

Napi feladatok és menüsorok 2. hét

8. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 8. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

bogyós gyümölcs víz

Mono étkezés:

Ébéd: Áfonya-bazsalikom smoothie

Vacsora: spenót leves

erdei gyümölcssaláta

Ma a stresszről lesz szó.

Felgyorsult a világunk, mindent azonnal akarunk. Nagy a nyomás a munkahelyünkön, saját vállalkozásunkban, a nagy verseny miatt. Stresszeljük magunkat és hagyjuk magunkat stresszelni.

A kortizol egy stresszhormon. Amikor stressz ér minket szervezetünk felkészül a probléma megoldására az „üss vagy fuss” elve alapján. A mellékvesénk kortizolt termel, hogy felkészítse testünket, nagyobb energia jusson az izmokba, hogy gyorsabban futhassunk. Ezt gyorsan le is bontja, mikor a stressz elmúlik. Ma már azonban nem egy mamut elől kell menekülnünk. Testünk nem tudja, hogy mi várható, mire készüljön, hiszen a stressz tartós, nem csak pillanatnyi. Így a túlzott kortizol miatt a fölös zsír rajtunk marad és elraktározódik, elsősorban a törzsön, deréktájon. Akiknek valamilyen okból kortizol hormont kell szednie, nagyon sok plusz kilót felszed.

A kortizol egy evolúciós válasz a különböző stresszhelyzetekre.

Nagyon sok ember ezért nem tud fogyni a csodadiétáktól vagy ha le fogy vissza is hízza.

Stresszes az éhség miatt, mert szervezete a diétában nem kapja meg a megfelelő tápanyagokat, ezért éhséggel jelzi, hogy küldj már be valami értékes tápanyagot, erre beküldünk még egy adag pizzát, amivel ugyan megtöltöttük a gyomrunkat, de a szervezet továbbra is éhezik a tápanyaghiány miatt.

A stressz másik oka a diétában, amikor abbahagyod és emiatt lelkiismeretfurdalásod lesz. Újabb kortizol, újabb hízás. Neked is elegend van ebből? Akkor itt az idő!

Szállj ki a diéta bizniszből és vedd kezvedbe saját életed! Térj át egy olyan táplálkozásra, ami egészséges, amit tartósan követni tudsz, ami természetes, ami táplálja a testedet és ellát egész napra energiával!

Házi feladat:

Írd le a füzetedbe!

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Mennyi stressz ér téged naponta? (munka, család, kollegák, iskola, házimunka stb.) a dj egy értéket 1-10 között! (5 pont nem lehet)

Az egész napi stresszt jutalmazod este egy kis nasival?

Van ettől újra lelkiismeretfurdalásod?

Tipp: mikor édességre vágysz egyél édes gyümölcsöt vagy pár szem datolyát.

A stressz kezelésére mindenképp építsd be az életedbe a meditációt! Erről részletesen a blogomon itt olvashatsz.

9. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 9. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

cékla-menta-alma víz

mono étkezés:

Ebéd: alma-zellerszár smoothie

Vacsora: paradicsom leves

töltött avokadó

Ma a szokásokkal és a hiedelmekkel foglalkozunk.

Szokásaink leegyszerűsítik életünket. Reggelente nem kell azon gondolkodnunk, hogy is kellene felkelnem, mit tegyek azután, mit egyek stb.

A reggeli rutinunk egy szokás sorozat. Általában ugyanakkor, ugyanúgy felkelünk, elmegyünk a fürdőszobába, tisztálkodunk, reggelizünk, elmegyünk dolgozni ...stb. Napunk 95 %-át szokásból működtetjük, robotpilóta üzemmódban. Mindenkinek más a reggeli és napi rutinja.

Hogyan jönnek létre a szokások?

A hiedelem ablak egy ablak, amin keresztül én magam szemlélem a világot (hozom a családomból, kultúrámból, saját tapasztalataimból, meggyőződéseimből, hiedelmeimből ...)

Mivel mélyen gyökereznek nem könnyű őket megváltoztatni. Különösen igaz ez az étkezési szokásainkra, mivel sok érzelem is kötődik hozzá, például a mama főztje, mikor, mit, hogyan evett a család. Családi közös étkezések, ünnepek, tradíciók. Kultúránkból hozott hiedelmek, mindannyian a „Tej élet, erő, egészség” szellemében nőttünk fel. Nálunk szinte kötelező volt mindenhez kenyeret enni, nehogy elrontsam a gyomrom, ha valamit kenyér nélkül eszek. Gyümölcsöt csak étkezés után ettünk, mert ha előtte eszem elveszi az étvágyamat. Gondolom mindenki családjában megvannak ezek a hiedelmek.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Az élet folyamán mikor elég információhoz jutunk, tudunk ezen a szokáson tudatosan változtatni.

Megfigyelhetjük , hogy a szokást mindig egy hívó jel váltja ki. Mentetek már el pékség előtt, mikor árad kifelé a frissen sült kenyér illata?

Mindennap elhaladsz a pékség előtt, jön a jel az illat és te már kész is vásárolni és a friss pékáru a jutalom. Ha megismétlődik 3_4 szer , már ki is alakult a szokás. Jel->érzés->jutalom.

Este fáradtan(jel, érzés) hazaesek , megkenem a nutellás szendvicsemet, Kóla , sör, lerogyok a tv elé és befalom (jutalom).

Hogyan tudom megváltoztatni a szokásaimat?

Ha mindennap ugyanúgy működteted az életedet, akkor minden ugyanaz marad. Ha van egy célod azt a napi rutinok, szokások megváltoztatásával, kicsi apró , de tudatos, következetes lépésekkel tudod elérni.

Be kell azonosítani a jelet , ami kiváltja az érzést és, hogy ezt mivel jutalmazom.

Miután beazonosítom a jelet , ki tudom cserélni a jelre adott reakciómat .

Pl. hazaérek fáradtan, iszom egy nagy pohár tiszta vizet, leülök pár percet meditálni és eszem egy adag salátát.

Ha ezt naponta gyakorlom , be tudom integrálni az életembe.

Egyszerre csak egy szokást akarjunk megváltoztatni. Mikor ezt beintegráltuk, jöhet a következő.

Házi feladat:

Írd le a füzetedbe!

Melyik/melyek azok a szokások, amin változtatni szeretnék?

Mi az új célod, ami miatt új szokások kialakítására van szükségem?

Milyen új szokásokat szeretnék bevezetni az életembe?

Hogyan fogom ezt megtenni a gyakorlatban. Itt írd minden új szokás mellé dátumot, tervet.

Írd le egy példaképedről, lehet regényhős is, hogy szerinted mit hihet ő magáról és melyek azok, a tulajdonságok , amik már most is közősek bennetek és melyek azok, amiket Te is szeretnél magadévá tenni.

Azonosítsd be mindig amikor észreveszed: Melyek azok a jelek, amik kiváltják az érzést és mivel jutalmazod ezt. Ha leírod tudatossá válsz rá, így könnyebb lesz kicserélned egy új szokássá.

Sportoltál ma már? Ittál eleget?

10. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 10. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

eper-rebarbara-citrom víz

mono étkezés:

Ebéd: eper-rebarbara smoothie

Vacsora: kivi-uborka-gránátalma leves

cukkini spagetti paradicsom szósszal

Ma a félelmek lesz a témánk.

Hogyan jönnek a félelmek a táplálkozáshoz?

Nagyon sok étkezési probléma , étkezési zavar gyökerezhet a félelemből.

A félelemnek sok fajtája van, de mindegyik félelem alapja a halálfélelem.

Milyen félelmek léteznek és hogyan kapcsolódik étkezésünkhöz?

Külvilágtól való félelem, engem mindenki csak bánt, kritizál. A szervezet biztonságot adó zsírtartalékkal párnázza körül magát, mint egyfajta kerítést, hogy ne tudjanak bántani.

Ezzel függ össze az is, amikor párodtól , szülőktől, iskolatársaktól sokat hallod, hogy duci vagy. Hogy megvédj magad a támadásoktól, még nagyobb zsírpárnát növesztesz. Persze ezek mind tudatalatti folyamatok.

A szorongással járó stressz is leterheli a szervezetet, mely lelassítja az anyagcsere folyamatokat, aminek hízás a vége. Vannak akiknek a teste éppen ellenkezőleg reagál.

Félelem az egyedüllétől, félelem a szeretetvesztéstől.

Ez alatt nem csak az egyedül élőket értjük, hanem azokat is, akik ugyan kapcsolatba családban élnek, viszont társas magányban , szeretet nélkül.

Az egyedüllétben sokan a táplálékhoz menekülnek, ami pillanatnyi örömet, kielégülést jelent.

Félnek változtatni, kilépni a rosszul működő kapcsolatokból, így benne ragadnak.

A hosszú távú cél helyett, ahol a komfortzónát kissé át kellene lépni, inkább a rossz, de már megszokott kapcsolatot választják.

Elhízástól való félelem

Az elhízástól való félelem nem csak túlzott soványsághoz vezethet, de kialakít egy énképet is. A fejedben élő énképet létrehozza a tested.

Ugyanez vonatkozik a soványságtól való félelemre is csak fordítva.

Veszteségtől való félelem (pszichológiában feldolgozatlan tárgyvesztés)

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Egy számodra fontos szeretett személy elvesztése. Ha ezt nem tudtad feldolgozni, nem tudsz tovább lépni és benne maradsz ebbe az állapotba, a tested is hasonlóan fog reagálni. Úgymond foglyul ejti a táplálékot és visszatart, képtelen az elengedésre, ahogy Te is.

Azonban ez lehet pénz, munkahely stb. elvesztésétől való félelem is. „Az a miénk, amit megesszünk.”

Nem vagyok elég jó, szerethető - félelme

Ha gyerekként nem kaptál elég pozitív visszajelzést és a gondoskodás, csak bizonyos helyzetekben nyilvánult meg, például, hogy eléd tették az ételt, akkor a „fontos vagyok” számodra az evés jelenti.

Létezik még számos félelem, amit most nem sorolok fel.

Kiutat úgy találsz a félelmedből, hogy azonosítod és belemész a félelmedbe. Cseréld vele helyet és menj bele a félelmedbe! Érezd, hogy milyen az ő helyében lenni, azonosulj vele.!

Házi feladat:

Írd le a füzetedbe!

Melyik félelem vezérli az életedet étkezési szokásodat?

Menj bele a félelmedbe!

Mi történik ha belemész?

Milyen érzések jönnek fel?

Sportoltál ma már? Ittál eleget?

11. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 11. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

citromos víz

mono étkezés:

Ebéd: mango smoothie

Vacsora: gomba leves

reték –uborka-alma saláta

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Ma egy kicsit kisebb, de fontos témával foglalkozunk.

Mennyi vizet igyak naponta?

Egyszerű a válasz, amennyire a szervezetednek szüksége van.

Ez teljesen egyéni. Viszont mégsem egyszerű, mivel már rég elvesztettük kapcsolatunkat a testünkkel és már nem érezzük a jelzéseit.

Ahhoz, hogy újra érezd, kapcsolódj vele újra.

Kérdezd meg mindig, amikor „éhes” vagy „ Testem , most mire van szükséged tőlem?
Először nem fogod talán érezni, de ha így teszel hamarosan újra érezed „igazi”
szükségleteidet.

Addig is, amikor éhséget érzel igyál meg egy jó nagy pohár vizet. Ha fél óra múlva még mindig éhes vagy, akkor egyél csak.

Milyen italt fogyasszak?

A testnek vízre, tiszta vízre van szüksége, nem kólára, nem szörpre stb.

Milyen a tiszta víz?

A szervezetünk a szervesen ásványokat nem tudja hasznosítani, ezért az ásványvíz nem megfelelő számunkra.

A szerves ásványokat csak növényekből tudjuk hasznosítani.

Én évek óta desztillált vizet iszom. A víztisztító kiszűr minden nehézfémet, gyógyszermaradványt, hormont stb. a vízből és egy patika tisztaságú vizet iszom.

Magam is tanácsstalan voltam évekig, melyik víztisztító berendezést válasszam. Sokat lehet hallani, hogy a desztillált víztől szomjan halunk. Nekem még nem sikerült, sőt sokkal jobban érzem magam, mióta ezt iszom. Én naponta 2-3 liter vizet fogyasztok. Ebből futás után megiszom nagyjából 1 litert.

Felkeléskor első dolgom, hogy iszom egy nagy pohár langyos vizet, ami kb. ½ liter, majd fél óra múlva újabb fél litert , mivel a testünk éjszaka dehidratálódik. A másik egy litert napközben iszogatok meg.

A nyers étkezésben a zöldségek, gyümölcsök is elég lédúsak. Ha pl. sok dinnyét vagy smoothiet iszom, akkor ez a vízmennyiség lecsökkenhet. Egyszerűen figyelem a testem jelzését.

Házi feladat:

Írd le naponta!

Mennyit iszol?

Képes vagy-e meginni egyszerre egy nagy pohár vizet?

Hányszor fordul elő, hogy miután megiszol egy jó pohár vizet étkezés előtt már nem is vagy éhes?

Sportoltál ma már? Ittál eleget?

12. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 12. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

citrom-zellerszár víz

mono étkezés:

Ebéd: ananász-kivi smoothie

Vacsora: cékla leves

alma-áfonya-mák torta

Mai témánk az ételek utáni sóvárgás. „úgy ennék valamit”

Ugye ismerősen cseng ez a mondat?

Ebből a mondatból tisztán kiderül, hogy itt nem valódi éhségről, hanem egyfajta étel kívánásról van szó. Legtöbbször valami édességet kívánunk.

Ezt gyakran a nők menstruáció előtti időszakával és a várandósság első szakaszával azonosítják.

De ez nem teljesen így van, hisz a férfiak és a gyerekek is lehetnek sóvárgósak.

Melyek lehetnek a sóvárgás okai?

Leggyakrabban a táplálkozási elégtelenség.

Túl sok feldolgozott, félkész étel fogyasztása, amely nem táplálja a testünket.

Ez a táplálkozási elégtelenség egy idő után minőségi éhezésbe csap át.

Sokat eszünk, szervezetünk ennek ellenére folyamatosan éhezik és értékes tápanyagok után sóvárog.

A sóvárgás másik oka lelki eredetű.

A sóvárgás vagy kényszeres evés mögött ilyenkor lelki eredetű okok állnak.

Valójában nem ételre, hanem valami egész másra van szükségünk, amit tudatosság hiányában étellel pótolunk.

Ennek gyökere sokszor gyerekkorban található, amikor szeretetüket a szülők csokoládé adásával fejezték ki.

Házi feladat:

Melyek azok az ételek, melyek után a legtöbbször sóvárogsz?

Melyik napszakban jön elő a sóvárgásod?

Összefügg ez az unalommal nálad?

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Esetleg az esti Tv nézéssel?

Sportoltál ma már? Ittál eleget?

13. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 13. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

gránátalma-narancs víz

mono étkezés

Ebéd: alma- zellerszár smoothie

Vacsora: töklevés

töltött alma

Mai témánk a család és a barátok.

Biztos lehetsz, hogyha belekezel egy nagy változásba, sokan fognak kritizálni.

Ennek több oka van .

Egyik oka, hogy féltenek.

A nyers vegán táplálkozás ismeretlen számukra, ők is húsevőként szocializálódtak. Rengeteg a téves ismeret a táplálkozással kapcsolatban. Ezért féltenek téged.

Másik oka a kritikának, hogy Te valami olyant teszel most, amit ők nem képesek megtenni, így ők magukat kisebbségnek fogják érezni, ha Te képes leszel véghez vinni az elhatározásodat.

Harmadik oka, hogy egy teljesen más útra térsz és elveszítenek téged.

A legjobb, amit tehetsz, hogy elmagyarázod, hogy Te most így döntöttél, és fogadják el a döntésedet.

Ha tudnak inkább támogassanak benne, mint lebeszéljenek.

Soha ne reagálj dühvel vagy haraggal.

Ha valaki annyira negatív a környezetben, akkor építsd le.

Tudd, hogy az ítélet soha nem rólad szól, hanem arról , aki adja.

„Nem engedem, hogy mocskos lábbal végig gázoljanak az elmémen” (Mahatma Gandhi)

Te maradj továbbra is Te, dolgozz magadon. A lehető legjobb döntést hoztad és meg is tudod csinálni. A lehető legjobb Önmagadat hozod létre.

Én itt leszek, segítek ha kell és megígérem, hogy az átalakulás meg fog történni benned.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Házi feladat:

Írd le a naplódba!

Hogyan reagáltak a családotd, barátaid?

Illettek-e kritikával?

Hogyan reagáltál erre?

Milyen érzést váltott ki benned a kritika?

Sportoltál ma már? Ittál eleget?

14. nap

Szeretettel köszöntelek a kihívás 14. napján!

Reggeli: 1 pohár nem hideg víz (langyos)

citrom-uborka víz

mono étkezés

Ebéd: mango smoothie

Vacsora: paradicsomos gazpacho

cukkini spagetti pesztoval

Mai témánk: Függőség, önszabotázs

Mindannyian beszélünk magunkban egész nap.

Megfigyelted, hogy amikor át kívánod lépni a komfortzónádat, akkor mindig megszólal egy kis hang odabenn? Ez a hang általában túlelemzi, alábecsüli, túlkritizálja a dolgokat.

Ne tedd! Ez az egy falat már úgysem számít.

Holnaptól úgyis böjtölök. (persze aztán majd holnaputántól, mert holnap is jön a kicsi hang)

Nem vagy rá képes!

Hogyan győzzük le az önszabotáló énünket? Mert ugye ezek is mi vagyunk.

Mit tehetünk ezzel a hanggal?

Legyen a fejedben egy szuperhősöd, aki mindig felülírja ezeket az állításokat!

Képes vagyok rá, hoztam egy döntést és meg is csinálom, mert egy egészséges, fiatalos, rugalmas, karcsú, sportos testre vágyom.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Legyen egy jutalomrendszered.

Ha elérsz a célod egyik mérföldkövéhez, például elérsz a 21 napos kihívás első hetének végéhez, akkor jutalmazd meg magadat egy masszázssal vagy szaunával. Ne egy tortával!
!

Találj ki olyan jutalmakat, amik nem az evéssel kapcsolatosak!

Minden sikeredet naponta írd be a sikerfüzetedbe.

Fogadd el a negatív érzéseidet is.

Kérdezd meg tőlük, hogy mit szeretnének most tőled?

Ha meghallgatod érzéseidet, akkor ki tudsz alakítani új stratégiákat, amellyel be tudod tölteni hiányérzetedet.

Mindig kérdezd meg, hogy kihez tartozik ez? Nagyon sokszor a rossz érzés nem is a mienk, hanem valakié, aki a közelünkben él, lehet, hogy a szomszédunké. Nagyon sokszor átvesszük tőlük.

Aztán kérdezd meg: Meg tudom változtatni?

Ha igen, hogyan?

Házi feladat:

Írd be a füzetedbe!

Milyen önszabotáló hangok jönnek a fejedből?

Hogyan reagálsz rá?

Milyen stratégiát használasz, hogy pozitívvá fordítsd?

Sportoltál ma már? Ittál eleget?