

Nat Stan

WYZWANIE

»»»»»»»»»»»»»»»» **roślinne** ««««««««««««««««

Poradnik, dla pragnących zmian





Witaj !

Niezmiernie mi miło, że ten e-book trafił w Twoje ręce. Mam nadzieję, że stanie się on impulsem do wprowadzenia pozytywnych zmian w Twoje życie.

Żałuję, że sama na początku mojej drogi ze zdrowym trybem życia nie natrafiłam na taki poradnik.

Do tej pory wmawiano nam, że musimy mniej jeść oraz więcej ćwiczyć by wyglądać atrakcyjnie. Taka strategia przyniosła wielu z nas odmienny efekt. Czujemy się niekomfortowo we własnym ciele, a przecież można odczuwać satysfakcję z własnego ciała bez konieczności stosowania kolejnych diet.

Zadbaj o swoje wnętrze, podnieś samoocenę a zauważysz, że masz dodatkową porcję siły do korzystania z życia w pełni, bez nadmiernej troski o swój wygląd.

Pokarm zmienia

umysł, a umysł

zmienia ciało.



Co proponuję ?

Eksperyment :)

Wprowadzenie kilku prostych zmian, które (mam nadzieję) będą stanowić fundamenty do przywrócenia równowagi w Twoim życiu.

To nie jest kilkudniowe wyzwanie i nie należy oczekiwać osiągnięcia szybkich, a zarazem ulotnych efektów. To dopiero wprowadzenie do wyzwania, które musisz sama podjąć, by odnaleźć swoją życiową ścieżkę rozwoju.

Sama transformacja może okazać się trudna, ale może być równocześnie przyjemna, zwłaszcza jeżeli poczujesz się lepiej, dostosujesz zaproponowane przeze mnie sugestie do własnych potrzeb, będziesz działać intuicyjnie, z rozsądkiem.

Sugerowane przeze mnie rozwiązanie wydaje się być ekstremalne i wymagające wielu poświęceń. Nic bardziej mylnego. Niczego nie poświęcasz, a efekty uboczne Twojego nowego stylu życia mogą być bardzo satysfakcjonujące.

Nawet jeżeli Twoje zainteresowanie dietą roślinną wynika z bardziej egoistycznych pobudek takich jak np. chęć utraty zbędnych kilogramów, powiem Ci jeden zaskakujący fakt :

żywność zmienia umysł

W trakcie transformacji Twoje priorytety do kontynuacji diety roślinnej mogą ulec diametralnej zmianie.

Życie w zgodzie z naturą, dostrzeganie i uszanowanie wartości drzemiącej w życiu innych istot sprawia, że nasz umysł staje się bardziej klarowny.

Moja filozofia

Głęboko wierzę, że odżywienie naszego ciała jest niezwykle istotne, dlatego należy być świadomym, co jest dla nas najbardziej optymalnym pokarmem.

Zdrowe ciało potrafi dokonać niesamowitych rzeczy, dlatego naszym priorytetem powinna być należyta opieka nad nim, ponieważ jego funkcjonowanie umożliwia nam rozwój w innych dziedzinach naszego życia.

Proponuję zdrową, zbilansowaną dietę i aktywny styl życia, ponieważ te czynniki umożliwiają nam nawiązanie współpracy pomiędzy ciałem a umysłem.

Uważam, że dieta nowoczesnego człowieka powinna bazować na nieprzetworzonych produktach takich jak warzywa, owoce, strączki, zboża, orzechy, nasiona.





Jak rozprawić się z myślami ?



Aby opracować własną strategię walki z negatywnymi myślami na temat wizerunku ciała i jakości naszego życia trzeba być świadomym, że:

- schematy myślowe są naszym wytworem, to my je kształtujemy, modelujemy
- myśli są prawdziwym tworem, ale nie muszą odzwierciedlać rzeczywistości
- negatywne sytuacje nie determinują tego, jak na nie zareagujemy
- negatywne myśli mogą działać jak samospełniająca się przepowiednia

Rady praktyczne :

- staraj się ripostować swoje negatywne myśli
- pozytywne myśli zawsze wypowiadaj na głos
- negatywne myśli wyrzucaj z głowy poprzez przelanie ich na papier lub wypowiedzenie na głos komicznym głosem
- zaczekaj z analizą negatywnych sytuacji aż uzyskasz lepszą perspektywę
- nie zakładaj, że wiesz co inni myślą o Tobie



Co zrobić by się nie poddać w trakcie trwania eksperymentu?

-nie oczekuj szybkich rezultatów

-uwierz w siebie, w swoje możliwości

-skup się na sukcesach

-nie oczekuj, że coś Ci się należy, musisz zapracować na sukces

-skup się na zyskach, nie stratach



OTO 4 FILARY, NA KTÓRYCH OPIERA SIĘ EKSPERYMENT:

-USUŃ ZE SWOJEGO ŻYCIA CZYNNIKI SZKODLIWE

-ZASTĄP JE LEPSZYMI

-UZUPEŁNIJ NIEDOBORY W SWOIM ŻYCIU

-USUŃ NIEPOTRZEBNY NADMIAR

HMM... CZY JA NADAL PISZĘ TYLKO O DZIECIU ? :)

KOLEJNE PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA STYLU ODŻYWIANIA, KTÓRY PROPONUJĘ:

Dieta roślinna. Wyłączenie z jadłospisu produktów, które pochodzą od zwierząt np. mięso (ryby i owoce morza też !), jajka, nabiał, miód.

Dlaczego ? Ponieważ produkty te nie są najbardziej optymalnym jedzeniem dla człowieka i z łatwością mogą zostać zastąpione bardziej wartościowym pokarmem roślinnym.

Jedz kolorowo i różnorodnie w celu uzupełnienia niedoborów minerałów, witamin w organizmie.

Spożywaj pokarmy gęste w składniki odżywcze. Dzięki temu Twoje ciało uzyska to, czego potrzebuje. Jeżeli karmisz się tzw. pustymi kaloriami, dostarczasz swojemu organizmowi energię pozbawioną wartości odżywczej. Twoje ciało będzie przekarmione oraz niedożywione jednocześnie.

Spożywaj jak najwięcej zielonych liści.

Nie ma bogatszych w substancje odżywcze produktów na Ziemi.

Brak restrykcji kalorycznych.

Jemy tyle, ile potrzebuje nasze ciało, pod warunkiem, że źródłem kalorii jest pokarm roślinny o niskim stopniu przetworzenia. Dlaczego? Ponieważ pokarm dostarcza energii, a ograniczanie energii skutkuje ograniczeniem korzystania z życia.

Nie musisz jeść więcej, nie musisz jeść mniej – jedz inaczej!

Podstawę diety powinny stanowić owoce i surowe warzywa.

Dodatkowo można śmiało korzystać z dobrodziejstw gotowanych pokarmów takich jak ryż, kasze, ziemniaki, strączkowe.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

Zaczynaj dzień od (co najmniej) szklanki wody cytryną. Pij dużo płynów w ciągu dnia, natomiast ogranicz ich spożycie w trakcie lub tuż po posiłku.

Preferowane źródła tłuszczu to np. awokado, nasiona, orzechy.

Pamiętaj o zachowaniu przewagi tłuszczu omega-3 nad omega-6 w Twojej codziennej diecie.

Zastąp sól ziołami, przyprawami.

Nadmiar soli w diecie może powodować retencję wody w organizmie, nadciśnienie.

Staraj się jeść ekologicznie i organicznie.

Zadbaj o odpowiednia podaż błonnika, prebiotyków i probiotyków w diecie.

Znaczenie ma nie tylko to co jesz, ale także to co jesteś w stanie wchłonąć z pożywienia. Zadbaj o stan mikroflory swoich jelit.

Uwaga. Twoje ciało może nie być przyzwyczajone do takiej ilości błonnika, produktów bogatych w wodę. Będzie potrzebowało czasu, być może nawet kilku miesięcy, by przyzwyczaić się do nowego typu pożywienia.



Czego unikać ?



- mięsa (ryb, owoców morza), nabiału (mleko, sery), jajek, miodu
- wysokoprzetworzonych produktów z długim i skomplikowanym składem na opakowaniu (nawet tych w pełni roślinnych)
- silnie przetworzonych węglowodanów, oczyszczonych zbóż i białej mąki
- rafinowanego cukru
- sztucznych słodzików
- substancji konserwujących
- syntetycznych dodatków do żywności
- sztucznie zagęszczonych soków
- braku błonnika w diecie
- zepsutej żywności
- stymulantów w postaci kawy, alkoholu
- niekontrolowanego spożycia produktów zawierających gluten
- nadmiaru tłuszczu, w szczególności rafinowanych olejów oraz tłuszczu trans
- złego łączenia pokarmów, które może skutkować wzdęciami
- jedzenia pod wpływem negatywnych emocji

Nie znajdziesz tutaj dokładnego jadłospisu, ponieważ uważam, iż dieta powinna być indywidualnie dostosowana do każdego człowieka.

Masz elastyczny wybór odnośnie tego, co będziesz spożywać. Kieruj się intuicją.



Korzyści



Po kilku tygodniach eksperymentu zadaj sobie następujące pytania :

Czy czuję się lepiej fizycznie i psychicznie?

Czy nastąpiła u mnie poprawa nastroju ?

Czy mam poczucie spójności ciała i umysłu ?

Czy opuściło mnie moje niezadowolenie z ciała?

Czy odczuwam więcej energii do życia?

Czy mój poziom energii i motywacji utrzymuje się na stabilnym poziomie w ciągu dnia ?

Czy zaczęłam współpracować z własnym organizmem?

Czy zaczęłam prawidłowo odczytywać sygnały jakie wysyła moje ciało?

Czy zniknęła mgła mentalna?

Czy mam lepszą odporność?

Czy moja potreningowa regeneracja jest sprawniejsza?

Czy odczuwam poprawę trawienia?

Czy obserwuję lepszą efektywność snu?

Czy mój stan zdrowia uległ poprawie?

Czy moja odporność wzrosła?

Czy stan mojej cery uległ poprawie ?

Czy moja skóra wydziela ładniejszy zapach?

Czy ustąpiły moje objawy alergii?

Czy zaobserwowałam redukcję dolegliwości bólowych występujących np. podczas PMS ?

Czy mój stosunek do jedzenia uległ poprawie ?



A co w sytuacji, gdy zaobserwujesz coś zupełnie innego? Nie obawiaj się, być może to objawy detoksu. Po tylu latach niezdrowego jedzenia Twoje ciało stara się pozbyć toksyn.

Nawet jeżeli nie odpowiedziałas twierdząco na wszystkie pytania, nie zapominaj, że ten styl życia redukuje ryzyko wystąpienia chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, nowotworów, otyłości.

Działanie diety roślinnej wykorzystywane jest przy wzmacnianiu organizmu, redukowaniu stanów zapalnych w organizmie, może także opóźnić proces starzenia.

Nie można pominąć najważniejszego faktu, mianowicie, taki styl odżywiania ratuje inne istoty żywe.

Pozbędziesz się wyrzutów sumienia związanych z przyczynianiem się do cierpienia innych zwierząt. Pomożesz także naszej planecie.

Hodowla zwierząt w celach konsumpcji jest silnie powiązana ze zmianą klimatu, deforestacją, zanieczyszczeniem wód pitnych, erozją gleb, wymieraniem zagrożonych gatunków a nawet występowaniem problemu głodu na świecie.



Dodatkowe wskazówki

- jedz dużo zieleniny, dodawaj ją do sałatek, szejków
- pij rano trawę pszeniczną lub trawę z młodego jęczmienia, jeżeli masz problemy z jedzeniem wystarczającej ilości zielonych liści
- jedz warzywa, także na surowo
- preferowane jest spożywanie lekkostrawnych posiłków w pierwszej części dnia np. dojrzałych, dokładnie umytych owoców, sałatek
- rozważ czasową suplementację mikroalgami (np. spirulina, chlorella) w celu oczyszczenia i odżywienia organizmu
- nie zastępuj wszystkich pełnowartościowych posiłków sokami lub szejkami
- dokładnie przeżuwasz pokarm
- jedz powoli, świadomie
- zachowuj post nocny i odstępy pomiędzy posiłkami
- ruszaj się
- wysypiaj się
- panuj nad emocjami
- zwalcz stres
- rozkoszuj się detalami w swoim życiu



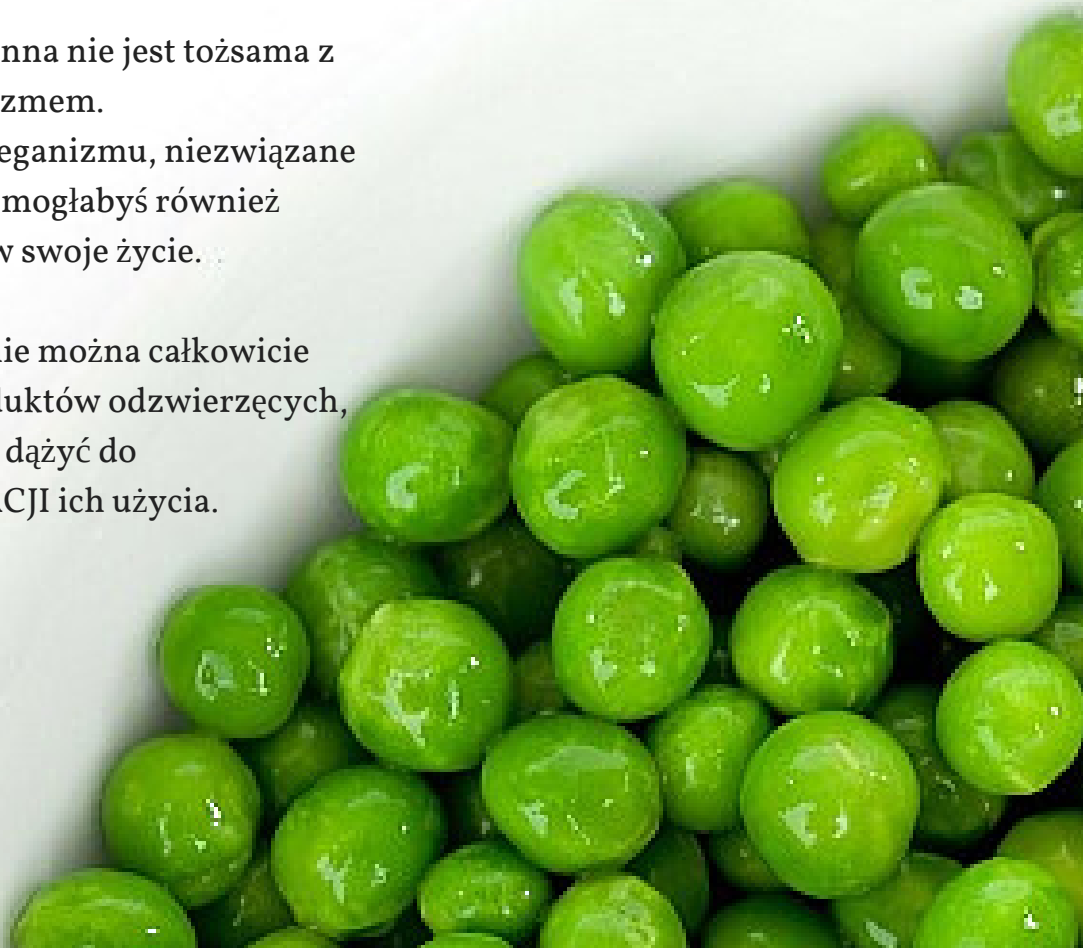
Jak ułatwić sobie transformację ?

- edukuj się, zdobywaj wiedzę na temat żywności
- nie eliminuj swoich ulubionych potraw, ale sprytnie je zastępuj
- staraj się jeść proste do przygotowania posiłki
- wyceluj ze swojego otoczenia niewskazane produkty
- planuj swoje posiłki z wyprzedzeniem
- zrób listę zakupów
- ruszaj do sklepu
- czytaj etykiety zakupowanych produktów
- zaoptuj się w mnóstwo zdrowych produktów, które mogą stanowić bazę do przygotowania innych potraw np. kasze
- noś ze sobą zdrowe przekąski w razie, gdyby dopadł Cię głód
- nie unikaj odwiedzania restauracji, barów, nie bój się pytać o roślinne posiłki
- wykreuj wokół siebie sieć społeczną, która wspiera Twoje preferencje żywieniowe
- korzystaj z inspiracji, które dostarczają strony internetowe
- nie pozwól, aby dopadło Cię zwątpienie i upuściła Cię motywacja

Pamiętaj, że dieta roślinna nie jest tożsama z
weganizmem.

Rozważ inne aspekty weganizmu, niezwiązane
z żywnością, które mogłabyś również
wprowadzić w swoje życie.

W realnym świecie nie można całkowicie
uniknąć używania produktów odzwierzęcych,
ale warto dążyć do
MINIMALIZACJI ich użycia.





Produkty, które powinny zagościć w Twojej kuchni



brokuł, marchew, seler, burak, kalafior, ogórek, zielony groszek,
pomidory, papryka,
cukinia, pieczarki, dynia, szparagi, cebula,
imbir, czosnek,
jarmuż, szpinak, sałata rzymska, masłowa, kapusta pekińska, kapusta
biała, czerwona kapusta, rukola, roszponka, pietruszka,

Nie zapominaj o możliwości mrożenia produktów sezonowych !

świeże owoce: jabłka, gruszki, kiwi, pomarańcze, grapefruity, cytryny,
śliwki, brzoskwinie, banany, maliny, truskawki, melony, mango,
winogrona, ananasy, awokado, kokosy
owoce suszone : rodzyunki, daktyle, żurawina, morele, figi,

płatki owsiane, ryżowe, jaglane, gryczane
ryż brązowy, biały, komosa ryżowa, amarantus,
kasza jaglana, gryczana, pęczak, kuskus, jęczmienna
fasola, soczewica, kukurydza, cieciora

mleko roślinne

mleko kokosowe, oliwki, masło orzechowe, tahini, hummus, orzechy
nerkowca, pistacje, orzechy brazylijskie, migdały, nasiona dyni,
słonecznika, nasiona chia, siemię lniane,
przyprawy : bazylia, pietruszka, oregano, tymianek, kumin, kurkuma,
chili, curry, cynamon, pieprz

i wiele, wiele innych ... :)



Nowości w kuchni, których być może jeszcze nie używasz



- olej kokosowy – przydatny nie tylko kuchni, ale także w celach kosmetycznych
- płatki drożdżowe – imitują smak sera, wystarczy posypać nimi nasze danie
- karob – świetny zamiennik kakao
- nasiona chia lub świeżo zmielone siemię lniane – idealne źródło kwasów omega-3
- kiełki - bogactwo witamin, które możesz samodzielnie hodować
- produkty kiszone - tani sposób na zbudowanie poprawnej flory bakteryjnej jelit
- grzybek tybetański- za jego pomocą uzyskasz probiotyczny kefir
- kefir wodny - powstaje z wody, cukru i kryształków japońskich
- agar-agar – przydatny do deserów, zamiennik żelatyny





Zdrowsze zamienniki



Zdrowsze zamienniki, które warto zastosować w kuchni :

sztuczne, słodzone dżemy --> domowe dżemy, konfitury
nabiał --> mleka roślinne z orzechów

biała mąka --> mąka pełnoziarnista lub zmielone na mąkę orzechy
sól --> sól himalajska lub przyprawy np. lubczyk, bazylia, pietruszka,
rozmaryn, estragon, tymianek
cukier przetworzony --> erytrytol, ksylitol, stewia, owoce, syrop
daktylowy, suszone owoce
smak sera --> suszone płatki drożdżowe

Śniadania :

jajecznica --> tofucznica z tofu
kanapki z chlebem --> kanapki z cukinii
biały chleb --> chleb pełnoziarnisty lub tzw. chleb zmieniający życie
masło --> awokado
owsianka na mleku krowim --> owsianka roślinna z owocami
słodkie musli --> własna mieszanka z płatków, orzechów, owoców
suszonych



Zdrowsze zamienniki

Obiad :

Makaron spaghetti --> spaghetti z cukinii
zupa zabelana śmietaną-->zupa z mlekiem kokosowym
tłusty sos do spaghetti--> zmiksowane pomidory z przyprawami
smażone pierogi-->pierogi z piekarnika lub z wody
smażone frytki -->frytki z piekarnika
standardowa panierka do kotletów -->zarodki pszenne
smalec, olej --> olej kokosowy
krakersy z dipem -->słupki warzyw z hummusem
tortilla --> liście sałaty

Desery

ciasto czekoladowe --> brownie z fasoli
krem czekoladowy typu Nutella -->krem z daktyli i karobu
sernik --> sernik jaglany lub tofurnik
galaretka--> sok owocowy z agarem
lody--> sorbet
cukierki--> zamrożone winogrona





Koszty



Czy takie odżywianie jest drogie ?
W porównaniu z ceną leków w aptece – NIE !

Sposoby na zaoszczędzenie:

- kupuj kasze, ryż, orzechy w dużych opakowaniach
- hoduj na parapecie zioła, kielki
- korzystaj z promocji, porównuj ceny w sklepach
- kupuj przecenione, dojrzałe owoce np. brązowe banany
- przygotowuj własne posiłki
- samodzielnie mocz i gotuj strączki
- naucz się jak łatwo jest „wydoić” mleko z orzechów





Co jeszcze jest ważne ?



Na Twój sukces składają się także takie czynniki jak:

1. Ruch.

Regularna aktywność fizyczna wpływa zbawiennie na nasze ciało.

Chcesz poznać tajemnicę skutecznego treningu ?

Jest tylko jedna :

Musisz odczuwać przyjemność z jej uprawiania.

Nie możesz ćwiczyć tylko i wyłącznie w celu utraty centymetrów w talii. Nie masz przymusu ćwiczeń, po prostu znajdź pasję, którą pokochasz i zechcesz ją dobrowolnie uprawiać !

2. Stres

Stres motywuje nas do działania, jednakże, nadmiar sytuacji stresowych doprowadza do gorszego radzenia sobie z napięciem w naszym życiu. Naucz się skutecznie rozładowywać stres występujący w Twoim życiu.

3. Życie społeczne

Zachowuj się jako zwierzę stadne. Samotność zdecydowanie nam nie służy. Rozwijaj pozytywne relacje z ludźmi. Otwórz się na nowe znajomości.

4. Sen

Sen jest kluczowy dla naszego ogólnego zdrowia. Zadbaj o jego jakość. Niewystarczająca ilość snu zwiększa Twój apetyt i rozdrażnienie w ciągu dnia.



Gdzie mnie znajdziesz ?



naturalnystan92@gmail.com

<http://naturalnystan92.wordpress.com>



@ Nat Stan



@ Nat Stan



@ naturalnystan92

