

Most kezdődik igazán – Hogyan tartsd meg az elért eredményeket, és tedd az életmódváltást tartóssá?

Ma arról lesz szó, hogy hogyan tudjuk tartóssá tenni az életmódváltást, a most kialakuló szokásokat hogyan tudjuk tartóssá tenni. Beszéljük át, hogy miről volt szó a 14 napban. Beszéltünk a kihívás során receptekről, ezt nem kell mind használni, hanem legyen 1-2 amit rendszeresen bele tudsz tenni a hétköznapiakba. A legfontosabb mondatom, ha éhes vagy egyél, az éhezés sokkal veszélyesebb és könnyebb beleesni mint a túlevésbe. Sokkal könnyebb éheztetnünk magunkat és az által gondot okozni, mint a túl sok evéssel gondot okozni. Ha abba szeretnénk beleszólni, hogy mit eszünk, akkor ott érdemes beleszólni az ízfokozókat, a rossz zsírokat és mondjuk a magas fruktóz tartalmú kukoricaszirupokat elkerülni, sem mint a mennyiségen. Ezért javasoljuk a megtámogatott böjt kihívást, ahol kap a tested tápanyagot.

Az életmódváltás valódi buktatói, 3 dolog van ahol a legtöbben elbuknak: az első dolog a túlvállalás (amikor azt mondd, hogy mindent tökéletesen csinálsz), a második, hogy nem fenntartható szokásokat alakítanak ki (pl. ha valaki 1,2 órával hamarabb kel, hogy elmenjen futni) ezt nem javaslom, a futás önmagában sem veszélytelen és nem egy ideális út a zsírcsökkentéshez. Ha belekerülünk ebbe a hibába, hogy túlvállaljuk magunkat akkor abból egy hirtelen visszaesés lesz. Ha azt érzed, hogy nem hoztad ki a legtöbbet magadból, akkor se bánts magadat, a legkisebb haladást is jutalmazni kell. Ére azt javaslom, hogy készíts minden nap magadról 1 hónapig aztán 1 évig egy fotót, hogy lásd a haladást. Amikor magad elé tudod tenni, hogy a tökéletlen apró lépésekkel hogy tudsz haladni, az ad majd egy önbizalmat.

A hosszútávú siker titka a szokásrendszer, a környezeti támogatás és a napi egyszerű rutinok. A szokásrendszerhez az kell, hogy válassz egy szokást egy hónapban és azt próbálgasd bevezetni, én azt javaslom, hogy kezd a megtámogatott részleges böjttel, mert nagyon könnyű olyan szokásokat bevezetni amik digitálisak, tehát vagy igen vagy nem. Ez a szokás azt jelenti, hogy lecserélem a reggelimet egy tökéletes reggeli italra. Ezért szeretjük a gyorséttermeket, mert az gyors és az emberek nagy része mindig ugyanazt kéri. Ezért javaslom a piller recepteket, legyenek bizonyos összetevők mindig otthon ilyen amit javaslok a fagyasztott zöldségek, a fagyasztottáfonya, olívaolaj, legeltetett vaj, a kollagénfehérje.hu oldalról megvehető kollagénem és mondjuk a tojás, valamilyen hús mondjuk darálva. Ha ezek vannak akkor begyakorolt mozdulatokkal tudsz készíteni ételeket és akkor ez mellett lehet mondjuk valami rizs. Egy nagyon jó trükk ha veszel kókusztejszínt a lesütött hús és lesütött zöldség az lehet ilyen kör is, ha leöntöd ezzel a szósszal és teszel bele valami fűszert. Tehát szokás rendszerek kellenek, 1 hónap 1 szokás, ez nagyon hosszúnak tűnik az elején, de ez évi 10-12 szokás, ez kifejezetten jó és ezek ha egymásra rétegződnek egyre jobb lesz, azért javaslom a reggeli tökéletes italt, mert az segít megnyerni a napod kétharmadát és már önmagában ez az 1 szokás segít a testednek. A környezeti támogatás még ami nagyon fontos.

Én azt javaslom, hogy a havi 1 új szokás az ne legyen több napi pár percnél, tehát ne órás dolgokat próbáljunk meg változtatni hanem csak perces dolgokat.

Mit kezd az édesség vággyal, sokan az édességen csúsznak el és emiatt áll meg a korábbi életmódváltás. Az édesség nem föltétlen jelenti azt, hogy ne lehetne az az adott dolog teljesen életmódváltó vagyis van olyan édesség amiből ehetünk bármennyit, ez az első jó hír, a második jó hír, hogy ez a kényszerítő erő, hogy muszáj valami édességet egyél, általában, az azért lehet, mert reggelre nem ettél jót. Ez egy démoni libikóka, hogy reggelre eszel valami kenyeret vagy müzlit, ekkor felmegy a szénhidrát és a vércukor ezt próbálsz

düvel kezelni, és akkor rádparancsol a tested, hogy most már annyira fönt van az inzulinom és lent a vércukrom, hogy mostmár vigyél be valamit ami megemeli és akkor mondjuk eszel egy sütit, eszel valami gyorsan felszívódó szénhidrátot akkor megint följebb megy és akkor ez így pattog. Ilyenek lehetnek az üdítők, mert könnyebb meginni fél literet mint megenni fél kilót és ezért üdítő itallal rengeteg cukrot tudhatunk bevinni ez teljesíti ezt a parancsot. Ha már kialakult ez a parancs nincs mit tenni, ezt csak megelőzni tudjuk és a legjobb mód ezt megelőzni az a tökéletes reggeli ital, mert abban nincs szénhidrát, ott stabilan indulsz ennek neki és így amikor jön az ebédidő fogsz tudni enni rendes ennivalót, mert a rendes ennivalónak idő amíg elkezd felszívódni és megemelni a vércukrunkat. Ha ezt be tudjuk tartani az már önmagában nagyon jó és nagyon jót fog tenni az életmódváltásunknak. H ezt tudjuk tartani akkor jót fog tenni a többi hormonnak is. Sokan számolnak be arról, hogy már egy tökéletes reggeli ital után tudják tartani a sóvárgást az édesség iránt.

Hogyan tartható fent a hormonális egyensúly: ebben az a nagyon cseles, hogy nem elég ere a 14 nap, a hormonrendszer később reagál, ehhez idő kell, ehhez struktúra és szerkezet kell. Maga a hormonterápia is azok is idő amíg hatnak, kell az ismétlés és az idő, hogy a testünk ezen tudhasson dolgozni és ha a te tested lassabban változik vizuálisan, az egyáltalán nem gond a maradék kapacitást amit megnyersz a megtámogatott részleges böjt alatt, azt a tested más dolgok regenerálására fekteti, ez egy jó hír, volt a szépségnél fontosabb dolog amit először elintézz és aztán fog jönni a szépség is, de a szépség az a lista végén van. Pl. a hajnövés a bőr szépülés, ha azt érzed, hogy ez nálad lassabban történik akkor ez azért van mert valami másra összpontosítsa a tested ezt a regenerációs erőt. Kipróbálhatod a böjtöt reggeli tökéletes ital nélkül, de el fogsz benne éhezni és semmiképp nem javaslom, hogy az éhezésen túltold magad, az éhezés amikor elmúlik a böjt alatt az annyit jelent, hogy az adrenalin elkezd termelődni és nem érzed azt a típusú éhséget, ez nem jó, tehát azért kell a kollagén, hogy ne éhezz el és vigyél be tápanyagot, de ne induljon be az emésztés semmilyen módon, mert előemésztett már. A cél, hogy stabil vércukorszintet és inzulinszintet biztosítsunk a nap folyamán, ha hibázol akkor ebédőtől vacsoráig hibázol és az sokkal kisebb, mert sokkal nagyobb ára a kultúránk, hogy jót együnk ebédre meg vacsorára, mint reggelire.

Lássuk a tökéletes reggeli ital szerepét a regenerációban: van benne Pyruvat, ami segíti az anyagcsere sebességet és vannak benne más összetevők amik sejt szinten segítik a sejteinket energetizálni, mert a regeneráció egy plusz folyamat, egy plusz teher amivel meg kell tudni a testünknek bírkozni és ez ehhez szolgáltatja az energiát. Van már a tökéletes reggeli italban egy kokusz olajból származó MCT por, tehát ezért csak opcionális a vaj amit bele kell tegyél, egy mérőkanál kollagén és készen is vagy, az összes többi az opcionális. Emésztésbarát a tökéletes reggeli ital, pl jó puffadásra is, nem csak esztétikai probléma a puffadás, a beleink kidurranhatnak a puffadásnál, ez egy kifejezetten nehéz és fájdalmas dolog. Ha van ilyen típusú nehézséged javaslom nagyon, hogy próbáld ki, mert ha tudod garantálni, hogy ebédig jól vagy az egy egészen jó irány. Segít elindítani a nap kétharmadát jól még akkor is ha rohanós a reggel.