

1. ZANIM PRZEJDZIESZ DO SEDNA



Cześć!

Nazywam się Agnieszka. Na co dzień zajmuję się pisaniem bloga rytmynatury.pl, na którym rozwiązuję problemy w zakresie naturalnej pielęgnacji urody, uprawy storczyków, roślin ogrodowych, doniczkowych oraz zdrowego stylu życia. Jestem autorką kursu, ebooka i audiobooka – „Sekrety naturalnej pielęgnacji skóry” oraz “ Storczyki dla początkujących – od laika do praktyka ”. Swój blog prowadzę od 2015 roku i bardzo kocham to co robię. Pomysł na stworzenie tego poradnika podsunęliście Wy

sami. Z moimi czytelnikami kontaktuję się na zasadzie dialogów, które prowadzę przede wszystkim w mediach społecznościowych stąd wiem co stanowi dla Was największą zmołę.

Bardzo częstym problemem z którym borykają się moi czytelnicy a ściślej czytelniczki, jest trudność w zachowaniu szczupłej sylwetki, szczególnie w dojrzałym wieku jak i po urodzeniu dzieci. Wiedz, że wcale tak być nie musi i nie jest to kwestia wyłącznie genów jak wielu sądzi. Najlepiej w ogóle nie utwierdzać się w takim przekonaniu bo tylko będzie trudniej. Na początku jedna ważna uwaga. Otóż

w poradniku będę zwracała się jak do płci żeńskiej gdyż większość moich czytelniczek to kobiety. Jeśli jednak trafi się pan bardzo proszę o wyrozumiałość.

Swojego czasu i ja miałam problemy z nieestetycznym odkładaniem się tkanki tłuszczowej. Jednak po gruntownej zmianie stylu życia oraz wdrożeniu w życie pewnych zasad, udało mi się je zażegnać. Na dzień dzisiejszy jestem bardzo zadowolona ze swojej sylwetki, mimo że nie jestem już ani nastolatką ani nie stosuję żadnych diet odchudzających. Urodziłam również dwoje dzieci a jak wiadomo po dzieciach wcale nie jest tak łatwo odzyskać dawną figurę.

Mi się udało i wyobraź sobie, że aktualnie ważę jedynie 3 kg. więcej niż ważyłam w liceum mając 17 lat / a byłam szczupłą nastolatką/. Te 3 kg. to dodatkowa waga mięśni, nad których budową pracuję. Po drugie, w społeczeństwie pokutuje pewien mit, że kobieta dojrzała w okresie około menopauzalnym lub menopauzalnym zaczyna nabierać tkanki tłuszczowej i nie ma na to rady. Totalna bzdura, którą staram się obalać z całych sił. Sedno tkwi w odpowiedniej przemianie materii. Jeżeli przez większość swojego życia rozleniwiałaś ją restrykcyjnymi dietami, nieodpowiednimi produktami, brakiem jakiegokolwiek ruchu to się nie dziw, że obecnie masz problem z nadwagą. Nie martw się, to można odkręcić i to nie głodując ale właśnie dostarczając organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, enzymów oraz witamin.

Być może będziesz musiała od nowa nauczyć się jeść ale ważne jest aby robić to prawidłowo. Pamiętaj, że nie możesz się bać jedzenia! To dodatkowy stres a hormony wydzielane w czasie jego trwania są odpowiedzialne za magazynowanie

tłuszczu. Im mniej jesz tym bardziej Twój metabolizm zwalnia. W konsekwencji musisz jeść coraz mniej aby zachować szczupłą sylwetkę. Jednak zdrowe to nie jest. Zauważ, że są osoby, które jedzą bardzo mało ale i tak mają problem z nadmiernymi kilogramami. Ciągłe stosują jakieś dziwne diety odchudzające ale one wcale nie skutkują. Z drugiej strony znajdują się osoby pochłaniające ogromne ilości pożywienia, które nie mają problemów z nadwagą. Sekret tkwi właśnie w odpowiedniej przemianie materii. Jeśli Twój metabolizm jest zbyt wolny to każdy pokarm, nawet zielony szejk z liści szpinaku i jarmużu odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej.

Psychika w odchudzaniu, kształtowaniu swojego ciała odgrywa niebagatelną rolę i jeśli tylko takie przekonanie zagości na dobre w Twoim umyśle, będzie Ci bardzo ciężko je wykorzenić i dobrze wyglądać. Dlatego pracę nad własną sylwetką najlepiej rozpocząć od zmiany swoich przekonań. Temu zagadnieniu poświęciłam cały, odrębny rozdział bo uważam, że jest ono kluczowe w tym procesie.

Do odchudzania należy podchodzić indywidualnie. Każdy z nas jest inny, ma różną przemianę materii, odporność na stres itd. Czynników wpływających na wygląd naszych ciał jest od groma. Jednak istnieją fundamentalne, bardzo istotne zasady jednakowe dla nas wszystkich, które wdrożone w życie działają niezwykle skutecznie.

W poradniku opisuję najskuteczniejsze sposoby, które pomogły i pomagają mi do dziś zachować wymarzoną sylwetkę. Tak bardzo pragnęłam się podzielić tymi metodami, że powstał ten ebook. Byłoby nietaktem i ogromnym egoizmem gdybym

nie podzieliła się nimi ze światem. Tym bardziej, że wiele osób zadaje mi pytania tej materii. Nie jestem w stanie odpowiedzieć na nie jednym zdaniem gdyż jest to zagadnienie bardzo obszerne ale w tym poradniku znajdziesz absolutnie wszystko co pomoże Ci w pracy nad piękną sylwetką.

Pamiętaj jednak, że większość i tak zależy od Ciebie. Ja Ci daję wskazówki, podpowiadam, wskazuję właściwą drogę ale co Ty z tym zrobisz leży w Twoich rękach. Nie wystarczy tylko przeczytać ten poradnik. On musi stać się Twoim drogowskazem a zasady w nim zawarte powinny towarzyszyć Ci każdego dnia. Jeśli do tej pory Twój styl życia wpędził Cię w kłopoty – czas to zmienić!

Być może zmiany nie będą widoczne błyskawicznie ale przecież na aktualny stan pracowałaś „ciężko” przez wiele lat. Niemożliwym więc jest aby to wszystko odkręcić w ciągu kilku dni. Daj sobie więcej czasu, zaakceptuj obecny stan rzeczy, swoją figurę jaka by ona nie była /w Twoim mniemaniu bo opinia innych nie powinna Cię wcale interesować/ bez jakichkolwiek wyrzutów sumienia oraz przejdź do działania.

Wierz mi, nie istnieją cudowne środki, diety czy inne interwencje w organizm, które by Cię skutecznie odchudziły w bezpieczny i natychmiastowy sposób. Pojęcie bezpieczny i natychmiastowy wzajemnie się wykluczają. Ktoś kto Ci obiecuje takie cuda po prostu oszukuje lub co gorsza, proponuje coś bardzo niebezpiecznego i szkodliwego.

Posłużę się pewnym przykładem. Operacje zmniejszające żołądek uznawane są za w miarę bezpieczne. Jednak ostatnio zaczęto się bliżej przyglądać częstej śmiertelności osób, które się im poddały. Okazuje się, że te osoby znacznie szybciej i częściej umierają niż ci z podobnymi problemami ale nie operowani. Jest to jednak ingerencja w organizm i moim zdaniem powinna być zalecana jedynie wówczas gdy nie ma już innej drogi i trzeba niezwłocznie ratować życie.

Takich przykładów jest mnóstwo. Moim zadaniem jest tak pokierować procesem kształtowania sylwetki aby przebiegał on w pełni bezpiecznie. Pójdę nawet dalej ponieważ dzięki strategii zawartej w tym poradniku nie tylko wyszczuplisz swoje ciało ale również zadbasz o swoje zdrowie i to w długoterminowym przedziale. Wiem co prawię bo przerabiałam to na sobie. Mimo upływu lat ja czuję się i wyglądam znacznie lepiej niż 15 lat wcześniej! Aż trudno uwierzyć ale tak właśnie to działa. To żadna magia tylko niesamowicie skuteczna strategia, którą osobiście przetestowałam i nie mam żadnych obaw aby się nią z Tobą podzielić.

Zauważ jak rynek suplementów odchudzających z dnia na dzień się rozrasta. To jest alarmujący sygnał. Świadczy o rosnącej w zatrważającym tempie liczbie osób potrzebujących pomocy w tym zakresie. To nie jest już problem wyłącznie kosmetyczny ale gra o życie. Idąc jednak tym tropem wiele osób wyda pieniądze i nie osiągnie zamierzonego skutku. Nic w tym dziwnego. Zakładając, że niektóre suplementy mogą w jakiś sposób pomóc – to samodzielnie bez odpowiednio ukierunkowanych zmian, nic nie działają. Lwia część z nich jednak bezpieczna nie jest i zamiast przywracać zdrowie – skutecznie je rujnuje.

Jestem zagorzałą przeciwniczką stosowania suplementów odchudzających, czemu będę często dawała wyraz w tym poradniku. Aby cieszyć się wymarzoną sylwetką, wcale nie potrzebujesz sięgać po jakiegokolwiek środki odchudzające. Sięgając po nie rodzi się mylne przekonanie, iż bez jakiegokolwiek działania można pozbyć się nadwagi. Jakież to naiwne! Na tej ludzkiej naiwności oraz desperacji żerują producenci takich środków. A, że nie podziała, no cóż – to jeszcze lepiej bo nieświadomym można wciskać coraz to nowsze produkty o rzekomo skuteczniejszym działaniu.

Żywię głęboką nadzieję, że takich produktów nie stosujesz a jeśli kiedykolwiek je stosowałaś to jest już przebrzmiała pieśń przeszłości. Jest jeszcze jedna bardzo ważna kwestia , o której należy zawsze pamiętać i co będę często podkreślała. Proces odchudzania oraz kształtowania wymarzonej sylwetki powiedzie się jedynie wówczas gdy wszystkie trybiki w Twoim organizmie będą prawidłowo funkcjonowały.

Jeżeli coś zazgrzyta na pewnym poziomie, może zniweczyć wszelkie działania. Dlatego tak istotnym jest całościowe podejście. Nie można traktować tej kwestii odrębnie jak wydzielonej części. Jeżeli masz np. problemy emocjonalne – ważne aby uzdrowić psychikę. Nie martw się jednak. Poznając kolejne strony tego poradnika wszystko zacznie się stawać coraz jaśniejsze i wyraźniejsze a Ty otrzymasz dokładne instrukcje postępowania.

Co znajdziesz w poradniku

Niniejszy poradnik zaczynam od diety /krok 1/ ale jako sposobu odżywiania a nie w celu odchudzania. Aby to wyjaśnić zaznaczam, że dieta ma różne definicje. Będę stosowała to pojęcie odnosząc się do codziennego odżywiania. W tym wydaniu można ją utożsamiać z wyrażeniem – MENU.

Klasyczna wersja pojęcia dieta jest tożsama z odmawianiem sobie posiłków przez zmniejszanie ich ilości, częstotliwości czy unikaniem niektórych pokarmów. Takiej wersji diety zdecydowanie mówię – NIE! Nie zaspakajając potrzeb odżywczych swojego organizmu sama prosisz się o problemy. Braki pokarmowe przyczyniają się do zachwiania równowagi hormonalnej, która jest niezbędna do właściwej przemiany materii.

Uważam, że sposób odżywiania ma bardzo istotny wpływ na nasze ciała, wygląd i zdrowie a nawet na długość i jakość życia. Z tego rozdziału dowiesz się co tak naprawdę tuczy, jakich produktów unikać a jakie wspomogą spalanie tłuszczu. Nie zabraknie również informacji na temat witamin i składników odżywczych niezbędnych aby proces redukcji nadwagi przebiegał prawidłowo. Zdradzę Ci również pewne sekrety oraz obalę mity związane z ilością i częstotliwością spożywania posiłków. Wspomnę również o roli postów, głodówek, przerw między posiłkami w procesie odchudzania. Jedne z pokarmów odpowiadają za budowę mięśni, inne powodują odkładanie się tłuszczu lub zwiększają poziom glukozy.

Kolejny rozdział /krok 2/ dotyczy zdrowego ruchu z naciskiem na „zdrowy”. Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy ale ruch a szczególnie zbyt obciążający stanowi stres oksydacyjny dla organizmu. Jeżeli taki stres trwa zbyt długo może się to źle skończyć. Dlatego zanim zaczniesz się katować, dokładnie zapoznaj się z tym rozdziałem. Wspomnę jeszcze, że im więcej tkanki mięśniowej posiada ciało tym spalanie tłuszczu przebiega sprawniej a spożyte pokarmy wykorzystywane są na pracę mięśni, które znajdują się praktycznie w nieustannym ruchu to się kurczą to rozkurczają. Tłuszcz natomiast potrzebuje niewiele energii na swoje utrzymanie.

Człowiek potrzebuje bardzo zróżnicowanej diety aby ta cała skomplikowana maszyna dobrze funkcjonowała. Tak samo ważne są węglowodany złożone, jak tłuszcze, białko czy nawet cukry. Oczywiście wszystkie w zdrowym wydaniu. Nie ma tu miejsca na żadne produkty rafinowane, przetwarzane czy sztucznie wyprodukowane jak. np. słodziki czy konserwanty.

W następnym rozdziale /krok 3/ piszę o stresie, jego skutkach w kwestii nadwagi oraz o sposobach radzenia sobie z nim w aspekcie utraty wagi. Stres pozostawia piętno tak na psychice jak i na ciele. Od dawna wiadomo, że psychice i fizis są ze sobą nierozdzielnie sprzężone. Bez psychologicznego podejścia, akceptacji, uświadomienia sobie, że stres jest istotną przeszkodą w dążeniu do wymarzonej sylwetki – się nie obejdzie.

Jeżeli żyjesz w długotrwałym stresie, Twój organizm wydziela hormony stresu, które powodują, że spalane są mięśnie a tłuszcz wręcz przeciwnie – magazynowany na trudne chwile. Tak to działa. Natomiast radość, uczucie

zadowolenia powoduje wzrost endorfin. Hormony stresu zostają zredukowane a tym samym przemiana materii nabiera tempa i rusza spalanie tłuszczu. Prawda jak to wszystko wydaje się proste? Bo jest, tylko trzeba do tego odpowiednio podejść i rozruszać tę maszynę. Ważne aby czuć przyjemność płynącą z jedzenia /ale zdrowego!/ a nie traktować je jako zło konieczne. W taki sposób na pewno nie dojdiesz do celu. Dlatego liczenie kalorii może mieć odwrotny skutek od zamierzonego bo po prostu stresuje. Tę kwestię jednak rozwinę w dalszej części poradnika.

Wiadomo, że nie jesteśmy w stanie zupełnie uwolnić się od stresu ale właściwie się odżywiając podczas jego trwania oraz stosując techniki relaksacyjne możemy zapobiec jego negatywnym skutkom.

Wszystkie czynniki, które wymieniam w nin. poradniku są niezmiernie ważne w odniesieniu sukcesu. Jednakże jeżeli nie przerobisz sobie kwestii psychicznych, pozostałe kroki mogą okazać się bezcelowe co w konsekwencji zniweczy całą Twoją pracę. W tym rozdziale kładę szczególny nacisk na psychologiczne metody redukcji nadprogramowych kilogramów. Nie obawiaj się jednak, są to metody niezwykle przyjemne i sądzę, że naprawdę Ci się spodobają. Bo nie ma nic wspanialszego jeśli widzisz efekty, jakość Twojego życia ulega poprawie a Ty nabierasz pewności siebie i nagle wszystko i wszyscy i cały świat zaczyna jakoś inaczej wyglądać. Nabiera tęczy barw i nie jest już szaro-bury. Tak właśnie możesz się poczuć pracując z własnym umysłem i przewyciężając przeszkody.

Poniekąd jest to świetna zabawa. W sumie specjalnie do tego podeszłam w taki sposób. Aby praca ze sobą była efektywna wcale nie trzeba przepracowywać jakichś traum i wyciągać starych brudów. Wystarczy nauczyć się i wdrożyć w życie kilka technik a wszystko zacznie się zmieniać. Musisz tylko podjąć wyzwanie i dać sobie szansę.

Rozdział 4 dotyczy snu /krok 4/. Mało kto zwraca na to uwagę ale zdrowy, głęboki, spokojny sen stoi na straży prawidłowej wagi. Jakkolwiek to brzmi nie możesz bagatelizować tego strażnika! Ignorowanie problemów ze snem bardzo szybko odzwierciedli się w każdej sferze Twojego życia. M.in. spowoduje odkładanie się tłuszczu tu i ówdzie.

Ostatni rozdział /krok 5/ poświęciłam naturalnej pielęgnacji oraz bezpiecznemu otoczeniu. Większość osób nawet nie jest świadoma związku pielęgnacji i wpływu otoczenia na proces odchudzania. Wszelkie chemiczne substancje czy to z kosmetyków /kremy, dezodoranty, szminki, pudry, płyny do kąpieli, perfumy, mydła/ czy z otoczenia /proszki do prania, farby, preparaty do impregnacji, lakiery, środki czystości ect. / muszą zostać przetworzone w wątrobie przez co jest ona niepotrzebnie obciążana. Nie robi tego co do niej należy czyli nie spala tłuszczu tylko oczyszcza organizm z nadmiernej ilości toksyn.

I pamiętaj! Z niczym nie będziesz walczyć bo walka to nic dobrego. Walczą ci, którzy muszą lub którym sprawia to frajdę. Ty nic nie musisz, Ty po prostu pragniesz poprawić jakość swojego życia a że czynisz to zaczynając od swojego wyglądu i zdrowia to chwała Ci za to. Jest tylko jeden warunek. Musisz się

podporządkować temu co piszę w tym poradniku. Nie kombinować, nie tworzyć swoich zasad tylko bezwzględnie zaakceptować moje. Nie martw się jednak za zapas. Trudne to nie będzie bo są one bardzo przyjemne a ja dokładnie Ci pokażę jak to wszystko ogarnąć i wdrażać w życie.

Teraz tylko wystarczy przeczytać resztę poradnika, stosować się skrupulatnie do moich zaleceń i możesz przygotować się do przymierzania ubrań w mniejszych rozmiarach, czego z całego serca Ci życzę i mocno trzymam kciuki abyś dotrwała w swoim postanowieniu bo teraz tego Ci najbardziej potrzeba.

Jeżeli masz pytania w zakresie nin. poradnika pisz na mój adres

rytmynatury@rytmynatury.pl . W temacie treści wpisz iż dot. poradnika - „5 kroków do wymarzonej sylwetki”. Jeżeli tego nie zaznaczysz Twoje zapytanie może utonąć w setkach emaili do mnie napływających.