

[Dodano 06.09.2019r.]

Wakacje to zdecydowanie nasz ulubiony okres. Po pierwsze przerwa od szkoły (choć w tym roku jakoś nie chcieliśmy kończyć szkoły), przerwa od rehabilitacji i dodatkowych zajęć. Pierwszy tydzień Natalka spędziła na TUS dla dziewczynek, a następnie pojechała do dziadków na działkę gdzie codziennie jeździła na rowerze, chodziła na spacerki czy pomagała w robieniu zakupów. Następnie już tradycyjnie cała rodzina pojechała w góry gdzie zgodnie z ustaleniami na przemian jeden dzień był „relaksikiem” a kolejny „aktywny” czyli górskie wycieczki różnej długości, z dużą ilością chodzenia i podchodzenia. Natalia zdobyła swoją pierwszą odznakę turysty górskiego w Beskidzie Śląskim.

Poza tym w tym miesiącu wprowadziliśmy spore zmiany w diecie Natalki. Po przeanalizowaniu artykułów z amerykańskich stron o PWS, konsultacjach z dietetykami postanowiliśmy zmienić Natalce dietę i przejść na dietę ketogeniczną, która jest de facto przeciwieństwem diety którą Natalia miała do tej pory. Jest to dieta bogata w tłuszcze czyli wysokokaloryczna. Jest w niej także sporo białka ale bardzo minimalna ilość węglowodanów. Dla przykładu do tej pory Natalka jadła na śniadanie chrupki bezglutenowe z mlekiem ryżowym, teraz je jajecznicę na maśle z boczkiem lub dżemem i jogurtem z serem. Jak zawsze boimy się czy to się sprawdzi, ale stwierdziliśmy że spróbujemy ponieważ z badań przeprowadzonych w Stanach wynika, że osoby na tej diecie odczuwają w mniejszym stopniu głód i wpływa to też pozytywnie na ich zachowanie, przy jednoczesnym utrzymaniu wagi.