

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

IV. PILIER JEDLO=ENERGIA JEDLO=EMÓCIA

Všetko závisí od

Energia nie je iba základom existencie. Je palivom, ktoré nám umožňuje všetko reálne v živote.

Ako fungujeme?

- Telo je vytvorené z niekoľkých triliónov.....
- To, čo si včera zjedol/zjedla, na druhý deň.....
- Živiny sú látky, nachádzajúce sa v potravinách, ktoré naše telo potrebuje na sebareprodukciu.
Vytvárajú sa zlúčeniny a následne energia/.....
- Ak svojim bunkám nedodáš živiny, ktoré potrebujú, začnú ich odoberať z tvojho organizmu
a z tvojich

Čo potrebujú naše bunky na to, aby prežili a zvelaďovali sa?

Každá bunka vykonáva funkciu, ktorá má nevyhnutný význam pre život človeka. Každá bunka v ľudskom tele je jedinečný organizmus. Sú to nezávislé zložky, ktoré sa slobodne pohybujú a reprodukovujú.

1.

Každá bunka potrebuje 114 rozdielnych vyživovacích látok denne.

2.

Je zdrojom celkovej energie v tele. Táto energia poháňa metabolické procesy v tele, ako je absorpcia živín, likvidácia odpadu, dýchanie, cirkulácia a trávenie.

3.

Naše telo sa z 98 % skladá z vody. Pomocou vody sa rozkladajú jednotlivé zložky, rozpínajú sa a vylučujú sa z tela. Voda je prenášačom energie.

4.

Musia sa čistiť.

/ENERGIE, buniek, odíde, elektrina, kostí, Živiny, Kyslík, Voda, Vylučovať odpad/

REŠTART

Dávaš energiu alebo ju odoberáš?

Jedlo je pre teba načerpanie alebo jediným zdrojom potešenia? Často si spájame dodanie energie do tela s jedlom. Po takom nedeľnom obedovom menu cítiš skôr energiu alebo únavu? Na trávenie nevhodnej kombinácie jedla spotrebuje organizmus viac energie ako z neho

Jednoduché pravidlo

Nekombinuj potraviny obsahujúce s potravinami obsahujúcimi sacharidy.

Ovocie konzumuj výhradne.....

Ak chceš kombinovať, dodrž odstup

Ak chceš zjesť za život veľa jedla, tak jedz Budeš žiť dlho a teda budeš mať čas zjesť toho veľa.

Zákon pretrvávajúcej zmeny

Zmeny na bunkovej úrovni urobia zmeny na úrovni celého tela. Každá bunka na svoj život potrebuje energiu. Energiu a energiu.....

/paliva, získa, bielkoviny, samostatne, 3 hodín, málo, živín, myšlienok/

REŠTART

AKO VYZERÁ TVOJ TÝŽDEŇ? Tvoj denník jedla a nálady

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Raňajky							
Desiata							
Obed							
Olovrant							
Večera							

Si emocionálny jedlík?

Často sa stáva, že keď sme v strese, uchylujeme sa k jedlu. Sme tak naučení, pretože jedlo nám dáva istotu, bezpečie, a dokonca aj lásku.

Pochopenie vzťahu medzi emóciami a konzumáciou jedla je kľúčovým nástrojom pre pochopenie maškrtenia, stáleho nutkania jesť a následného priberania. Je typické, že keď sme smutní, frustrovaní, nazlostení, v depresii, sklamaní z lásky, keď sa nudíme alebo sme sami, hrozí nám, že tieto stavy kompenzujeme jedlom. **Ide o tzv. emočný hlad alebo emocionálne jedenie.**

Niektorým na uspokojenie postačí trocha čokolády, chleba či ovocia, iní zjedia všetko, čo sa dá zjesť. **Pochopenie vzťahov medzi jedlom a stresom je jedným z hlavných kľúčov k úspešnému zvládnutiu režimu a k udržaniu hmotnosti po schudnutí.**

- Ješ viac, keď máš pocit, že si v strese?
- Ješ, keď nie si hladný/á, alebo aj vtedy, keď si plný/á.....
- Ješ, aby si sa cítil/a lepšie (upokojiť a uspokojiť sám seba, keď si smutný/á, našťvaný/á, otrávený/á, cítiš úzkosť atd.)?.....
- Odmieňaš sa jedlom?
- Pravidelne sa ti stáva, že ješ, kým sa nenapcháš?
- Dodáva ti jedlo pocit bezpečia? Máš pocit, že jedlo je priateľ?
.....
- Máš pocit bezmocnosti alebo že nemáš kontrolu pri jedle?
.....