



# ОТСЛАБВАНЕТО Е БОНУС

*3 стъпки да влезеш в най-добрата  
си форма, без ограничаващи диети и  
тежки тренировки*

АНЕЛИЯ МЪГЛЕВА

# Отслабването е бонус

Как да подобриш здравето си, да имаш изобилие от енергия и да влезеш в най-добрата си форма, без ограничаващи диети и непосилни тренировки

от Анелия Мъглева

*маркетолог по професия, предприемач по душа,  
учител по призвание*

# Съдържание

Въведение.....	2
15 години борба с килограмите.....	4
Пандемията и трансформацията.....	8
Глава 1: Как да се пребориш със стреса и да намериш баланс в живота си.....	11
Осъзнай кой е източникът на стреса ти.....	13
Глава 2: Йога и движение за здраво и стегнато тяло.....	28
Как 90 дни фитнес ми помогнаха да науча за храната.....	29
Да изкачиш връх означава да се запознаеш с новото си Аз, което може повече.....	32
Научно доказани ползи от йога, за които може би не знаеш.....	37
Как влияят визуализацията и медитацията на резултатите.....	44
Глава 3: Хранене за здраве, енергия и оптимално тегло.....	47
Принципът на баба Йорданка.....	51
Семейните събирания - апокалипсис за стомаха.....	52
Макронутриенти и суперхрани.....	54
Протеини.....	55
Въглехидрати.....	56
Мазнини.....	59
Фибри.....	61
Суперхрани за здраве.....	63

## **Забележка!**

*Тази книга е написана с цел споделяне на информация, на база опит. Тя по никакъв начин не предлага медицински или професионални съвети. Винаги се консултирайте с лекар, преди да предприемете действия, свързани със здравето си.*

## Въведение

Искаш ли да бъдеш по-здрав(а)? Да имаш повече енергия? Да си в чудесна форма, без да следваш диети и без да правиш убийствени тренировки? Искаш ли да подсилиш имунната си система и да помогнеш на тялото си да се бори с вирусите?

Какво ще кажеш, ако ти кажа, че е възможно! Възможно е да влезеш във форма, без да се торМОЗИШ с диети и тренировки. Възможно е да подсилиш имунната си система, да имаш повече енергия и да се наслаждаваш на живота във всеки един момент.

Тази книжка (която си стана истинска книга) е посветена на това да споделя моят опит с теб, за да ти помогна да подобриш здравето си. Тони Робинс казва, че за някои хора е мисия да предават знанието си, когато са успели да се преборят с нещо сами и вече знаят пътя (*your mess becomes your message*). Това е и моят случай със здравето. След дълги години в опити да отслабна, следвайки какво ли не, открих простата формула, която ми даде фигурата, за която мечтаех. Но пътят до там толкова ме промени като човек, че разбрах, че отслабването е само бонус. Бонус, защото получих изобилие от здраве, енергия и увереност да се чувствам добре не в дрехи, а в тялото си.

Понякога съдбата се намесва, за да пренареди живота ти и да те отведе на правилния за теб път. Мисля, че точно това стана и с мен, когато осъзнах, че трябва да споделя опита си и да помогна на повече хора да бъдат здрави, енергични, удовлетворени и да чувстват увереност в себе си.

Благодаря ти, че ми се довери и реши да прочетеш книжката ми. Тя може да бъде началото на твоята промяна. Отдели и

един час и я прочети възможно най-скоро. В живота няма случайни неща! Не е случайно, че се срещнахме онлайн :)

Здравей и добре дошъл в BendingHealth! Аз съм Ани и ще бъда твоят гид в пътуването към повече здраве и фигура, която ти носи самочувствие и те кара да се чувстваш добре в кожата си.

Започвам от там, че аз не съм нутриционист, треньор или диетолог. Аз съм нормална жена, на 31. Маркетолог съм по професия. Но по призвание блогър/влогър, който обожава да споделя опита и уроците с другите.

През последните 7 години създадох 2 онлайн бизнеса, агенция за дигитален маркетинг и академия. Да преподавам в академията е “работата”, която ми донесе най-много щастие.

Наскоро животът ми се промени драстично и реших да поема по нов път професионално и да сбъдна една отдавнашна мечта. Но усетих и голяма нужда да напиша тази книжка и да споделя опита си с отслабването и какво проработи за мен и ми помогна да вляза в най-добрата си форма, без диети и убийствени тренировки.

Знам, че хиляди хора всеки ден се поглеждат в огледалото и не се харесват. Знам, че всеки иска да промени тялото си, за да се чувства уверен, да се харесва и да бъде здрав. Ето защо в този гайд искам да споделя какво помогна на мен и вярвам, че този начин на живот, хранене и движение ще помогне и на теб не само да свалиш килограми, а да балансираш ума си, да изпитваш истинска любов към себе си и да чувстваш добре в тялото си, независимо от етапа в живота, през който преминаваш.



## 15 години борба с килограмите

На около 12-13 започнах да качвам килограми. Да, пиех кола, ядах пържени картофки, но имаше и нещо друго...

Мама ме заведе на лекар и се оказа, че имам **увеличена щитовидна жлеза**, която ме кара да пълнея и да не мога да отслабна.

Започнах да пия лекарства. Ходихме на море за по 10 дни и ставах рано, за да дишам йодни пари. Но килограмите си стояха.

На прага на тийнейджърските години това се оказа голям бич за мен. Бързо взех решението, че храната е моят най-голям враг и спрях да се храня.

На училище ядах по едно пакетче солети. На вечеря почти нищо. Започнах да свалям килограми и бях доволна. Но енергията ми изчезна, бях постоянно изморена и започнах да припадам.

Не след дълго мама разбра за експеримента и трябваше да започна да се храня пак. Съответно килограмите се върнаха с бърза скорост. Тогава ми дойде следващата “гениална идея” - да пропуша.

Няколко години минаха, в които тормозех тялото си, избягвах храната, защото в нея виждах враг, нямах енергия и всеки път, когато се погледнех в огледалото си мислех, че съм дебела.

Сега, когато гледам снимки от тогава, виждам, че не съм била дебела, напротив. **Но когато мозъкът ти е замъглен от идеята да отслабнеш, нямаш ясна преценка за реалната ситуация.**

През този период пробвах всякакви безумни диети, за които научавах. Сигурно и ти си ги пробвала..

Всяка диета те кара да се ограничаваш, поставя ти рамка и всичко, за което можеш да мислиш е как това не ти харесва, но правиш жертвата, за да изглеждаш добре, да постигнеш тази мечтана фигура.

На 23 се преместих от Варна, където учих, в София. Родом съм от Сливен. А междувременно бях 4 месеца на бригада в САЩ, от която се върнах с +12 килограма. Храната там е наказание за жените. Всички напълняхме.

Трябваше пак да търся начин да отслабна. Тогава открих кросфит. Казах си, изобщо не харесвам спорта, обаче ще тренирам, за да сваля килограмите и да постигна мечтаната фигура.

Ходих всяка седмица, тренирах здраво, отидох и на 2 спортни лагера, летен и зимен. Ходих на кросфит около година и в един

момент се отказах, защото не видях никаква промяна в тялото си. Това не беше моето нещо.

На около 25 един приятел предложи да отидем на йога, за да пробваме. Това посещение в класа на Хаджиме промени живота ми. Влюбих се в йога и започнах да ходя всяка седмица по веднъж. След всяка практика чувствах тялото и ума си в баланс. Но никога не съм гледала на йога като спортна практика. Никога не съм очаквала да ми помогне да вляза във форма.

Лятото на 2017 беше много хубаво и спокойно за мен. Тогава освен че се забавлявах много, ходих на hot yoga 3-4 пъти седмично. Не помня как съм се хранила. Но през това лято килограмите изчезнаха неусетно, умът ми беше в пълен баланс и стресът беше достигнал ниво около 0.

**Стресът впрочем е много основна причина, поради която не можем да се освободим от излишните килограми** и не напразно го споменавам. Ще говорим за него малко по-надолу.

Но с идването на 2018 стресът се върна при мен. Загубих баба и дядо, набързо се разделих с тогавашния си приятел, появиха се нови работни проблеми и аз изпаднах в сериозна дупка. Здравето не ми беше на първи план. Но след няколко месеца в емоционална въртележка трябваше да се измъкна от нея и да се върна към живота си. Казвам го, защото загубите на близки хора са неизменна част от пътя ни. Скръбта и дълбоката тъга те вадят от релси, променят хода на живота ти и влияят много негативно. Но в един момент трябва да събереш сили и да си спомниш, че ти все още си жив, има причина да бъдеш тук и сега и да продължиш.

Междувременно аз пак не харесвах тялото си. Бях започнала да ходя на фитнес. Една приятелка ми даде насоки, но

резултати след няколко месеца тренировки нямаше. А аз пак бях all in, дори правих интервално кардио, поредният луд експеримент, който не проработи.

Затова през 2019 реших да взема сериозни мерки и да се запиша в менторската програма на Aesthetic by science. Тя продължава 3 месеца, води се онлайн и трябва да следваш лична тренировъчна програма и хранителен режим. Моята цел беше рекомпозиция. Така я определих за момчетата. Бях много сериозна през тези 3 месеца. Ходих на фитнес по 4 пъти на седмица, броях калории, снимах се, мерих се, теглих се... и имах отличен прогрес.

Противно на нагласата ми, заобичах фитнеса. Силовите тренировки са незаменими за оформяне на мускули и премахване на целулит.

Научих се как да правя упражненията. Научих се как да разделям храните спрямо макронутриентния им състав. Имах и резултати.

Но имаше един голям проблем... не можех да изям дневната си доза протеин. А храненето във фитнес програмите е много основополагащо за успеха.

За мой лош късмет точно тогава се оказа поредният свръх напрегнат период в бизнеса. Но аз бях решена да се справя с всичко, затова продължих.

Успях да завърша 3-те месеца, свалих килограми, оформих мускули, но не се чувствах добре. Имах усещането, че съм глътнала камък, нивата ми на стрес бяха много високи и просто изпаднах в онова състояние burn out, което много хора познават отблизо днес.

Въпреки че визуалните резултати ми харесваха, не можех да направя тази жертва със себе си и да се чувствам зле. Трябваше да намеря друг начин. Но първо си дадох една доза почивка.

Реших че ще ходя на фитнес, но няма да се храня по план. Разбира се, резултатите не бяха толкова добри, но поне се чувствах добре.

## Пандемията и трансформацията

Тогава дойде пандемията и ни прибра вкъщи.

Този период донесе голямата трансформация на тялото ми, защото ми помогна да открия начина на хранене, движение и отношение към себе си, които ми донесоха оптимално тегло и здраво тяло, без насилствени диети и тренировки. Точно на тази семпла система е посветена тази книжка.

В първите месеци на пандемията се включих в курса “Противовъзпалително хранене” на Михаела Белорешка.

Този курс промени начина, по който виждам храните и подправките. От фитнес програмата се бях научила да ги разделям на протеини, мазнини, въглехидрати и фибри. От Михаела се научих да мисля за начина, по който всяка съставка влияе на тялото ми. И когато готвя, да го правя, мислейки как ще повлияе това ястие на начина, по който се чувствам и на здравето ми.

Не след дълго попаднах на една книга и няколко YouTube видеа за Аюрведа, които обогатиха знанието ми за храните.

Тук ще кажа, че не съм спряла да ям месо, но понеже не ми е любимата храна, в моето меню месото е в по-малки количества.

При последното затваряне, есента на 2021, се видя, че на фитнес не мога да ходя. Така неосъзнато и напълно естествено се върнах към йогата, но този път йога ми даде много повече...

**Йога е практика за ума, душата и тялото. Тя е освобождаване.**

Помня как в първите години на изграждането на бизнеса имах често трудни моменти. В края на деня бях стресирана, понякога ядосана, гневна... и в това състояние отивах на йога. След час практика излизах като нов човек. Чувствах се така, сякаш някой ми натискаше рестарт бутона и ми връщаше баланса, оптимизма, вярата и в прояснения ми ум идваха конкретни решения.

Когато умът ти е в баланс, стресът намалява, дори изчезва. Вътре в тялото ти започват процеси на самолечение. Чувстваш положителна нагласа към света. И всичко това се отразява на фигурата ти и подобрява живота ти във всеки аспект.

**Йога е ВЕЛИКА практика!**

И така, тази есен се върнах към йога. Беше труден период не само заради поредното затваряне, а и заради някои лични трансформации, през които преминавах. Това ме накара да правя йога всеки ден. Не за друго... след практиката се чувствах като нов човек - по-спокойна, балансирана, по-оптимистична.

Пиша тези редове на 30-ти юни, 2022. Започнах да правя ежедневно йога през октомври 2021. В началото беше чисто емоционална и анти-стрес полза. Но в един момент започнах да виждам как се стягам и мускулите на корема ми се показват

отново. **Без насилие. Без затормозяващи диети и убийствени тренировки. С любов към тялото и ума.**

През пролетта на 2022 г. съдбата ме срещна с Теодор Троев, кореспондент на Financial Times, пътешественик и основателят на мрежата на компанията за суперхрани Аквасорс, в България. Той ми напомни за любимата ми суперхрана, водораслите АФА и започнах да ги пия отново, но този път с намерението да направя Инстаграм експеримент. Реших да споделям в стори какво ми се случва, когато приемам ежедневно водораслите.

Водораслите АФА се оказаха финалният щрих на моята система за здраво тяло, в добра форма, без насилие. За по-малко от два месеца редовен прием детоксикираха тялото ми, свалиха ми няколко излишни килограма (вероятно водно тегло), премахнаха подуванията на стомаха ми (слава Богу!) и ми дадоха много енергия. Но най-голямата полза за мен, като човек, който всеки ден трябва да пише и да измисля нови неща е, че мозъкът ми работи много по-добре. Идеите идват лесно, мисълта ми е бърза, онзи досаден brain fog изчезна и имам повече продуктивни часове всеки ден. Всъщност, АФА е храна за мозъка, с бонус ползи за цялото тяло :)

Това беше историята накратко. Искан да ти я разкажа, защото знам, че и в твоя живот вероятно има трудности, стресът пък е чест посетител напоследък... И да ти покажа, че има решение. **Решението на проблема с килограмите е да се погрижиш за себе си.** Тази книжка е предназначена да ти помогне да го направиш. Сега следва практическата част. Ще я разделя на 3 части:

Глава 1: Как да се пребориш със стреса и да намериш баланс в живота си

Глава 2: Йога и движение за здраво и стегнато тяло

Глава 3: Хранене за здраве, енергия и оптимално тегло



## Глава 1: Как да се пребориш със стреса и да намериш баланс в живота си

Свикнали сме да гледаме на стреса като естествена част от живота ни и да приемаме постоянното състояние на тревожност като нещо нормално. То не е.

Стресът има своята биологична функция - да съхрани живота. Той активира инстинкта *“бий се или бягай”*... само че за разлика от живота преди 200 000 години, когато да те нападне тигър или мечка е било нормално и стресът е помагал, за да спаси живота ти, днес стоим на един стол и се стресираме от имагинерни неща.

В момента, в който изпиташ състояние на стрес и нито се биеш, нито бягаш, мозъкът ти е напълно объркан какво се случва. Ти продължаваш да изпитваш тази емоция, която води до продължителна тревожност. Това се отразява на много аспекти от живота ти:

- на съня - спиш неспокойно, не можеш да се възстановиш
- на имунната система - стресът букално влияе на здравето ти
- на килограмите - при високи нива на стрес някои хора качват килограми, други свалят, но и в двата случая това не е здравословно

Каквото и да причинява стресът в живота ти, отговорността да се освободиш от него е изцяло твоя. **Стресът няма да изчезне от самосебе си.**

Спомням си ясно деня, в който осъзнах, че години наред допусках стреса да вилнее в мен и да ме контролира. Бях в офиса и се занимавах с безкрайните драми на клиентите на агенция за дигитален маркетинг, които в по-големия си процент винаги искат все повече и повече продажби с все по-малко рекламен бюджет и ти извиват ръцете, за да измислиш още нови начини, по които да им докараш тези резултати...

Тези постоянни искания, телефонни разговори, обясняване на едно и също по цял ден, тревожност, че някой клиент ще си тръгне от днес за утре ми причиняваха огромни количества стрес. Бях си създавала работа, която ме изпиваше. Започнах собствен бизнес с мечтата за свобода, а се бях вкарала в капан.

*(Напрежението и тревожността в работата са сред големите причини за хроничния стрес, независимо дали*

*управляваш собствен бизнес, или работиш на пълен работен ден.)*

Един ден бях сама в офиса. След поредния телефонен разговор с нелепи изисквания затворих телефона ядосана и излязох да пуша. Вътре в мен бушуваше буря, която не знаех как да укротя. Притеснявах се за всичко. Бях стигнала дъното на стреса и изобщо не се грижех за здравето си.

В този момент някаква мисъл проблесна в главата ми, случи се някакво осъзнаване и си казах *“край”*. Това не може да продължава повече. Прибрах се вкъщи и започнах да търся начини как да се преборя със състоянията на стрес и да си върна живота обратно. Това, което последва, започна бавно и сигурно да променя живота ми и мен самата. Не е бързо решение. Тази книжка не е за бързи решения по принцип. **Няма бързи решения за нищо, което наистина си струва в живота ти.**

Ето какво направих и какво продължавам да правя, защото въпреки че стресът и тревожността отдавна вече не са постоянните ми състояния, те се връщат понякога и за да не останат, използвам същите стратегии за справяне с тях.

## **Осъзнай кой е източникът на стреса ти**

Стресът е емоция, която изпитваш, но тя е само симптом за нещо друго. Ако искаш да решиш проблема кардинално, трябва да намериш къде се корени състоянието на стрес и какво го активира в ежедневието ти. Само премахвайки ядрото и напълно осъзнавайки как функционира мозъка ти по отношение на стреса ще можеш да го управляваш.

### **1. Journaling или работа с дневника за самопознание**

Един от моите любими инструменти за самопознание е работата с дневника или journaling. Това е като приятен разговор със себе си, в който ти си и терапевта, и пациента. Аз правя тази практика на различни места. Понякога пиша вкъщи, друг път на плажа, трети в парка или в кафе. Остави вътрешния ти глас да ти посочи мястото, защото колкото по-приятна е обстановката, толкова по-добре ще комуникираш с вътрешното си аз. **Има едно правило - остани насаме със себе си.** Просто си дай това време, защото само помагайки на себе си ще помогнеш и на близките си.

Знам, че за родителите да останат насаме със себе си е по-трудна задача, но въпреки това го направете.

Ето как правя тази практика:

1. Избирам си дневник и химикал, които ми харесват - за мен това е специален ритуал и обичам инструментите ми да ми носят удоволствие.
2. Записвам въпроса *“Как се чувстваш?”*, изчаквам няколко минутки и когато усетя, че мислите започват да идват, започвам да пиша. Отпускам се в писането и оставям мислите ми да текат свободно.

След като свърша с писането, задавам нов въпрос *“Защо се чувстваш така?”*. Отговарям си по същия начин и продължавам да задавам въпроса *“Защо”* на всеки отговор, докато стигна до дъното на проблема. **Всеки път с изненада намирам ядрото, защото то обикновено няма нищо общо със симптома.**

Ще ти дам още една колекция въпроси, за да избереш тази, която усещаш по-близка до себе си.

Какво те тревожи в момента?

- отговор

Защо това те тревожи?

- отговор

Какво ще се случи, ако ...?

- отговор

Какво можеш да направиш сега, за се приближиш до целта/решението?

- отговор

Какво ще те накара да се чувстваш спокоен/спокойна?

- отговор

Пример:

*Какво те тревожи в момента?/ Как се чувстваш в момента?*

- Чувствам напрежение, притеснение, повишавам тон на близките си, имам усещането, че цикля на едно място и не знам какво да правя. Не се забавлявам, искам промяна.

*Защо имаш усещането, че циклиш на едно място?*

- Имам чувството, че един и същи ден се повтаря. Ставам, работя, излизам на разходка, вечерям и лягам. Нищо различно, нищо интересно...

*Защо се повтаря един и същи ден?*

Защото влязох в рутина.

*Защо влезе в тази рутина?*

Защото се фокусирах твърде много в работата си и всичко

останало остана на заден план.

*Защо се фокусира в работата си?*

Защото си мислех, че само така мога да реша проблемите, които възникват.

*Защо мислиш, че няма друг път?*

Защото винаги така съм го правила. Защото съм изключила всички други възможно опции. И може би... винаги съм виждала как родителите ми работят много. Татко работи толкова много, че прекарва малко време с нас. Но тази работа не винаги носи резултати... може би копирам техния модел.

*Защо копираш модела?*

Защото това съм виждала от дете. Това е подсъзнателната система за действие, която използвам.

*А сега можеш ли да вземеш решение да промениш системата си?*

Да.

*Какви други възможности има пред теб? Има ли други начини да решиш проблемите?*

**За този финален въпрос си дай време да помислиш. Когато стигнеш до ядрото на проблема, вече ще имаш много ясна представа защо реагираш по определен начин, защо подобни ситуации се повтарят отново и отново в живота ти.**

В теб има дълбоко закодирани програми, които са те направили човека, който си. И въпреки че родителите ни са направили най-доброто, на което са били способни в дадения момент, програмите, които сме усвоили не винаги са добри. Добрата новина е, че **ТИ ИМАШ СИЛАТА ДА ПРОМЕНИШ ТОВА.**

Понякога един дневник е достатъчен. Друг път имаш нужда от външен човек, който да ти помогне да преодолееш това, което те спира в момента. Но преди да започнеш да търсиш помощ, направи упражнението с дневника. **Поеми контрола над собствените си емоции и ще усетиш как вътрешната трансформация започва да се случва, само защото си взел(а) решението да го направиш.**

Да разбереш **ИСТИНАТА** за себе си и начина, по който се чувстваш е мощен инструмент за освобождаване от стреса. Когато има знанието и знаеш причината, държиш и **СИЛАТА** за **ПРОМЯНА**. А промяната е пътят към свободата.

Една ежедневна техника, която правя, за да намалявам нивата на стрес са **дихателните практики.**

Дишането, което приемаме за даденост, е същността на живота. Казва се “**вдъхна му живот**”. Дъхът е животът. А в ежедневието си дишаме плитко и не снабдяваме тялото си с достатъчно кислород, което води до увеличаване на стреса.

Най-лесното нещо, което можеш да направиш и да наблюдаваш как малките деца дишат с коремчетата си и да правиш същото. Коремното дишане ти позволява да вкараш достатъчно кислород в организма с всяко вдишване. Освен това, дишайки дълбоко, с корема си, ти поемаш въздух по-бавно, което изпраща сигнал към мозъка, че не си в опасност. Когато не си в опасност, в организма ти няма да се

освободи кортизол, хормонът на стреса. И ти ще усещаш спокойствие.

**Така че задачата ти от този момент нататък е съзнателно да дишаш с корем.** Знам, толкова е лесно, че чак е трудно :) ще трябва да положиш съзнателни усилия, за да излезеш от навика на плиткото дишане.

**Дишай бавно, с корем, когато усетиш, че се тревожиш и ще намалиш тревожността.**

Научих този метод от книга на Опра Уинфри. Тя има навика да се усамотява всеки ден за няколко минути и 5-10 пъти да вдиша и издиша бавно, докато стои на стол.

Това е много лесен начин да изпратиш сигнал към мозъка си, че всичко е наред. Можеш да го правиш всеки ден като ритуал, както и всеки път, когато усетиш стрес.

След като овладееш дишането си, животът ти ще започне да се променя, обещавам :)

Но има и още няколко неща, които можеш да направиш, за да намалиш стреса. Ето кои са те:

### **Дифузер с лавандулово масло**

Лавандулата е популярна успокояваща билка, която има свойството да релаксира нервната система. Необходимо е само да прекараш малко време, вдишвайки аромата и дълбоко, за да елиминираш напрежението, да отпуснеш тялото си, да успокоиш нервната система и дори да излекуваш главоболието.

Обичам вечер, когато е времето ми за релакс, да сложа няколко капки лавандулово масло в дифузера, да запаля свещи, да си

сипя чаша вино или чай и да се отпусна на дивана с книга, филм или релаксираща музика. Книгата и музиката често вървят заедно :)

Това е лесен, ежедневен ритуал, който ти дава време за теб, с ароматерапия. Можеш да добавиш и някоя дихателна практика и да се насладиш на този красив момент живот, който имаш щастieto да изживееш.

## Чай

Една малка промяна в сутрешната ми рутина преди няколко години промени живота ми. Аз обожавам кафе и пиех по много. Не влияеше добре на нервната ми система, но дори не го осъзнавах.

Около 2017 започнахме работа с Надя, от Nadya's teabox. Тя е жена, с много специално отношение към чая и покрай работата ни заедно успя да ме зарази с това усещане.

Покрай нея реших да заменя първото кафе сутрин с чаша ароматен чай.

Чаят, в комбинация с моята бавна сутрешна рутина направи чудеса. Напрежението започна да спада, нервната ми система се успокои и стресът намалю, защото първият сигнал, който започнах да давам на мозъка си сутрин е, че всичко е наред и няма проблеми, заради които да активира инстинкта *“бий се или бягай”*.

Пробвай го, лесно е и върши чудеса! :)

Като казах бий се или бягай, ако си много активен човек, който често се стресира, можеш да дадеш на мозъка си точно това, което иска, за да намалиш стреса.

Имах период в голямо напрежение в работата. Тогава бях решила, че ще ходя на фитнес редовно. Точно там научих за

интервалното кардио и реших да го пробвам... всяка сутрин, в 7:00 часа.

В интервалното кардио бягах на максималната си скорост 30-60 секунди и почиваш толкова. Това се прави 20-30 пъти.

**Когато бягах с всички сила се случва магия... изчезват всички откачени мисли и притеснения. Знаеш ли защо?**

Защото мозъкът ти се фокусира само в едно нещо - **ДА ОЦЕЛЕЕШ.**

Бягайки с всички сила даваш на мозъка си точно това, което иска, от сценария *“бий се или бягай”* - бягай.

Когато излезеш от залата, главата ти ще бъде празна, сърцето ще бие учестено, ще се си спокоен, защото си оцелял, а това само по себе си е голяма победа, особено рано сутрин.

Но дори и да си много активен човек и да припознаеш себе си в този метод, горещо ти препоръчвам да започнеш да добавяш и бавните практики в ежедневието си.

## **Йога**

Йога е практиката, в която аз се кълна. Тя е повече действена медитация, отколкото спорт, но това не я прави по-малко ефективна за стягане на тялото. Има невероятни анти-стрес свойства и ще промени живота ти, ако я припознаеш като твоето нещо. Тук само ще я спомена, защото всеки път, когато съм влизала ядосана на практика, съм излизала с бистър ум и спокойно сърце. Невероятна е нейната роля за балансиране и успокояване. Но ще разкажа повече за йога в главата, посветена на движението.

## Хранителни добавки

### Ашваганда

Научих за ашваганда, когато имах проблеми със съня. Не можех да заспивам вечер, а през нощта не спях спокойно. Това отново беше провокирано от стрес и тревожност. По това време не практикувах често йога и откровено, не медитирах и не дишах дълбоко изобщо. Това ми напомня да кажа, че **в живота на всеки има периоди и трябва да бъдем нежни със себе си по пътя на промяната.** Дори сега да научаваш тези нови неща, които ти споделям, не влизай в крайности да промениш всички изведнъж. Приеми пътя, с всички негови завои, издигания и спускания. Дори да се върнеш в изходна позиция, ти ще се върнеш там като нов човек.

Ашваганда е древна лечебна билка, която се класифицира като адаптоген, защото може да помогне на тялото да управлява стреса.

Тя може да засили мозъчната функция, да понижи нивата на кръвна захар и кортизол и да помогне в справянето със стреса и тревожността.

Аз я приемах вечер, преди лягане. Проблемът ми с тази билка беше вкусът - ужасен. Ако решиш да я приемаш, потърси капсули и не я вземай на прах, защото ще ти бъде труден приемът и.

### АФА

Водораслите АФА от езерото Кламат са чудо на природата и суперхрана от недрата на земята, в чиито полезни свойства

мога да се закълна, защото ги изпитвам ежедневно върху себе си и виждам промяната в състоянието на близките си.

За АФА ще разкажа подробно в главата за хранене, защото не е много позната в България, за разлика от Спирулина, но е изключително мощна храна, която има десетки полезни свойства. Тук ще разкажа как това микроводорасло повлиява състоянията на депресия и защо.

АФА е храна за мозъка

Водораслото АФА е клетъчна храна. Когато започнеш да приемаш водораслите за първи път, те детоксикират клетките. Токсините влизат в кръвообращението и за няколко дни може да се чувстваш като болен от грип. При мен това продължи само 3 дни. Има начин да се избегне това състояние като започнеш с една капсула и постепенно стигнеш до 3. За мен лично не беше проблем.

След детокса АФА започва да ХРАНИ КЛЕТКИТЕ ти. Това води до започване на оздравителни процеси, които изцяло ще променят начина, по който се чувстваш.

Тук е моментът да кажа, че чудото НЕ е АФА. **Чудото е твоето тяло, което има заложиени механизми на самолечение.** Но както когато заредиш колата с лошо гориво, тя не работи добре, така и когато ние се храним и живеем по съвременния ни начин, телата ни се зареждат с *“некачествено гориво”*.

Именно затова, когато водораслото нахрани клетките със супер качествена храна, тялото малко по малко започва да функционира по най-добрия начин. АФА влияе изключително ползотворно на нервната система.

***Тоест, приемайки водораслите от езерото Кламат (АФА), ние даваме на нервните си клетки суровината за производството на мозъчните хормони, а мозъчните хормони са от огромно значение за това как ще протичат процесите в нервната система – бързина на мислене, концентрация, памет, креативност, когнитивни функции, регулация на всички жизнени процеси и т. н.***

Това обяснява и защо АФА са един мощен антидепресант. Водораслите осигуряват на нервните клетки строителния материал за производството на хормоните на щастието - ендорфини и енкефалини.

Именно това е причината водораслите АФА да подпомогнат понижаването на стреса, преодоляването на депресивни състояния и да доведат до една обща, по-позитивна нагласа към живота и подобряване на настроението.

И този ефект може да се усети още от първите дни, когато човек започне да приема АФА. При това за разлика от антидепресантите нямат отрицателни ефекти (по наблюдения от лекари).

### **Подобри съня си, повиши щастието си**

Последно, но не и по важност за добрата релаксация и усещането за щастие е качеството на съня.

Последният път, в който се преместих в нов апартамент, матрактъ беше неудобен. Само за няколко дни започнах да усещам болка в гърба, умора и нервност. Не можех да си почина. Бързо разбрах, че проблемът идва от матрака и поръчах нов. Всичко се промени мигновено.

Но матрактъ е само едната страна на монетата. Нещо, което е дори по-важно е това, което правиш преди сън.

Препоръчва се един час преди сън да започнеш подготовката си за лягане. Тук ще вметна, че не ми се получава всеки ден, но се старая.

Един час преди сън не трябва да гледаш екрани на телефон, компютър или таблет. Синята светлина държи мозъка активен, което не ти позволява да заспиш.

Затъмнени прозорци - това изглежда просто, но е game-changer, когато живееш в града. За качеството на съня е много важно да спиш в максимално тъмно и прохладно помещение.

Пиенето на кафе следобед също влияе на почивката вечер. Откакто спрях следобедното кафе, усещам че успявам да си почина по-добре.

Хранене преди лягане не се проръчва, защото стомахът работи, докато ти се опитваш да почиваш. Особено лошо влияе храненето с тежки храни и прекаляването с алкохол и цигари.

## **Танцувай и пей, за да увеличиш щастието си**

Петър Дънов казва, че музиката е универсалният език за комуникация във Вселената. Музиката е хармония. И тъй като ние усещаме вибрации, вълните на музиката ни докосват дълбоко, на едно божествено ниво. Той също така казва и че всеки може да пее и трябва да пее. Че пеещият човек е добър човек, който е много по-близо до Бог (както го разбира всеки).

По време на някоя от поредицата карантини усещах, че се чувствам зле, че един и същи ден се повтаря, че си губя безценно време от живота... но нямаше начин да позволя да изпадна в депресия. Затова взех решение - да пея и танцувам

всяка сутрин, в 7:00 часа. Това беше първото нещо, което правех през деня.

Най-зареждащата песен от репертоара ми беше *“I am so excited”*. А тази лесна практика ме караше да усещам щастие и въпреки обстоятелствата и собствените ми мисли, да се наслажда на деня.

Сега често танцувам. Но се оставям да вляза в музиката и тя в мен. Да, знам, звучи абстрактно. Но това е онзи flow, в който влизат творците, за да създават своите шедьоври. Всеки може да влезе в него и да се свърже с тази животворна енергия, която ежедневието толкова често ни кара да забравим...

Просто пусни музика, затвори очи и се отдай на танца, без да мислиш как изглеждаш, какво ще каже някой, ако те види и т.н. Усещай и позволи на движенията да нарисуват емоциите, които чувстваш с твоето собствено тяло.

## **Благодарност**

Последно, но не и по важност. В тялото ти няма място за две противоположни емоции да живеят едновременно. Това означава, че не можеш да усещаш страх и благодарност по едно и също време. Аз предпочитам благодарността :)

А усещаш ли благодарност, ти отново се свързваш с тази безкрайна енергия на живота, изпълваш се с надежда, с вяра, започваш да усещаш щастие и животът ти се променя.

Благодарността е велика практика, която аз прилагам по много лесен начин. Имам малко тефтерче, което се казва дневник на благодарността. В него всяка вечер записвам поне 3 неща, за които съм благодарна, че са ми се случили в днешния ден.

Има особена магия в това да изкажеш благодарност към Живота, пишейки с химикал. Мисля, че това е най-добрият начин да заспиш, усещайки благодарност и да се събудиш с надежда и вяра, че каквото и да се случва, животът винаги има добра страна.

Достигнахме края на главата за стреса и аз съм щастлива, защото най-накрая седнах да споделя тези техники, които промениха живота ми и вярвам, че могат да променят и твоя.

**Да се освободиш от стреса означава да започнеш да живееш истински. Да се родиш отново. Да виждаш това, което е хубаво вместо всичко, което не е наред.**

Вярвам, че една такава промяна, когато се случи при много хора, има силата да промени настройката на обществото ни. Има и силата да активира процесите на положителна промяна, които всички искаме. От нас зависи да създадем в себе си усещането за цялост, което ще се отрази на процесите, които се случват в обществото и държава ни.

Затова аз винаги казвам - **помогни първо на себе си**. Дай първо на себе си и след това разкажи и започни да помагаш и на другите. Не можеш да даваш от празна чаша. Дълбоко вярвам, че здравословният егоизъм е много полезен. Затова, дай любов и грижа на себе си. Затвори очи, представи си, че виждаш себе си на 3, отиди, вдигни това дете от земята, прегърни го, целуни го и му кажи, че го обичаш. Обещай му да се погрижиш за него. Защото това дете си ТИ.

Имаше едно вайръл клипче в ТикТок (аз съм и там), което казва следното:

*“На този свят има само 2-ма души, които трябва да накараш да се гордеят с теб - твоето 8-годишно Аз и твоето 80-годишно Аз.”*



## Глава 2: Йога и движение за здраво и стегнато тяло

Когато бях малка, особено след проблемите със щитовидната жлеза и качените килограми, възрастните ми казваха, че спортът не е за мен... просто не се представям добре, да не се мъча.

Живях години наред, вярвайки, че спортът не е за мен...

Докато не разбрах, че **спортът е за ВСЕКИ, защото ДВИЖЕНИЕТО Е ЖИВОТ.**

Не съм виждала нито един отпуснат човек, с наднормено тегло и лоши навици, който да е здрав и енергичен. Но в планината и на йога срещам позитивни и жизнени хора.

Много от вярванията, които имаме се формират, когато сме децата, защото се доверяваме на възрастните. Те пък от своя страна искат да ни предпазят от опасностите в света, понякога и от самите нас. Но въпреки че много ги обичам и знам, че са

направили най-доброто, на което са способни, истината е, че не винаги са прави.

Започнах да откривам спорта едва на 24 години. Познай защо... исках да свалям килограми разбира се. А и работех в офис, в който се чувствах много застояла.

Така попаднах на кросфит - убийствени тренировки, 2 пъти седмично, които не ми носеха желаните видими резултати, но без да осъзнавам ме променяха завинаги.

За първи път в живота си отидох на спортни лагери. Бяхме възрастни и деца и беше невероятно преживяване. Отидох на два, зимен и летен.

Но кросфитът не беше моето нещо, затова постепенно се отказах от него.

На 25 един приятел ме заведе на йога. И за него беше за първи път. Той не остана дълго, но аз се влюбих в йога завинаги и започнах да я опознавам бавно, по-конкретно, 2 пъти седмично, на практики в едно студио на Витошка.

Нищо допълнително не четях, нито правех йога вкъщи. Но започнах да усещам невероятна вътрешна трансформация, която се случваше по най-нежния и неинвазивен начин. Все едно художник рисува следващия си шедевър. Това прави йога с душата ти, а хубавото тяло наистина е само бонус.

Но все пак, хубавото тяло ми беше голяма цел и много по-късно щях да осъзная истинската роля на йога.

## **Как 90 дни фитнес ми помогнаха да науча за храната**

Междувременно, около 2017 имах едно гадже, което ме заведе на фитнес. Бях отричала фитнеса с години, но си казах "добре,

ще пробвам". Не ми хареса, но в залата срещнах една позната от бригадата в САЩ. Беше станала треньор и покрай нея започнах да ходя на фитнес. Тя ми показа какво да правя. Но резултатите пак не идваха, както очаквах аз.



Така през 2019 се записах във менторската програма на Aesthetic by science. Тази програма беше следващата тухла в стената, защото момчетата ме изкараха много извън комфортната ми зона. Направиха ми персонална тренировъчна програма и хранителен режим, които си бях обещала да спазвам 3 месеца, дори да ми е трудно. Исках 4

тренировки на седмица, което се оказа прекалено много за човек, който изгражда бизнес, но въпреки това почти всяка седмица успявах да ги изпълня.

В тази програма трябваше да си готвя храната и да приоритизирам протеина. Това беше едно от най-трудните ми предизвикателства, защото не обичам месо особено много. А в толкова големи количества имах чувството, че съм гълтнала камък.

Менторската програма, в която в рамките на 90 дни трябваше да си приготвям храна и да смятам макроси ме провокира да започна да гледам на храната като комбинация от макронутриенти, които се превръщат в моето тяло, когато ги изям. За 3 месеца се научих коя храна към коя група спада, а

наблюденията върху влиянието на всяка храна върху собственото ми тяло ме научиха кои храни ми влияят добре и кои не.

Веднага давам пример. Много обичам паста със скарриди, но знам, че когато я изям, ще ми се подуе коремът и няма да се чувствам много добре. Затова я ям много рядко, когато наистина ми се яде и ще изпитам наслада. Или заменям пастата с ленти от тиквички и проблемът изчезва.

Пастата не влияе така на всеки. Затова е важно да наблюдаваш как реагира твоето тяло и да събираш знания, които ще ти помогнат да правиш информирани избори за храната си и на база знание да я приготвяш лесно.

По време на 3-те месеца менторска програма получих и друго ценно знание - как да изпълнявам ПРАВИЛНО упражненията. По-добре е да положиш малко усилие в правилната посока, отколкото много в грешната. Първите ще ти помогнат да направиш гигантски крачки към целта си.

След 3-те месеца в програмата продължих да тренирам, но промених храненето си, така че да се чувствам добре.

След години на проби и грешки, най-накрая имах резултати и започнах да влизам във форма.

Но при фитнес режимите храненето е от съществено значение за крайния резултат. И ако не изяждаш нужния протеин просто няма да се видиш в тази топ Инстаграм форма. Все пак аз избрах топ ментална, душевна и физическа форма за здраве пред визуално перфектното, защото с минаването на годините осъзнаваш, че само здравето истински има значение.

Въпреки всичко тук ще оставя една препоръка за Aesthetic by science, защото момчетата бяха важна глава от моя път към

здраве и ако не беше тяхната програма, щеше да липсва една много важна част от разбирането за храната и движението.

А ако си човек, който обича месо, може би дори фитнесът ще се окаже твоята най-добра формула за движение. Всеки от нас е различен и за щастие имаме голям избор.

## **Да изкачиш връх означава да се запознаеш с новото си Аз, което може повече**

Беше късна есен, когато приятел предложи да се качим в планината. През двете години карантина планинските ни разходки бяха зачестили много. Обикаляхме, но сериозни изкачвания не сме правили. Дори на Черни връх не съм се качвала, тръгвайки от долу.

На това предложение казах “да”. Бяхме 4 човека. Двете момчета доста по-добре подготвени от двете момичета. Маршрута имаше 3 спирки - хижа, връх Малък Мечит и връх Голям Мечит. Мислех, че ще стигнем най-много до хижата, защото Голям Мечит с 2568 м. Звучеше ми абсолютно невъзможно да го достигна. Но тръгнахме.

Изкачването в началото е по отвесен склон. Имаш чувството, че ей сега сърцето ти ще спре и няма да се справиш... и докато си го мислиш и продължаваш да катериш, в един момент усещаш лекота и прилив на енергия. Трудното става лесно и вътре в себе си откриваш неподозирана сила. Сила, която те окрилява и ти помага да правиш и невъзможното. Магията на планината!

Благодарна съм за пандемията, защото ме отведе в планината. А планината е едно от местата, където се усещам най-свързана с цялата Вселена и със себе си.

И така, стъпка след стъпка, стигнахме хижата. Казахме си нека продължим към Малък Мечит. Достигнахме го и за награда хапнахме по един сандвич.

Сменяха времето в този ден. С изкачването на Голям Мечит поемахме риска да закъснеем, но решихме да опитаме. Бяхме решили да изкачваме до 3 часа и да тръгнем обратно, където и да сме, за да слезем по светло.



Достигнахме върха. **В този момент усетих много силно, че няма невъзможни неща.** Стоях на върха, омагьосана от божествената красота на Рила и усещах цялата палитра от радост, възлнение, възхищение, благоговение пред всичко, което виждат и не виждат очите ми.

15 минути бяхме горе. Добро напомняне, че достигането на крайната цел е само кратък момент във времето, но пътят

е този, който те променя.

Тръгнахме надолу. Замръкнахме в Рила, защото объркахме пътя. Беше малко страшно. Но страхът ми се стопи, когато вдигнах поглед към небето и видях една от най-красивите гледки през живота си. Силуетите на вековни борове, черни и плътни, образуваха рамка. А по средата, божествена картина -

хиляди звезди светеха в мастиленото есенно небе. Наблизо нямаше изкуствено осветление. Това беше шедьовър от Майката Природа. И гледка, която никога няма да забравя и винаги ще нося в сърцето си. Насладихме и се за съвсем малко, защото трябваше да намерим пътя. Не беше препоръчително да се лутаме в Рила, в есенната нощ.

След малко някой извика *“асфалт”*. Беше следващото прекрасно чувство - на спасение. Справихме се и с това предизвикателство. Надмогнахме умората и изтощението, приближихме се до Бог, през природата и създадохме преживяване, което се превърна в скъп спомен. Но може би най-важното от всичко - от планината аз слязох като друг човек. Човек, който е много по-уверен в собствените си сили. Човек, който успява.

Такава е планината. Изпитва те, омагьосва те и те променя. Помага ти да откриеш най-доброто си Аз, което в града много по-трудно се проявява.

А всяко посещение в планината е едновременно физическо и душевно преживяване. То е трансформация.

Споделям го тук, защото **да посещаваш планината редовно е един от най-добрите начини да поканиш движението в живота си**. Ако нямаш с кой да отидеш, във Фейсбук има групи за планинари. Винаги можеш да пуснеш пост и да питаш дали някой няма да ходи, за да се включиш.

Също така, в Bending Health започнахме движение за здравословен начин на живот и трансформация на всички нива. За момента това се случва с предизвикателството Рестарт 30. Имаме Фейсбук група и локални общност в различни градове, така че ако ти е интересно, [кликни тук, за да научиш повече >>](#)

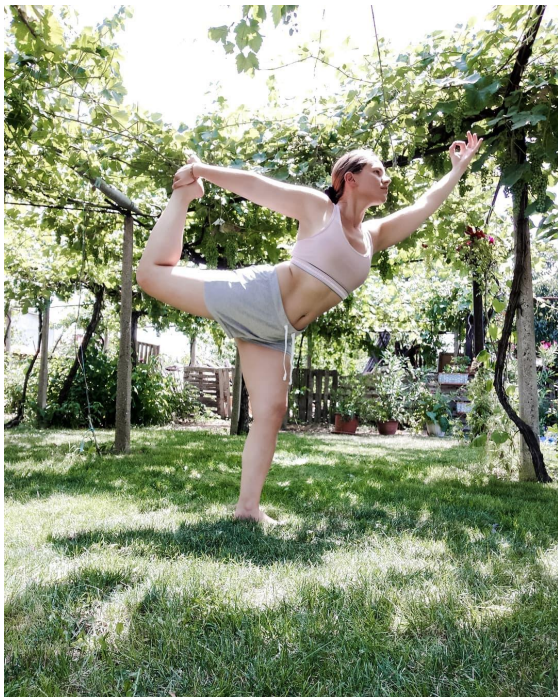
## Връзката с тялото и душата през йога

Ето че отново стигам до йога, крайгълният камък в моя живот. Есента на 2021, поредната карантина. Аз не се ваксинирах, съответно не можех да ходя на фитнес. Но имах нужда от движение. Така отново се върнах към йога. Всичко, което ти трябва, за да я практикуваш е твоето собствено тяло и Wi-Fi, за да влезеш в YouTube.

В края на главата ще оставя линкове към любимите си учители.

На този етап да направя супер тяло вече отдавна не се вписваше в целите ми. Спортът се беше превърнал в естествена част от живота ми и от мен самата, до степен в която не се чувствам добре, ако не се движа през деня.

Затова в началото ти разказах историята, в която възрастните ми казаха *“спортът не е за теб”*. Оказа се обратното.



Започнах да правя ежедневни йога практики, провокирана от нуждата от движение. Първите бяха по 20 минути. Постепенно започнах да увеличавам времето до около 40 минути на ден. Понякога дори 60. Зависи с какво време разполагам.

Нямах цел или задължение да правя йога всеки ден. Тялото ми обаче го искаше.

Аз работя от вкъщи. До 11-12 часа вече съм инвестирала 2-4 часа в интензивна умствена работа. Открих, че йога на обяд е прекрасен начин да

презаредя батериите и да бъде продуктивна и през втората половина на деня.

Така неусетно започнах да правя йога всеки ден. Не чувствах стрес, не се тревожех. Напротив, усещах, че съм добре, въпреки че около мен положението не беше никак спокойно.

След около 2-3 месеца забелязах, че започвам да влизам в много хубава форма. Усещах, че имам повече сила, повече издръжливост, а и видимо имах мускули.

**Да, без насилие, без диети, само с нежното докосване на йога върху тялото ми. Бях възхитена!**

В нашата модерна култура е естествено да си hustler и да работиш здраво за всичко, което искаш, плащайки висока цена за резултатите.

Йога ми показва друго - че не е нужно да се изтезаваш, а да правиш всичко в живота си, воден от чиста любов към себе си.

Йога е любов - към тялото, към душата, към съзнанието. Йога те пречиства и обновява. Вкарва те в състоянието на flow, в което ти се превръщаш в твореца и се сливаш с тази висша същност, от която никога не си спирал да бъдеш част, сливаш се с безкрайния живот и си припомняш, че си много повече от това, което си мислиш.

Йога е магия!

# Научно доказани ползи от йога, за които може би не знаеш

## 1. Йога подобрява силата, баланса и гъвкавостта

С годините тялото губи гъвкавостта и подвижността си. Йога ни помага да ги запазим и да поддържаме оптимално здраве, посредством практики с нежни движения, които носят ползи за здравето.

Йога може да се практикува дори от хора на 65+ години и носи за тях същите ползи, както и при по-младите.

В йога има много асани, които спомагат за изграждане на сила и благодарение на тях ваем мускули. Но има и други, чиято цел е да ни научат да бъдем в баланс и да оставаме спокойни, дори когато около нас бушува буря.

## 2. Йога практиката освобождава стреса

Това е една от първите ползи, която усетих върху себе си, още когато за първи път отидох на йога. След всяка практика си тръгнах спокойна, уравновесена и щастлива, дори когато влизах в студиото ядосана от събитията през деня.

Йога беше като копче, което натискам и емоционалното ми състояние се променя. След практика излизах не само спокойна, но и с бистър ум, което ми помагаше да вземам решения, непровокирани от негативни емоции.

Ако имаш собствен бизнес или работиш на мениджърска позиция, тази полза от йога ще промени живота ти.

А още по-голямата полза е, че с времето просто спираш да се ядосваш. Научаваш се да управляваш емоциите си и негативните малко по малко започват да изчезват от живота ти.

### 3. Йога подобрява менталното здраве

Major depressive disorder (MDD) е едно от най-честите ментални заболявания в света.

Мета-анализ от 2017 г. на 23 интервенции, разглеждащи ефектите от йога-базираните лечения върху симптомите на депресия, заключава, че йога може да се счита за ефективно алтернативно лечение на MDD.

И двете - практикуване на йога асани и дихателни практики (пранаяма) доказано подобряват състоянието при хора със симптоми на депресия.

### 4. Йога намалява тревожността

Тревожността е толкова често срещано състояние напоследък, че Anxiety and Depression Association of America я посочва като едно от най-честите ментални заболявания.

**Хроничната тревожност води до депресия.** А депресията е истински опасно състояние. Враг, който няма физически измерител, но е коварен.

И никой не е застрахован, че този враг няма да го нападне.

Преди да напусна бизнеса си, аз усетих, че изпадам в

състояние на депресия. Беше истинско. Беше страшно. И е опасно. Тогава за първи път в живота си осъзнах колко истинска, невидима и опасна е депресията. И че усетиш ли симптомите си, трябва бързо да намериш причината за нея и да вземеш кардинално решение за промяна. За някои хора депресията е животозастрашаваща.

За щастие успях да взема решението, което ми помогна да се измъкна и да отворя нова страница в живота си.

Преди няколко месеца говорих с момче, което беше прекарало 10 години в състояние на депресия. Умен, здрав, млад човек. Лекувах го с антидепресанти. Аз се опитах да му върна вярата в себе си и жаждата за живот. Убедена съм, че това е по-доброто лекарство.

Проучванията показват, че редовното практикуване на йога може да помогне за намаляване на тревожността и освобождаването от нея.

Йога просто ти носи усещане за щастие и прилив на енергия. Като човек, който е ходил редовно и на фитнес, мога да кажа, че след фитнес се чувствам уморена, но след йога съм окрилена. И двата случая се движа, спортувам, но йога просто е магия, която горещо препоръчвам на всеки.

Йога е спокойствие, здраве и живот!

## **5. Йога подсилва имунната система**

Хроничният стрес отслабва имунната система. А в днешно време той е толкова естествена част от ежедневието ни, че го приемаме за нормален... едно напомняне - не е нормално да живееш в стрес. Във времена като сегашните, пандемични, е по-важно от всякога да намалим стреса, за да сме здрави. Не помня дали го казах

по-горе,но няма да навреди да го кажа и тук. От 10+ години нямам телевизор, не се облъчвам с негативни новини и живея много по-спокойно. Горещо препоръчвам **да ограничиш токсичната информация и токсичните хора.** Това ще промени живота ти.

Но като се върна на йога, доказано е, че йога практиките намаляват стреса. А колкото по-малко стрес усещаш, толкова по-силна е имунната ти система.

Наскоро гледах нещо интересно, но не помня къде. Ставаше въпрос за това, че лекарствата не лекуват. Имунната ти система е истинският лечител. И нашата работа е да помагаме на имунната система да може да се справи.

Йога помага на имунната система. Храната също има голяма роля. Това ще обсъдим след малко.

## **6. Йога подобрява качеството на съня**

Когато измерват качеството на съня, изследователите следят два фактора - колко бързо заспива човек и колко дълбоко спи.

Доказано е, че хората, които практикуват йога, заспиват бързо и имат дълбок, качествен, възстановяващ сън. Това се дължи на две неща - от една страна физическите упражнения натоварват тялото, което води до умора и желание за сън, от друга - йога драстично намалява стреса, което ти помага да спиш спокойно.

Йога нидра (медитативна, отпускаща практика) има доказано положителни ефекти върху съня.

## 7. Йога помага при burnout

Изглежда, че burnout-а стана естествена част от живота на всеки амбициозен човек, който дава всичко от себе си, за да постигне целите си. Аз не правя изключение. Спрях да броя burnout-ите, но при последния напуснах бизнеса, който бях изграждала 7 години, защото си дадох сметка, че аз, моето здраве и мечтите ми са много по-важни.

Точно това трябва да бъде ежедневната ти нагласа - **да мислиш кое е най-важно за теб като човек, за здравето и кое те води към сбъждане на мечтите и постигане на целите ти.** Вярвам, че човек трябва да проявява здравословен егоизъм, за да може да е полезен на другите. Тук включвам и майките. Колкото и да е трудно, поставяйте себе си преди децата, защото само така можете наистина да бъдете полезни за тях. Това често трябва да го напомням и на моята майка :) И се надявам един ден, когато аз стана майка, някой да го напомня и на мен. Обичай себе си и приоритизирай своите нужди.

Йога е безценна при burnout, защото ти дава малко време и пространство през деня, в което да се центрираш и да се погрижиш за себе си, по нежен, бавен и хармоничен начин. Дори само 10-15 минути практика могат да свършат чудеса.

## 8. Йога помага при болки в гърба

Това беше един от първите физически проблеми, които ми реши йога. Заради твърде дългото време, прекарано на компютър, имах болки в гърба. След няколко практики болката започна да намалява, а в един момент просто изчезна.

Една от базовите пози, която всеки може да направи, дори никога да не е правил йога е Cat-Cow (Котка-Крава) позата. [Тук оставям линк към видео демо>>](#)

## **9. Йога подпомага здравето на сърцето**

Редовните йога практики могат да намалят нивата на стрес и вътрешните възпаления в тялото. Няколко от факторите, които отключват сърдечни проблеми, като високо кръвно налягане и излишно тегло, могат да бъдат редуцирани с редовни йога практики.

## **10. Йога помага за отслабване и подобрява общото здраве**

Като споменах по-горе, йога практиките намаляват нивата на стрес. При стрес, в тялото се освобождава хормонът кортизол, който оказва влияние върху теглото и намалява защитните функции на имунната система. Йога ти помага да усещаш, че всичко е наред, което води до по-малко стрес, следователно и до постепенно достигане до оптимално тегло, в комбинация с прием на добра храна.

Освен стреса, влияние върху теглото имат и вътрешните възпаления в тялото. Това е нещо, за което аз не знаех, когато се стремях към отслабване, но има ключова роля за резултатите. Йога, в комбинация с храна, ще свършат чудеса за намаляването на теглото, не защото ще отслабнеш, а защото ще ИЗЛЕКУВАШ тялото си, по напълно естествен начин. За това ще говорим малко по-подробно в следващата глава.

Ако сега за първи път се срещаш с йога, може би ще я възприемаш само като физическа практика. Не се тревожи, това е нормално. Както с всяко ново нещо в живота ти, ще изисква време, за да станеш част от практиката и тя, част от теб.

Ако си в София, горещо препоръчвам от посетиш практиките на Хаджиме. Аз ходя при него от 2015. Вярвам, че той е една от големите причини да се влюбя в йога. Но в живота няма нищо случайно все пак :)

Когато е готов, ученикът среща учителя.

Ако решиш да отидеш, просто напиши Хаджиме в Google, за да видиш къде преподава в момента.

Може би защото Хаджиме не говореше български преди 7 години, аз свикнах да възприемам йога на английски. Това е причината учителите, които следвам да са само англоговорящи. Но вярвам, че ако потърсиш “йога” в YouTube, ще намериш и българи, които публикуват безплатни видео практики онлайн.

Ето кои са любимите ми YouTube йога учители:

[Yoga with Tim](#)

[Yoga with Adriene](#)

[Boho Beautiful](#)

## Как влияят визуализацията и медитацията на резултатите

Не мога да не обърна внимание на две изключително важни практики за постигане на оптимално тегло и добро здраве - визуализация и медитация.

В 100% от случаите ние изграждаме образ на това, което искаме първо в съзнанието си и едва след това го превръщаме в реалност.

Ти СИ това, което МИСЛИШ.

Затова е важно да подбираме мислите си правилно. Това важи с пълна сила и когато говорим за отслабване.

Повечето хора, сблъсквайки се с проблеми с теглото, имат навика да се фокусират върху проблема. Аз също съм била там, знам какво е...

Гледаш се в огледалото и си мислиш, че си дебела, виждаш перфектните тела на другите и си намираш милион кусури... Чудиш се как изобщо ще отслабнеш. Струва ти се, че точно на теб никога не ти се получава. И не само това, ами и сякаш качваш още повече килограми... Познато ли ти е?

Истината е, че в съзнанието си непрестанно се виждаш като "дебел" човек и не оставяш тази мисъл да те напусне.

Твоето ПОДСЪЗНАНИЕ обаче не различава това, което искаш от това, което не искаш. То работи с образи и емоции. А това означава, че картинките, които му подаваш и емоциите, с които го напояваш се превръщат в твоето бъдеще.

От друга страна, ако подходиш позитивно и приемеш тялото си такова, каквото е сега... ако приемеш, че започваш пътуване и ще изминаваш ежедневните крачки с грижа и любов към себе си... ако осъзнаеш, че твоите екстра килограми днес НЕ си ти, нито твоето бъдеще. И че промяната зависи от теб. Ако запазиш в съзнанието си образа на фигурата, която искаш да имаш, тогава ще се изненадаш колко бързо и БЕЗ УСИЛИЯ започват да идват по-добрите резултати.

Не, това не е магия, нито позитивна психология. Това е план, спрямо който ти предприемаш ежедневни действия, които се превръщат в твоето бъдещо аз.

ТИ СИ ТВОРЕЦА. ТИ ИЗБИРАШ БЪДЕЩЕТО СИ. ИЗБИРАЙ МИСЛИ, КОИТО ЩЕ ТИ ПОЗВОЛЯТ ДА СЪЗДАДЕШ ЖИВОТА, ЗА КОЙТО МЕЧТАЕШ. И МЕЧТАЙ ЧЕСТО. НЕ СПИРАЙ ДА МЕЧТАЕШ. РЕАЛНОСТТА Е АБСТРАКТНО ПОНЯТИЕ.

Медитацията се превърна в моя ежедневна практика. Понякога медитирам по няколко пъти на ден, просто защото е несравнима срещата със себе си.

Когато медитираш и не си го правил преди, **не се опитвай да спиращ мислите**. Те не спират. Не се бори. Просто дай няколко минути за среща със себе си, дишай и бъди пасивен наблюдател. Толкова просто е. Ако мислите те бомбардират една след друга (това неизбежно ще се случи), просто се фокусирай във всяко вдишване и издишване. И както с научаването на всяко ново нещо, по скоро с приемането му за част от теб, дай си време да приемеш медитацията в живота си. Нищо не трябва да става на сила, особено тази практика с невероятни ползи за ума, душата и тялото.

**Тук ще вмъкна един хак за ежедневно движение**, който ми се видя гениален по две причини - много лесно правиш 30 минути движение на ден и засилваш метаболизма си.

Ето го: след всяко хранене използвай мускулите си за 10 минути. Това може да означава разходка, да си пуснеш 3 любими песни и да ги изтанцуваш, да направиш 10-минутна тренировка от YouTube, да изчистиш въщи на 3 части или нещо друго, което ти е на сърце. Важното е след хранене да има поне 10 минути движение. Така ще пропуснеш момента с липсата на енергия след хранене, ще подобриш метаболизма си и с натрупване дори можеш да забележиш по-стегнати мускули.

Ето как го прилагам аз: След закуска танцувам на няколко песни (това ме зарежда много) или правя sun salutation (слънчев поздрав от йога). След обяд правя йога или друга домашна тренировка. След вечеря - разходка, чистене на части или още три песни.

А сега е време да обърнем внимание на последната, но не и по важност част - храненето за здраве, оптимална форма и дълголетие.



## Глава 3: Хранене за здраве, енергия и оптимално тегло

Бях си направила паста със скариди и бяло вино. Обожавам тази рецепта. Обожавам да гледам и *“Яж, моли се и обичай”*, когато си я направя за вечеря. Вече мога да го изиграя този филм хаха.

Докато се наслаждавах на пастата си и отпивах студено бяло вино, защото тази паста без вино не може, се замислих върху един фундаментален въпрос...

Дадох си сметка, че храната, която изяждам не просто ми дава енергия. Всяка хапка се превръща в мен.

Тялото е гениална машина. Докато бях във фитнес програмата, научих, че е дотолкова гениално, че дори да изключиш макронутриентна група от менюто си за дълго време, тялото ти трансформира друг макронутриент в липсващия, защото има нужда от него. Невероятно, нали?

Замисли се...

Не е ли невероятно как две клетки се сливат, започва клетъчно делене, хранено от храна и се получава човек. Този човек се храни и расте. И храната, която изяжда всеки ден определя в какво здравословно състояние ще бъде, колко енергия ще има, каква ще бъде фигурата му.

Храната не е просто калории, мазнини, въглехидрати, протеин или източник на енергия. Храната е информация. Всяка хапка храна, която слагаш в устата си изпраща съобщение на тялото ти - дори повече от едно съобщения. Някои от тези съобщения се отнасят за кръвната ти захар или за производството на инсулин в тялото ти. Други пък управляват чувството ти на глад и ситост. Друга част от съобщенията се отнасят за обмяната на веществата, метаболизма, изгарянето на мазнини и изграждането на мускули, а трети програмират клетките ти с информация за твоята кожа, коса, настроение и мисловни процеси.

Всеки от нас е лично отговорен за здравето си. А когато станем родители, носим отговорност да научим децата си да се хранят за здраве.

Във Фейсбук мернах пост на една позната майка. Детето е на около 4. Беше постнала няколко снимки, а текстът над тях казваше класическото *“моето всичко”*. Ще си кажеш *“мила семейна картинка”*, докато бургерът и картофките от McDonalds, които похапва детето не приковат погледа ти. Казах си ок, децата го искат... макар че това е едно от най-гадните неща, които можеш да ядеш. Подобие на храна, която аз опитах само веднъж и коремът ме боля няколко часа след това.

Няколко дни по-късно майката качи нови снимки. Същия текст, “*моето всичко*”, същата храна, McDonalds... “*това вече е престъпление*” си помислих. Детето видимо беше започнало да качва килограми над нормалното. А е само на около 4...

Като родители имаме огромна отговорност за това какво възпитаваме в децата си, какви уроци им предаваме, в какво ги учим да вярват. Затова е важно самите ние да се храним и живеем осъзнато.

Тук ще вметна, че от време на време няма как да не изядеш порция пържени картофки, шоколад, торта или нещо такова. Все пак живеем във време, което предлага много изкушения. Но тези малки отпускания няма начин да навредят, ако през 90% от времето се храниш пълноценно.

Както споменах по-горе, във фитнес програмата се начух да разделям храните на макронутриенти. По-долу ще опиша кои храни влизат във всяка група, за да можеш и ти да правиш информиран избор.

Покрай работата ми през годините съм писала много блогове и съдържание за социални мрежи за брандове свързани със здраве. Покрай това също натрупах знания.

Но най-голямата промяна дойде в началото на пандемията, когато открих Михаела Белорешка и се записах на курса и “*Противовъзпалително хранене*”. Този курс ми даде нов поглед върху функционалните свойства на храната.

След това попаднах на [канала на Ради Девлукия](#), съпругата на Джей Шети, която говори за Аюрведа и започнах да уча още за свойствата на подправките, билките и суперхраните.

Малко по малко започнах да следвам принципи на хранене, които ми позволяват да готвя за около 10-15 минути или 30-40, ако искам да се постарая, и да се чувствам добре.

Но въпреки здравословният ми начин на живот, все още усещам подувания. Имах чувството, че имам излишно водно тегло.

Голямата промяна в това направление дойде, когато започнах да пия водорасли АФА през пролетта. След около 2 месеца прием забелязах, че подуванията изчезнаха и бедрата ми някак се събраха. Реших да направя най-страшния тест - старите дънки...

Последният път не успях да ги закопчая и ги бях сложила в купчинката за подаряване. За голяма моя изненада сега влязох в тях, закопчах ги и дори ми бяха широки в кръста. Не можех да повярвам.

АФА бяха детоксикирали клетките ми, в следствие, на което бях свалила няколко излишни килограма, които не изчезваха от нищо. По пътя на логиката мисля, че това се е дължало на токсините, и детокса всъщност ми донесе това бонус отслабване. Доволна съм, защото си харесвам дънките, а така и не бях успяла да ги нося :D

Знам, че това е мечта на много хора, особено много жени и силно се надявам тази книжка да помогне. Защото не става въпрос само за няколко килограма... тези няколко килограма определят как се чувстваш. Колкото по-добре изглеждаш, толкова повече увереност излъчваш, чувстваш се привлекателна и добре в кожата си. А когато се чувстваш добре в тялото си, любовният ти живот върви много по-добре, постигаш повече успехи в работата си и чувстваш, че можеш да постигнеш всичко.

**Всичко е енергия. Но няколко килограма могат да се окажат точката на пречупване, която ще ти помогне да откриеш невероятните заложи, които и сега са в теб и чакат да бъдат открити и използвани.**

А сега е време да ти споделя основата на храненето, която ако прилагаш в ежедневието си, ще се насладиш на красива фигура, отлично здраве и изобилие от енергия. Ако усвоиш тези лесни принципи, няма да се налага повече дори да мислиш за диети, нито да се лишаваш от храните, които обичаш.

Преди да започнем искам да те поканя да направиш нещо важно. Това е нещо като mindset shift. Приеми, че започваш пътуване и променяш навиците си на хранене, за да се чувстваш по-добре.

Не гледай на този процес като на ограничение или на нещо, което ще правиш за 3 месеца, докато свалиш няколко килограма и после ще ядеш каквото си искаш. Просто приеми, че започваш една промяна, която ще ти помогне да откриеш ново аз.

## **Принципът на баба Йорданка**

Баба Йорданка е сестра на моята баба Лиска. А баба Лиска е известна с питките, баниците и кифличките си в YouTube.

Баба Данче е на около 80 години, фина, слаба жена. Беше учителка по биология и за изненада на всички преподаваше до преди няколко месеца. Тя, като и баба ми, и техния брат са пълни с енергия. Никой не е дебел и никой не се спира на едно място.

Един ден я попитах как е успяла да си запази добрата фигура през всички тези години и отговорът и ми се запечата в съзнанието.

Баба Данче ми сподели най-простият принцип за хубава фигура и изобилие от енергия - *“винаги ставай леко гладен от масата”*.

Гениално просто. Всеки може да го спазва. И идеята е просто да не преяждаш, а да вземеш само необходимата храна. Трябва ти само воля да спреш, особено на семейни събирания. Кое то ме води до следващата подточка...

## **Семейните събирания - апокалипсис за стомаха**

Не говоря само за Коледа и Великден. Всеки път, когато се прибера вкъщи, на масата се слага ВСИЧКО. Баба винаги е сготвила нещо хубаво. Често мама е направила още нещо. Има пържени храни, питка, салата, маслини, сирене, ракия, вино... абе, знаеш как е с българска рода на масата.

И всичко е много вкусно. Взимаш си уж по малко от всичко, а после не можеш да дишаш... открих, че големият проблем идва от смесването на много различни храни.

Някои храни се усвояват в киселинна, други в алкална среда. Някои, като зеленчуци, се разграждат по-бързо от други, като месо.

Затова семейните събирания са апокалипсис за стомаха. Споделям го, защото ако се отпуснеш да хапнеш на такова събирание, ще имаш няколко дни, в които ще ти е дискомфортно, докато се върнеш до изходна позиция.

Но пък храненето е и социално преживяване. В България имаме традиции, свързани със събиране на маса. И аз за себе си съм решила, че не е голяма драма няколко пъти в годината да се отпусна.

Тук слагам нещо в добавка - когато това, за което ти разказвам в тази книга, стане част от живота ти и от теб самия, подсъзнателно започваш да подбиращ храните и да управляваш приема им. Без никакви усилия. Т.е. дори и семейните събирания спират да бъдат страшни в един момент.

Нека сега да разгледаме принципите на хранене, които могат да променят живота ти.



## Макронутриенти и суперхрани

Ще ти представя знанието както го получих и усвоих аз. Щом проработи мен, ще проработи и при теб :)

Започваме от групите макронутриенти и какви храни съдържат. Най-добре за тялото е да се приема комбинация от всички макронутриенти, всеки ден.

Но хората, които трябва да свалят много килограми над нормата, обикновено прибегват към диети. Но ако си в такава ситуация, искам да ти напомня да се консултираш със специалист преди да следваш диети и ако минаваш на диета, да го направиш с наблюдението на човека, с който работиш.

Тук е много важно да спомена още нещо, специално за хората, които искат да отслабнат.

Напълняването може да се дължи на различни фактори - прекаляване с храна, заседнал начин на живот, консумация на вредни храни, но и на здравословни проблеми. Хормоналните проблеми не са рядко явление, особено при жените. Затова

горещо препоръчвам, преди да предприемеш стъпка към диета с цел отслабване, консултирай се с лекар. Когато аз усетих проблеми с килограмите, преди да се включа във фитнес програмата, първо посетих ендокринолог, за да проверя дали проблемът не е хормонален. Съветвам те да направиш същото, ако планираш започване на диета, защото може и да получиш видимото отслабване, но с диетите се поставяш под риск сериозно да навредиш на здравето си и към тях не трябва да се подхожда лекомислено.

От всички мои опити с режими и диети имах най-добри резултати с менторската програма на Aesthetic by science, именно защото те са професионалисти и знаеха какво ще ми помогне.

Много важен фактор за успеха с тази програма беше, че започнах да натрупвам мускулна маса, а мускулите консумират повече енергия. Т.е. когато изградиш мускули и ги поддържаш с редовни тренировки и качествена храна, няма шанс да напълнееш.

## **Протеини**

Започвам с протеините, защото те са изключително важен макронутриент, който е нужно да консумираш ежедневно.

Преди да науча каква е тяхната роля, почти не ядох протеин, което пък водеше до това, че не мога да натрупам мускулна маса и нямам много енергия.

Връщайки се назад, със сигурност мога да кажа, че от кросфита не видях резултати, само заради храненето. Храненето носи около 70% от резултатите във всички физически упражнения.

### **Откъде да си набавиш качествен протеин**

- Месо от животни, хранени с трева вместо от животни, хранени със зърна и фураж (доколкото е възможно, защото в днешно време дори домашно отглежданите животни не се хранят само с трева)
- Риба и морски дарове
- Яйца и млечни продукти
- Леща, боб, нахут
- Колаген
- Сурови ядки
- Протеин на прах (суроватъчен, яйчен или растителен)
- Скир
- Соя (тофу, черна соя, едамаме)
- Водорасли АФА (източник на редки и изключително полезни протеини)
- Водорасли Спирулина

## **Въглехидрати**

Темата с въглехидратите и много обширна. В общи линии, когато човек реши да отслабва, първо спира тях и се вижда бърз ефект. Но те остават нужен макронутриент, защото тялото използва глюкозата за гориво. Само че има огромна разлика между въглехидратите.

Съвременната хранително-вкусова промишленост масово произвежда бързи въглехидрати, които не само предизвикват огромни глюкозни скокове (ще обясня за тях по-долу), но и вредят на здравето. За жалост, те се консумират масово, продават се навсякъде и са лесно достъпни.

Бавните въглехидрати са полезни и трябва да ги има в менюто ти. Те отделят захарите си постепенно, без да предизвикват негативен ефект върху нивата ти на енергия и мозъка ти.

### **Глюкозните скокове**

Научих за тях сравнително скоро и бях изумена от ефекта, който оказват върху здравето.

Консумацията на захар (в това число въглехидрати) на празен стомах води до резки повишения на нивата на глюкоза в кръвта.

Тялото използва глюкоза за енергия, която на клетъчно ниво се обработва от митохондриите. Следователно има логика, когато ядем повече захар, да имаме повече енергия.

Да, но не.

Когато към митохондриите отиде повече от необходимата захар, те не я приемат и я връщат в кръвта под формата на свободни радикали. Тези свободни радикали предизвикват вътрешни възпаления, които водят до напълняване и един куп болести.

Има лесно решение на този проблем. И честно казано, дори само тази промяна да направиш, ще видиш огромна разлика в начина, по който се чувтсваш, нивата на енергия и фигурата си. Ето стъпките:

1. Намали количествата (или спри) на бързи въглехидрати и вредни мазнини (по-долу ще видиш кои са те)
2. НЕ яж въглехидрати на празен стомах
3. Яж въглехидрати за десерт (след салата и протеин)

4. Консумирай въглехидрати в по-късната част на деня, за да подобриш съня си
5. Консумирай бавни, полезни въглехидрати

### **Бързи въглехидрати**

- сладкиши
- сокове, газирани и сладки напитки
- бял хляб
- тестени изделия
- зърнени закуски
- енергийни напитки
- енергийни барчета
- вафли, бонбони, сладки

### **Бавни въглехидрати**

- плодове с нисък гликемичен индекс (малини, боровинки, къпини, ягоди, лимон, лайм, праскови, сливи, киви, ябълки, мандарини, кайсии, череши, грейпфрут, портокали, круша, нар)
- зеленчуци (грах, моркови, патладжани, броколи, червени чушки, лук, маруля, червени картофи. Прочети още на: Бавни въглехидрати – основа на полезното хранене )
- зърнени храни - киноа и пълнозърнести продукти от овес, ръж и кафяв ориз
- бобови растения
- ядки и семена
- млечни продукти
- сладки картофи
- обикновени картофи
- тиква

## **Мазнини**

Дълги години се е смятало, че от мазнините се напълнява и хората са се страхували от тях. Помня как мама ми казваше като малка, че мазно не трябва да се яде. Но отново, от мазно до мазно има голяма разлика.

Има полезни и вредни мазнини. Полезните мазнини дават енергия, особено на мозъка и снабдяват тялото с ценни хранителни вещества.

### **Нискомаслени продукти, рафинирани масла и олио, маргарин са токсични**

Мит е, че нискомасленото е полезно и предпазва от трупане на килограми. Когато хранителните химици измислят нискомаслените храни, им се налага да заменят мазнините от тези храни с нещо. Двата избора били захар или протеин. Те избират захарта, защото е по-вкусна, по-евтина и води до пристрастяване.

Тези нискомаслени храни са изключително вредни за тялото, защото от една страна са бедни на хранителни вещества, а от друга, добавената захар и подсладители причиняват редица възпаления, болести и трупане на килограми.

Рафинираните масла, олиото (царевично, слънчогледово) и маргаринът са ненаситени мастни киселини, които са нестабилни, лесно се окисляват и водят до възпаления.

Консумацията на ненаситени мастни киселини вреди на здравето и причинява сериозни метаболитни проблеми. В добавка, много от тях са генетично модифицирани (ГМО).

Когато ядеш тези масла в преработените храни, получаваш голямо количество възпалителни омега 6 мастни киселини, наречени линолови киселини. Линоловите мастни киселини са включени в клетъчната мембрана и се съхраняват като телесна мазнина. Тъй като тези мазнини са нестабилни, се окисляват в тялото ти (да не говорим ако се готви с тях) и атакуват твоето ДНК, възпаляват сърдечните тъкани и повишават риска от рак.

Захранван от тези вредни мазнини, мозъкът плаща цената и започва да функционира далеч от оптималната си форма. А мозъкът управлява всички процеси в тялото.

Когато тези масла се използват в пакетирани храни, мазнините се стабилизират чрез процес наречен хидрогениране. Този процес превръща вече вредните мазнини в още по-деструктивни, наречени синтетични транс мазнини. Когато тялото ти използва тези транс мазнини за изграждането на клетките, те не могат да функционират правилно, защото химическата структура на транс мазнините е променена.

Надявам се вече разбираш защо тези храни вредят на здравето ти и защо са една от големите причини за трупане на килограми.

Издавам в ужас, когато видя как малки деца с ухота ядат пакетирани храни, полуфабрикати или бърза храна... не е изненада, че всички са с наднормено тегло. Но истинският проблем не е в килограмите, а във вредните мазнини, които започват да обграждат органите и да се отлагат под кожата.

### **Полезни мазнини – яж мазнини, за да стопиш мазнините**

Полезните мазнини няма да те направят дебел. Напротив - те са най-големия подарък, който можеш да направиш за здравето на тялото си.

Полезните мазнини са нужни, за да стопиш подкожните мазнини и да отслабнеш. Те задоволяват енергийните нужди на тялото, за да може мозъкът да функционира оптимално.

Полезните мазнини са основният градивен елемент на клетките и хормоните, регулират температурата в тялото, намаляват възпаленията, спомагат за движението на кръвта по вените и артериите, поддържат кожата ти блестяща, а косата здрава и жизнена. Клетките, органите и мозъкът са изградени от мазнини и се нуждаят от голямо количество полезни мазнини, за да могат да функционират оптимално.

Кои са полезните мазнини, които да включиш в менюто си още днес

- Авокадо
- Кокосово масло
- Краве масло
- Зехтин екстра върджин
- Сурови ядки
- Chia
- Ленено семе
- Конопено семе
- Сусам
- Сурово какао
- Рибено масло

## **Фибри**

Фибрите са ключов фактор за отслабване и горенето на подкожните мазнини. Те забавят изпразването на стомаха. Така сигналите от хормона на глада, грелин към мозъка намаляват.

Фибрите също така помагат при стабилизирането на нивата на кръвната захар, което понижава нивото на инсулин, за да може тялото да използва мазнините като източник на енергия и да ги гори.

Има два вида фибри: разтворими и неразтворими. Храните с най-голямо съдържание на фибри съдържат комбинация и от двата вида. Разтворимите фибри се срещат главно в ябълките, горските плодове и лененото семе. Неразтворимите се срещат в пълнозърнестите храни и зеленчуците.

Разтворимите фибри са превъзходни, защото действат успокояващо на червата и спомагат за лекуването на чревната флора. Частиците на разтворимите фибри са като малки гъби. Те привличат водата и сформират желирана субстанция. Целта е храната да се движи бавно в стомаха и фибрите правят точно това.

Отделно фибрите увеличават добрия холестерол, докато намаляват лошия чрез намеса в неговото усвояване. Разтворимите фибри помагат на храната да стигне до червата в раздробен вид, а неразтворимите фибри имат слабително действие и забързват преминаването на храна и отпадъците през червата.

## **ТОП 10 храни с най-високо съдържание на фибри**

- Малини
- Леща
- Сурови ядки
- Семена
- Зеле
- Киноа
- Авокадо
- Ябълки
- Тиква
- Броколи

От [този подкаст на д-р Марк Хайман с Glucose Goddess](#) научих един много прост хак, който можеш да приложиш и да видиш резултат веднага, когато смениш вредните храни в менюто си с полезни. Ето го:

1. Първо изядеш зеленчуците (фибри)
2. След тях протеина
3. След тях въглехидратите

Ако ти се яде сладко, нека бъде десерт. Никога не яж сладко на празен стомах. В момента и аз самата следвам точно тази последователност на хранене и се чувствам чудесно, особено когато съм при семейството и изобилието от храна неизбежно ми подува стомаха. Впрочем, това е много добър хак да не преяждаш по време на празници.



## Суперхрани за здраве

Последно, но не и по важност са суперхраните. Открих суперхраните по време на това дълго пътуване на осъзнаване,

което започна като *“искам да отслабна”* и ме отведе до *“искам да съм здрава, а хубавото тяло е само бонус”*.

Суперхраните са като вълшебният прах, който посипваш и стават чудеса. Те снабдяват тялото с витамини и минерали, стимулират собствените ти способности за самолечение, зареждат те с големи количества енергия и захранват клетките. В резултат се чувстваш енергичен, тялото лекува вътрешните възпаления, дори се повлияват положително автоимунните заболявания, защото клетките се детоксикират. И всичко това се случва по естествен начин.

Темата за суперхраните ще отворя с една от най-мощните суперхрани, в чието действие аз мога да се закълна...

## **Кламатските водораслите АФА**

За първи път научих за водораслите от колега в университета, чиято майка е лекар и в продължение на години успешно ги беше изследвала и прилагала за лечение на много различни заболявания. Казва д-р Диана Стоянова.

Започнах да ги пия и се чувствах много добре. Още тогава забелязах, че мозъкът ми работи много по-бързо, разболявам се рядко, а ако се разболея, всичко протича много по-леко от преди. Пих ги няколко години, но с този колега прекъснахме отношения, а аз ги поръчвах от него.

Минаха няколко години и съдбата ме срещна с [Теодор Троев](#), човекът, който е създал мрежата на Аквасорс в България. Започнах отново да пия водораслите АФА, защото знаех, че работят отлично, но този път внимателно наблюдавах ефекта им върху здравето ми и дори започнах да си правя експерименти и да споделям в Инстаграм стори какво се случва.

В момента, в който пиша тази книжка вече са минали 5 месеца, в които не съм спирала приема им и тук ще споделя какво наблюдавах за това време върху себе си.

**На втори-трети ден след началото на приема се разболях или поне това си помислих.** Всъщност не бях болна, бях забравила, че АФА детоксикират тялото на клетъчно ниво. Когато токсините напуснат клетките се получават гриподобни симптоми за няколко дни. След детокса АФА започват да захранват клетките с богат коктейл от хранителни вещества от недрата на земята.

Всъщност, нещото което прави АФА една от най-мощните суперхрани на планетата е събитие, случило се преди около 7000 години. Изригва вулкан в планината Мазамма и образува огромен кратер, който се покрива с тонове вулканична пепел от недрата на земята. С годините огромният кратер се пълни с вода, образувайки едно от най-чистите езера - Кламат. А то се превръща в един от най-богатите нутриентни капани в света и "храни" диворастящите водорасли АФА, които на свой ред се превръщат в чудотворна храна за нас, хората. Благодарение на компанията Аквасорс, тези водорасли се разпространяват в Европа. А първите, които откриват ползите им, са екипи на НАСА, в търсене на лека храна за космонавти.

[ТУК ще научиш повече за водораслите АФА >>](#)

**Повече енергия** - След детокса, започнах да усещам, че имам повече енергия и се чувствам добре. Въпреки че точно тогава беше стресиращ и натоварен период в работно отношение, а имах да помагам и в организацията на моминското парти и сватбата на братовчедка ми, съм щастлива и благодарна, че успях да се справя с всички задачи, благодарение на допълнителната енергия, която получих от АФА.

**Мозъкът ми започна да работи много по-добре, мисълта ми стана ясна и бърза** - както казах, беше натоварен период, а аз не бях почивала от Коледа. Всъщност, за първите 8 месеца от годината имах 4 дни почивка, които си взех буквално миналата седмица. Умората беше много, но след като започнах да пия водорасли, усетих, че мозъкът ми работи много по-добре, защото ми идваха идеи, мислех ясно и бързо и имах сили да върша специфични задачи, като писане на продажбени страници, дори и в 8 вечерта, след цял ден работа. Беше невероятно!

Дори сега, докато пиша книгата, вече е 18:00 часа. Седнах да пиша в 10 сутринта, а в 9:00 имах среща с момичетата от екипа ми в Аквасорс. Това прави солидни 9 часа продуктивна мозъчна работа. Станах само да хапна ябълка с фъстъчено масло за доза енергия.

За хора като мен, които работят на компютър, с главите си и по цял ден измислят нови неща, пишат текстове или програмен код, комуникират с клиенти, снимат видеа и т.н. водораслите АФА са незаменима суперхрана, защото подпомагат работата на мозъка. При мен продуктивните часове са двойни, вече 5 месеца, по напълно естествен път.

**Подуванията на стомаха ми изчезнаха** - винаги съм имала проблеми с подуванията на стомаха, въпреки че спортувам и се храня здравословно. Може би след около два месеца редовен прием на АФА забелязах, че цикълът ми дойде, а коремът ми не се поду. Бях изумена. След като цикълът ми свърши, коремът ми остана плосък. Не можех да повярвам. За първи път усещах колко е приятно да нямаш подувания.

Те обаче се върнаха, след като отидох при семейството. Там храната е много вкусна, но навикът да се сервират 101 неща на масата и да се смесват храните е пагубен за стомаха.

Когато се върнах към моя начин на хранене и живот, подуванията отново изчезнаха.

Свързвам този ефект основно с това, че АФА лекуват вътрешните възпаления и детоксикират клетките. Но и трябва да им се даде време.

Моя позната, която изпи една опаковка АФА, заради проблем с подувания на стомаха ми сподели, че при себе си не е видяла ефект. Знам, че тя се храни здравословно. Но може да има и други фактори, които влияят. Тъй като АФА е натурална храна, аз бих посъветвала да се продължи редовният им прием. Може да се окаже, че подпомагат тялото да се справи с по-сериозен проблем и заради това резултатите не се виждат за един месец.

Въпреки че откъдето и да го погледнеш, един месец е твърде малко, за да се видят устойчиви резултати. Аз имам правило на 3-те месеца. Тествам всичко поне 3 месеца, за да съм сигурна, че имам солидна база за преценка и вземане на решение.

**Свалих няколко килограма** - забелязах, че обиколката на бедрата ми се намали. Отдавам го на детоксикацията и освобождаване от задържана вода в организма, но в никакъв случай АФА не е хапче за отслабване.

**Зрението ми се подобри** - един ден забелязах, че чета файл от компютъра без очила и нямам проблем с това. Това се случи след около 3 месеца редовен прием. Няколко дни по-късно попаднах на информация, че АФА спомагат за подобряване на зрението и свързах моето изненадващо четене без очила с ефекта от редовния им прием.

**Състоянието на кожата, косата и ноктите ми се подобри** - кожата ми се изчисти от малките подкожни пъпчици, които я

правеха релефна, меките ми нокти станаха малко по-твърди, а косата ми, която по принцип е здрава, забелязах, че има повече блясък.

Тук трябва да добавя, че братовчедка ми, която има дългогодишен проблем с акнето, който лекарите не успяват да решат, започна да пие водорасли и има подобрене в състоянието на кожата. Все още проблемът не е изчезнал напълно и ще следим с нея развитието, но вярвам, че е важно да спомена и това.

Помогнаха ми при алергия - последният ден на морето направих алергия. Появиха ми се болезнени, гнойни пъпчици по лицето и раменете. Виждах кожата си подута от възпаления. Бях си забравила водораслите вкъщи. Когато се върнах, реших да си направя експеримент като пия само АФА и следя какво се случва. На третия ден пъпките започнаха да изчезват. Но и не се излагах на слънце повече, което също допринесе.

**АФА детоксикират и подхранват клетките, с което подпомагат процесите на самолечение в тялото и стимулират имунната система.**

В днешно време, заради масовото производство на храни, те са все по-бедни на хранителни вещества, а да не говорим, че някои са открито вредни. Въздухът е мръсен, стресът е висок... Всичко това води до отслабване на силите на организма, основно защото няма достъп до качествена храна.

Това е същото като да заредиш колата си с некачествено гориво. Тя просто не може да работи оптимално. Когато заредим тялото си с некачествено гориво, то също не може да работи оптимално.

Ролята на суперхраните е да ни снабдят с висококачествено гориво, за да стимулират работата на тялото. Така се подобрява работата на имунната система, намаляват се вътрешните възпаления и здравето се подобрява. И както казвам често, като бонус отслабваме.

За мен АФА е едно от най-добрите горива за тялото и не само аз я пия редовно, а и поръчвам за всички познати и приятели, защото вярвам, че в това древно водорасло е скрит ключът към здравето, заедно с навиците, за които ви разказах. Особено сега, след две години пандемия, която не изглежда да е приключила...

[А ТУК можеш да гледа видео за моят опит с АФА >>](#)

## Куркума

Следващата ми любима суперхрана е Куркумата. Открих я покрай Аюрведа рецептите и започнах да я добавям в храната си всеки ден.

Активната съставка в куркумата, куркумин, е източникът на лечебни свойства. Но тук е важно да добавя, че куркуминът се усвоява от организма най-добре в комбинация с пиперин. **Това означава, че винаги трябва да приемаш куркума и черен пипер заедно.**

Аюрведа, индийската система за поддържане на здравето с природни средства, отдавна смята куркумата за една от най-важните билки поради множество причини. Една от тях е адаптогенното ѝ действие, което означава, че е в състояние да помогне на тялото и ума да се адаптират към физически и психически стрес, че има потенциала да повишава енергията, силата, издръжливостта и менталната яснота.

Много проучвания показват, че куркумата влияе благотворно на здравето на клетките, храносмилателната система, ставите, контрола върху кръвната захар, очите и кожата. Индийската и други култури гледат на куркума като на храна за кожата.

Тази суперхрана е мощен антиоксидант и спомага лечението на редица заболявания, сред които здравословно отслабване (като добавка към хранене и спорт), превенция и лечение на Алцхаймер, подпомага лечението на някои сърдечни заболявания, много добре повлиява лечение на Артрит, има положителен ефект при депресивни състояния.

Проучванията сочат, че приемът на таблетки/капсули куркума заместват дори някои лекарства.

Като допълнителна полза, куркумата оказва влияние за забавяне на процесите на стареене.

Аз използвам куркумата най-често за готвене, като я добавям към различни ястия.

В YouTube канала на Bending Health предстои да качим видеа за суперхраните. [Абонирай се от тук >>](#)

## **Боровинки**

Обожавам боровинки, особено в комбинация със скир, кокосово мляко, чия, конопено семе и мед, но не знаех, че са суперхрана, преди да се наложи да рекламирам една статия покрай работата си.

Боровинките са много повече от плод и влизат в състава на някои хранителни добавки, за да се приемат в концентриран вид.

Учените са ги определили като суперхраната с най-много антиоксиданти на база тегло. Те подобряват функциите на белия дроб, здравето на сърцето, понижават кръвното налягане, подобряват функцията на мозъка, подпомагат храносмилането и здравословното отслабване, борят се срещу инфекции на уринарния тракт. Благодарение на високото съдържание на витамин С, боровинките стимулират производството на колаген в тялото и с това спомагат забавянето на процесите на стареене. Също така подпомагат по-бързото възстановяване на мускулите и правят костите по силни.

## **Зелен чай**

От години сутрин пия първо чай, като най-често денят ми започва със зелен чай. Установих, че така стресът се намалява значително и имам повече енергия. А се оказа, че зеленият чай се класифицира и като суперхрана, заради своите мощни антиоксидантни свойства.

Аз лично предпочитам насипен чай. Може да се поръча онлайн, а в София има и няколко магазина в центъра, от които може да се купи на място.

## **Джинджифил**

Още една превъзходна подправка, която се нарежда сред суперхраните. Джинджифилът действа успокояващо при болки в гърлото, подобрява храносмилането и облекчава сутрешното гадене. Много важно е да спомена, че джинджифилът подпомага естественото лечение на вътрешни възпаления.

Това от своя страна подобрява здравето и спомага отслабването.

## **Спирулина**

Макар че аз съм фен на АФА, не мога да пропусна да добавя спирулина в този списък.

Спирулина влиза в групата на синьо-зелените водорасли, които се приемат като хранителна добавка. Както АФА, така и спирулина е много богата на протеини и витамини. Често се използва за отслабване, подпомага работата на имунната система, подобрява паметта, има антиалергичен ефект, засилва метаболизма и има антиоксидантни свойства.

## **Коластра**

Коластрата е „*първото мляко*“, произведено от майката, богато на допълнителни хранителни вещества и антиоксиданти. Това първо мляко подпомага работата на имунната система на новороденото.

Коластрата е богат източник както на заменими, така на незаменими аминокиселини, както и на незаменими мазнини, в това число фосфолипиди, което прави възможно запазването на протеините в коластрата и лесното и усвояване в стомашно-чревния тракт.

Веднъж излизах с приятелка, която ми разказа, че е изкарала тежка ангина, пила е антибиотик и малко след това отново се разболява и отново е на антибиотик. Състоянието и обаче не се подобрява и искат да включат още един антибиотик в програмата. Тя отказва и моли

лекарката да и препоръча натурален продукт, който може да и помогне. Лекарката препоръчва ударни дози коластра, благодарение на които имунната система на моята приятелка успява да укрепне и да се възстанови. Бяха минали около 6 месеца след това боледуване, когато се видяхме и тя не беше боледувала от тогава.

В този ден осъзнах колко мощна подкрепа дава коластрата и на възрастни хора, когато се приема като хранителна добавка, особено във време, когато вирусните заболявания са чести посетители, а лекарите предпочитат да се презастраховат, изписвайки антибиотик.

Разбира се, има случаи, в които не може да минеш без лекарства. И ако си болен, консултацията с лекар е задължителна. Но ролята на суперхраните, качествената храна в ежедневието и навикът да се движиш са една добра превантивна мярка, която подсилва защитните сили на организма и помага на тялото да се бори с вирусите. А както казах по-горе, хубавото тяло е само бонус. Дори може би ще кръся тази книжка точно така, защото истинският фокус трябва да бъде да бъдем здрави, да имаме изобилие от енергия и да се радваме на всеки ден и всеки обикновен миг, защото всеки ден на тази прекрасна земя ни е подарен!

Стигнах края. Не мога да пиша кратко, защото искам да споделя всичко. И въпреки това има още много неща, които не успях да разкажа. Но за това ще те поканя в блога и в Instagram акаунта на BendingHealth.

А мен можеш да ме откриеш в Instagram и YouTube.

Ако се интересуваш от някоя от суперхраните на АкваСорс, по-долу ще оставя линкове с видеа, в които давам повече информация. Аквасорс е компания, която е от 27 години на българския пазар и е известна с това, че не прави компромис с качеството на продуктите си, затова аз избрах да им се доверя и с удоволствие ги препоръчвам. Вярвам, че ключът към здравето идва от природата и сега е по-важно от всякога да запазим своето здраве и здравето на любимите си хора.

Тук вмятам съвсем накратко, че храните и добавките на Аквасорс са предпочитани от родители, за подпомагане здравето на децата. Благодарение на тях драстично намаляват отсъствията от детската градина и училище заради разболяване.

Ако имаш нужда от персонална консултация, не се колебай да се свържеш с мен. Дори и да не знам отговора, ще направя всичко възможно, за да го намеря и да ти помогна :)

Надявам се тази книжка да ти е харесала, но най-вече да ти е била полезна и да приложиш стъпките, които споделих, защото те работят и знам, че ще променят живота ти.

Ще се радвам да ми пишеш и да ми споделиш обратна връзка за книжката. За мен това е безценно!

Благодаря ти, че беше с мен над 70 страници!

Пожелавам ти изобилие от здраве, силна вяра в себе си и смелост да покоряваш нови върхове!

Целувки,

Ани

*P. S. Нека не се разделяме тук :) Като фен на социалните мрежи, аз споделям почти всеки ден по нещо полезно и интересно на доста места. Оставям профилите, където можеш да ме намериш.*

[YouTube \(личен\)](#) - тук споделям влогове и говоря на теми, които ме вълнуват и смятам за важно да споделя (здраве, бизнес, личностно развитие);

[Instagram \(личен\)](#) - това е най-личната ми платформа, където споделям любими неща, много често любими книги;

[TikTok \(личен\)](#) - тук споделям мини влогове, книги, уроци за живота, съвети за онлайн бизнес;

[Bending Health YouTube](#) - полезни видеа, свързани със здравословен начин на живот;

[Bending Health TikTok](#) - съвети за здраве и рецепти;

[Bending Health Instagram](#) - съвети за здраве и рецепти;