



Dunja Gulin



Simona Antonosić



Petra Jelenić



Tanja Kraljić Strgajčić

One žive svoje snove

# ŽENE od kojih učimo

One su četiri naoko različite žene koje spaja nevjerojatna strast koju osjećaju za svoj posao. Da, one zaista žive i rade ono što vole. Neka vas njihove priče o uspjehu inspiriraju da razmislite o svojim željama i talentima, i otkrijete svoj životni put

'Nisam mogla stajati po strani i gledati istu hranu na tanjuru, morala sam stvar uzeti u svoje ruke i kreirati ukusna jela koja hrane na svim razinama'

**Dunja Gulin**, AUTORICA ZDRAVIH KUHANJA I UČITELJICA KUHANJA



*Vedar, nemiran duh i razoružavajući osmijeh ono je što daje poseban šarm Dunji Gulin (33), Istranki sa zagrebačkom adresom koja je ljubav prema hrani i kuhanju pretvorila u svoju profesiju. Prije dvije godine pokrenula je projekt Rentaj Chefa, koji obuhvaća radionice kuhanja, individualne poduke te pripremu cjelovitih obroka, a istovremeno objavljuje knjige i kuharice na temu zdrave prehrane. Ljubav prema kuhanju osjeća oduvijek, dokle god seže njezino sjećanje, a s prvim pokušajima*

krenula je prije gotovo 20 godina. Eksperimentirala je bez osnovnih kuharskih vještina, a da je meso ne zanima, shvatila je čim je mogla sama odlučivati što će jesti. *Roditelji su je uvijek podržavali jer su i sami u jednoj životnoj fazi bili vegetarijanci, ali njezinim bakama, pravim istarskim kuharicama, nije bilo pravo kada je odbijala jesti kiseli kupus s pancetom ili gulaš.* Danas hranu iz njihovih ruku prihvaća s veseljem, što god joj pripremile, jer je hrana način na koji bake iskazuju svoju ljubav i brigu, a to



se, kaže Dunja, ne odbija.

Za zdravu prehranu ozbiljnije se zainteresirala na početku srednje škole, kada su joj omiljena literatura postale kuharice i strani časopisi koji su nudili zdrave, cjelovite i maštovite recepte. Živjeći dvije godine u Londonu, shvatila je koliko se kod nas fino i zdravo jede te koliko je to važno za njezino svakodnevno funkcioniranje. Tijekom studija u Zagrebu paralelno je prošla edukaciju u ustanovi Makronova i vrlo brzo krenula s kuhanjem ne samo za sebe nego i za veće grupe ljudi, uz vođenje radionica kuhanja te osmišljavanje receptata.

Danas, nakon 10 godina, naglašava kako se sve odvijalo spontano, bez velike namjere te objašnjava: „*Mogu reći da je moj posao odabrao mene. Vjerujem da je lakota kojom radim vezana i uz talent, ali ipak je veći dio rezultat napornog rada, ponekad i hrabrosti upuštanja u velike projekte i preuzimanja odgovornosti, za koje nisam uvijek bila sigurna mogu li ih podnijeti.* Ali kada posao radiš s velikom strašću i ljubavi, rezultati ne izostaju.“

Svoj stil kuhanja Dunja opisuje kao kombinaciju makrobiotičkog, vegan-skog, sirovog i mediteranskog pristupa, s naglaskom na raznolikost namirnica te kvalitetu i kreativnost. „*Trudim se da ono što pripremam ne bude samo zdravo nego i maksimalno ukusno, vizualno atraktivno, ali ne previše egzotično ili komplicirano.* Jednostavnost i maštovitost odlična su kombinacija. Takav pristup ljudi cijene i vole“, govori Dunja.

Budući da su, osim kuhanja, njezina ljubav i strani jezici koje je studirala, oduvijek je bila okrenuta svjetskoj sceni zdrave prehrane i bila korak ispred trendova u prehrani kod nas. Stoga se nije pretjerano iznenadila kada joj se prije nekoliko godina pružila prilika



objaviti kuharicu na engleskom jeziku za stranog izdavača. *Do sada je objavila dvije kuharice na engleskom: The Vegan Baker i Raw Food Kitchen, a treću, naziva The Vegan Pantry, već je napisala i namjerava je predstaviti početkom sljedeće godine.* Izdala je kuharicu i na hrvatskom jeziku, Doručak.

Kao prirodnu nadopunu zdravoj prehrani Dunja ističe uravnotežen stil života koji je njezin odabir. „Ne bih mogla uspješno podučavati druge o zdravom životnom stilu i cjelovitoj prehrani a da to i sama ne primjenjujem. To bi bilo licemjerno i neautentično, i ljudi bi to svakako i osjetili. Uobičajeni me poroci, poput ispijanja kave, pušenja, alkohola, neurednog života i noćnih izlazaka, nikada nisu privlačili. Jako sam ‘dosadna’ što se toga tiče i ponosna sam na to“, uz smijeh će Dunja.

Iako je prije, kao početnik entuzijast, smatrala da ljude koje voli može i mora prisiliti na promjene u prehrani, Dunja kaže da je danas prilično opuštena i nikoga ni na što ne prisiljava, samo povremeno sugerira. „Moj suprug je tipičan svejed, ali kuhanje ga ne zanima pa jede ono što dobije na tanjuru, što znači da jede vrlo zdravo i kvalitetno. Na našem se stolu ponekad nađu svježa riba,



Dunjini recepti nekoliko puta krasili su i naše stranice (lijevo), a *The Vegan Baker* prva je od njezine tri knjige na engleskom jeziku

domaći sir ili pokoja šnita istarskog pršuta. Dakle, ne jedemo samo veganski, jedemo što nam paše. No najviše nam odgovaraju jela na bazi povrća, žitarica i mahunarki, to je baza na kojoj održavamo dobro zdravlje i frčamo životnom i kreativnom energijom.“

Kao svoju misiju Dunja ističe namjeru da polaznice radionica i čitatelje kuharica podučiti osnovama, kako malim trikovima potencirati izvoran okus svake namirnice i dati joj priliku da zablista u svom punom sjaju. „Klasičan pristup kuhanju često guši izvoran okus namirnica; prekuhanjem, pretjeranim začinskim i obradama na kraju svaki obrok ima isti okus. A priroda nam daje toliko izbora: mnoštvo povrća, voća, sjemenki, žitarica, mahunarki, divnih začina i raznolikosti u boji, okusu, teksturi. Nisam mogla stajati sa strane i gledati neprestano istu hranu na tanjuru – morala sam stvar uzeti u svoje ruke i kreirati šarena, živa, ukusna jela koja nas hrane na svim razinama! Vjerujem da je to posao vrijedan moje pažnje, vremena i energije, i svaki se dan budim sretna što radim ono što volim. Poželjela bih to svakome.“

Više o Dunji Gulin i njezinu radu potražite na [www.dunjagulin.com](http://www.dunjagulin.com)

‘Potpuno sam samouka. A najvažnija tri osjećaja – želja, volja i ljubav – dovela su me do razine na kojoj sam danas’

**Simona Antonović**, MAKE UP ARTISTICA



Prvo što ćete primijetiti na Simoni Antonović (34) njezine su krupne oči, besprijekoran porculanski ten te blagost i profinjenost koje kao da se obavijaju oko nje. No ta naizgled krhka i nježna mlada žena osoba je s jasnim ciljem koji se kristalizirao godinama i do kojega je, kako kaže, došla postupno. *Danas je Simona uspješna make up artistica i stalna suradnica Sense koja se, osim što je vlasnica studija za šminkanje, može pohvaliti i time da je kreirala prvu mobilnu make up aplikaciju.*

U ranom je djetinjstvu, baš kao i mnoge druge djevojčice, maštala o karijeri gimnastičarke ili profesionalne plesačice, no dan prije državnoga osnovnoškolskog natjecanja u gimnastici doživjela je lakšu prometnu nezgodu nakon koje je počela sanjati jedan potpuno drukčiji san. On je bio povezan s njezinom opsesijom – estetikom, modom, ljepotom, dekoracijom i željom za uljepšavanjem svojeg, ali i tuđih života. Isprva je bila uvjeren da će postati slikarica ili modna dizajnerica, no splet životnih okolnosti usmjerio ju je prema njezinu cilju. Naime, prilično rano, još u srednjoj školi, prepoznala je i osvijestila jedan od svojih velikih talenata – šminkanje. U početku je prešminkavala fotografije u modnim časopisima, a zatim je uljepšavala sve svoje prijateljice. S fotografom Markom Grubišićem, Sensinim stalnim suradnikom, s kojim je odrasla u njihovu rodnom Čakovcu, dijelila je ljubav i strast prema modi te su zajedno, kroz igru, počeli stvarati divna modna djela.

Duboko u sebi Simona je osjećala da mora otići u veliki grad ako se profesionalno želi baviti šminkanjem, po mogućnosti jedan od modnih centara pa se, nakon srednje škole, zaputila u London kako bi u potpunosti ostvarila svoju ljubav prema šminkanju. Iako nije znala što je ondje čeka, hoće li uspjeti u naumu da postane make up umjetnica koja će šminkati za velike modne revije, naslovnice magazina i top-modele, u veliku se avanturu upustila bez imalo straha, bez plana, samo s ludom željom, voljom i ljubavi prema tom poslu.

„Ponekad je bolje ne znati u što se upuštamo jer bi nas strah, koji je najčešće naučen i koji nam je nametnula okolina u kojoj se nalazimo, možda blokirao. Mene je strah od ostanka u malom gradu i rada na nekom poslu koji ne volim zapravo tjerao da slijedim svoj san i svoje osjećaje. Kada s današnje pozicije gledam na svoj početak, svjesna sam toga da je sve što se događalo u mojoj karijeri vizažistice bilo vođeno intuicijom, nekom dubokom spoznajom kuda i zašto trebam ići te što trebam raditi. Nikada nisam išla u školu ili na tečajeve šminkanja. Potpuno sam samouka. Upravo ta tri osjećaja – želja, volja i ljubav – dovela su me do razine na kojoj sam danas“, kaže Simona. Umjetnica objašnjava da joj je u slobodnom izražavanju tih osjećaja i ustrajnosti uvelike pomoglo i to što je pobornica zdravog načina života još od tinejdžerske dobi, kao i činjenica da prakticira razne tehnike za poboljšanje života.

„Vegetarijanka sam već više od 20 godina, a meditaciju, jogu, vježbanje i druge tehnike prakticiram jednako toliko dugo. Gotovo svakodnevno živim zdrav život u svakom pogledu. Tako se i hranim, što ne znači da ne volim dobro vino ili kolače. Meditacija



Simonini kistovi uljepšavali su mnoga ljupka lica sa Sensinim stranicama (gore), ali i top-modele na velikim modnim revijama diljem svijeta (gore desno)

i joga drže me čvrsto na zemlji i opuštaju me, ali i oštre um u užurbanoj svakodnevnici, u kojoj se susrećem s različitim osobama, što je ponekad poprilično zahtjevno“, opisuje Simona.

Sve te žene potpuno različitih karaktera i osobnosti sjedile su ispred Simone, a ona kaže da od trenutka kada započne svoju čaroliju između njih dvije ne postoji ništa više osim osjećaja i umjetnosti šminkanja. Bez obzira na to je li riječ o top-modelu, celebrityju, uspješnoj poslovnoj ženi, maturantici, mladenki ili o ženi koja se samo želi naučiti šminkati...

*A tajna njezine poslovne i privatne filozofije krije se u jednostavnosti. „Život u sadašnjem trenutku moj je osnovni princip u poslu i životu, kao i prakticiranje zdravog života što je više moguće. Vodeći se time, smatram da sam dobro uspostavila ravnotežu između privatnog i poslovnog života koji, sasvim sigurno, utječu jedan na drugi. Vjerujem da se u puštanju stvari i života da se događaju krije tajna kvalitete života.“*

*Mladim ljudima koji se žele baviti istom profesijom savjetuje da pronađu svoj osobni put, bilo edukacijom ili asistiranjem nekom od već afirmiranih vizužista. Najdraži izazov u njezinu poslu je, tvrdi, naglasiti ljepotu koja se krije u svakoj osobi. A vječitu inspiraciju Simona pronalazi u prirodi, filmovima, glazbi, ali i putovanjima tijekom kojih, upoznavajući različite kulture, crpi nove ideje.*

*Više o Simoninu radu, kao i sve o njezinoj make up aplikaciji, možete saznati na [www.simonantonovic.com](http://www.simonantonovic.com)*

‘Želim svojim gostima ponuditi kolače s integritetom. Mislim da sam krenula u dobrom smjeru...’

**Petra Jelenić, SLASTIČARKA**



*Kreativnost, marljivost, fokusiranost i potpuna predanost poslu čine formulu uspjeha mladolike Samoborke Petre Jelenić (36), koja je jedna od naših najpoznatijih slastičarki, a javnost ju je upoznala kao zvijezdu koja je gostovala u kulinarskom TV showu Masterchef. Svojom vještinom izrade slastica vrlo je brzo pridobila simpatije gledatelja, a od svibnja ove godine njezina novootvorena slastičarnica Mak na konac postala*

je omiljeno odredište zaljubljenika u drukčije, kvalitetnije kolače.

*Onu prvu, važnu inicijaciju, koja je na samom početku itekako potrebna, dao joj je otac. Kada je nakon osnovne škole trebala odlučiti kamo dalje, ova ljubiteljica životinja razmišljala je o veterini. Nije bila od onih koji uživaju eksperimentirajući u kuhinji. Jedino što je u to doba znala spraviti bile su palačinke s kakaom i šećerom, koje je često pripremala prijateljima i susjedima. Tada ju je njezin otac, potaknut mišlju kako je slastičarstvo kreativno, ženstveno zanimanje, nagovorio da upiše Ugostiteljsko-turističku školu u Zagrebu. Iako je i sam ubrzo shvatio kako je slastičarstvo daleko od lakog i romantičnog posla te da zahtijeva velik fizički napor, Petra mu je danas zahvalna što joj je ukazao na ljepotu tog zanimanja. No, počeci školovanja u ratnim godinama nisu bili sjajni. „Nisu nas naučili puno, vjerojatno*

*i zbog tadašnjih okolnosti, ali sam imala jako dobru razrednicu koja je uspjela pobuditi radoznalost. A radoznalost je ključ“, tvrdi Petra.*

Slastičarstvo u to vrijeme kod nas nije bilo baš razvijeno. Gotovo sve se svodilo na gotove smjese i vrećice. Najekskluzivnija slastica bile su palačinke u vinskoj pjenici (*wine chateau*) i punč-kocke od ostataka kolača uz dodatak goleme količine ruma. U luksuznim hotelima situacija je bila potpuno drukčija, ali tamo nije bilo jednostavno dobiti posao. No Petri su se otvorila i ta vrata. „Na svoju veliku radost, dobila sam posao u zagrebačkom Sheratonu. Prvih nekoliko tjedana bila sam i jedina primljena slastičarka. Tamo sam stekla najdraže prijatelje bez kojih bih odavno odustala i koji su u najvećoj mjeri odredili moju karijeru.“

Bio je to potpuno novi svijet. Čaroban, prepun različitih okusa, kulinar-

sko carstvo u kojem postoje više od tri kreme i dva biskvita, i u kojem nije poželjno svaki kolač močiti bezukusnim šećernim sirupom. Biljna masnoća i margarin otišli su u prošlost, maslac i kvalitetne belgijske i francuske čokolade postale su stvarnost, a otkrila je i nešto puno bolje od vanilin šećera. „Iako je iza mene već bilo nekoliko godina rada u slastičarnicama, pravu vaniliju nikada nisam vidjela. Tek tada sam shvatila da je vanilija mabuna prepuna crnih točkica“, otkriva Jelena te dodaje kako je posao bio kreativan i krasan, ali istovremeno i iscrpljujući. Radila je po šesnaest sati dnevno, dizala vreće brašna od 20 kg i šećera od 15 kilograma te mijesila goleme količine tijesta. Unatoč tome što je posao bio fizički zahtjevan, shvatila je kako je slastičarstvo njezin konačni odabir. Tada je sebe prozvala *kitchen creature*, osobom stvorenom za kuhinju, a slastičarnicu proglasila svojim svijetom. Nakon rada u Sheratonu, uslijedili su poslovi po hotelima i slastičarnicama u Hrvatskoj, a veliku prekretnicu u njezinoj karijeri označio je odlazak u Dubai, gdje je, na poziv poznatog *che-*

*fa* i prijatelja Toma Gretića, pune dvije godine radila u ekskluzivnim kuhinjama. Povratak u domovinu nije bio lak i u jednom trenutku Petra je poželjela odustati i okrenuti se nekom drugom poslu. No tada je sudbina umiješala svoje prste i pred nju stavila novi izazov. *Njezin prijatelj i prvi hrvatski profesionalni stilist hrane Tomislav Škunca Škuf pozvao ju je na audiciju za Masterchef. „Bilo je to potpuno novo iskustvo. Sjećam se da sam na audiciji osjećala nevjerojatnu tremu, ali na kraju je sve ispalo odlično. Ubrzo su me ljudi na ulici počeli prepoznavati. Mislim da mi je taj kratki televizijski izlet pomogao da vratim vjeru u svoj odabir zanimanja.“*

Nekako nakon završetka Mastercheffa u Petri se pobudila želja za osamostaljivanjem i rodila se ideja o otvaranju slastičarnice. „Shvatila sam da želim otvoriti slastičarnicu u kojoj se sve pravi od pravih namirnica, gdje se ne bojite maslaca i vrhnja, gdje je u upotrebi najmanje šest vrsta čokolade, gdje će se koristiti domaći limuni i naranče... Da želim raditi slastičarstvo bazirano na francuskoj školi, ali da se istovremeno

osjeti da smo u Zagrebu. Željela sam slastičarnicu gdje ću moći primijeniti svoje znanje i iskustvo, ali i još puno toga naučiti.“

No kako uvjeti za pokretanje vlastitog posla nisu baš idealni, Petra se neko vrijeme zadržala samo na razmišljanjima. „Onda sam sreća još jednoga prijatelja iz Sheratona – Dinu Galvagna. Upravo je s poslovnim partnerom krenuo u veliki projekt, novi restoran u Zagrebu. I imao viška kvadrata. A moja je ideja o slastičarnici postala opipljiva. I nakon malo vremena – evo tu smo. Restoran 5/4 i slastičarnica Mak na konac na istoj adresi.“

*Restoran i slastičarnica otvoreni su prije nekoliko mjeseci, a Petra naglašava kako nije lako započinjati vlastiti posao. Sve treba organizirati – od inventara, dobavljača, zapošljavanja i učenja novih ljudi poslu, isprobavanja i prilagođavanja recepata, kreiranja novih kolača... Veliku podršku pruža joj suprug Dalibor koji, iako je također školovani kuhar, ne radi u struci. On je njezina logistika i uvijek joj je spreman pomoći.*

„Radim direktno s ljudima, nisam više skrivena u sustavu velike firme. Sada sam na udaru kritika i pohvala, različitih mišljenja i ukusa. Ali i dalje guram svoju priču, svoje viđenje slastičarstva, sve svoje godine rada i svu energiju. Ne želim nikoga kopirati. Radim onako kako mislim da je najbolje, iako još puno toga nije sjelo na svoje mjesto. Čeka me još mnogo posla.“ Kvaliteta namirnica posebno joj je važna, trudi se raditi s lokalnim proizvođačima i koristiti domaće organsko sezonsko voće, maslac, slatko vrhnje...

„Razmišljam o ljudima koji ne mogu samo tako pojesti kolač, o dijabetičarima, ljudima s raznim intolerancijama na namirnice, veganima... Svima bih htjela ponuditi nešto kvalitetno. No to je proces. Želim svojim gostima ponuditi kolače s integritetom. Mislim da sam krenula u dobrom smjeru.“

*Kakve slastice Petra Jelenić priprema u svojoj slastičarnici, možete saznati na [www.maknakonac.com](http://www.maknakonac.com)*



Petrini kolači plijene izgledom i iznenađuju okusima, a u njezinoj slastičarnici Mak na konac jedna od popularnih slastica je kolač s omiljenom joj sastojkom - makom

'Sigurna sam da je svaki, baš svaki čovjek na ovom divnom planetu rođen da uživa smislen život i živi svoje snove.'

**Tanja Kraljić Strgačić**, AJURVEDSKA TERAPEUTKINJA



Duhovnost i život u skladu s prirodom svjesni su odabir Tanje Kraljić Strgačić (36), energične žene koja kaže da sve čega se prihvati radi strastveno i od srca. *A srce vođeno intuicijom i želja za slobodom sredinom devedesetih odveli su je daleko od stresnog novinarskog posla i otkrili joj svijet ajurvede.* Ova diplomirana novinarka sedam je godina radila

u dnevnim novinama, ali unatoč svakodnevnim obavezama, nikada nije odustajala od svojih snova. "Nastojala sam uvijek i u svakoj situaciji živjeti svjesno. U svakom danu pronalazila sam vremena za sebe", opisuje ova ajurvedska terapeutkinja.

*Taj kontakt sa sobom, kaže Tanja, njezin je svjetionik dok plovi morima života.* Tvrdi kako ju je na jedan neobičan način, ali ne i slučajno, unutarnji glas doveo na nepresušno vrelo ajurvede. Oduvijek su je privlačili zdravi stilovi života i duhovnost, ajurvedske knjige upijala je godinama, a posebnu povezanost osjeća prema ljekovitim biljkama, proučava aromaterapiju i zdravu prehranu.

No prekretnicu u njezinu životu označilo je preseljenje u Ameriku - zbog ljubavi. Nije to bila prekretnica samo na privatnom planu. *Upisala je trogodišnji studij na California College of Ayurveda i završila ga, kaže, u dabu. Osjetila je da je to njezin put i bez imalo razmišljanja njime krenula.* Ondje je imala priliku učiti od najutjecajnijih američkih i indijskih ajurvedskih liječnika i učitelja, dr. Vasanta Lade i dr. Davida Frawleyja. Znanja aromaterapije, kao jedne od ajurvedskih tehnika, stekla je učeći od Davida Crowa, najpoznatijeg američkog aromaterapeuta, a znanje o biljkama učila je u školi jednog od najpoznatijih američkih travara K. P. Khalsa. Sada to dragocjeno znanje s mnogo ljubavi, zajedno sa svojim suprugom koji je prati u njezinu radu, prenosi polaznicima svojih seminara.

*"U posljednje vrijeme sve više osjećam kako me nešto vuče korijenima. Unutarnji glas snažno me usmjerava da se vratim u Hrvatsku i prenosim znanje ajurvede, što u doslovnom prijevodu sa sanskrt znači znanje o životu, našim ljudima."* U toj želji već je održala nekoliko ciklusa ajurvedskih radionica i seminara u Zagrebu, Osijeku i na čarobnom otoku Ižu. Postala su to mjesta na kojima se okupljaju ljudi koji, primje-



Na svojem blogu Tanja čitateljima prenosi svoje široko znanje, među ostalim, i ajurvedske recepte za ljepotu i zdravlje (gore lijevo), što polaznici njezinih ljetnih seminara na otoku Ižu mogu i doživjeti (gore)

njujući ajurvedsko znanje u svakodnevnom životu, balansiraju um, duh i tijelo te kreiraju uvjete za ostvarivanje svog punog potencijala. Ono što Tanju čini sretnom jest činjenica da više ljudi svjedoči kako im je ajurveda, baš kao i njoj, iz korijena promijenila kvalitetu života. Zbog velikog interesa za seminarima odlučila je produljiti boravak u Hrvatskoj još nekoliko mjeseci.

Tanju mnogi pitaju kako uspijeva spojiti hobi i posao jer se i prije ajurvede bavila poslovima koje je živjela punim plućima. *"Još davnih dana spoznala sam da ako čovjek radi ono što voli, i to na dobrobit šire zajednice, uspjeh ne može izostati. Za uspjeh u ostvarenju svojih snova još je važna i upornost, nepresušan entuzijazam, strpljenje i volja. I zabavnost, jer ona otvara srce čudima.* Moja duboka želja da znanje o ajurvedi i životu u skladu s prirodom prenosim ljudima u Hrvatskoj rezultirala je odlukom da se suprug, inače avionski inženjer u Boeingu oduševljen ajurvedom, i ja uskoro vratimo u Hrvatsku te se potpuno posvetimo ajurvedi. Cilj mi je to znanje



Razmišljajući o nadolazećim hladnijim, jesenskim danima, Tanja nam je darovala i nekoliko jednostavnih, ali dragocjenih savjeta pomoću kojih ćemo tijelo i um održati u ravnoteži: "Jesen je vjetrovita, prohladna i stoga osobe s naglašenom vata došom trebaju posebno pripaziti na svoju prehranu. Jedite toplu hranu, variva i juhe. Smanjite unos suhe hrane poput krepera i sendviča te energetski hladne hrane, kao što su salate i sirove namirnice. Pri kuhanju obilato koristite kvalitetne masnoće, idealan je ghee (pročišćeni maslac). U svoj svakodnevni ritual uključite masažu cijelog tijela toplim uljima. Pijte dovoljno vode, zagrijavate se ukusnim čajem od svježeg đumbira. Posvetite se sebi, odmarajte se i rekreirajte se svakodnevno kako biste u zimu ušli osnaženog imuniteta i fleksibilnog tijela. Odlazite na počinak do 22 sata. Puno se smijte, radujte se i zahvaljujte na svakom danu."

prenijeti što većem broju ljudi i naučiti ih te pokazati kako svaki čovjek može oplemeniti svoj život te dovesti se u stanje potpunog sklada." *Tanja kaže da u današnje vrijeme moderne tehnologije lako zaboravljamo našu dubinsku vezu s Izvorom, s Prirodom, pa i sa samim sobom. Ipak, vjeruje da dolazi novo doba u kojem se sve više ljudi okreće sebi.*

"Čak i kada zaboravimo na sebe, na povezanost sa svime što nas okružuje, možemo osjetiti kako inteligencija prirode vibrira u svakoj našoj stanici. Veže nas ista životna energija, isti je temelj na kojemu smo stvoreni. Sigurna sam da je svaki, baš svaki čovjek na ovom divnom planetu rođen da uživa smislen život i živi svoje snove. *Sve što treba učiniti jest prisjetiti se svoje istinske prirode, prirode svoje duše. I ne dopustiti da ga velike korporacije i svakodnevni ritam uvuku u žrvanj iluzije.*"

Rad Tanje Kraljić Strgačić, savjete o zdravom životu i raspored seminara možete pratiti na njezinu blogu [www.ayurvedomdozdravlja.com](http://www.ayurvedomdozdravlja.com)

Vaš omiljeni magazin za sretniji život u iPad izdanju!

