



Jaroslava Brusova, Alena Adámková a 1 dalšímu

28 komentářů

To se mi líbí

Okomentovat

Poslat

Všechny komentáře

**Kateřina Kotrbová**

Důvod proč jsem vstoupila do kurzu byl ucelenější přehled o stravování, přece jen je to náš každodenní život a já věřím tomu, že je to jeden z nejdůležitějších faktorů, který se podílí na zdraví člověka. Taky jsem člověk s AE, teď mám klidové stádium 😊 a chtěla jsem tomu předcházet u své dcery, 20 měsíců. Nejvíce mi kurz pomáhá v tom být důsledná, je dobré opravdu si udělat čas na poslechnutí, člověk má pak motivaci. měla jsem cca měsíční pauzu a úplně jsem z toho vystoupila, opět se vrátili staré jídelní návyky, stres, málo času na sebe. jsem ráda, že jdu pomalu zpět 😊 Děkuji také za inspiraci ❤️

1 r To se mi líbí Odpovědět

Zobrazit 1 odpověď

**Nikola Musilová**

Dekuji za ucelený pohled na stravování. Ze nestaci jen sládkovat jídlo, ale například i spanek a psychiku. Ze nemoc nemusí být nic špatného, ale může nás to posunout dál a ze základem je vše dodržovat a nechtít výsledky okamžitě. I když cesta mých dětí i moje je ještě velmi dlouhá, jsem moc ráda, že tento kurz mi otevřel spoustu témat, na které je ještě potřeba se zaměřit.

1 r To se mi líbí Odpovědět

**Klára Strejčková**

Důvodů pro přihlášení bylo víc. Řešila jsem ekzém u dcery a chtěla si víc došlápnout na stravování. Sice měla ekzém už minimální, ale chtěla jsem jít víc do hloubky. Zároveň jsem ale chtěla poladit sebe a dát se víc po pohody, protože eliminační dieta, zkoumání jakékoli reakce a slyšení nonstop škrábání mě dostalo. Připadalo mi super, že kurz není jen o jídle ale je o všem. Protože si myslím, že to nikdy není jen jedna věc, která může vyvolat problém. Navíc bylo super, že po celou dobu kurzu nám Simča s čímkoli pomohla a její živé konzultace byly pecka. Bylo to nesmírně inspirativní, podpůrné. V kurzu jsem se utvrdila v tom, že jsem šla víceméně svou správnou cestou a okolí mi dost házelo klacky pod nohy. Že alergie na jídlo nemusí být věčná, že máme každý své tempo a svůj čas. Jsem nesmírně vděčná za podporu, jaké se mi dostalo a za inspiraci i ostatními ženami 😊

1 r To se mi líbí Odpovědět

**Michala Sošková**

Do kurzu jsem vstoupila, protože mám delší dobu pocit, že ve stravování mám a mojí rodiny něco není úplně ok, ale nevěděla jsem co. Kurz mi dal odpovědi na mnoho otázek a ukázal mi cesty, kam se celkem snadno posunout. Dost věcí jsem uvedla do praxe. Důležité pro mě byly informace o různých metabolických typech. Tím se dost vysvětlilo, proč u nás chce každý něco jiného. Ve výsledku mi to dalo více klidu, snažím se teď vyladit hlavně svoji stravu a mám naději, že děti se někdy přidají 😊. Simča předkládá informace v širším kontextu, což mě baví, navíc se hezky poslouchá.

1 r To se mi líbí Odpovědět Upraveno

**Ivana Šimeková**

Kurz mi dost pomohol zorientovat sa celkovo v strave, co kto ma jest, co možno pridať a čo ubrať zo stravy podľa potrieb. Tusila som, že zdravá strava je základ k všetkému, ale nevedela som o nej do takejto hĺbky. Veľmi sa mi rata aj psychosomatika v danej problematike. Kurz je primárne o detox, ale všetky veci sa dajú aplikovať aj na nás.

1 r To se mi líbí Odpovědět



Laura Krchňáková

Od začiatku roka sme riešili ekzém po prekonaní covidu. Rozhodla som sa ísť cestou úpravy stravy ale tápala som v tom. Vyradili sme mliečne, pšeničnú múku a cukor. V tom období som natrafila na kurz od Simonky o divokých jedlých rastlinách. Úplne ma dostal. Hltala som všetky informácie a deťmi sme začali skoro každý deň chodiť na lúku na zber. Takisto všetko čo rozprávala o pocitoch viny za chorobu dietata a podobne zdieľania- dodalo mi to obrovsky veľa sily ísť ďalej a nerúcať sa v „obetke“, Keď na konci kurzu odprezentovala školu intuitívneho stravovania cítila som jasne áno podme do toho tu je všetko na jednom mieste, všetko čo potrebujeme vedieť aby sme pochopili súvislosti. Aby sme vedeli prečo ideme urobiť daný krok. Aby sme lepšie porozumeli chorobe, zdraviu aj stravovaniu. Naozaj sa to aj udialo.

A ekzém? Nemáme. Vôbec.

Krásne na tom je keď sa ma niekto pýta ako sme to zvládli viem mu presne povedať čo som nasadila prečo som to nasadila a rozumiem tomu.

Teraz si môžeme dopriať už aj koláč, zmrzlinu či inú nezdravú „dobrotu“, a krásne na tom je práve to slovo „dopriať“. Je to totižto s pocitom odmeny na kus cesty ktorú sme prešli a s vedomím že viem že nám to neuškodí, že môžeme lebo sme tak veľa vecí v tele dali dokopy a posilnili že nám to neublíži. A to bolo obdobie keď som reakciu po mliečnych výrobkoch či lepku videla hneď na druhý deň a bola som z toho „držania“, stravy zúfalá.

Na koniec dodám, „áno“, Tento kurz odporúčam všetkým. Či riešia nejaký problém alebo len chcú lepšie porozumieť tomu čo ich telo potrebuje, viac sa dotknúť témy stravy a zdravia z pohľadu CELOSTNÉHO. To je na Simonke jedna z najväčších kvalít, je to odborníčka ktorá vidí veci celostne. Preto vám neprinesie len jeden smer len jednu správnu cestu ale veľmi široké spektrum v ktorom máte možnosť sa naciť a nájsť, respektíve skúšať.

Ešte som zabudla na dôležitú vec ku ktorej Simi vedie a je to absolútne gro. Choroba ako výzva. Choroba ako učiteľ, ktorý nás vedie, posúva. Výzva nie problém... cítite ten rozdiel? Je to absolútne vystúpenie z obeťky. Už nebojujeme s nejakým problémom ale vnímame ako nám život priniesol skúsenosť aby sme mohli skrz ňu vyrásť a posilniť sa.

Ďakujeme krásne Simi za celú tvoju vôľu ktorú do tohto vkladáš. Zvládli sme to s tebou a cítime sa lepšie než kedykoľvek pred tým:).

1 r To se mi líbí Odpověď Upraveno

Zobrazit všechny 2 odpovědi



Jana Lišková

Hlavním důvodem pro přihlášení do kurzu bylo zdraví mé a mého syna. Oba jsme alergici a na jaře letošního roku jsme zjistili, že má syn i já intoleranci na česnek, mandle, zázvor a já ještě arašidy a kešu ořechy. rovněž máme oba částečnou intoleranci laktózy a jsme oba alergičtí na roztoče. Rovněž mě trápí stravování mé 3-leté dcery. Je zatím zdravá, ale hrozně vybírává. Nejí vůbec jakoukoli vařenou zeleninu, nejraději má maso a přílohy by nejraději jedla opečené na sádle (těstoviny, rýži i brambory).

1 r To se mi líbí Odpověď



Jana Lišková

Kurz mi nejvíce pomohl zorientovat se v oblasti bezmléčných a bezlepkových potravin, protože syn má i silnou intoleranci pšenice a lepku a vysadili jsme u něj i kravské mléko, abychom se mu pomohli co nejlépe zbavit zánětlivých procesů v jeho těle a ozdravit střeva. taky jsem si lépe ujasnila některé pojmy ohledně intolerance potravin a alergie. Zpočátku jsem si říkala, jaké bude pro mne poměr množství nových informací v kurzu versus cena, ale nakonec jsem spokojená. Živé konzultace jsem nestíhala, protože dcera večer nezvládá usínat sama. Ještě jsem ani nedoposlechnula všechny moduly, ale stejně se těším, až budu mít čas je doposlechnout. Líbila se mi i podpora Simony samotné i případně tady ve skupině. A hlavně doufám, že díky kurzu se mi podaří lépe zvládnout mé i synovo intolerance potravin a dcery "vybíravost" v jídle.

1 r To se mi líbí Odpovědět

Zobrazit 1 odpověď



Zuzana Saya

Zdravím všechny 😊 Do kurzu jsem vstoupila s přáním vyřešit alergii mých dětí a jsem vděčná za to, že se to povedlo. Zároveň jsem se k tomu dozvěděla spoustu užitečných rad ohledně stravování, které jsem začala praktikovat v naší rodině. A jako bonus jsem si odnesla z kurzu spoustu úžasných receptů receptů. Simi, moc děkuji 🙏😊

1 r To se mi líbí Odpovědět

Zobrazit 1 odpověď



Andrea Hovancova

Do kurzu jsem se přihlásila ze zvědavosti, stravování a jeho vliv sleduji již několik let sama na sobě a těšila jsem se, co se dozvím ještě více a dozvěděla jsem se opravdu hodně. Simča v kurzu přináší ucelený a opravdu celostní pohled na stravování, na jednotlivé komponenty, na psychiku a zdraví. Vše je propojeno do krásného celku, který dává smysl a pomáhá předcházet nebo pomáhá s případnými nemocemi. Naučila jsem se také, že nemoc není nic špatného, je to přirozená součást života a někdy cenný pomocník v tom, co je potřeba změnit. Kurz bych doporučila každému, kdo se chce podívat na problematiku stravování a jeho vliv na zdraví a psychiku a také těm, kteří řeší zdravotní problém a hledají řešení, myslím, že ve stravě se najde často. Velmi jsem také ocenila, že nás Simča kurzem osobně provázela na živých konzultacích. Simi, děkuji a přeji krásnou další tvorbu.

1 r To se mi líbí Odpovědět

Zobrazit 1 odpověď



Iva Bartošová

Se vstupem do kurzu jsem hodně váhala z finančních důvodů. Ale nakonec převládla potřeba řešit zdravotní problémy nejen moje, ale i mých dvou dcer a vnoučátek. Myslela jsem si, že o stravování a příčinách zdravotních potíží už ledacos vím, ale opak byl pravdou. To, co Simča tak krásně dokázala shrnout do jednoho celku, a to velmi obšírně a podrobně, to jsem nikde jinde nenašla. A za to velmi děkuji a smekám, protože Simonka nás během kurzu do ničeho nenutila, ale naopak nás s velkou láskou, porozuměním a obrovskou podporou dotáhla do konce. Pochopila a naučila jsem se v kurzu opravdu hodně věcí a za to si Simči nesmírně vážím a děkuji za všechno, co pro nás dělá. Doufám, že se budeme setkávat i nadále u dalších