

Kontrolna Lista Twojego Zdrowia



Marta Brzoza
Kasia Brzoza

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii oraz modyfikowanie materiałów na własne potrzeby jest dozwolone.

Autorzy dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej publikacji informacje, były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystywanie, jak i za związane z tym ewentualne naruszenie praw autorskich, patentowych lub innych.

Autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody i straty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej publikacji.

Copyright © 2018 Grupa Brzoza

Opublikowano w USA.

biuro@robertbrzoza.pl

<https://MartaBrzoza.pl>

<https://healthyasabirch.com>

Autorzy:

Marta Brzoza

Kasia Brzoza

Postanowiliśmy pomóc wam wdrożyć mądre, zdrowe nawyki.

Dlatego opracowaliśmy: Kontrolną Listę Twojego Zdrowia.

Często jesteśmy zachwyceni jakąś metodą, dietą, potrawą, sokami, ale... brakuje motywacji, chęci, konsekwencji we wdrażaniu.

Po jakimś czasie euforia mija i wracamy do punktu wyjścia, a nasze zdrowie dalej szwankuje.

A nawet gorzej. Przez złe odżywianie, dzień po dniu niszczymy nasz organizm. Przez to pojawiają się choroby.

Podobna sytuacja jest z dietami.

Osoba katuje się przez 3-4 miesiące i praktycznie nic nie je. Chudnie, niekoniecznie zdrowo, ponieważ nie dostarcza zdrowych substancji do organizmu.

Przez cały okres katowania, ma tylko jeden określony cel: schudnąć 10-15 kg.

Zdrowie się nie liczy.

Po osiągnięciu celu... wraca do starych nawyków jedzenia.

Po jakimś czasie wraca do poprzedniej wagi...

Życie zdrowo wbrew pozorom, nie jest trudno, ani drogo. Oczywiście trzeba myśleć, zdobywać wiedzę, poznać reakcje organizmu na określone produkty.

Wysiłek jest wymagany, bez tego nic w życiu nie osiągniemy.

Chcemy przekazać wam kilka określonych zasad żywienia. Są one bardzo proste.

Należą do podstaw zdrowego odżywiania.

Problem jest w tym, że trzeba używać ich codziennie.

Nie od święta, nie raz w tygodniu, ale codziennie.

Problem jest w tym, że wiele osób zna te zasady, ale nigdy ich nie wdrożyła lub wdrożyła tylko część z nich, a to za mało do osiągnięcia sukcesu zdrowotnego.

Wybrałyśmy kilka podstawowych, według nas najważniejszych nawyków, które mogą przynieść olbrzymie efekty zdrowotne.

Wdrożenie ich może przynieść eliminację wielu chorób.

Dlaczego?

Bo w wielu przypadkach, organizm potrzebuje niewielkiej ilości odpowiednich substancji odżywczych, w innych przypadkach olbrzymie dawki.

W wielu przypadkach organizm potrzebuje tych substancji, tych nawyków stosowanych nie przez tydzień, ale przez miesiące.

Dlatego tak ważna jest dyscyplina.

Bo w dyscyplinie, w samokontroli są potężne efekty.

Tak zwany słomiany zapał jest tym, co nas niszczy.

Poniżej widzisz tabelę, czyli: Kontrolną Listę Zdrowia.

Wystarczy, że codziennie będziesz ją wypełniać.

Zajmie ci to minutkę...

Zaraz ją dokładnie omówimy.

Dzień:	Rano: woda z solą:	Kawa/ herbata + olej kokosowy:	Kiszonki + śniadanie (12-13 godz):	Zestaw witamin:	Kiszonki + obiad (17- 18 godz):	Przed spaniem: woda z solą:	Ile razy domowe koktajle - owoce?	Ile razy słodycze?	Ile posiłków i przekąsek?	Ile razy ćwiczenia?	Ile razy alkohol?	Ile kalorii?
Poniedz.												
Wtorek												
środa												
Czwartek												
Piątek												
Sobota												
Niedziela												
Waga:		Lustro:		Objętość brzucha:								
Poniedz.												
Wtorek												
środa												
Czwartek												
Piątek												
Sobota												
Niedziela												
Waga:		Lustro:		Objętość brzucha:								
Uwagi:												

Tutaj pod tym linkiem jest powyższa lista.

Kliknij link i pobierz listę na swój komputer:

<https://martabrzoza.pl/wp-content/uploads/2020/ListaKontroliZdrowia.pdf>

Polecamy wydrukować sobie listę. Powiesić na lodówce i codziennie sprawdzać, czy wszystko wykonałaś.

Jeden wydruk listy wystarczy na dwa tygodnie. Jeżeli listę wydrukujesz z dwóch stron kartki, to wystarczy na miesiąc.

Zbieraj te kartki i sprawdzaj swoje postępy.

Jeżeli dojdiesz do punktu, w którym samodzielnie będziesz pamiętać, co masz zrobić, lista będzie niepotrzebna.

Pełny opis nawyków opisałyśmy w dwóch ebookach z pakietu odchudzanie w podręczniku pierwszym i drugim. Lista ta jest kontynuacją tematu.

Dlatego po wszelkie szczegóły zachęcamy udać się do tych dwóch podręczników.

Jest tam omówiona dieta ketogenna dla osób przewlekle chorych, oraz dieta dla przeciętnie zdrowej osoby.

Jednak każda z tych dwóch grup osób, musi wdrożyć nawyki z tej tabeli, ponieważ albo będą marne efekty, albo nie będzie ich w ogóle.

Teraz opiszemy poszczególne rubryki z Kontrolnej Listy Twojego Zdrowia.

1 Rubryka: Dzień.

W tabeli uwzględniony jest czas, czyli rejestr naszych nawyków z dwóch tygodni od poniedziałku do niedzieli. Jeżeli wydrukujesz listę na dwóch stronach (z przodu kartki i z tyłu kartki), to będziesz mieć dane na jednej kartce z całego miesiąca.

Wystarczy kilka miesięcy pracy z kontrolną listą zdrowia, aby na stałe wdrożyć te nawyki.

2 Rubryka - Woda z solą.

Codziennie rano, kiedy wstaniesz wypij szklankę wody ze szczyptą soli. Jeżeli dasz radę to wypij dwie szklanki. Nie zaczynaj dnia od kawy, śniadania czy papierosa.

W nocy, woda z organizmu paruje w różny sposób. Dlatego rano, koniecznie trzeba ją uzupełnić.

Ważne jest, aby wypijać **minimum** 2-3 szklanki wody – dziennie.

Koniecznie rano i wieczorem.

Woda powinna pochodzić z filtrów umieszczonych w kranie lub z butelek kupionych w sklepie.

Jeżeli nie posiadasz filtrów, to nie pij wody z kranu, nawet po przegotowaniu. Zawiera chemię, jak ołów, chlor i inne środki do uzdatniania wody.

Najlepiej kup wodę w butelkach szklanych, jeżeli nie masz do nich dostępu, to kup w butelkach plastikowych.

Następnie kup duży, szklany dzban z uchem i tam trzymaj wodę do picia.

Dzban szklany lub miedziany, samoistnie oczyszcza wodę.

Picie wody z solą jest bardzo ważną czynnością.

Sól spełnia tutaj dwie ważne role.

Pierwsza, dostarcza organizmowi niezbędnych substancji, minerałów, które nie są nigdzie indziej dostępne. Często brakuje nam tych substancji, dlatego rozwijają się choroby.

I teraz bardzo ważna uwaga:

sól biała, kuchenna jest szkodliwa.

Natychmiast należy usunąć ją z kuchni.

Używamy albo sól kłodawską, albo himalajską albo inną, która ma kilkadziesiąt minerałów.

Druga ważna zaleta picia wody z solą, tzw. roztworu solnego, to nawadnianie komórek w organizmie.

Kiedy pijesz samą wodę, to gasisz pragnienie, jednak nie dostarczasz do organizmu żadnych minerałów. Podczas pocenia się organizm wyrzuca i pot i minerały.

Kiedy pijesz zwykłą wodę, to tylko gasisz pragnienie, ale nie uzupełniasz minerałów.

Po jakimś czasie, tych minerałów w organizmie jest bardzo mało i dochodzi do chorób.

Dlatego konieczne jest używanie szczypty soli. Sól wsypujemy na język, przetrzymujemy ją przez ok. 10 sekund i popijamy szklanką wody lub wsypujemy do szklanki i wypijamy ją.

Osoby z nadciśnieniem lub z puchnącymi nogami, powinny powoli wprowadzać sól. Często tylko po tym zabiegu, reguluje się ciśnienie.

Często po regularnym nawodnieniu organizmu, odchodzą przeróżne choroby.

Dlatego codziennie rano i wieczorem zaznaczaj na liście kwadracik przy tym punkcie, po wypiciu wody z solą.

Jeżeli mocz ma kolor pomarańczowy lub brązowy, to należy pić 3-5 szklanek dziennie, aż doprowadzimy do jasnobiałego, jasnożółtego koloru moczu.

Taki kolor moczu, należy utrzymywać cały czas.

Zerknijmy jeszcze na badania, co mówią o sodzie.

Niedawne badania opublikowane w American Journal of Nefrologii wykazały, że poziomy sodu we krwi mogą wpływać na funkcje poznawcze osób starszych.

Naukowcy zbadali, czy niższa normalna zawartość sodu w surowicy jest związana z zaburzeniami poznawczymi i prawdopodobieństwem spadku zdolności poznawczych.

Badacze przeanalizowali dane 5435 mężczyzn, którzy ukończyli 65 lat.

Monitorowali oni uczestników przez medianę 4,6 roku i stwierdzili, że w sumie 100 mężczyzn miało poziomy w surowicy, które wskazują na hiponatremię lub niski poziom sodu we krwi.

Badanie wykazało, że nieznacznie niższy poziom sodu we krwi był związany z zaburzeniami poznawczymi oraz spadkiem funkcji poznawczych w czasie.

Mężczyźni o stężeniu sodu od 126 do 140 milimoli na litr (mmol / L) byli o 30 procent bardziej narażeni na ryzyko upośledzenia funkcji poznawczych na początku badania i 37 procent bardziej narażeni na ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych w czasie w porównaniu do mężczyzn z poziomem sodu wynoszącym 141 do 142 mmol / L.

Ponadto stwierdzono, że wysoki poziom sodu w surowicy wynoszący od 143 do 153 mmol / l jest związany z pogorszeniem funkcji poznawczych w czasie.

Naukowcy uważają, że zwiększanie świadomości na temat wpływu poziomów sodu może pomóc w utrzymaniu poznania jako wieku osób.

Podsumowując, wyniki badania wskazują, że niskie poziomy sodu we krwi są związane z zaburzeniami poznawczymi i pogorszeniem funkcji poznawczych u osób starszych.

Referencje czasopisma:

Kristen L. Nowak, Kristine Yaffe, Eric S. Orwoll, Joachim H. Ix, Zhiying You, Elizabeth Barrett-Connor, Andrew R. Hoffman, Michel Chonchol. SERUM SODU I POZBAWIENIE W STARSZYCH MIESZKAŃCACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH. Clinical Journal of American Society of Nefrology, 2018. DOI: 10.2215 / CJN.07400717

Chlorek sodu to sól kuchenna.

3 Rubryka: Kawa/herbata + olej kokosowy.

Nie każda osoba pije kawę. Jednak zachęcamy do jednej filiżanki dziennie.

Jeżeli nie pijesz kawy, to zamień kawę na zieloną herbatę.

W wielu badaniach czytamy, że zielona herbata ma podobne działanie na organizm, co kawa.

Czasami zielona herbata ma mniejszy, zdrowotny wpływ.

Dlaczego na liście umieściliśmy kawę?

Ponieważ, pobudza organizm do lepszego funkcjonowania i dostarcza wiele różnych substancji.

Wiemy, że wiele jest opinii na temat kawy, jednak pomyśl...

Kawa tak jak jabłko, pochodzi z rośliny. Jest czymś naturalnym.

Natury nie wyrzucamy do kosza.

Jedynie naszym zadaniem jest używać, jak najzdrowszej kawy.

Kilka lat temu wykryto w kawie: akrylamid.

W marcu 2018 roku, sąd w USA zarzucił Starbucksowi i pozostałym firmom, że nie uprzedzają konsumentów, iż kawa, którą sprzedają zawiera znaczną ilość **akrylamidu, substancji toksycznej i wywołującej raka**.

Rada argumentowała, że ponieważ **akrylamid, zgodnie z kalifornijskim prawem, jest zaliczony do tzw. karcinogenów (czyli substancji rakotwórczych)**, to sprzedawcy kawy muszą umieszczać na swoich produktach odpowiednie ostrzeżenia.

Firmy kawowe początkowo utrzymywały, że akrylamid "nie powoduje istotnego poziomu zagrożenia". Później przyznały, że ryzyko istnieje, ale jego poziom "jest dla konsumentów akceptowalny".

Sędzia Berle orzekł jednak, że firmy nie zdołały tego udowodnić i dlatego będą musiały ostrzegać konsumentów przed zagrożeniem. (PAP)

Czym jest akrylamid?

„Może powstawać już w temperaturze 120 °C, optimum to 140–180 °C. Akrylamid przyczynia się do występowania m.in. nowotworów przewodu pokarmowego oraz uszkodza układ nerwowy (jest neurotoksyną). Duże ilości akrylamidu powstają podczas obróbki termicznej (smażenia w głębokim tłuszczu, pieczenia) produktów spożywczych zawierających skrobię (węglowodany). Komitet ekspertów ds. dodatków do żywności (JECFA – organ doradczy WHO i FAO) podaje, że największy udział w ogólnym spożyciu akrylamidu mają frytki (16–30%), chipsy (6–46%), kawa (13–39%), ciasta, ciastka i herbatniki (10–20%) oraz chleb i inne gatunki pieczywa (10–30%)” – pisze Wikipedia.

Z tego wynika, że kawa przygotowana w sieciach sprzedażowych zawiera akrylamid.

Nie pij jej!

Znacznie bezpieczniej jest przygotować ją w domu w expressie, który nie podgrzewa kawy do 100 °C.

Kawy z sieci sprzedażowych mają dziwne dodatki smakowe. Nie znamy ich dokładnego składu. Być może to jest powód zawartości akrylamidu.

W końcu kawa to napój sporządzany z palonych, a następnie zmielonych lub poddanych instantyzacji ziaren kawowca.

Kawowiec to rodzaj wiecznie zielonych krzewów i drzew z rodziny marzanowatych. Obejmuje 104 gatunki. W większości pochodzą one z terenu Afryki, niektóre tylko z Azji.

Skąd w naturalnej roślinie jest akrylamid?

To tak jakbyśmy odrzucili jabłka, ponieważ w marketach wykryli w nich toksyny.

Czy to nie nonsens?

Przecież jabłka, tak samo jak kawa to natura. Tylko trzeba dotrzeć do zdrowych, bez chemii roślin, a nie odrzucać je.

Jak przygotować kawę?

Pijemy kawę tylko ziarnistą. Wszystkie kawy zmielone i rozpuszczalne wyrzucić do kosza. Są one podane dodatkowym procesom produkcji i chemizacji.

Należy wybrać najlepszy możliwy rodzaj kawy. Być może napis na kawie, „naturalna”, „bio” itd. będzie oznaczał lepszej jakości kawę, niż bez tego napisu.

Kiedy już wybierzesz kawę, należy ją częściowo uprażyć.

Wsypujemy kawę na patelnię i prażymy przez kilka minut na małym ogniu. Kiedy poczujesz zapach kawy, to przesyp ją z patelni do młynka i zmiel w drobny miąż.

Teraz dopiero wsyp kawę do expressu, który nie osiąga więcej, jak 100 stopni Celsjusza.

Jeżeli masz jeszcze lepszy sposób przyrządzania kawy, to gratulujemy.

Polecamy do kawy dodawać 2-3 łyżki oleju kokosowego.

Bardzo fajnie smakuje kawa i do tego mamy potężną ilość zdrowego tłuszczu.

Jeżeli nie chcesz dodawać oleju kokosowego do kawy, to włóż olej do buzi i popijaj kawą lub herbatą, jeżeli nie pijesz kawy.

Naprawdę ma fantastyczny smak.

Nie będziemy tutaj zanudzać potężnymi właściwościami oleju kokosowego.

Podamy tylko jeden przykład: jeżeli masz problem z sercem, to należy jedną łyżkę oleju kokosowego jeść trzy razy dziennie.

W wielu przypadkach wyleczy wiele chorób.

Dołączyliśmy olej kokosowy do kawy, ponieważ tutaj najlepiej pasuje do wyrobienia w sobie nawyku jedzenia go i nie psuje smaku kawy/herbaty.

I taka ciekawostka...

Niektóre badania mówią, że wypicie 3-4 filiżanek kawy dziennie, leczy miażdżycę:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2018/04/09/coffee-tea-are-not-dehydrating.aspx>

I jeszcze jedno.

My do kawy dolewamy mleko.

Nie kupujemy mleka ze sklepu, bo to jest produkt mleczny. Mamy swojego rolnika i jeździmy do niego kupować mleko.

Takie mleko ma w sobie coś nieocenionego.

Nie - wapń czy inne substancje tylko... BAKTERIE.

To jest to coś, co potrzebują nasze jelita.

Równowaga bakteryjna powoduje, że masz mniejszy brzuch, nie dochodzi do problemów żołądkowych. Wszystko jest super trawione, nie odkłada się kał, który po kilku latach dochodzi do 5-20 km.

Tak, tyle śmieci przetrzymujesz w swoich jelitach.

One ulatniają się i tworzą truciznę dla organizmu.

Dlatego codziennie należy pić szklankę własnej roboty jogurtu i jeść kiszonki.

A co ze słodzeniem kawy?

Wsyp maksymalnie małą łyżeczkę na filiżankę.

Im mniej cukru tym lepiej.

Nie używaj żadnych słodzików, jak już, to brązowy cukier w małych ilościach.

4 Rubryka - Kiszonki + śniadanie (12-13 godz)

Teraz czas na śniadanie. Jemy je około 12-13 godzinie.

Nie umrzesz, jak nie zjesz rano śniadania. Wypij wodę, później domowy jogurt i kawę/herbatę z olejem kokosowym.

Taka dawka powinna dać energię i zapewnić wytrwanie do śniadania.

Jeżeli poczujesz duży głód, to zjedz przekąskę w postaci orzechów. Wpływają fantastycznie na zdrowie.

Co to są kiszonki?

Kiszonki, to zakwaszenie żołądka.

Jeżeli nigdy tego nie robiłaś, to kup lub samemu produkuj kwas jabłkowy. 15 minut przed śniadaniem, wlej kwas na dużą łyżkę, wypij i popij połową szklanki wody.

Innym sposobem na zakwaszenie żołądka jest picie nalewki piołunowej przed posiłkiem.

Przez jakiś czas możesz używać gorzkich kropli, jeżeli masz trudności w dojściu do stanu zakwaszenia żołądka.

Zadaniem naszym jest doprowadzenie do powstania silnego kwasu w żołądku o pH: 1-2.

Tylko przy takim kwasie, żołądek będzie trawił pokarmy i wydobywał z nich witaminy i substancje. Jeżeli nie masz zakwaszonego żołądka, to pokarmy i witaminy nie są trawione, nie działają pozytywnie na organizm. Twoja dieta nie ma kompletnie sensu.

Wsyń łyżeczkę sody oczyszczonej na pół szklanki wody. Wypij i licz czas.

Jeżeli masz odpowiedni kwas w żołądku, to zajdzie reakcja chemiczna i odbije się, czyli beknie do dwóch minut.

Jeżeli nie masz kwasu żołądkowego na niskim poziomie pH, to odbije się po kilku minutach lub w ogóle.

Czyli podstawowym zadaniem jest doprowadzenie do zakwaszenia żołądka.

Kiedy go zakwasisz, to należy cały czas utrzymywać ten niski poziom pH. Wtedy wystarczy przed posiłkiem zjeść kapustę kiszoną, wypić szklaneczkę wody z ogórków, zjeść kwaśne ogórki.

Innymi słowy, przed każdym posiłkiem zakwaszamy żołądek, aby dobrze strawił białka i inne produkty.

Przejdź proszę do naszych podręczników z pakietu odchudzanie i zobacz, jak łączyć produkty, aby to trawienie było szybkie.

Co jemy na śniadanie?

Codziennie coś innego.

Na przykład, w poniedziałek tylko: parówka dobrej jakości (ma duże ilości kolagenu), boczek, pasztet, smalec ze skwarkami i inne dobrej jakości tłuszcze. Do tego kromka chleba lub bez chleba. Jak już jesz chleb, to staraj się nie jeść białego chleba.

W czasie jedzenia nie popijamy żadnym płynem. Jeżeli popijasz płynem, to rozwadniasz kwas w żołądku i jedzenie nie będzie trawione.

Inny pomysł na śniadanie to, jogurt domowej roboty z dodatkami.

Zrób koktajl jogurtowy:

- ✚ Domowej roboty jogurt: 2-5 łyżek.
- ✚ 2 łyżki oleju kokosowego,
- ✚ łyżkę oleju z oliwek lub innego dobrego oleju,
- ✚ łyżkę kurkuminy lub kilka małych korzeni kurkuminy,
- ✚ dwa duże korzenie imbiru,
- ✚ 3-5 łyżek siemienia lnianego,
- ✚ 3-5 łyżek nasion chia,
- ✚ dwa dojrzałe banany.

Zmieszaj to wszystko razem i zjedz, jak zupę.

Jest przepyszne i zawiera potężne ilości witamin i odżywczych substancji. Koniecznie taki jogurt jedz raz w tygodniu.

On leczy wiele chorób, zapobiega nowotworom...

Za smaczny smak odpowiedzialne są banany. Szczególnie kurkuma dodaje niemiły smak. Dlatego dwa dojrzałe banany przejmą walory smakowe.

Staraj się nie jeść mięsa na śniadanie, ale dobre tłuszcze, jaja, warzywa.

Pomysł, bo można wymyślić dużo fajnych i niedrogich potraw.

Może być to również koktajl owocowy, warzywny – wszystko zależy od twojej pomysłowości.

5 Rubryka - Zestaw witamin.

W rubrykę wpisz, jakie witaminy zażywasz.

W trakcie śniadania zjedz porcję witamin przeznaczoną na cały dzień.

W jednym z ebooków podaliśmy, jakie witaminy jemy, ale to również zmieniamy i dostosujemy do pory roku i stanu naszego organizmu.

W ślepo proponujemy trzy witaminy: D3, K2MK7 i A.

Najlepiej kupować je ze sklepu Visanto, Jerzego Zięby.

My bierzemy witaminę D3 w ilości 10 tys jednostek dziennie. Kiedy jesteśmy na słońcu, to D3 przyciągamy ze słońca. Nie suplementujemy się w tym dniu.

Każda witamina, to mniejszy lub większy rodzaj chemii, dlatego najlepiej witaminy i minerały dostarczać z owoców, warzyw, zdrowych pokarmów.

Dopiero, jak nie jesteś w stanie zapewnić ich z pożywienia, należy zażywać witaminy.

Każdy potrzebuje różnych witamin i różnych dawek witamin.

Wszystko zależy od tego, jaki masz stan organizmu.

Polecam raz w roku robić badanie włosów, czyli Analiza Pierwiastkowa Włosów.

Jest to badanie składu pierwiastków włosów z 4 miesięcy. Włosy rosną około 1 cm na miesiąc. Do badania dostarczasz 4 cm włosów. Po badaniu dostaniesz wykaz zawartości substancji w organizmie.

Przykładowo: badanie poziomu zawartości 29 pierwiastków w organizmie:

24 biopierwiastki: wapń, sód, potas, fosfor, cynk, magnez, żelazo, miedź, molibden, kobalt, chrom, lit, stront, nikiel, mangan, selen, wanad, bor, bar, siarka, srebro, krzem, jod, cyna oraz 5 pierwiastków toksycznych: arsen, rtęć, glin, kadm, ołów.

Z takimi badaniami należy udać się do dobrego lekarza, aby ustalić dawki witamin i substancji.

Jeszcze lepiej skonsultować się z lekarzem, jakie dokładnie wybrać pierwiastki do zbadania.

6 Rubryka - Kiszonki + obiad (17-18 godz).

Teraz czas na obiad, a raczej na obiadokolację.

Jemy ją około 17-18 godziny.

Zazwyczaj jest to jedno danie. Może być mięso, ryba, kasza, ryż, ziemniaki i wiele innych produktów.

Jeżeli jesz mięso, to tylko 2-3 razy w tygodniu.

My proponujemy różnorodne jedzenie.

Nie popularyzujemy wegetarianizmu, ani codzienne jedzenie mięsa. Wszystko zostało stworzone przez Boga dla naszego zdrowia. Dlatego niejedzenie np. warzyw, owoców, mięsa, może spowodować, że po kilku latach takiego sposobu odżywiania, nabawimy się chorób.

Z tego powodu stawiamy na różnorodne jedzenie, czyli jemy wszystko, co zdrowe, najlepszej jakości, ale w małych ilościach.

Ważne, aby nie kupować najtańszego mięsa z marketu, czy ryb z niewiadomego pochodzenia.

Polecamy jeść ryby tylko od uczciwego wędkarza, który łowi również dla siebie. Ryby w marketach zawierają mnóstwo toksyn. Lepiej ich nie dotykać.

Uznajemy taką zasadę: przeciętnie zdrowy człowiek powinien jeść różnorodnie, czyli wszystko co zdrowe, ale w umiarkowanych ilościach.

Osoba chora powinna ustalić określoną dietę, czyli może jeść tylko określone produkty w celu wyeliminowania tej choroby.

Wtedy powinna stosować dietę ketogenną, tłuszczową, warzywną...

Polecamy dietę ketogenną.

Jest bardzo logiczna i sensowna.

Opisaliśmy ją w podręczniku o odchudzaniu – znajduje się w pakiecie odchudzanie.

Co jest ważne przy jedzeniu obiadu?

Wyrzuc z kuchni wszystkie duże talerze i na zupę i na drugie danie.

Nie potrzebujemy jeść tony jedzenia, nawet zdrowego. Przyzwyczailiśmy się jeść pełny talerz zupy, pełny talerz drugiego dania.

Trudno z tych nawyków zrezygnować.

Dlatego dużo łatwiej zmusić się do mniejszych porcji i podawać obiad na mniejszych talerzach.

7 Rubryka - Przed spaniem woda z solą.

Ten temat już omówiliśmy. Woda z solą rano i wieczorem to obowiązek, nawyk.

Do tego wypijamy wodę w ciągu dnia w zależności od potrzeb organizmu.

Polecamy również kombuchę. Bardzo łatwo ją przygotować, a ma potężne walory odżywcze.

Sposób przygotowania jej w domowych warunkach, opisałyśmy w innym ebooku.

Jeżeli boisz się, że w nocy będziesz chodzić sikać, to albo pogódź się z tym, albo wypij wodę godzinę przed zaśnięciem.

Ale nigdy nie zrezygnuj z picia wody z solą z powodu chodzenia w nocy do łazienki.

8 Rubryka - Ile razy domowe koktajle/owoce/jogurty?

Soki owocowe, warzywne, jogurty, pokrojone owoce mogą służyć jako przekąska lub śniadanie.

Są one tak ważne dla organizmu, że zrobiliśmy specjalną rubrykę dla nich.

Uważaj! Owoce musisz jeść codziennie.

Mają witaminy, które nasz organizm potrzebuje.

Najpierw dostarczamy witaminy z owoców, a dopiero później uzupełniamy niedobory z witamin kupionych w sklepie.

Najlepiej owoce/warzywa kupować od rolnika.

W markecie będą na pewno przyskane i mogą pochodzić z GMO.

Pomysłów na soki jest całe mnóstwo.

Oto jeden z nich:

Napój ten zapewni energiczny zastrzyk składników odżywczych, które wzmocnią każdy organ w organizmie:

- ✚ 2 ząbki czosnku.
- ✚ ½ małej cebuli.
- ✚ 1 sztuka kurkumy (1/4 łyżeczki zmielonej).
- ✚ 1 kawałek imbiru (1/4 łyżeczki mielonej).
- ✚ 1 cytryna.

- ✚ Trochę pieprzu cayenne.
- ✚ 1-2 łyżki octu jabłkowego.
- ✚ Trochę czarnego pieprzu.
- ✚ Opcjonalnie: 1 kawałek chrzanu.
- ✚ Opcjonalnie: 1 łyżeczka surowego miodu.

Wymieszaj to wszystko w mikserze i pij.

Pamiętaj, że składniki możesz zmniejszać i zwiększać dowolnie. Polecam dodać dużo imbiru i kurkumy. Jeżeli napój będzie za mocny w smaku, to dodaj dwa dojrzałe banany.

9 Rubryka - Ile razy słodczy?

Tak, słodczy można jeść. Jedynie nie polecamy ciast z piekarni, ani słodczy z marketów.

Zawierają one olbrzymie dawki cukru.

A my powinniśmy odrzucać cukier.

Nie do końca da się to zrobić. Pewne ilości cukru są nam potrzebne, jednak nie takie ilości, jakie są w plackach ze sklepu i w słodczych.

My pieczemy własne placki z minimalną ilością cukru.

Robimy własne lody z minimalną ilością cukru – opisałyśmy, jak robić zdrowe lody w innym ebooku.

Ogólnie mamy tutaj niemiłą informację: ograniczamy spożycie słodkości... ograniczamy spożycie cukru...

10 Rubryka: Ile Posiłków i Przekąsek?

Przekąski są potrzebne i dla dostarczenia odpowiednich substancji odżywczych i dla zapchania głodu.

Zdajemy sobie sprawę, że jesz tylko dwa razy dziennie. Możesz być głodna.

Dlatego śmiało jedz przekąski.

Kupuj orzechy bez soli pod każdą postacią. Wsyp trzy garści do miseczki i zjedz.

Do tego suszone owoce i inne zdrowe przekąski.

Ważne, aby nie kupować przekąsek z marketów, typu chipsy, paluszki i inne solone wyroby korporacyjne.

W tej rubryce wpisz ile razy w ciągu dnia jadłaś posiłki, przekąski oraz jaki był rodzaj przekąsek.

Nad tym musisz mieć również kontrolę, aby nie okazało się, że pochłaniasz masę niezdrowych przekąsek.

Jeżeli zjadłaś 3 posiłki i dwie przekąski, to wpisz liczbę: 5.

W przypadku, gdy nie będziesz mogła schudnąć, ta rubryka pokaże ci dlaczego. Prawdopodobnie za dużo jesz...

11 - Ile razy ćwiczenia?

Ćwiczenia to coś, co każdy powinien uprawiać bez względu na wiek.

Jedynie osoby pracujące fizycznie, powinny pracować nad tymi partiami mięśni, które nie są wykorzystywane w pracy.

Osoby pracujące umysłowo, ćwiczą regularnie wszystkie partie mięśniowe.

Jeżeli masz bóle pleców, karku to nie pomoże zmiana krzesła na super wygodne, nawet zmiana poduszki czy materacu nie zawsze przyniesie ulgę.

Natomiast regularne ćwiczenia, regularne chodzenie na siłownię dwa razy w tygodniu, zachowają twoje ciało w dobrej kondycji.

Należy i ćwiczyć ciężarami i biegać, chodzić po płaskim terenie, po schodach.

Na bóle karku super są brzuszki. Kładziesz się na podłodze, ręce zakładasz za głowę i dociskasz nogi do tułowia.

Raz dociskasz na prosto i zatrzymujesz się w takim położeniu na kilka sekund, raz w lewą stronę i zatrzymujesz, raz w prawą stronę i zatrzymujesz.

Wraz z pracą pleców i mięśni brzucha pracuje również kark i jego mięśnie. Za każdym skłonem rozciągasz je i kurczysz. Rozciągasz w każdym kierunku głowę tak mocno, jak pozwala ci ból w karku.

Po kilku dniach takich ćwiczeń, nie będziesz czuć ani bóli pleców ani karku.

Przy bólach pleców kup drążek i powieś przy drzwiach.

Codziennie rano złap rękami drążek i utrzymuj się, wiś na nim tak długo, jak możesz.

Przy bólach pleców ważne jest spanie na twardym materacu.

Dodatkowo bieg, chodzenie, wyrabiają w tobie wytrzymałość i sprawność fizyczną.

Polecam ćwiczyć do później starości, dwa razy w tygodniu.

Zaznacz w tej rubryce, kiedy ćwiczyłeś, o której godzinie i jak długo.

12 Rubryka - Ile razy alkohol?

Alkohol jest dla ludzi. Jedynie musimy go kontrolować.

Nie wolno pić codziennie alkoholu, ponieważ wyrobimy sobie niepotrzebny nawyk sięgania po alkohol, nawet wtedy, kiedy nie potrzebujemy go pić.

Nie wolno upijać się, bo niszczyliśmy naszą pracę zdrowotną.

Alkohol pijemy dla rozluźnienia psychicznego, dla zdrowia. Może to być wódka, piwo, wino i inne trunki.

Osoby, które mają problemy z alkoholem, nie piją go – to jest najlepsza zasada.

Jeżeli po wypiciu piwa musisz wypić drugie i trzecie, jeżeli po kieliszku wódki musisz wypić kolejne kieliszki, to znaczy, że nie kontrolujesz nawyku picia.

Do dobrego samopoczucia wystarczy niewielka ilość alkoholu.

Notuj w tej rubryce, ile razy w tygodniu (szczególnie w piątek, sobotę, niedzielę) wypijasz alkoholu, jakiego rodzaju i jaką ilość.

Będziesz idealnie mogła kontrolować czy nie pijesz za dużo...

Jeżeli w ogóle nie pijesz alkoholu, to masz spokój z kontrolą tego przyzwyczajenia.

Wymaga on również pracy nad sobą...

13 Rubryka - Ile kalorii?

Nie każdy będzie umiał wyliczyć ilość zjedzonych kalorii. Jednak zachęcamy do tego, w szczególności, kiedy nie widzisz efektów chudnięcia.

Poszukaj w internecie, ile dany produkt ma kalorii i w ten sposób wyliczaj zjedzone posiłki.

Ta strona może w tym pomóc - <https://www.myfitnesspal.com>

Waga:

Tutaj wpisz wagę ciała. Waż się raz w tygodniu i sprawdzaj swoje postępy.

Lustro:

Jeżeli nie będzie postępów widocznych na wadze, to kontroluj swoje zmiany przed lustrem. Może się okazać, że te partie ciała, które cię interesują, będą się zmniejszać.

Dlatego oprócz wagi, raz w tygodniu oglądaj się w lustrze. Często nie zauważysz zmian w wadze ciała, ale zauważysz zmiany przed lustrem.

Objętość brzucha:

Zmierz centymetrem objętość brzucha i wpisz w kolumnie obok.

W ten sposób możesz kontrolować swoje postępy w odchudzaniu.

Możesz również w kolejne rubryki wpisać w zależności od potrzeb: „Objętość uda” lub objętość innej części ciała.

...

Polecamy gorąco wydrukować sobie tę listę i przypiąć na lodówkę.

Codziennie sprawdzaj, czy wszystko wykonałaś zgodnie z listą.

Trzymaj się jej rygorystycznie, bo tylko wtedy osiągniesz sukces zdrowotny.

Te podstawy umieszczone w liście, powinniśmy nauczyć się w dzieciństwie. Dzisiaj powinny być naturalną codziennością.

Niestety tak nie jest, dlatego każdy wiek jest dobry na naukę.

Tak naprawdę, to nie mamy wiele możliwości.

Albo wdrożymy te nawyki i zainwestujemy w zdrową żywność, albo zainwestujemy w lekarzy, leki i choroby.

Taki jest świat.

Wszyscy idą na łatwiznę.

Zamiast wyhodować zdrowego kurczaka, korporacje wolą zrobić substancje chemiczne w laboratorium, uformować w nóżki i skrzydełka, następnie sprzedawać w sieciach obsługi lub w marketach.

Takie jedzenie, to zbrodnia na ludzkości.

Politycy tego nie zabronią, dlatego nie licz na nich.

Nawet wielu lekarzy machnie ręką na twoje zdrowie i wypisze ci kolejny dwunasty lek, który nie poprawi twojego zdrowia.

Licz na siebie i na swoją wiedzę.

Jeżeli wdrożysz na stałe tę tabelę, to po kilku miesiąca jej stosowania należy zrobić kolejny krok naprzód.

Szczególnie wtedy, jak chorujesz, jesteś otyła i dalej nie możesz schudnąć.

To jest pierwszy etap wejścia w świat naturalnego zdrowia.

Nie ważne co wiesz, tylko co wdrożyłaś.

Nie ważne, jak zdrowo jesz, tylko co twój organizm wchłania, trawi, przerabia.

Kontrolna lista twojego zdrowia, pomoże ci w samodyscyplinie, we wdrożeniu wiedzy, którą posiadasz.

Życzymy wiary, miłości i zdrowia ☺

Marta i Kasia Brzoza.