ZLATI NAPOTKI

ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

-MNGK.

V poplavi vseh napotkov glede zdravega prehranjevanja, smo deležni različnih teorij in načinov glede tega, kako se je pravilno prehranjevati: z manj OH in več beljakovinsko bogatimi živili; z živili, ki na telo delujejo alkalno; vegansko, vegetarijansko, lchf, keto, mediteransko, brez glutena, mlečnih izdelkov, … Radi bi ti podali le nekaj koristnih napotkov, ne glede na to, h kateremu načinu prehranjevanja se nagibaš.

Spusti stres, uživaj v prehranjevanju

Pozabi na stres, čim bolj spusti vse, sprosti se in uživaj v svojih obrokih: čim mirneje, počasi, hrano dobro prežveči, uživaj v okusih in bodi pozorna na to, kar ti sporoča telo – prenehaj jesti kadar začutiš, da je dovolj. Telo bo hrano sprejelo popolnoma drugače kot da se pogosto prehranjuješ v naglici, stoje in s slabo vestjo.

Drži se pravil:

- Bodi okuševalec in ne pomivalec (krožnikov),
- jej umirjeno in imej nadzor nad količino zaužite hrane,
- če se nečemu težko upreš se drži pravila daleč od oči, daleč od želja. Naj ti ne bo kje česa tudi neprijetno odkloniti.

Vse, kar tvoje telo najbolj potrebuje, najdemo v naravi. Ne potrebujemo čudežnih napitkov, praškov, tablet, čarobnih mešalnikov – čista, prava, hranilno bogata živila te bodo peljala v pravo smer. Ta pot pa mora biti nenaporna, okusna in polna užitkov!

Zdrave malice

Za malico si privošči kakšen beljakovinski prigrizek: manjši obrok solate s tuno ali piščancem, pest mandljev ali goji jagod, proteinski napitek, probiotični jogurt,... Poskusi s prigrizkom iz sveže zelenjave (zelena, korenje, bučke) in omake iz lahkega jogurta, z dodatkom zelo zdravilnega peteršilja in nekaj kapljic olivnega olja.

Tukaj zapiši tvoj nakupovalni seznam za zdrave malice/prigrizke:

Stran od nesramnih navad

Rafinirani ogljikovi hidrati in slabe maščobe v živilih imajo namreč to nesramno lastnost, da smo po njih še bolj lačni in jim zagotovo pojemo več kot bi pojedli beljakovinskih živil ter zdravih maščob in OH, hkrati pa ta živila povzročijo tudi neprijetno napihnjenost in napenjanje. Izogibaj se sladkorju ter beli moki, pazljivo tudi pri slani hrani, ki bo zaradi zadrževanja vode v telesu, ravno tako povzročila neželen občutek napihnjenosti.

Ohranjaj pH ravnovesje

Na svoj dnevni jedilnik poskušaj vključevati živila, ki na telo delujejo alkalno/bazično in čim manj tistih, ki v telesu tvorijo kislino. Bazična živila telesa ne kisajo, ampak ohranjajo njegovo pH ravnovesje. Če je telo zakisano potem to pomeni, da smo v njem ustvarili stresno okolje, ki je idealno za nastanek različnih obolenj in bolezenskih stanj (rakava obolenja, diabetes, utrujenost nadledvične žleze, obolenja ledvic in jeter, težave s ščitnico, revmatoidni artritis, osteoporoza, prekomerna telesna teža, srčna obolenja, izguba mišične mase,...).

Ne pretiravaj – to počni korak za korakom, neobremenjeno, takšen način prehranjevanja naj postane tvoj način življenja in ne neka minljiva dieta. Če se boš na preprost način osredotočala na to, da bo na tvojem dnevnem jedilniku pretežno od 70-80% alkalnih živil in omejila uživanje živil, ki kisajo, bo tvoje telo na naraven način uspelo vzdrževati svoj pH. Tako se bodo pozdravila različna vnetja, ohranilo ravnovesje zdravih bakterij, bodo uravnovešeni hormoni in endokrini sistem, jetra in ledvice ne bodo imele opravka s preveliko količino toksinov, ... Vse to se bo odražalo na tvoji energiji ter dobrem počutju.

Med alkalna živila spadajo zeleno listnata zelenjava, zdrava olja, oreščki, semena, oziroma čim bolj naravna hrana. Veliko lahko naredimo tudi s primerno hidracijo skozi ves dan. Omejimo živila, ki kisajo telo: procesirana hrana, sladkor, žitarice, ki vsebujejo gluten (je ena najbolj vnetnih substanc, ki tudi kisajo telo), mlečni izdelki, meso, alkohol, hitra hrana, ...

Tukaj napiši seznam živil, ki jih boš črtala s svojega jedilnika:

Tukaj napiši seznam živil, ki jih boš na svoj jedilnik vključevala pogosteje:

Tekoči trik

Voda pomaga iz telesa izločiti vse strupe, prežene napihnjenost in ščiti pred utrujenostjo. Popij od 8 – 10 kozarcev vode dnevno. Štejejo tudi nesladkani zeliščni čaji. Pomembno je vedeti, da med obroki in vsaj pol ure po obroku ni priporočljivo piti, ker s tekočino zmešamo pomembne prebavne sokove in s tem podaljšamo čas prebavljanja zaužite hrane.

Preprosti koraki za veliko učinka

Pri zdravem načinu življenju ni potrebno, da se lotimo visoko intenzivne fizične aktivnosti, šteje že hoja (pogosto več kot naporne vadbe), raztezne vaje, joga, ...

»Kadar nas prevzame stres, lahko hoja predstavlja premor od vsega kaosa na delu in v družinskem življenju. Živahna 30-minutna hoja pomirja in hitro pripomore k boljšemu razpoloženju. Kadar srce in pljuča delajo bolj učinkovito, boste imeli več energije, delovne obveznosti pa boste tudi lažje opravili. Ta kratek premor je odličen čas za premislek in načrtovanje svojega delovnega dne,« pravi Carolyn Phillips, strokovnjakinja na področju osebnega trenerstva.

Sedeče delo ljubi gibanje

Če tvoje delo večinoma poteka sedeče, potem je nujno, da si vzameš čas za kratek sprehod. To bo pomagalo razbremeniti napetost v mišicah in togo držo. S hojo v naravi se bo telo znebilo tudi prekomernega stresa. S športno vadbo pridobiš kondicijo, zato ti ne bo težko premagovati dnevnih obveznosti, zmogljivejša boš in manj utrujena.

S športom proti stresu

Posvečanje športu je zdravju koristno in odlično preganja vse bolezni, saj krepi imunski sistem. Z gibanjem smo tako manj podvrženi stresu, saj je ta krivec za nastanek številnih bolezni in slabi imunski sistem.

Zapiši svoje spremembe pri uvajanju fizičnih aktivnosti v svojo dnevno rutino:

Neguj svojo notranjost

Ukvarjanje s športom poda pozitiven pogled na svet, moč da premagaš ovire, preženeš skrbi in poskrbiš za svojo notranjost. Je super darilo, ki ga vsakodnevno podari sebi in s tem prejmi še več pozitivnega. Fizično udejstvovanje naj postane tvoj način življenja in dnevna rutina. Med gibanjem začne telo proizvajati hormon serotonin, ki ga imenujemo tudi hormon sreče. Šport je odličen recept za trenutke, ko se počutiš brezvoljno in brez motivacije.

5 minut za sprostitev

Zelo pomembna je pozitivna miselna naravnanost in sprotno zavedanje prisotnosti stresnih dejavnikov. Te bomo odpravili z redno vajo sprostitve:

Okoli tebe naj ne bo hrupa, zato se odmakni nekam v miren prostor. Na stolu, naslonjaču se udobno namesti, zapri oči in pozabi na vse negativne in zaskrbljujoče misli. Osredotoči se na svoje dihanje in se v mislih na hitro premakni v prelepo okolje. Predstavljaj si neskončne cvetoče travnike, ki jih nežno božajo sončni žarki, v ozadju pa je slišati čarobno žvrgolenje ptic. Lepo ti je, zato želiš lepe misli poslati tudi ljudem, ki jih imaš rada. Na nič ne misli, le na to, da vsakemu v mislih nameniš kaj lepega. Seveda si lahko predstavljaš tudi drugo okolje, v katerem se počutiš zelo dobro in te pomirja. Nato v mislih pobožaj že vsak del svojega telesa. Začni pri prstih na nogi in se tako pomikaj vse do glave. Bodi hvaležna za svoje telo in za vse kar imaš.

»Prenehajte s prekomernim razmišljanjem. Izogibajte se stresu. Z vsakodnevnim izvajanjem preprostih zdravih korakov lahko za vedno spremenite svoje zdravje in življenje.« **- Ross Bridgeford**

ZAPISKI