

# 5 znakov,

## da si izgubila stik s svojim telesom

Kotiček Zate

# Dobrodošla!



Če si že preizkusila različne diete, štela kalorije, se trudila jesti "pravilno", morda celo prakticirala post z vodo, pa imaš še vedno občutek, da si v boju s hrano in svojim telesom, nisi edina.

Resnica je, da tvoje telo ni problem.

Pogosto smo skozi leta preprosto izgubile zaupanje vanj.

Dobra novica je, da se ga lahko ponovno naučiš poslušati.



1. znak

Ješ po uri, ne po občutenju lakote.
Zajtrk ob 7.00.
Malica ob 10.00.
Kosilo ob 13.00.
Malica ob 16.00
Večerja ob 19.00

Poskusi danes:
Pred naslednjim obrokom se vprašaj:
Koliko lačna sem od 1 do 10?
Ni pravilnega odgovora.
Gre samo za opazovanje.

2. znak

Hrano deliš na "dobro" in "slabo"
Ko poješ solato, si "pridna".
Ko poješ kos torte, občutiš krivdo.

Bolj kot živilo vplivajo na tvoje počutje občutki krivde, prepovedovanja in pretirane kontrole.

Danes bodi v vprašanju:
Kaj moje telo ta trenutek potrebuje?



3. znak

Sitost opaziš šele, ko si se prenajedla.
Veliko ljudi je tako zaposlenih,
da jedo avtomatsko.
Ko telo končno pošlje močan signal,
je že prepozno.
Poskusi:
Sredi obroka odloži pribor. Globoko vdihni.
Vprašaj se:

- Ali še uživam? Ali še okušam hrano kot ob prvih grižljajih?
- Sem še lačna?

4. znak

Telo vidiš predvsem skozi videz
Ko se pogledaš v ogledalo, najprej opaziš:

- trebuh,
- stegna,
- celulit,
- gube.

Kaj pa vse, kar tvoje telo vsak dan naredi zate?
Diha. Hodi. Objema. Čuti. Prebavlja. Okreva. Živi.
Ljubezen do telesa se ne začne s popolnim videzom.
Začne se s spoštovanjem.

Zapiši 3 stvari, za katere si danes hvaležna svojemu telesu.



5. znak

Ves čas iščeš naslednje pravilo.

Nova dieta.
Nova superživila.
Nova aplikacija.
Nova metoda.

Vsa ta orodja so lahko koristna,
toda šele takrat, ko služijo tvojemu telesu.

Ne takrat, ko telo prilagajaš pravilom in omejitvam.

Tudi občasni post je lahko čudovito orodje –
če ga uporabljaš v skladu s svojim telesom,
energijo, hormonskim ravnovesjem in življenjskim slogom,
ne pa zato, ker "moraš".

Največja sprememba se zgodi takrat,
ko prenehaš iskati popoln načrt in začneš graditi odnos.
Odnos do hrane.
Odnos do telesa.
Odnos do sebe.

To je pot, ki prinaša lahkotnost.



Če želiš narediti naslednji korak,
sem ustvarila program Lahkotno s hrano in telesom.

V njem se naučiš:

- poslušati signale svojega telesa,
- uporabljati intuitivno prehranjevanje
  v vsakdanjem življenju,
- ugotoviti, katera hrana najbolj “paše” tvojemu telesu
- razumeti, kako lahko biohacking
  podpre tvoje zdravje (mali triki za velike spremembe)
- graditi spoštljiv in ljubeč odnos do svojega telesa.

Dodala sem
dnevnikovanje, večglasne sugestije, ozadja za telefon ...
vse za tvojo nežno transformacijo.

Ni še ena dieta. Ni strogih pravil. Je način življenja.

Je povabilo, da ponovno zaupaš sebi.

*Neja*