



CZĘŚĆ 2

BEZPŁATNEGO
FRAGMENTU
#KURSOBOOKA

Przygotowanie 9 dni (1-9)

NO TO START!

Nawet nie wiesz jak się cieszyć!

Przybijam Ci piątkę i daję kopniaka na szczęście ;)

Kliknij w ekran, aby
obejrzeć film powitalny!



Zasada dobrego odżywiania - jedz 3 posiłki

Ten nawyk może przynieść Ci mnóstwo korzyści, jeszcze zanim zrobisz oczyszczanie. **Staraj się nie podjadać, a pomiędzy posiłkami pij płyny:** wodę, herbatę, kawę, soki, zioła, czy co tam jeszcze lubisz. Najadaj się, to ważne.

Druga sprawa to **regularne posiłki o stałych porach**. Żołądek lubi regularność, ponieważ wtedy soki żołądkowe przygotowują się zawnazasu na przewidywany posiłek. Jest pełna gotowość.

Natomiast prawda jest taka, że...

Bez regularności nasze narządy trawienne są niejako zaskoczone, wyrwane z uśpienia i gdy wpada nagle jakiś posiłek czy przekąska i muszą się dłużej mobilizować, a to odbija się na jakości transformacji pokarmu w energię. Jasne, u każdego to będzie wyglądało inaczej. Na pewno o tę regularność bardziej powinny postarać się osoby o słabym trawieniu.

Fatalnie działa zbyt częste jedzenie, ciągłe przekąszanie. Dochodzi do zaburzenia kompleksu mioelektrycznego (MMC), którego zadaniem jest "sprzątnięcie" resztek jedzenia z układu trawienego. Bez przerw w posiłkach nie może nastąpić efektywna transformacja i wytwarza się wilgoć, coraz więcej wilgoci, a z czasem śluz.

Przeanalizuj zatem swój przeciętny dzień i ustal kiedy masz czas na posiłki. Badania wykazały, że osoby, które jedzą o stałych porach i utrzymują kilkugodzinne przerwy pomiędzy posiłkami, cieszą się lepszym trawieniem i zdrowiem oraz unormowanym apetytem (nawet jeśli nie jedzą szczególnie zdrowo!). Po prostu organizm wykorzystuje do maksimum to, co dostał.

Jeśli mimo wszystko nie jesteś w stanie wprowadzić stałych pór posiłków, kieruj się głodem. Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz prawdziwy głód. Nie należy mylić go z apetytem. Ma to być wyraźne odczucie głodu w żołądku. Często jest tak, że „wytrenowany” organizm wykazuje głód w regularnych odstępach i wtedy samo się to ustawia.



Bez regularności nasze narządy trawienne są niejako zaskoczone, wyrwane z uśpienia i gdy wpada nagle jakiś posiłek czy przekąska i muszą się dłużej mobilizować, a to odbija się na jakości transformacji pokarmu w energię.

Może być też tak, że...





Może też tak być, że Twój tryb życia, stan zdrowia i metabolizm nie pozwalają, by jeść tylko 3 razy. Być może rzeczywiście tak jest, choć ja jestem zdania, że to po prostu wina naszych czasów. Jeszcze 50 lat temu jadło się jedynie 3 razy dziennie. Jeśli to będzie zbyt trudne, bo zwykle jadasz 5 razy, to zacznij jeść 4.

To krok do przodu.

Po prostu proszę Cię o jedno: sprawdź to na sobie! I koniecznie zapisz wieczorem jak zareagowało Twoje ciało.

Gdzie zapisać? **W ZESZYCIE DETOKSOWYM**. Piszę o nim w dalszej części #kursobooka.

Znajdź mnie w sieci!



Strona www (klik)



Facebook (klik)



Instagram (klik)



(to Ty po detoksie!)

