

ELSŐ LÉPÉSEK AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS ÚTJÁN

Ozvald
Imola



EGESZSEGKIRAKOS.HU

A SZERZŐRŐL

Ozvald Imola

Mielőtt elkezdtem volna tanulni, és is szakemberhez fordultam, aki segített elindulni a változás útján. Ahogy egyre jobban megértettem a testem jelzéseit, rájöttem, hogy a táplálkozás csak egy része a megoldásnak. Ráébredtem, hogy az egészség ennél sokkal összetettebb, és számos tényező – életmód, stresszkezelés, önismeret – együtt alkotja azt a nagy kirakóst, amit úgy hívunk: jóllét. Ez a felismerés vezetett oda, hogy utánajárjak, mi minden befolyásolja az egészségünket.

Az évek során egyre több tudást és tapasztalatot szereztem arról, hogyan lehet természetes, személyre szabott módszerekkel támogatni a testünket.

A funkcionális medicina szemlélete különösen közel áll hozzám, mert az okokat keresi, nem csupán a tüneteket kezeli.

ELÉRHETŐSÉGEIM

Email :
info@egeszsegkirakos.hu

Honlap
<https://egeszsegkirakos.hu>

Facebook
[@egeszsegkirakos](https://www.facebook.com/egeszsegkirakos)



Ajándék E-book | 2. oldal

Célom,

hogy egy használható, nem hosszú összefoglalót adjak, ami arról szól, milyen lépéseken keresztül tudsz az életmódváltás útján elindulni. Praktikus, a hétköznapi életben alkalmazható javaslatokról van szó.

A következő lépésekkel kezdtem én is az életmódomat megváltoztatni.

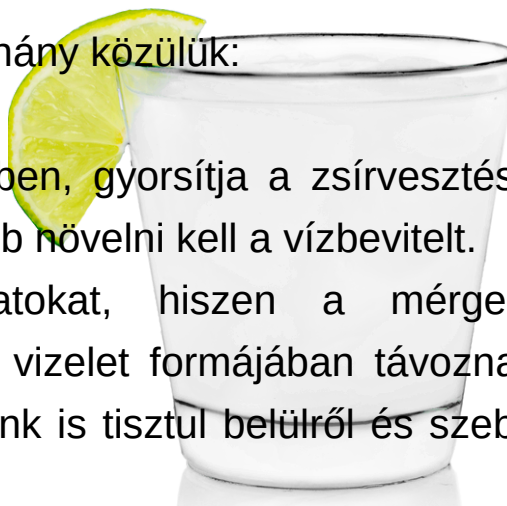
1.Lépés

Reggel, éhgyomorra igyál egy nagy pohár citromos vizet, ez segít beindítani az emésztést és hidratálja a szervezetet az éjszaka után. Étkezések között igyál többször nagy pohár vizet, ez lehet testsúly kilogrammonként 30 ml. Sportolás, fizikai aktivitás, nyári meleg esetén ettől több vízre is szükség lehet.

Miért?

A vízfogyasztásnak számos előnye van, néhány közülük:

- hidratálja a testet
- fontos szerepet játszik az anyagcserében, gyorsítja a zsírvesztést. Ezért, ha valaki fogyni akar, akkor inkább növelni kell a vízbevitelt.
- elősegíti a méregtelenítési folyamatokat, hiszen a mérgek, salakanyagok és a felesleges nátrium vizelet formájában távoznak testünkben. A folyamat hatására a bőrünk is tisztul belülről és szebb lesz.



- javítja az emésztést, fontos a székrekedés elkerüléséhez, ugyanis a víz segít lazán tartani a székletet. Ha túl kevés vizet iszunk, a szervezetünk a bélrendszeren keresztül igyekszik azt "visszaszívni" a székletből, így az kemény lesz.
- hozzájárul a megfelelő energiaszinthez, elegendő víz fogyasztása esetén a fáradtságérzet kialakulása is lassul. Azonban, ha nem iszunk eleget akkor a koncentrációképesség gyengül, fáradtság, romló memória alakul ki.
- A víz szerepet játszik a testhőmérséklet megőrzésében, a tápanyagok szállításában, a vércukorszint kiegyensúlyozásában, a vérnyomás normalizálásában.

Tiszta, jó minőségű víz fogyasztására törekedj

Első lépésként, ha más lehetőség nincsen, akkor egy vízsűrítő kancsó is jó lehet, mert a szénbetét csökkenti a víz klórtartalmát, kiszűri a nehézfémeket és a szerves szennyeződések, lágyítja a vizet.

Ha úgy érzed keveset iszol, akkor érdemes palackba, kancsóba kimérni a napi adagot, és magad mellett tartva elfogyasztani.



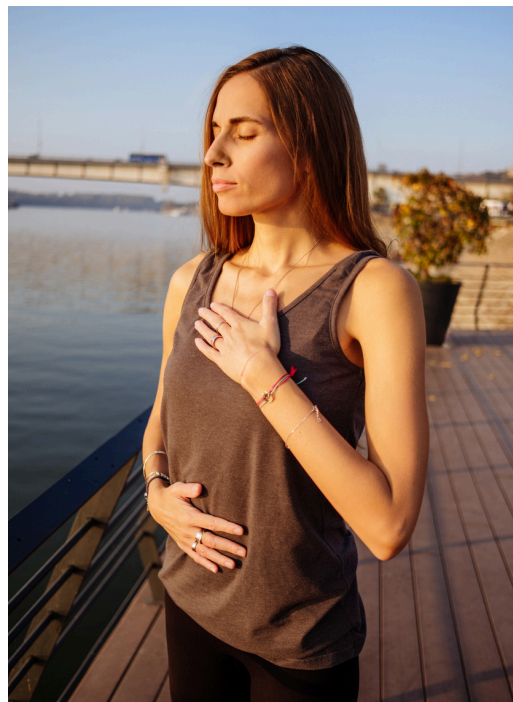
2.Lépés

A nap során többször lassan, nyugodtan **lélegezz mélyeket**, mert ez az emésztőrendszerünk és az idegrendszerünk működésére is kedvező hatással van.

Azonban nem mindegy, hogy hogyan csináljuk.

A helyes légzés során az orron keresztül szívjuk be a levegőt, mélyen az alhasba, és a kilégzés hosszabb, mint a belégzés.

Ha a hasi légzést gyakoroljuk az megnyugtat, ellazít. Segíti az emésztőrendszer működését, serkenti a bélműködést. Ha gyorsan, felületesen kapkodjuk a levegőt, akkor az növeli a szervezet stressz szintjét. Ha viszont lassan és hosszan lélegzünk ki, azzal sokat javíthatunk egészségi állapotunkon.



Napközben legalább háromszor, 3-4 percen keresztül a következő légzési technikákat érdemes végezni:

Doboz légzés: 1-2-3-4 beszívod; 1-2-3-4 benntartod; 1-2-3-4 kifújod; 1-2-3-4 vársz és újra kezded. Minden mozzanat alatt 4-ig számolsz.

A másik a **4/6 légzés**, ezt is naponta legalább háromszor. Ez este lefekvés előtt kifejezetten jó. 1-2-3-4 beszívod és 1-2-3-4-5-6 lassan kifújod. Ez a technika nyugtat, bekapcsolja az idegrendszer paraszimpatikus ágát, ami az emésztésért, regenerációért felel.

3.Lépés

Igyekezz nyugodt körülményeket teremteni az étkezéshez, kapkodva idegesen nem lehet jól emészteni. Ha ideges, stresszes vagy, akár úgy is, hogy nem is tudatosodik benned, akkor az autonóm idegrendszer szimpatikus ága kapcsol be, ami a készenléti üzemmód, és gátolja az emésztést.



Ne nézz és olvasd híreket közben, **ne** a telefonoddal foglalkozz, miközben eszel. **Ne** dolgozz közben. Ezek a tevékenységek stresszt jelentenek számunkra és gátolják az emésztést.

Azt szoktam mondani, hogy tiszteld meg az evést.

Rágd meg alaposan az ételt, élvezd az ízeket és légy jelen. Ha így eszel, könnyebben tudatosodik benned, hogy mikor laksz jól. Ezzel azt is elkerülheted, hogy túl sokat egyél, ami fontos, ha fogyni, formálódni szeretnél. Lehet, most furcsának tűnik ez a javaslat, azonban, ha belegondolsz, hogy milyen rohanó világban élünk, sokszor mennyire kapkodva eszünk, akkor bizony érdemes erre odafigyelni.



4. Lépés

MINDEN étkezésnél egyél **fehérjét, zsírt és szénhidrátot**. Ezekre a makrotápanyagokra minden egyes étkezésnél szüksége van a szervezetünknek.

A kiegyensúlyozott étkezés az összes makrotápanyagot tartalmazza az optimális funkció biztosítása érdekében. A szénhidrátok esetében a keményítőket részesítsd előnyben. A gyorsan felszívódó finomított szénhidrátok nem támogatják a szervezet optimális működését.

A makrotápanyagok kombinálásával tudod kiegyensúlyozni a szervezet anyagcseréjét. Kérdés ilyenkor, hogy mennyi szénhidrát, fehérje és zsír legyen a tányéron. Az igazság az, hogy ez személytől függ. Gyakran már az is kihívást jelent, hogy mindegyiket tartalmazza az adott étkezésünk.

Általánosságban azt a nézetet vallom, hogy 1 tenyérnyi fehérjét, 1 marék keményítő szénhidrátot, és 3 adag zöldséget, valamint az elkészítéshez szükséges zsiradékot tartalmazza az étel.



A jól összeállított étkezés után az energiád kiegyensúlyozott, elégedett, jó kedélyű vagy a következő étkezésig.



5.Lépés

Növeld a zöldségek mennyiségét minden étkezésnél, és törekedj arra, hogy a szivárvány színei legyenek a tányérodon.

Legyen a tányérodon zöld leveles, színes és kénes zöldség. Néhány példa.

Zöld levelesek: sóska, rukkola, spenót, endívia, madársaláta

Színes zöldségek: cékla, sárgarépa, édesburgonya, százzeller, paszternák

Kénes zöldségek: karfiol, hagymák, kelbimbó, brokkoli

A nyers zöldségek tápanyagtartalmukban lepipálják a tojást, tejtermékeket, baromfihúst, gyümölcsöket és hüvelyeseket. A feldolgozott élelmiszerekről nem is beszélve! Egy tápanyagsűrűségi táblázat meglepő eredményei szerint a zöldségek igen előkelő helyen szerepelnek az egészséges táplálkozásban



Miért fontos ennyi és ennyi fajta zöldség?

A színes, kénes és zöld leveles zöldségek valódi tápanyagbombák, melyek védik és támogatják az egészségedet:

Zöld levelesek: K1- és K2-vitaminban gazdagok, amelyek nélkülözhetetlenek az egészséges vérkeringéshez és csontokhoz.

Színes zöldségek: Tele vannak antioxidánsokkal és polifenolokkal, amelyek védenek a sejtkárosodás ellen.

Kénes zöldségek: Segítik a méregtelenítést és támogatják a májműködést.

A **bélrendszered is hálás lesz.** A változatos zöldségfogyasztással a mikrobiomodnak is kedvezel, ami kulcsfontosságú az immunrendszered és általános jólléted szempontjából.

Összegezve: próbálj meg törekedni Te is arra, hogy minden étkezésed tartalmazza ezt a 3 féle zöldséget. Az sem gond, ha kezdetben keveset. Fokozatosan lehet növelni a mennyiséget. Fogyaszthatod nyersen, párolva, sütve, főzve.

Akinek emésztési problémája van, annak a kezdeti időszakban érdemes főzni, pürésíteni esetleg, majd fokozatosan haladni a kevésbé feldolgozott irányba



6.Lépés

Minél több valódi táplálékokat egyél, ne a feldolgozott, adalékokkal zsúfolt élelmiszereket.

A bevásárlás során azokat a becsomagolt élelmiszereket, amelyek több összetevőt is tartalmaznak, esetleg olyat is, amelyet be sem tudsz azonosítani, kerülni érdemes.

Ezeket az anyagokat a szervezet nem tudja sem lebontani sem eltávolítani, ezáltal megterhelést jelentenek.

Természetes, friss élelmiszerek fogyasztásával a szervezetet olyan tápanyagokkal látjuk el, amelyeket könnyen felismer és feldolgoz. Ezzel szemben a feldolgozott ételek gyakran tartalmaznak mesterséges adalékanyagokat, tartósítószeret, ízfokozókat és egyéb vegyületeket, amelyek nemcsak feleslegesek, hanem hosszú távon akár egészségkárosító hatásúak is lehetnek.

Ha olyan terméket vásárolsz, amelynek az összetevőlistája hosszú és tele van ismeretlen kifejezésekkel, érdemes elgondolkodni rajta, hogy valóban jót tesz-e vele a szervezetednek. **Tehát a legjobb stratégia, ha a természetes, feldolgozatlan alapanyagokat részesíted előnyben, mint például friss zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, magvak és jó minőségű fehérjeforrások.**



7.Lépés

A **hús** beszerzésekor ügyelj a tiszta, **minőségi, legeltetett vagy szabadon tartott forrásra!**

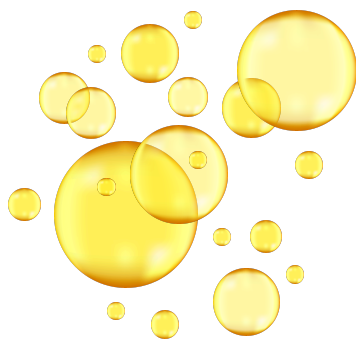
A húsok és a szárnyasok kitűnő forrásai a teljes értékű fehérjéknek. A szabad tartású, legeltetett állatok húsa nagyobb arányban tartalmaz omega 3-zsírsavakat, mint a gabonán hizlalt állatoké. Ha van lehetőség vadhúst fogyasztani, akkor ne hagyd ki, mert rendkívül egészséges. Soványabb, mint a nevelt állatoké, nem tartalmaz antibiotikumot, tökéletes természetes fehérjeforrás.

8.Lépés

Zsírok közül részesítsd előnyben a kókuszszírt, az olívaolajat (magas hőmérsékleten ne) sertézsírt, kacsaszírt, libaszírt, marhafaggyút.

Az állati zsiradék lehetőleg legeltetett vagy szabadon tartott állattól származzon.

A kókuszszír a kókuszdió szárított húsából készül préselés, majd finomítás útján. **Gyakorlatias szempontból:** a sütéshez kiváló, mert ellenáll a magas hőmérséklet okozta károsodásnak, ellentétben a növényi olajokkal. Számos előnyös tulajdonsága ellenére nem célszerű kizárólagosan használni, mert nem teljes a zsírsav profilja. Érdekes más növényi olajokkal például olívaolajjal együtt használni, amikor nem sütésről van szó.





9.Lépés

Étkezések között ne nassolj! Ilyenkor inkább igyál! Az étkezések között van lehetőség a szervezet hidratálására. Sokszor nem is éhesek vagyunk ekkor, és az ivással el is múlik az “éhség”. Tedd fel magadnak a kérdést, hogy valóban éhes vagy-e, vagy csak ehetnéked van, esetleg szomjas vagy-e.

Elődeink vízben gazdag ételekből fedezték a folyadékszükségletet. Amikor szervezetünk szomjas, ez gyakran éhségérzet formájában jelenik meg.

10.Lépés

Nagyon fontos, hogy lehetőleg minden nap ugyanabban az időben feküdj le aludni, és ez lehetőleg este 10-11 felé történjen meg. Hajlamosak vagyunk az alváson spórolni, de ez nem vezet jóra.



Egy pihentető, elegendő alvás jótékonyan hat az immunrendszerre, a stressztűrő képességre, javítja a mentális egészséget, a teljesítőképességet és fontos a szervezet regenerálódásához.

Általánosságban azt mondjuk, hogy 7-8 óra alvásra van szükség. Ez természetesen egyéntől függ, de legalább 6 óra alvásra szükség van, és bizony a rendszeresen túl sok alvás sem jó.

Ha hétvégén ugyanabban az időben fekszel le aludni, mint hétköznap és mégis sokkal tovább alszol, akkor esélyes, hogy alváshiányban szenvedsz. A jó alvási szokások kialakításához a megfelelő körülmények biztosítása is fontos, mint a sötétség, a csend, a megfelelő hőmérséklet.





11.Lépés

Naponta legyél a szabadban egy kis **sétára**, ez egyrészt mozgás, másrészt a stressz kezelésben is fontos szerepe van.

Napi 5000 lépés már jótékonyan hat a szervezet egészséges működésére. Ha ezek a lépések a szabadban reggel, délben és este séták alkalmával történnek, akkor még a cirkadián ritmus beállításához is hozzájárulnak. Egy séta alkalmával számodra kellemes zenét, hanganyagot is hallgathatsz, esetleg légző gyakorlatokat is végezhetsz közben. Ezek a tevékenységek a stressz kezelésében is jelentős szerepet játszanak.

Ha ezeket a változtatásokat beépíted az életedbe, elindulsz az úton egy jobb minőségű élet felé.

A bónusz 12. Lépés

A kis lépések nagy eredményhez vezetnek. Ezt a szemléletet fontosnak tartom kiemelni.

Amikor egy nagy célt tűzünk ki magunk elé, gyakran visszarettenünk attól, hogy “durva” változtatásokra van szükség a cél elérése érdekében.

A nagy célokhoz apró lépéseken, egyszerű cselekvéseken keresztül vezet az út. Ha apró változtatásokat hajtunk végre, az még nem vált ki akkora belső ellenállást, ami akadályt jelentene.

Az egyik sikeres lépés a következő lépésre ösztönöz minket, elősegítve, hogy rendszeresen megtegyük.

Ezeket úgy érezhetjük, hogy még meg tudjuk tenni, talán még jelentéktelennek is tűnhetnek, azonban összeadódnak és közelebb visznek minket az álmainkhoz.

Ezzel a módszerrel elhihetjük, hogy képesek vagyunk elérni az áhított célt.



Összefoglalva

Az életmódváltás egy hosszabb folyamat sok-sok változtatással. Ezekkel a lépésekkel el tudsz indulni egy olyan irányba, amely az egészségedet fejleszti.

Szeretnél személyre szabott segítséget? Foglalj ingyenes konzultációt most!

Élvezetes első lépéseket kívánok!

Ozvald Imola

