

RITUALI, NAVDIHI IN AHILOVA PETA NA KLEPETU Z MAJO GRMEK



Besedilo: Maja Grmek

In nekaj koristnih namigov, kako vzdrževati aktiven življenjski slog.

Kdo je Maja? In kako uspeva tej lepi mladi ženski, da je vedno nasmejana in polna energije?

Sele, ko sem jo bolje spoznala, sem si drznila povprašati o njenih trikih in navadah, s pomočjo katerih ji uspeva obdržati aktiven delovni tempo. Maja pravi, da je odrasla v osebo, ki je danes, prav zaradi družine in izjemnega okolja, kjer je preživela otroštvo in mladost. Starši so jo naučili delavnosti in marljivosti. Kot otrok se je veliko gibala v naravi in vedno jedla to, kar je zraslo na vrtu. Z veseljem pove, da dojema življenje na domači kmetiji kot izjemen privilegij. In prav domače okolje jo je navdihnilo, da se je usmerila v posel, ki posega tudi na področje zdrave prehrane. Vse kar dela, je prav tako povezano z njeno izjemno ljubeznijo do športa in aktivnega življenjskega sloga, katerega Maja vzgaja v sebi že od malih nog. Prednosti življenja na kmetiji vidi v miru in tišini, izogibanju stresa, svežem zraku in neizmernih

možnostih gibanja v naravi.

Nerada prizna, da je stres v mestu težje obvladovati in da je pravzaprav to njena Ahilova peta. A žal drži, da se danes stresu v sodobnem življenju težko izognemo, saj preži na nas na vsakem koraku. Bolj je pomembno, da se ga naučimo obvladovati in da znamo preventivno poskrbeti zase. Majina filozofija je preprosta in ob klepetu z njo ni moč spregledati, da je prav to njen zaščitni znak: »Koliko je vreden nasmeh? Neprecenljiv je!«

Maja ima svoje rituale

Jutranji ritual ji predstavlja njen trenutek miru z organsko kavo ali čajem. Vsi se strinjamo, da zjutraj pogosto potrebujemo nekaj, kar nas malo dvigne. In kofein, ki ga večina uživa vsakodnevno, ima poleg trenutno želenega učinka tudi dolgoročno negativne vplive na zdravje srca in ožilja. Maja zato rajši poseže po konopljinem čaju in s katerim premaguje utrujenost ter v telo vnese zdrave hranilne snovi.

Glavni ritual, katerega se poslužuje zdaj, pa je redno uživanje CBD izdelkov in pravi, da z njimi lažje preživi vse bolečine in vsakodnevne težave.

Majin namig za ohranjanje pozitivne naravnosti je, da »v življenju delajte le tisto, kar delate radi!« Za aktiven začetek dneva, ki ji da energijo, si običajno privoščijo kozarec organskega soka, ki ima veliko antioksidantov in ne vsebuje glutena, sladil in barvil, zato je primeren tudi za vegane in diabetike.

Če bi nam dali samo en namig, kako ohranjati dobro počutje, kaj bi to bil?

Najboljši namig je pravzaprav vse splošno znano pravilo, čeprav se ga veliko ljudi ne drži. In to je, da poskrbite, da v svoje telo vnesete dovolj tekočine. Poleg sokov in



Jutranji ritual ji predstavlja njen trenutek miru z organsko kavo ali čajem.

drugih tekočin, ki jih vnesemo s sadjem in zelenjavo ter drugo hrano, je zagotovo najpomembnejša voda. Jaz prisegam na ustekleničeno vodo Voss, ki prihaja iz neokrnjenega zajetja iz Norveške. Voss voda se ponaša z embalažo, ki jo je oblikoval sam Calvin Klein in se umešča med vode višjega cenovnega razreda, ki so izjemno priljubljene tudi pri znanih osebah.

Kaj pa fizična aktivnost oziroma rekreacija, je res nujno potrebna, če vam želimo biti podobni?

Ne bom vas slepila, da imamo vsi takšne gene in da za lepo grajeno telo ni potrebno prav nič dela, ker vemo, da to ne drži. Vsaj od 30 leta naprej, je potreben kak počep ali dva, Maja doda v smehu. Sama namreč za ohranjanje čvrstega telesa in vzdrževanje kondicije, trenira vsaj štirikrat tedensko. Po treningu uporablja dodatek k športni prehrani Muscle Milk, ki ji omogoča hitrejšo regeneracijo. Prav tako, pa je zdrav duh v zdravem telesu zelo pomemben, zato se vsako dnevno poslužuje tudi vadbe, kjer za njeno vitko telo in zdravo koleno, po hudi poškodb, skrbi tudi trener Anže Maček.

Maja, ali to pomeni, da če pijemo Muscle Milk napitke, bomo vitki kot si ti?

Nikakor to ni povezano samo s tem. Vse pogosto se namreč energijski dodatki uporabljajo napačno, saj ne morejo nadomestiti polnovrednega obroka oziroma niso namenjeni shujševalnim kuram. Vemo tudi, da je Muscle Milk blagovna znamka s tradicijo, ki v svojih izdelkih ne uporablja prepovedanih substanc, umetnih dodatkov, aspartama, ipd. Poudarjam, naj bo to le dodatek, ki vam pomaga, da si boste hitreje opomogli od napornega treninga.

Na podlagi pogovora z Majo lahko sklepamo, da lepota res ni naključje in da je za doseganje zastavljenih ciljev, ki so prisotni tako v poslu kot tudi na osebni ravni, potrebno veliko discipline in kontrole. A vse je mogoče in zadovoljstvo energične lepote, Maje zagotovo opravičuje vsako kapljico znoja. In naj zaključim z mislijo, da se je za vse lepe, drzne in ambiciozne poteze v življenju pač potrebno potruditi!

Več o izdelkih, ki jih omenja Maja pa na <https://www.cbd-bushy.si/> in <https://www.zganjarija.si/>



Glavni ritual, katerega se poslužuje zdaj, pa je redno uživanje CBD izdelkov BUSHY izdelkov, ki so njena lastna znamka, slovenskega porekla in 100% naravna.