

Uniwersalna strategia 1%

W swojej firmie, czy też pracy zapewne wdrażasz różnego rodzaju strategie biznesowe, marketingowe i inne. Jak to jest z Twoją własną strategią na swoje szczęście, zdrowie, wydajność, satysfakcję i życie? Czy nie odkładasz siebie na jutro, nie przymykasz oczu na złe samopoczucie, przemęczenie, krótko powiem, czy nie czujesz się czasami zajechany, jakby przejechał po Tobie walec, zwyczajnie nie masz energii i zapału? Jeśli zdarza Ci się mieć takie uczucie, to ta strategia jest dla Ciebie. Czyli skondensowana forma najlepszych nawyków i strategii, dzięki którym podniesiesz poziom energii, koncentracji i osiągniesz lepsze samopoczucie.

BUDUJEMY NAWYKI POPRZECZ ZASADĘ 3 ETAPÓW

Czym jest zasada 3 etapów? Rozłożymy na czynniki pierwsze bazowe elementy składowe naszej strategii i podzielimy je na 3 części — każda jest ważna, natomiast wprowadzenie wszystkich zmian jednocześnie nie tylko jest nierealne, ale i nie pozwala zbudować nawyków.

Kto jak nie Ty robi codziennie milion rzeczy na raz? Czy wszystkie robisz na 100%? Jasne, że nie, ale nie umiesz oddać kontroli i chcesz wszystkiego dopilnować? A kto pilnuje Ciebie?

Wprowadzasz elementy z 1 etapu, następnie jak wejdą Ci w nawyk, zaczynasz etap 2 i 3. Jeśli utrzymujesz element diety, suplementacji, rutyny, treningu, relaksu czy motywacji, to przyznajesz sobie 1 punkt, na 3 etapie po jednym elemencie z każdego etapu, co daje nam 3 punkty. Zbierasz je każdego dnia. Wyznaczasz sobie cel i nagrodę za zsumowane punkty pod koniec tygodnia. Więc do dzieła!

Zaczynamy od BADAŃ - robisz regularnie przegląd samochodu prawda? Nie wsiądziesz do auta z uszkodzonymi hamulcami albo brakiem świateł? Dlaczego więc nie sprawdzasz swojego silnika, podwozia czy układu sterującego? Jesteś mniej ważny/a od swojego samochodu? Podstawą do dobrego samopoczucia, zdrowia i wysokiej wydajności jest wiedza o tym co szwankuje, żeby wiedzieć, co naprawiać i jakich użyć narzędzi, więc zacznij od podstaw i zrób badania. Podstawową listę znajdziesz poniżej:

- Morfologia z rozmazem
- CRP
- TSH, FT3, FT4
- Glukoza i insulina na czczo
- Lipidogram
- Kreatynina
- ALT, AST
- Żelazo i Ferrytyna
- Kortyzol

- Mocz
- D3 25(OH)D3
- Homocysteina
- Diaminooksydaza (DAO) aktywność
- Candida albicans IgM
- Helicobacter Pylori

Masz powyżej 50 lat, zrób te badania dodatkowo:

- Densytometria,
- Mammografia - kobiety
- PSA - mężczyźni,
- Kolonoskopia
- Prolaktyna, estradiol, FSH, testosteron

ETAP 1

Dieta

Oklepane, ale prawdziwe — **jesteś tym, co jesz**. Nie ma jednej diety idealnej dla wszystkich, co zapewne sam/a widzisz po przeczytaniu naszych strategii. Są elementy wspólne, ale i różnice. Tak powinno być! Dieta Sylwestra nieco różni się od Wiktorii i Adriana. **Od czego zaczynasz?**

NAWODNIENIA! Tak w diecie ważne jest co i ile pijesz. Swoje podstawowe zapotrzebowanie na płyny obliczysz mnożąc 30 ml x masa ciała w kg w dni bez treningu i upału lub 35 ml x masa ciała w kg w dni treningowe i upalne.

Zacznij dzień od letniej/ ciepłej wody lub naparu ziołowego, co lubisz. Jeśli nie masz problemów z żołądkiem, czy zgagą możesz sięgnąć po napar z imbiru z naszych strategii. Pij w ciągu dnia ze szklanych butelek. **Nie używaj plastiku, nie pij słodkich napojów** i nie ma znaczenia czy z cukrem, czy bez. Cola czy pepsi zero lub energetyki to też fosforany, barwniki czy kofeina. **Piwo i inne alkohole to nie jest ani płyn nawadniający, ani sposób na poprawę nastroju.** Nie zapominaj, że etanol zawarty w napojach alkoholowych jest substancją narkotyczną z kategorii depresantów, spowalnia działanie ośrodkowego układu nerwowego i mimo chwilowego uczucia odprężenia w dłuższej perspektywie prowadzi do uzależnienia, depresji, chorób żołądka, stłuszczenia i marskości wątroby czy też może przyczyniać się w znacznym stopniu do rozwoju nowotworów. Wziąłbyś do ust arsenik? To dlaczego świadomie wypijasz truciznę? **Ogranicz się do sytuacji okazjonalnych i ilości symbolicznych!**

Chcesz kofeiny? **Napij się czarnej kawy. Kawę pij maksymalnie do godziny 16:00 i zachowaj 40-90-minutowy odstęp od posiłków**, tj. 40 minut przed lub 90 minut po posiłku. Nie pij kawy na czczo oraz nie łącz jej z posiłkami! Nie pij kawy bezpośrednio po treningu. Zachowaj 3h odstęp. Jeśli potrzebujesz, przed treningiem możesz wypić espresso.

Suplementy

Pierwszym punktem obowiązkowym w kwestii suplementacji jest **witamina D3 i kwasy tłuszczowe omega 3**. Twój plan działania to zbadać aktualny poziom witaminy D3 i w zależności od wyników: przy znacznych niedoborach wprowadzamy najczęściej 4000 jm na dobę, a przy wynikach prawidłowych 1000-2000 jm na dobę. **Dążymy do górnych wartości zakresów referencyjnych** (osoby z chorobami nerek i przytarczyc powinny ustalać suplementację witaminy D z lekarzem). Witamina D wpływa na mineralizację kości, gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera układ odpornościowy, może zapobiegać rozwojowi chorób autoimmunologicznych i depresji, może poprawiać jakość snu.

Kwasy omega 3 w tym EPA i DHA to z kolei zapobieganie stanom zapalnym, rozwojowi chorób sercowo naczyniowych, a także poprawa profilu lipidowego, funkcjonowania układu nerwowego oraz pracy mózgu i profilaktyka chorób neurodegeneracyjnych.

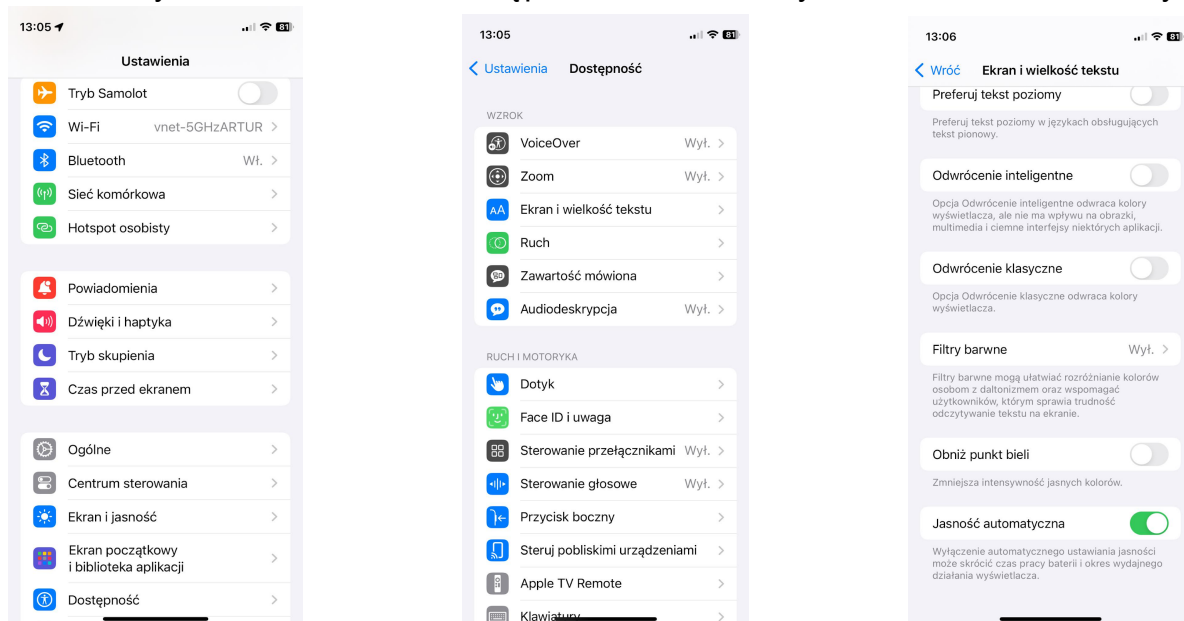
Trening

Wykonuj krótkie ćwiczenia fizyczne, takie jak rozciąganie, gimnastyka, krótkie sesja jogi lub biegania czy jazdy na rowerze. Ruch poprawia krążenie krwi i wyzwala endorfiny, co wpływa na poziom energii i samopoczucie. **Jeśli do tej pory Twoim jedynym ruchem było wejście do auta i spacer do windy, zamień samochód na rower lub szybki marsz, windę na schody i staraj się dążyć do osiągnięcia 10 000 kroków dziennie, zaczynając od 4000 i zwiększając ich ilość każdego dnia.** Jeśli jesteś aktywny/a, zaplanuj swój progres tak, aby z tygodnia na tydzień Twój organizm miał do pokonania drobne wyzwanie jak dołożenie niewielkiego obciążenia, wydłużenie treningu o 5-10 minut, czy wprowadzenie aktywności pod postacią spacerów.

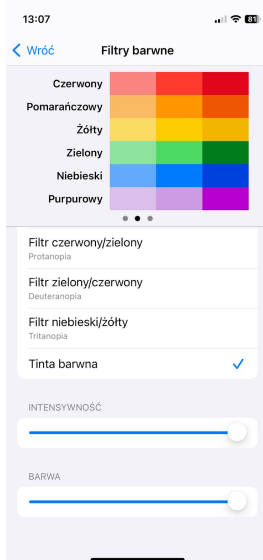
Rutyna poranna i wieczorna

Zacznij od małych, aczkolwiek milowych kroków. Wstajesz i sięgasz od razu po telefon? Kładasz się spać trzymając smartfona blisko głowy a zanim zaśniesz sprawdzasz powiadomienia i scrollujesz social media? STOP! **Od dzisiaj nie dotykasz telefonu minimum przez 1,5h od pobudki i na 1,5h przed położeniem się spać. Co ważne, wyłącz Wi-Fi i ruter na noc. Ustaw tryb nocny na wyświetlaczu w telefonie tzw. Night Shift.** Jeśli korzystasz z iPhone, poniżej znajdziesz instrukcję jak to zrobić.

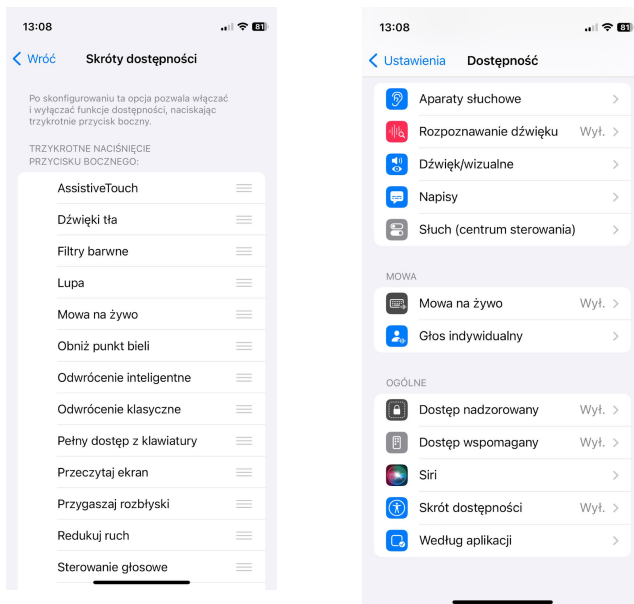
Krok 1: Wybierz Ustawienia > Dostępność > Rozmiar wyświetlacza i tekstu > Filtry kolorów.



Krok 2: Podobnie jak w przypadku starszych modeli iPhone'a, musisz włączyć „Filtry kolorów” i wybrać „Odcień kolorów” dla swojego ekranu. Następnie przewiń w dół i dostosuj Intensywność i Odcień, aby wydobyć więcej czerwonych odcieni w telefonie. Aby uzyskać wyraźniejsze zaczerwienienie, ustaw oba pola na maksymalną pojemność.



Krok 3: Utwórz skrót, przechodząc do Ustawienia > Dostępność > Skrót dostępności > Filtry kolorów. Dzięki temu możesz przełączać się między zwykłym ekranem dziennym a niestandardowym czerwonym odcieniem, naciskając trzykrotnie przycisk z prawej strony.



Po zastosowaniu tych zmian możesz wykonać reset, aby ponownie uruchomić iPhone'a. Nawet jeśli Twój telefon może działać poprawnie, ponowne uruchomienie pozwoli mu się odświeżyć i uniknąć powolnych reakcji.

Aby spotęgować efekt, nie poprzestawaj na telefonie, tę samą zasadę przyjmij w kwestii laptopa czy telewizora. Zainwestuj w okulary i żarówki eyeshield <https://eyeshield.com> (kod SM5). Światło niebieskie jak się okazuje, nie tylko wpływa negatywnie na oczy, rytm dobowy oraz sen. Jak pokazuje badanie przeprowadzone przez naukowców z Barcelona Institute of Global Health, długotrwała ekspozycja na światło typu LED (niebieskie) wiąże się z podwyższonym ryzykiem rozwoju nowotworów piersi i prostaty. Badaniem objęto ponad 4 tys. mieszkańców Hiszpanii, osób między 20 a 85 rokiem w życia. Wyniki jasno pokazały, że uczestnicy częściej wystawiani na działanie niebieskiego światła LED byli od 1,5 do 2 razy bardziej narażeni na wystąpienie raka piersi lub prostaty w porównaniu do tych, którzy doświadczyli krótszej ekspozycji.

Relaks i działania antystresowe

Rano wyjdź na balkon lub taras, jeśli to niemożliwe otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem. Wystaw się na dzienne światło i promienie słoneczne, które mają istotne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Oto główne powody, dlaczego warto to robić:

Regulacja rytmu dobowego (rytmu okołodobowego): nasz organizm posiada naturalny zegar

biologiczny, nazywany rytmem dobowym, który kontroluje naszą aktywność, sen, apetyt i procesy metaboliczne. Ekspozycja na naturalne światło rano pomaga w uregulowaniu tego rytmu, co przyczynia się do lepszego snu w nocy i koncentracji w dzień oraz ogólnej równowagi biologicznej.

Poprawa koncentracji i jakości snu: poranna ekspozycja na naturalne światło pomaga zbalansować produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen i czuwanie. Dzięki temu, poranne światło ograniczy jej produkcję w dzień, przez co naturalnie się wybudzisz i ograniczysz senność, natomiast wieczorem, organizm jest bardziej skłonny do produkcji melatoniny, co wpłynie pozytywnie na jakość i głębokość snu.

Wpływ na nastrój i poziom energii: światło słoneczne stymuluje produkcję endorfin, hormonów szczęścia, które poprawiają nastrój i zwiększają poziom energii. Ekspozycja na światło rano może zmniejszyć uczucie apatii, dodając energii na początek dnia.

Synteza witaminy D: słońce jest naturalnym źródłem witaminy D, która jest istotna dla zdrowia kości, układu odpornościowego i ogólnego samopoczucia. Wystawienie skóry na słońce rano pozwala na produkcję tej ważnej witaminy.

Poprawa koncentracji i wydajności: świeże powietrze i ekspozycja na światło rano mogą zwiększyć poziom tlenu w organizmie, poprawiając funkcje mózgu, koncentrację i efektywność w wykonywanych zadaniach.

Zmniejszenie stresu i poprawa samopoczucia: słońce i świeże powietrze może obniżyć poziom stresu, zwiększyć relaks i poprawić ogólne samopoczucie. Dźwięki natury i widoki otoczenia mogą działać relaksująco.

Wsparcie dla zdrowia oczu:

Naturalne światło jest bardziej korzystne dla zdrowia oczu w porównaniu z sztucznym światłem. Ekspozycja na naturalne światło może pomóc w redukcji zmęczenia oczu.

Warto wprowadzić poranny kontakt z naturalnym światłem i świeżym powietrzem do swojej rutyny, aby wspomóc zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne oraz zwiększyć ogólne samopoczucie i wydajność w ciągu dnia.

Mindset

Świadomie kieruj swoje myśli w pozytywnym kierunku. Rozpocznij dzień od skupienia się na rzeczach, za które jesteś wdzięczna/y. Pomyśl o pozytywnych aspektach swojego życia i doceniaj je.

Unikaj negatywnych myśli i skoncentruj się na możliwościach i wyzwaniach, które masz przed sobą. Staraj się zacząć dzień bez pośpiechu. Odpowiednio zaplanuj czas, abyś mógł/mogła zrealizować swoje poranne praktyki z uwagą i spokojem.

ETAP 2

Dieta

Czystki w szafkach, lodówce i zapasach na smutki czy „czarną godzinę”. Usuń z domu i zasięgu wzroku wszystkie produkty niezalecane. **Nie kupuj żywności typu fast food, wyrzuć biały cukier, białą mąkę, wszystko, co zawiera wszelkie syropy glukozowe, fruktozowe, kukurydziane i wszelkie inne słodziki czy fruktozę.** Podobnie z produktami zawierającymi olej palmowy, czy tłuszcze utwardzone lub uwodornione. Idąc dalej, wyeliminuj niskiej jakości nabiał, **wklucz lub ogranicz pszenicę i wszelkie przekąski typu chipsy, krakersy, paluszki, orzeszki w czekoladzie, batoniki, ciasteczka, suszoną żurawinę skąpaną w cukrze, gotowe zupki, sosy i fixy.** Nie zapomnij o zamrażarce! Niskiej jakości lody z syropami słodzącymi, paluszki rybne, gotowa pizza czy nuggetsy powinny opuścić Twoją kuchnię na stałe. Nie, nie, to nie koniec! Czystki niech nauczą Cię czytać etykiety. **Niezależnie czy robisz zakupy online, czy w sklepie stacjonarnym, czytaj skład każdego produktu i nie wkładaj do koszyka chemii no, chyba że są to zakupy w drogerii.**

Suplementy

Czas na wsparcie organizmu tam, gdzie to konieczne. **Nie ma jednego idealnego zestawu suplementów. Pamiętaj, że suple to nie cukierki i raz, powinny być dobierane indywidualnie do Twoich wyników badań, celu i problemów.** Dwa, niektóre składniki mogą ze sobą wchodzić w interakcje. Trzy, suplement to nie lek, **zwracaj uwagę na jakość, weryfikuj czy producent jest godny zaufania, bo suplement diety według prawa to środek spożywczy i nie przechodzi takiej kontroli jak leki.** Poniżej znajdziesz kilka przykładów suplementów wartych uwagi w wybranych problemach:

- anemia: żelazo, kwas foliowy, witamina B12, witamina C, laktoferyna
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej: kwas alfa-liponowy, berberyna, gurmar, morwa biała
- zaburzenia trawienia: enzymy trawienne, betaina HCL
- nietolerancja histaminy: enzym DAO, kwercetyna
- przerost Candidy: czarny czosnek, olej z oregano, kwas kaprylowy
- miażdżyca, zespół metaboliczny: omega 3, modulatory homocysteiny, kwas alfa-liponowy
- skupienie, uwaga, obniżony nastrój: adaptogeny, wiatminy z grupy B, kreatyna, magnez, l-teanina, tryptofan
- zaburzone wchłanianie: probiotyki, kwas masłowy, colostrum
- poprawa libido: żeń szeń, l-arginina, palma sabałowa, cynk
- choroby autoimmunologiczne: cynk, astaksantyna, witamina D3, Cat's claw

Trening

Aktywność weszła Ci już w nawyk, więc czas na kolejny krok. **Spróbuj czegoś nowego, eksperymentuj z dyscyplinami, sprzętem, a może zainwestuj w prywatnego trenera.** Jeśli nigdy

nie uczyłaś/eś się pływać, grać w tenisa, squasha, nie była/eś na ścianie wspinaczkowej, nordic walking, rolkach, łyżwach czy zorganizowanych zajęciach typu crossfit, boks, BJJ, karate, zumba, aerobic czy inne, dowiedz się, co lubisz i co jest dla Ciebie bezpieczne. **Czy musisz próbować wszystkiego, oczywiście, że nie! Natomiast jeśli aktywność nie sprawiała Ci dotychczas przyjemności, warto próbować, aby dowiedzieć się, co jest dla Ciebie. Tylko taka forma, która będzie dla Ciebie atrakcyjna i dostosowana do Twoich możliwości zostanie z Tobą na dłużej, a tym samym pozwoli Ci nie tylko osiągać podstawowe cele, ale i się rozwijać, dawać przyjemność i długofalowo przynosić korzyści zdrowotne i sylwetkowe.** Co ważne uprawianie sportu w grupie może dodatkowo budować więzi i wpływać pozytywnie na relacje z ludźmi.

Rutyna poranna i wieczorna

Kolejny krok to wprowadzenie porannego i wieczornego rozciągania. Stretching rano to doskonały sposób na rozruszanie ciała i umysłu po nocnym śnie, a wieczorem zdjęcie napięć nagromadzonych podczas całego dnia. Oto dlaczego warto go praktykować:

Rozbicie sztywności mięśni: po nocy spędzonej w jednej pozycji, rano i po całym dniu przy biurku czy w aucie mięśnie mogą być sztywne. Stretching pomaga je rozciągnąć i zrelaksować, zwiększając zakres ruchu.

Poprawa krążenia: dynamiczne rozciąganie pobudza krążenie krwi, co wpływa korzystnie na dotlenienie tkanek i usuwanie toksyn.

Wzmocnienie koordynacji i równowagi: regularna praktyka stretchingu zwiększa świadomość ciała i pomaga w utrzymaniu dobrej postawy oraz lepszej równowagi.

Jak powinien wyglądać stretching?

Rozpocznij od krążenia ramionami i marszu w miejscu, aby podgrzać mięśnie.

Rozciąganie dynamiczne: wykonuj płynne, dynamiczne ruchy, np. skoki na jednej nodze, kiwania ramionami czy unoszenie kolan do klatki piersiowej.

Statyczne rozciąganie: skoncentruj się na rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych, utrzymując każde napięcie przez około 15-30 sekund. Skup się na mięśniach głównych: ramionach, plecach, nogach i tułowie.

Oddech i relaks: podczas rozciągania skup się na głębokim oddychaniu. Zrelaksuj umysł i skoncentruj się na odczuwaniu każdego rozciągnięcia.

Regularny stretching pozwoli Ci lepiej rozpocząć/ zakończyć dzień, zwiększając relaks, energię i elastyczność ciała. Pamiętaj, aby słuchać swojego organizmu i unikać nadmiernego bólu podczas

rozciągania.

Relaks i działania antystresowe

Wchodzimy na wyższy poziom w kwestii redukowania napięcia i relaksacji. **Poniżej znajdziesz kilka skutecznych technik relaksacji i odprężenia, które możesz wykorzystać w ciągu dnia, wybierz najlepszą metodę dla siebie.**

Głębokie oddychanie - must have: skup się na spokojnym, głębokim oddechu. Wdychaj powoli przez nos, zatrzymaj oddech na chwilę, a następnie równie powoli wydychaj przez usta. Powtarzaj ten proces kilka razy, skupiając uwagę na oddechu i uspokajając umysł. Postaraj się wykonywać głębokie oddechy przynajmniej 5 razy w ciągu dnia, najlepiej przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu.

Progresywne relaksowanie mięśni: napinaj i rozluźniaj kolejno poszczególne grupy mięśni, zaczynając od stóp, przechodząc przez nogi, brzuch, ramiona, aż do głowy. To pozwoli na głębokie odprężenie całego ciała.

Medytacja uważności (mindfulness): skoncentruj się na teraźniejszości, dokładnie obserwując swoje myśli, emocje i odczucia, bez oceniania ich. To pozwala na wyciszenie umysłu i zredukowanie stresu.

Słuchanie muzyki relaksacyjnej: słuchaj dźwięków natury np. szumu wody, czy śpiewu ptaków, spokojnej, relaksacyjnej muzyki, która pomaga w rozluźnieniu i wyciszeniu. Zamknij oczy, skup się na dźwiękach, oddechu i pozwól sobie na odprężenie.

Wizualizacja: wyobraź sobie spokojne miejsce, w którym czujesz się szczęśliwa/y i spokojna/y. Wizualizuj każdy szczegół tego miejsca, korzystając z wyobraźni. To pozwoli na oderwanie się od codziennych trosk i relaksację.

Spacer na świeżym powietrzu: wyjdź na krótki spacer na świeżym powietrzu, skoncentruj się na otaczającej naturze i oddechu. Ruch na świeżym powietrzu może pomóc w rozładowaniu napięcia i poprawieniu nastroju.

Joga lub stretching: wykonaj kilka prostych ćwiczeń jogi, lub rozciągających. Delikatne rozciąganie mięśni pomoże zrelaksować ciało i umysł nie tylko rano i wieczorem.

Aromaterapia: skorzystaj z olejków eterycznych o relaksujących właściwościach, takich jak lawenda, szalwia czy melisa. Rozprowadź zapach w pomieszczeniu lub dodaj kilka kropel do kąpieli.

Korzystanie z technik oddechowych:

Wypróbuj różne techniki oddechowe, takie jak oddech relaksacyjny (spokojny oddech, w którym

wydłużasz zarówno fazę inhalacji, jak i wydechu), oddech 4-7-8 czy oddech głęboki (wdech przez nos licząc do 4, zatrzymanie oddechu na 7, wydech przez usta licząc do 8), oddech brzuszny (skupienie na głębokim oddechu, w którym aktywnie używasz przepony, zamiast klatki piersiowej), relaksacyjny 4-4-4-4 (wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie na 4 sekundy, wydech na 4 sekundy, pauza na 4 sekundy przed kolejnym wdechem), oddech Schumanna 3-6-3 (wdech przez 3 sekundy, zatrzymanie oddechu na 6 sekund, wydech na 3 sekundy).

Polecamy technikę oddychania Wim Hofa. Jest to zestaw oddychania intermitentnego, który ma na celu zwiększenie poziomu energii, wytrzymałości i ogólnego samopoczucia. Metoda Wim Hofa zakłada również kąpiel zanurzeniową w lodowatej wodzie, co jest integralną częścią tej techniki, o czym przeczytasz w strategii u Sylwestra i u Wiktorii.

Wprowadzenie powyższych technik redukuje poziom stresu, uspokaja układ nerwowy, poprawia koncentrację i relaksuje umysł. Pomaga w redukcji lęku, poprawie snu i balansowaniu emocji. Zmniejsza napięcie mięśni, poprawia zdolność do relaksacji i pomaga w lepszym ukrwieniu organizmu.

Motywacja i mindset

Utrzymywanie motywacji na stałym poziomie może być wyzwaniem, ale istnieją skuteczne strategie, które mogą Ci w tym pomóc. Oto kilka sposobów, jak utrzymać motywację:

Określ swoje cele w sposób konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny i związany z terminem (S.M.A.R.T.). Im bardziej jasno określisz, co chcesz osiągnąć, tym większa będzie Twoja motywacja do działania.

Rozbij duże cele na mniejsze, łatwiejsze do zrealizowania cele pośrednie. Dzięki temu będziesz widział/a postępy i łatwiej będzie Ci utrzymać motywację na dłuższą metę.

Zastanów się, dlaczego chcesz osiągnąć dany cel. Zidentyfikuj głębokie powody, które będą dla Ciebie motywacją do działania nawet w trudnych chwilach np. większa produktywność w pracy, przez co skrócisz jej czas i będziesz mógł/ mogła poświęcić go rodzinie czy bliskim.

Skup się na korzyściach, jakie osiągniesz, gdy osiągniesz swój cel. Wyobraź sobie, jak pozytywnie wpłynie to na Twoje życie i dlaczego warto się zaangażować, np. regularne i zbilansowane posiłki zmniejszą dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, ustabilizują glikemię i wpłyną pozytywnie na nastrój.

Zacznij od prostych, łatwych do wykonania działań. Postępuj zgodnie ze wskazówkami - czyli etapowo. Wykonuj małe kroki każdego dnia, aby poczuć postępy i utrzymać motywację na stałym poziomie. Przyznawaj sobie punkty i nagradzaj się za sukcesy.

Otaczaj się pozytywnymi ludźmi, którzy Cię wspierają i inspirują. Unikaj negatywnego otoczenia, które może zaszkodzić Twojej motywacji. Podejście w stylu a Ty znowu jesz te sałatki, daj spokój, co Ty królik jesteś? To nie wsparcie, ale układanie kłód pod nogi, nie pozwól na to!

Zrozum, że plany mogą ulec zmianie. Bądź otwarty/a na dostosowywanie celów i strategii, aby sprostać zmieniającym się okolicznościom. Wyjazd/ delegacja - to nie problem jeśli masz strategię i strukturę diety!

Stwórz regularną rutynę, która wspiera Twoje cele. Wykształcenie zdrowych nawyków i trzymanie się wyznaczonego planu może pomóc w utrzymaniu motywacji.

Motywacja wymaga stałej pracy i utrzymywania wewnętrznego ognia. Ważne jest, aby stale pracować nad swoimi celami, szukać wsparcia wokół siebie i dbać o pozytywne myślenie.

ETAP 3

Dieta

Nawadniasz się i nie jesz już śmieciowego jedzenia, więc czas na kolejny krok. Jesteś już po diagnostyce i wiesz, czy masz problem z podwyższonym cholesterolem/ insulinoopornością/ nietolerancją histaminy/ chorym przewodem pokarmowym, a może z zaburzeniami hormonalnymi, czy chorobą autoimmunologiczną.

Czas na zbudowanie planu posiłków. Polecamy pod okiem specjalisty natomiast to, co możesz wprowadzić sam/a to np. śniadania białkowo-tłuszczowe (szczególnie jeśli masz wysoką glukozę na czczo), jeśli źle tolerujesz surowe warzywa, zamień je na pieczone lub gotowane (możesz je przygotować dzień wcześniej). Jeśli z jakichś względów musisz zacząć dzień od węglowodanów, wybierz owsiankę na napój lub jogurcie roślinnym z dodatkiem orzechów/ nasion, lub pasty orzechowej.

Wyznacz sobie ilość posiłków w ciągu dnia. Optymalnie 3 - 4 a w niektórych przypadkach nawet 6 (np. u osób po resekcji żołądka, u małych dzieci, czy w przypadku zawodowych sportowców - ważne są posiłki okołotreningowe). Nie ma jednej idealnej wartości dla każdego.

Pamiętaj, że jedząc 1-2 posiłki przy zapotrzebowaniu około 3000 kcal mocno obciążasz swój żołądek i cały przewód pokarmowy ogromną objętością i gęstością energetyczną w krótkim czasie, może to spowodować nadmierne rozciągnięcie żołądka, dawać później napady głodu czy uczucie zgagi, dodatkowo może być zaburzone trawienie i wchłanianie, co w konsekwencji przyczyni się do powstania wzdęć, biegunek, a mimo dużej ilości składników odżywczych w menu także niedoborów pokarmowych. Tak duże posiłki mogą prowadzić do zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

Przerwy między posiłkami powinny wynosić około 3-5 godzin w celu utrzymania odpowiedniego stężenia glukozy we krwi, jeżeli nie stosujesz jednocześnie postu przerywanego IF. Pamiętaj, że wielogodzinna przerwa między śniadaniem a obiadem, czy obiadem a kolacją to okres, w których pusty żołądek sygnalizuje Twojemu organizmowi, że powinien wydzielać grelinę - hormon głodu. Jej poziom rośnie podczas głodzenia, przed posiłkami i w nocy, a obniża się po posiłku, zwłaszcza zasobnym w tłuszcze i węglowodany. Poza pozytywnymi aspektami długotrwałe uwalnianie greliny może prowadzić do zaburzeń miesiączkowania, problemów z płodnością, chorób zapalnych, apetytu na słodkie i tłuste polarny, problemów psychologicznych i stanów lękowych. Poza tym utrzymujący się wysoki poziom greliny spowalnia metabolizm, zwiększa wydzielanie kortyzolu, wpływa na metabolizm węglowodanów i lipidów, zmniejsza zdolność spalania tkanki tłuszczowej oraz sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Pewnie zastanawiasz się, co z IF? Podczas IF zarówno grelina jak i leptyna, które są ściśle związane z poziomem glukozy we krwi i fizjologicznym opróżnianiem żołądka, stabilizują się pod warunkiem, że mamy regularne posiłki o stałych porach. Rutyna w tym zakresie również jest ważna! Regularne posiłki będą wpływać pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, poziom glukozy, apetyt, głód czy gospodarkę hormonalną.

Suplementy

Wchodząc na kolejny poziom, Twoim celem jest tzw. high performance. **Mówiąc prościej kiedy to Twój organizm powrócił już na właściwe tory, skup się na lepszej jakości snu, dobrej regeneracji, poprawieniu formy fizycznej i mentalnej.** Celowana suplementacja pozwoli Ci stosować profilaktykę, pogłębić dotychczasowe efekty i je utrzymać. Pamiętaj, że więcej nie znaczy lepiej i tak jak w żywności należy zadbać o jakość. Każda kapsułka czy proszek poza substancją czynną zawiera różnego rodzaju składniki dodatkowe dzięki, którym może zachować swoje właściwości, czy odpowiedni smak natomiast niektóre z nich mogą Ci nie służyć, np. często obecna w suplementach laktoza, cukier czy słodziki.

Na co warto zwrócić uwagę: adaptogeny, nukleotydy, peptydy, nootropiki, kurkuminę, kreatynę, antyoksydanty (Q10, witamina C, E, kwercetyna), n-acetyl l-cysteinę, l-glutaminę, trimetyloglicynę, tryptofan, l - teaninę.

Trening

Aktywność nie jest już obowiązkiem, a przyjemnością i nawykiem? **Jeśli tak, to pora na doskonalenie swoich sportowych umiejętności i dbanie o regenerację.** Pamiętaj, że w treningu i aktywności poza samymi ćwiczeniami ważny jest odpoczynek.

Regeneracja potreningowa jest kluczowym elementem programu treningowego i stanowi istotny czynnik w zapobieganiu kontuzjom oraz osiągnięciu lepszych wyników. Oto kilka strategii, które pomogą Ci efektywnie się regenerować i zmniejszyć ryzyko kontuzji:

Zadbaj o odpowiednie odżywianie. Pamiętaj o nawodnieniu organizmu. Pij odpowiednią ilość wody przed w trakcie i po treningu, aby uniknąć odwodnienia, które może zwiększać ryzyko kontuzji.

Przykładaj dużą wagę do zdrowego snu. Odpowiednia ilość snu pomaga w procesach regeneracji organizmu.

Wykonuj regularne ćwiczenia rozciągające i poprawiające mobilność, aby zachować elastyczność mięśni i stawów oraz zmniejszyć ryzyko kontuzji. Są ważne nie tylko ze względu na relaks czy rutynę.

Regularnie korzystaj z masażu lub technik automasażu, takich jak rolowanie na wałku piankowym, aby rozluźnić spięte mięśnie i poprawić krążenie.

Skonsultuj się z dietetykiem w sprawie suplementów diety, które mogą pomóc w procesie treningu i regeneracji, takich jak białko, kreatyna czy witaminy, antyoksydanty i inne.

Dbaj o odpowiednią ilość odpoczynku między treningami i reaguj na sygnały przetrenowania,

takie jak chroniczne zmęczenie, spadek wydajności czy problemy ze snem.

Wypróbuj terapie ciepłe i zimne, takie jak sauna, morsowanie, krioterapia, kąpiele lodowe czy zimne prysznice, które mogą pomóc w rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu stanów zapalnych.

Śledź swoje postępy i zmiany w ciele. Dzięki temu będziesz mógł/ mogła dostosować swój trening i regenerację do indywidualnych potrzeb.

W razie potrzeby skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty lub specjalisty ds. rehabilitacji, który pomoże w zapobieganiu kontuzjom i poprawie regeneracji.

Pamiętaj, że każdy organizm jest inny, więc kluczowe jest słuchanie swojego ciała i dostosowywanie strategii regeneracji do własnych potrzeb. Odpowiednia regeneracja po treningu jest niezbędna do osiągnięcia sukcesów sportowych i utrzymania zdrowia fizycznego.

Rutyna poranna i wieczorna

Zadbaj o sen, jego jakość i długość. Śpij nie mniej niż 7-8 h na dobę. Stworzenie rutyny wieczornej jest kluczowe dla poprawy jakości snu. Oto kilka strategii na rutynę wieczorną, która pomoże zadbać o zdrowy sen:

Kładź się spać i budź się o stałych porach, nawet w weekendy, aby zrównoważyć swój rytm snu.

Ogranicz spożycie kofeiny w drugiej połowie dnia i zrezygnuj z alkoholu przed snem, ponieważ może to zakłócać jakość snu.

Zjedz lekki, łatwostrawny posiłek na 3 godziny przed snem. Unikaj ciężkich i smażonych potraw, które mogą powodować problemy z trawieniem. Jeśli masz trudności z zasypianiem, wybierz na kolację posiłek zawierający węglowodany złożone.

Wykonuj relaksujące aktywności, takie jak czytanie książki, medytacja, joga lub rozciąganie. To pomoże zrelaksować umysł przed snem.

Wyłącz elektroniczne urządzenia (smartfony, tablety, telewizory) co najmniej 1,5 godziny przed snem, ponieważ emitują niebieskie światło, które może zakłócać produkcję melatoniny.

Spraw, aby Twoje miejsce do spania było komfortowe. Dobierz odpowiednie materace, poduszki i pościel (np. kołdrę obciążeniową), które zapewnią Ci wygodę i spokojny sen. Wywietrz pomieszczenie.

Wykonuj regularne rytuały związane z higieną snu, takie jak szczotkowanie zębów, demakijaż i ciepła kąpiel. To sygnał dla organizmu, że zbliża się pora snu. Unikaj wszelkiej aktywności po kąpieli.

Trzymaj się swojej rutyny wieczornej codziennie, aby organizm przyzwyczał się do ustalonych wzorców i łatwiej było Ci zasnąć.

Relaks i działania antystresowe

Stres i napięcie mogą wynikać z presji otoczenia, braku poczucia bezpieczeństwa, chaosu w życiu codziennym, choroby, czy braku planu dnia i rutyny. Jak więc wejść na wyższy poziom po zastosowaniu wcześniejszych wskazówek, kiedy dbasz już o dietę, sen, relaksację i rutynę?

Rozmowy z bliskimi i otrzymywanie jak i udzielanie wsparcia emocjonalnego pomagają zredukować poziom stresu i kortyzolu. Wyeliminuj toksyczne relacje i zainwestuj w te, które są wspierające.

Skuteczne zarządzanie czasem, rozplanowywanie zadań i skupienie na priorytetach pomagają zminimalizować stres związany z nadmiarem obowiązków. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatni moment. Planuj wszystko w kalendarzu, a jeśli to możliwe deleguj zadania do innych osób, które mogą je od Ciebie przejąć.

Świadome praktykowanie pozytywnego myślenia, unikanie negatywnych myśli i skupianie się na rozwiązaniach, zamiast problemach może zmniejszyć poziom stresu. Wymaga to Twojej uważności i obserwowania swoich zachowań oraz emocji.

Tworzenie jasnych planów, ustalanie realnych celów i trzymające się ich zwiększa poczucie kontroli nad życiem, co pomaga w obniżeniu stresu.

W przypadku chronicznego stresu terapia u specjalisty, takiego jak psycholog, może być skutecznym narzędziem w obniżeniu poziomu kortyzolu i radzeniu sobie ze stresem. Czasami warto sięgnąć po wsparcie specjalisty nie tylko w kryzysie, ale i w celach profilaktycznych.

Motywacja i mindset

Było już o tym, że jesteś tym, co jesz. Trafne jest również stwierdzenie **jesteś tym, co myślisz**. **Istnieje powiązanie między tym, co myślimy, a tym, kim jesteśmy i jak się czujemy.** To, w jaki sposób myślimy, o sobie, innych, otoczeniu, wpływa na nasze emocje, zachowania i ostatecznie na nasze doświadczenie życiowe. Oto kilka przykładów, w jakie nasze myśli wpływają na nas:

Nasze myśli mają silny wpływ na to, jak się czujemy emocjonalnie. Pozytywne myśli mogą wywołać radość, entuzjazm, a negatywne - smutek, niepokój czy złość. Które wybierasz?

To, w jaki sposób interpretujemy sytuacje, zależy od naszych myśli. Dwie osoby mogą doświadczyć tego samego zdarzenia, ale zinterpretować je inaczej ze względu na różnice w myśleniu. Od Ciebie zależy czy daną sytuację przekujesz na swoją korzyść, czy wprowadzisz się w stan obniżonego nastroju lub złości.

Nasze myśli wpływają na to, jak reagujemy i zachowujemy się w różnych sytuacjach. Pozytywne myśli mogą motywować do konstruktywnych działań, podczas gdy negatywne mogą prowadzić do unikania i braku aktywności. Kontroluj swoje nastawienie!

Nasze przekonania o własnych umiejętnościach oraz nasze myśli na temat sukcesu wpływają na nasze wysiłki i osiągnięcia. Pozytywne myślenie i wiara w siebie mogą przyczynić się do sukcesu. Buduj swoją samoocenę poprzez dbanie o swoje zdrowie, kondycję czy relacje z ludźmi.

Nasze myśli wpływają na nasze relacje z innymi ludźmi. Pozytywne myśli sprzyjają budowaniu zdrowych relacji, podczas gdy negatywne mogą prowadzić do konfliktów i separacji. Staraj się nie oceniać pochopnie, zadbaj o empatię i dialog.

Myśli kształtują naszą zdolność do adaptacji i radzenia sobie ze zmianami i trudnościami w życiu. Elastyczne i pozytywne myślenie może pomóc w lepszym radzeniu sobie z trudnościami. Masz lęki przed zmianą? Zaplanuj ją tak, aby nie była gwałtowna, a ograniczysz negatywne emocje.

Podsumowując, Twoje myśli mają ogromny wpływ na Twoje życie, wpływając na emocje, zachowania, zdrowie i relacje. Dlatego warto świadomie kształtować swoje myśli w sposób pozytywny, konstruktywny i adaptacyjny, aby poprawić jakość życia i dobrostan psychiczny.

PUNKTY I AUTOMOTYWACJA!

Poniżej znajdziesz tabelę, w której przyznawaj sobie punkty, ale uprzednio określ nagrodę za osiągnięcie konkretnego pułapu punktowego w tygodniu. Jak to działa? Na każdym etapie masz kilka elementów składowych i przyznajesz sobie po 1 dodatkowym punkcie w każdym kolejnym etapie:

1. Dieta: 1, 2, 3 pkt
2. Suplementy: 1, 2, 3 pkt
3. Trening: 1, 2, 3 pkt
4. Rutyna: 1, 2, 3 pkt
5. Relaks: 1, 2, 3 pkt
6. Motywacja i mindset: 1, 2, 3 pkt

Za każdy z 6 elementów jeśli spełnisz jego założenia danego dnia, przyznajesz sobie po 1 punkcie (czyli max 6 punktów na 1 etapie, 12 punktów na 2 etapie i 18 punktów na 3 etapie).

Po co to wszystko? Kto ma czas na jakieś głupie liczby?

Jest to świetna metoda na wieczorne wyciszenie się i przeanalizowanie dnia, autorefleksję, wyciągnięcie wniosków, analizę błędów, tak aby każdego dnia stawać się lepszym, chociażby o 1% w stosunku do dnia poprzedniego.

Pamiętaj, że przechodzisz do kolejnego etapu w momencie kiedy Twoja tabela z etapu poprzedniego będzie oscylowała wokół 90%. Nawyki muszą się utrwalić, zanim wprowadzisz nowe. Kolejny etap oznacza dodanie kolejnych zmian i utrzymanie tego co już wypracowałeś/ aś dotychczas.

Przemyślenia na temat minionego dnia mogą się pojawić podczas wieczornej rutyny, jak i w ciągu dnia, natomiast ważne jest, aby zwolnić i zastanowić się czy mój dzień był dobry, czy zadbałem/ am o dietę, wziąłem/ wzięłam suple, byłam/ em aktywny/ a, wypełniłem/ am swoje rutyny, zadbałem/ am o relaks i swój mindset.

To także zewnętrzna dodatkowa motywacja. Wyznacz sobie cele punktowe tj. > 60% niech to będzie mała nagroda np. masaż, wyjście do znajomych czy do kina, coś, co lubisz, ale zazwyczaj tego nie robisz. Kiedy osiągniesz >90 % zaplanuj coś, co sprawia Ci znaczną przyjemność, np. weź wolny dzień w pracy i pojedź w swoje ulubione miejsce, wybierz się do teatru/ opery, na koncert czy konie. Dopasuj nagrodę do swoich możliwości i upodobań.

Podsumowując, strategia uniwersalna 1% jest to wieloetapowy proces zmiany stylu życia, który bazuje na budowaniu nawyków, wprowadzaniu rutyn, dbaniu o swoją dietę, regularną diagnostykę, suplementację, aktywności fizyczną, stałe elementach dnia, odpowiednią regenerację, czy zmianę sposobu myślenia oraz ciągłą motywację.

Nie ma jednej idealnej metody dla każdego, ale to, co znalazłaś/eś powyżej jest drogowskazem, w jaki sposób postępować, aby móc stawiać się lepszym każdego dnia. Nie czekaj na jutro, albo na poniedziałek, zacznij już dziś!

Przykład etap 3

dzień tygodnia	dieta	suple	trening	rutyna	relaks	mindset	suma
poniedziałek	2 (z 3)	3 (z 3)	1 (z 3)	1 (z 3)	1 (z 3)	2 (z 3)	12 (z 18)
wtorek	1	3	2	2	2	2	12
środa	3	3	3	2	2	1	14
czwartek	3	3	3	2	3	2	16
piątek	2	3	2	2	3	3	15
sobota	2	3	2	3	2	2	14
niedziela	1	3	1	3	3	3	14
suma z całego tygodnia (60% >75, 90%>113)							97/126

Twoja tabela z punktami Etap 1:

dzień tygodnia	dieta	suple	trening	rutyna	relaks	mindset	suma
poniedziałek							
wtorek							
środa							
czwartek							
piątek							
sobota							
niedziela							
suma z całego tygodnia (60% >25, 90%>37)							/42



Twoja tabela z punktami Etap 2:

dzień tygodnia	dieta	suple	trening	rutyna	relaks	mindset	suma
poniedziałek							
wtorek							
środa							
czwartek							
piątek							
sobota							
niedziela							
suma z całego tygodnia (60% >50, 90%>75)							/84

Twoja tabela z punktami Etap 3:

dzień tygodnia	dieta	suple	trening	rutyna	relaks	mindset	suma
poniedziałek							
wtorek							
środa							
czwartek							
piątek							
sobota							
niedziela							
suma z całego tygodnia (60% >75, 90%>113)							/126