



AUDYT POSTĘPU MIESIĄCA STABILIZACJI

CO UDAŁO MI SIĘ ZMIENIĆ W MINIONYM MIESIĄCU
I Z CZEGO JESTEM ZADOWOLONA

Jestem Królowa Życia



JAK SIĘ CZUŁAŚ PODCZAS MIESIĄCA STABILIZACJI?

Czy jesteś z siebie zadowolona po tym miesiącu? Co najlepiej Ci wyszło?

Tak, jestem. Tym razem pisz z przekonaniem, bo poprzedni audyt pisałam na kryzysie

1. Zrobiłam ponowne podejście do detoksu - 3 tygodnie. Przez koronawirusa marzec był dla mnie trudny i nie byłam zadowolona. Druga próba wyszła prawie idealnie.
2. Twoje niadania, tutaj daj sobie 10/10. Mam wrażenie, że kompletnie się przestawiłam.
3. Ograniczyłam wglądany przetworzone. Zwłaszcza chleb bezglutenowy. Od lekcji o pieczywie kupiłam może dwa/trzy razy! W ogóle nie przypuszczałam, żeby to było możliwe!
4. Gotuj i planuj posiłki - pierwotnie z konieczności. W ostatnich trzech miesiącach chyba spędziłam więcej czasu w kuchni, jak w całym zeszłym roku - serio!
5. Przestałam jeść słodycze i pić alkohol - tutaj nie wierzę, co piszesz. Nareszcie osiągnęłam ten poziom, że mogę powiedzieć, że mnie nie ciągnie do słodyczy. Widziałam, że dziewczyny wcześniej nie pisały, że tak miały, ale mi się jakoś wcześniej nie udało tego osiągnąć. A ostatnio, jak wypijałam 1,5 lampki wina, to miałam takiego kaca, że stwierdziłam, że dzięki, wolę bez.

Czy pamiętasz, że na tym etapie bardzo łatwo ulec pokusie, bo robimy się zbyt dumni z siebie? Teraz trzeba zachować najwyższą ostrożność! Koniecznie, co jakiś czas powtarzaj zadanie zliczania cukru z etykiet!

Faktycznie czytam etykiety.

Może to bardziej restrykcyjne, ale staram się wciąż kierować zasadami detoksu.

Chyba się martwi, że osiągnęłam na laurach - a mam za sobą już bardzo dużo podejść do zdrowego odżywiania i chudnięcia. Ale na razie się trzymam. Trochę zwolniłam tempo. Nie robię wszystkiego na raz. Np. Twoja metoda planowania posiłków trochę mnie przeraża, ale i tak jest dobrze, że zanim pójdę do sklepu, to wiem, co będzie gotowa i wykorzystuję to, co mam w lodówce.

Myślę, że raz na jakiś czas powtórzę sobie taki tygodniowy detoks.

Czy aktualizujesz informacje o cukrze, śledzisz badania, doniesienia i oglądasz filmy dokumentalne o szkodliwości cukru? Takie działania pozwolą utrzymać Twoje działania w ciągłej motywacji. Kontynuuj swoje ulepszanie!

Tak. To faktycznie bardzo pomaga i korzystam z naszej wiedzy.



JAK ODBIERASZ WIEDZĘ MIESIĄCA STABILIZACJI?

Jakie informacje najbardziej Cię zaskoczyły w lekcjach tego miesiąca?

Najbardziej lekcja o aktywności fizycznej, o tym już pisałam do Ciebie. W życiu bym nie poszła, ale zastosowane ćwiczenia mogłyby przeszkodzić w odchudzaniu - stany zapalne. Ale te o w glowodanach. Jest tyle możliwości, co jeść zamiast chleba, makaronu i ziemniaków. I wszystko bardzo smaczne, a człowiek tak się przyzwyczaił do tego chleba.

Co było dla Ciebie najbardziej pomocne z wiedzy tego miesiąca?

Wszystko. Serio. Sama obecność w akademii była pomocna. To, że przez ten trudny czas wirusa i zamknięcia w domu było wsparcie. To, że było coś, co trzymało w ryzach moje jedzenie. Bez akademii popadłabym w ciągłe jedzenie i byłabym skończyła z 10 kg na plusie!

Czego nie rozumiesz z tego miesiąca? (zapisz sobie pytania na webinar)

Może nie tyle nie rozumiem, ale na pewno przerobię jeszcze raz lekcję o deficycie kalorycznym. I na pewno jeszcze się zaborę za planowanie posiłków Twoją metodą.



ODCZUCIA FIZYCZNE PODCZAS STABILIZACJI

Czy po tym miesiącu widzisz bardziej płaski brzusek, brak wzdęć, obrzęków od zatrzymanej wody. Czy spadły Ci kolejne kilogramy? Czy Twój umysł lepiej pracuje, masz więcej energii i lepszą koncentrację?

Nooo!

Zgubiłam 8 kg! I to najlepsze, że właśnie ciwie nic nie robię. Nie wiem co się stało. Nie myślałam, że to napiszę. Dziewczyny w zeszłym miesiącu pisały ile chudły, a mi było tak głupio, że u mnie nic nie spadło, ale jednak się udało.

Jak ostatnio schudłam tyle w takim czasie to zamawiałam dietę pudełkową 1500 kcal i chodziłam na trening na siłowni przed 7 rano 3-4 razy w tygodniu (chyba nie muszę dodawać, że długo to nie trwało).

Odczuwam mniejsze zmęczenie. Fakt, że teraz pracuję w domu, ale wcześniej nie miałam takich dni, że wracałam do domu i na nic nie miałam siły.

Co odczuwasz po eliminacji kolejnych węglowodanów np. z mąki pszennej? Czy czujesz się lżejsze? Czy masz mniejsze objętości i wchodzisz w stare ubrania?

Zdecydowanie czuję się lżejsze.

Z ubraniami to nie wiem, bo cięgle chodzę w dresach, ale jestem mniej pulchna :)

Czy udało Ci się wyliczyć swoje podstawowe i ponadpodstawowe zapotrzebowanie kaloryczne oraz stworzyć prawidłowy deficyt kaloryczny?

Tak, ale jeszcze do tego wrócić.

Teraz postanowiłam że porzucę dni skupienia na jedzeniu dobrych węglowodanów, a jak to opanuję to zacznę liczenie.

Ostatnio nawet siostrze opowiadałam o podstawowym zapotrzebowaniu kalorycznym :)



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W TWOIM ŻYCIU

Jak wygląda Twoja codzienna aktywność fizyczna?

Czy masz dużo ruchu na co dzień, czy stawiasz na trening 3 - 4 x w tyg?

Codzienna aktywność i duża ilość ruchu jest ważniejsza niż trening.

Jest dobrze. Ja miałam problem z nadmierną aktywnością. Ponieważ w trakcie kwarantanny zostało tylko chodzenie (w Irlandii w pewnym momencie moim domem było wychodzić tylko 2 km od domu) to faktycznie chodziłam dużo, codziennie 5 tys kroków, czasami się wypuszczałam na 10+ tys. Teraz mogę już grać w tenisa, więc mam więcej aktywności - ale teraz nie przesadzam - planuję odpoczynki, korty mogą być rezerwowane tylko na godzinę i nie ma meczów, nadal chodzę (jak mam tenisa to już nie idę na 5 tys kroków, ale jak nie to chodzę) i wyciągnęłam rower.

W jakich warunkach ćwiczysz - tych mniej przyjaznych - wieczorem, w zamkniętym pomieszczeniu (np. fitness klub), gdzie panuje głośna muzyka i telefon masz przy sobie. Czy może ćwiczysz na świeżym powietrzu w spokoju i słońcu? Te pierwsze warunki nie są przyjazne dla naszego organizmu!

Tenis na powietrzu, chodzenie, rower. Kluby fitness nadal są nadal u nas pozamykane więc nie ma nawet takiej opcji, ale po lekcjach z akademii wiem, że ruch na powietrzu to znacznie lepsze rozwiązanie.

Czy widzisz w swoim życiu zależność między systematycznością treningów, a Twoim pewnością siebie i samooceną?

Czy widzisz, jak treningi budują charakter - systematyczność i dyscyplinę, a dzięki temu osiągasz więcej w swoim życiu?

Tak, ja bardzo lubię taki sportowy rywalizację. Więc przynajmniej z tym nie ma problemu. Ale teraz wiem, że muszę zaplanować odpoczynek albo wybrać coś spokojnego (np. spacer)



NA KONIEC NAKIERUJ SWOJE MYŚLI NA TO, W CZYM JESTEŚ DOBRA

TO DUŻA POMOC W REALIZACJI CELÓW I SZYBCIEJ JE SIĘ OSIĄGA

Co poszło mi zaskakująco dobrze w tym miesiącu?

Wszystko. Pisz c poprzedni audyt byłam dobita i naprawd nie s dziłam, e co mi si uda tutaj osi gn (pojawił si koronawirus).
Paradoksalnie ten wirus postawił mnie wzupełnie nowej sytuacji, bo musiałam si odnale w nowej sytuacji. Chyba bez wirusa nie miałabym czasu na to, eby sie skupi na sobie. Do tej pory yłam w strasznym p dzie. Tak jak pisałam, cz sto jak wracałam do domu po pracy to ju nie miałam siły i ochoty na nic. Teraz naprawd widz duzo plusów całej sytuacji, odeszły mi dojazdy do pracy (to jest co najmniej 2 godziny), odszedł mi stres, ze gdzieś musze byc, czy cos zrobic. Nawet to, ze odeszło mi duzo spotkan jest w porzadku. Wstaj i mam czas na kawę, poczytam z rana, czasami ide pochodzic albo posiedz w ogrodku, potem robimy sniadanie. Nie musz si stresowac w co si ubrac, ze pada i włosy mi sie napusz, czy bedzie miejsce na parkingu na stacji, czy zdaze na pociag, czy bedzie miesce siedz ce, czy moze b dzie opónienie, itd. Inna jako zycia.

Jakie cechy odkryłam w sobie, które są mi pomocne w metamorfozie?

Sporo odkryłam i to zupełnie niespodziewanych rzeczy.
My lałam ze brak mi wytrwało ci i dyscypliny, ale jednak nie. Pami tam, jak pisalam w poprzednim audycie e jestem zdyscyplinowana w pracy, ale na ycie osobiste mi nie starcza konsekwencji. Ja chyba bylam przem czona, bo teraz jest o wiele lepiej.

Wydaje mi si, ze nauczyłam si wyrozumiało ci i mniej krytycznego podej cia do siebie (tu pomogła lekcja o samoakceptacji). Wyciszyłam si !

Jakie pozytywne efekty przemiany widzę już teraz?

Wiecej spokoju i kontroli.
Minus 8 kilo.
Mniej opuchni ta twarz.
Nawet uslyszalam par komplementów, e dobrze wygl dam.
Faktycznie nie ci gnie mnie do słodyczy. Nadal, jak mam stresuj c sytuacj w pracy, albo nagle mam ton rzeczy do zrobienia, to pierwszy odruch to jedzenie - tak z automatu. Tutaj musz popracowa. Mys e nad wizyt u psychologa, bo to raczej chodzi o emocje, a nie o samo jedzenie. Ale na razie zauwa am takie momenty i w tym miesiacu naprawd nie miałam adnej spektakularnej porazki ywieniowej (w sensie, e zajadalam emojcje).



WAŻNE SPRAWY ODE MNIE

W akademii pokazuję wzorową ścieżkę przebiegu eliminacji cukru, ale Ty nie musisz dokładnie tak samo ją przechodzić.

Dla Ciebie ważna jest każda najmniejsza ilość cukru, jakiej się pozbędziesz z organizmu i każdy mały postęp traktuj, jako swój sukces. Najważniejsze jest cały czas iść do przodu!

Z drugiej strony nie porywaj się proszę na zbyt dużo i skup się na małych krokach. Tylko takie mają szansę zostać z Tobą na stałe i pomagać Ci w życiu.

Na tym etapie bardzo łatwo zepsuć swoją dwumiesięczną pracę. To moment, kiedy często popadasz w zbyt dużą dumę z siebie i zaczynasz sobie folgować. Koniecznie dalej dbaj o swoją motywację - czytaj o cukrze, oglądaj filmy rób zadanie zliczania cukru. Miej nad tym kontrolę!

A na koniec chcę Ci napisać, że jesteś super dziewczyną, bo jesteś tu ze mną i razem działamy, a wiele osób nawet nie pomyśli o tym, by zadbać o siebie, a przy okazji **wyglądać wystrzałowo!**

Jeśli masz ochotę, to możesz się ze mną podzielić swoim audytem. Wyślij go do mnie na adres: kontakt@zdrowowbiegu.pl

Jestem Królową Życia