

LifeStyle

Magazine • Numer 4/2011

Rozwój osobisty... Zdrowie... Recenzje... Medytacja... Finanse...

110%

Easy
come,
easy
go...

Dlaczego
diety nie
skutkują?



FINANSE

- 4/Jak korzystać z karty kredytowej
- 6/Easy come, easy go... czyli dlaczego pieniądze to tylko narzędzie?
- 9/Jaką kwotę powinienem na początku zainwestować?



Redaktor Naczelna
Aleksandra Młynarczyk
a.mlynarczyk@lifestylemagazine.pl

FELIETON

- 10 / „Blogowy świat recenzji, czyli stosy i stosiki”
- 11/Sezon na diety

ROZWÓJ

- 12/110%
- 14/Codziennie może być Dzień Sąsiada
- 16/Jak tworzyć każdego dnia osobisty, przenośny raj?
- 17/Problemy ludzi ze stosowaniem prawa przyciągania Część II

Dział Reklamy i Promocji
Dominik Pawlik
redakcja@lifestylemagazine.pl



ZDROWIE

- 19/Dlaczego diety nie skutkują?

UWAGA WAKACYJNA PROMOCJA DLA CZYTELNIKÓW

Podając hasło **LifeStyleMagazine.pl** dostaniesz **60%** rabatu !!!

Promocja ważna tylko w lipcu 2011
Ilość kursów w promocji ograniczona



ZAMIENIAJ POMYSŁY W PIENIĄDZE !!!



Praktyczny kurs DVD z podręcznikiem

Kup i skorzystaj z kilkunastoletniego doświadczenia autora

www.OdPomysluDoPieniedzy.pl

Jak korzystać z karty kredytowej

Jednym z finansowych narzędzi, którymi się często posługujemy na co dzień jest karta kredytowa. Może być dla nas naprawdę pomocna. Jeśli nauczymy się przestrzegać kilku reguł...

Czym jest karta kredytowa?

Karta kredytowa jest kartą płatniczą, ale w odróżnieniu od zwykłej karty debetowej, jej posiadacz nie musi mieć środków na koncie w momencie dokonywania zakupu. Karta kredytowa jest połączona z kredytem, jaki bank przyznaje klientowi (określony limitem). Posiadacz karty może dokonywać płatności za towary i usługi w czasie trwania okresu bezodsetkowego. Jeśli do czasu jego zakończenia klient spłaci swoje zadłużenie, to nie poniesie z tego tytułu dodatkowych kosztów. Czyli otrzyma nieoprocentowany kredyt.

Zalety posiadania karty kredytowej:

- możesz kupować towary i usługi, odkładając faktyczną zapłatę nawet do 54 dni,
- tworzysz sobie historię kredytową (bank ją weryfikuje gdy np. ubiegasz się o kredyt mieszkaniowy),
- z kartą kredytową łatwo zamówisz bilet lotniczy (kilka razy korzystałem z tej opcji, także parę razy pomagałem w tej sprawie znajomym, którzy nie posiadali kart kredytowych),
- masz dodatkowe zniżki i bonusy w różnych punktach usługowych (dzięki programom lojalnościowym),

- uczysz się racjonalnego operowania pieniędzmi,

Niebezpieczeństwa związane z posiadaniem karty kredytowej:

- kary i wysokie odsetki w przypadku niespłacenia jej w terminie,
- roczna opłata za posiadanie karty sięgająca kilkudziesięciu złotych (poniżej napisałem jak jej uniknąć),
- łatwość w wydawaniu pieniędzy, których się nie posiada,

Jak nie płacić za używanie karty kredytowej?

W większości przypadków bank nie pobiera opłaty za korzystanie z karty kredytowej przez pierwsze dwa lata, lub bank wymaga dokonania kilku transakcji kartą w pierwszych miesiącach jej użytkowania aby anulować opłatę. W kolejnych latach klient musi zapłacić coroczną opłatę za samo używanie karty kredytowej. Najczęściej jest to pewien % od kwoty limitu na karcie (np. w BZ WBK, gdzie mam kartę kredytową jest to 5%, ale nie więcej niż 58 zł).

Wiem z własnego doświadczenia, że bank zawsze pójdzie na rękę klientowi w przy-

padku tej opłaty. Wystarczy zadzwonić na nr infolinii widoczny na odwrocie karty lub odwiedzić oddział banku i poprosić o zmniejszenie opłaty za używanie karty. Bank zawsze się na to zgodzi, w obawie przed utratą klienta.

Ponadto karta kredytowa może być ubrana w dodatkowe, płatne ubezpieczenia. W takim wypadku również warto zgłosić się do oddziału banku lub poprzez infolinię zrezygnować z tego typu dodatków. Dla przykładu opcjonalne ubezpieczenia karty w Banku Zachodnim BZ WBK to pakiet "Twoje Bezpieczeństwo" (jego miesięczny koszt to 0,36% zadłużenia) oraz "Bezpieczne Pieniądze Komfort" (3,75 zł miesięcznie). Chronią one m. in. przed utratą zakupów oraz gwarantują spłatę zadłużenia w przypadku utraty stałego źródła dochodu. W przypadku miesięcznego zadłużenia na poziomie 1000 zł za dodatkowe ubezpieczenia klient tego banku zapłaci 7,35 zł, czyli 0,74% wartości zadłużenia, co rocznie daje 88 zł.

Jak korzystać z karty kredytowej?

Ja osobiście kartą kredytową płacę za wszelkie małe zakupy, przy których nie mam możliwości negocjacji ceny (np. w osiedlowym sklepie spożywczym), nawet jeśli mam przy sobie bilon. Gdy dokonuję większego zakupu (np. butów, garnituru, elektroniki, pierścionka zaręczynowego) zawsze pytam o to, ile mniej zapłacę, gdy zamiast karty kredytowej wyjmę z portfela gotówkę. Często bowiem sklepy oferują zniżki dla osób płacących gotówką, która jest bardziej płynna oraz dostają ją od razu do ręki (a transfer z rachunku karty kredytowej może potrwać kilka dni).

Zakładając, że miesięcznie będziesz wydawał kartą kredytową 1000 zł i spłacał ją w terminie, a Twoje pieniądze w tym czasie będą na koncie oszczędnościowym oprocentowanym na 4% rocznie z miesięczną kapitalizacją, zaoszczędzisz dzięki temu 40 zł każdego roku.

Jak spłacać kartę kredytową?

Według badań Open Finance z 2006 ro-

ku, tylko 30% posiadaczy kart kredytowych spłaca je w terminie (czyli bez odsetek). Pozostali wpadają w pułapkę kredytową:

- oprocentowanie na kartach kredytowych wynosi średnio 20%,
- powyższe oprocentowanie jest naliczane od daty transakcji a nie od końca okresu bezodsetkowego,
- za niespłacenie karty w terminie płaci się dodatkową karę pieniężną (jeśli nie spłacisz choćby minimalnej kwoty zadłużenia),

Moim zadaniem lepiej być w 30% spłacających swoje karty kredytowe w terminie i korzystających z możliwości oferowanych przez karty, kosztem pozostałych ich posiadaczy (przychody banku z nieterminowych spłat z nawiązką pokrywają brak zysków od mniej-czej części klientów)

Raz zdarzyło mi się nie spłacić zadłużenia w terminie, co kosztowało mnie naliczeniem ok. 100 zł odsetek oraz 40 zł kary za niespłacenie choćby minimalnej kwoty zadłużenia. Od tego czasu nauczyłem się, którego dnia powinienem spłacać swoje zadłużenia na karcie (co miesiąc spłacam dług na dwa dni przed terminem spłaty, tak aby mieć pewność że przelew zostanie zaksięgowany).

Ten sposób polecam również Tobie. Zaznacz w kalendarzu datę na dwa dni przed terminem spłaty zadłużenia i tego dnia spłacaj całość zadłużenia. Nie warto opłacić tylko minimalnej kwoty zadłużenia, bo unikniesz w ten sposób jedynie kary za nieterminową spłatę (kilkadziesiąt złotych), a bank i tak naliczy Ci odsetki od zakupów dokonanych kartą kredytową.

Na mojej stronie mlodybiznes.org można znaleźć pełną wersję e-booka "Jak zarobić na kredycie, karcie kredytowej".

Krzysztof Jakubowski
mlodybiznes.pl

Easy come, easy go... czyli dlaczego pieniądze to tylko narzędzie?

Pewnego dnia sięgając po swoją kartę płatniczą spotkał się z odmową sprzedaży eleganckiego garnituru. Brak środków na koncie. Nic, sięga po kolejną. To samo. Karta kredytowa. Przekroczył limit. Odchodzi zdenerwowany. Ile razy nie spotkalismy się z taką sytuacją? Chcemy zrealizować jakąś swoją potrzebę, a nagle zaczyna nam brakować na nią pieniędzy. Wtedy zwykle jesteśmy źli i chcemy przestać mieć problem z pieniędzmi, czyli posiadać ich niemal nieskończenie wiele. Niestety świat jest tak zbudowany, że pieniądze w naprawdę dużej ilości posiadają tylko nieliczni. Jednak czy pieniądza warunkują szczęście? Moim zdaniem nie, pomagają tylko nie przejmować się pewnymi sprawami.

Często słyszymy wyśmiewane: „Pieniądze szczęścia nie dają”. Ja bym dodał: „one je tylko umożliwiają”. Co wcale nie oznacza, że są do niego konieczne. Fakt, mając pieniądze nie musimy przejmować się wysokością płaconych rachunków, wydatkami w różnych sklepach czy najczęściej tym, że „nie zabraknie nam do pierwszego”. Zapewniają nam bezpieczeństwo,

ale jeżeli przyjrzymy się piramidzie Masłowa, wcale nie muszą wyczerpywać zagadnienia pt. „potrzeba bezpieczeństwa”. Czy zabezpieczeni materialnie czujemy się rzeczywiście bezpieczni? Zwykle tak, szczególnie w społeczeństwach rozwiniętych, gdzie panuje porządek publiczny. Jednak i to nie wystarcza by poczuć się w pełni bezpiecznym. A więc dlaczego pieniądze są uświadamiane z bezpieczeństwem? W czasach, gdy dach nad głową w Warszawie kosztuje średnio 1500 zł miesięcznie (wynajem mieszkania przez dwoje ludzi) trudno nie utożsamiać tego z pieniędzmi. A jednak ja nadal twierdzę, że to nie wszystko.

Idąc dalej tą drogą, stwierdzamy, że przecież mając pieniądze możemy kupować inne dobra i dzięki temu ciągle zwiększać swój poziom zadowolenia. Jednak czy nabycie kolejnej plazmy o wielkości równej połowie ściany nie jest tylko pozornym wypchaniem swojego życia jakimś wydarzeniem, tak by coś się w nim działo? Czy konsumpcjonizm, makdonaldyzacja czy ipodyzacja nie niszczą tradycyjnych relacji społecznych i wymieniają je na nowe – transakcyjne? Pewnie tak, pytanie tylko czy my się na to godzimy? Wierząc, że pieniądze są rozwiązaniem, godzimy się. W końcu i tak znajdujemy rzeczy/ludzi/uczucia, których nie można kupić płacąc pieniędzmi. Ale niektórzy twierdzą, że każdy ma swoją cenę... niekoniecznie wyrażoną w pieniądzu.

Czasy, gdy pieniądze były celem samym w sobie już dawno minęły. Dziś pieniądze są tylko narzędziem kupowania. Jednak ciągle wiąże się z tym podejście przedmiotowe, a nie tylko konieczność zabezpieczenia miejsca do spania i cieszenia się życiem. To właśnie dlatego niektórzy mniej zamożni potrafią odnajdować radość w rzeczach prostych. Z drugiej strony chcą się pozbyć lęku przed niepewnym jutrem. Ludzie są tak skonstruowani, że boją się niepewności, a ta wcale nie jest czymś złym...

Jestem traderem, zajmuję się spekulacją na rynkach walutowych. Pracuję z pieniędzmi, widzę przepływy tak duże, że szybko można stracić poczucie wartości pieniądza.

I nadal uważam, że w życiu człowieka zainteresowanego swoim losem powinien być on bez znaczenia. Dlaczego? Rozmawiałem z wieloma ludźmi, którzy w spekulacji widzą szansę na lepsze jutro. Na wyrwanie się z marazmu, na poprawę swojego statusu, jakości życia. Dlaczego akurat spekulacja? Bo jest to jedna z metod szybkiego zarabiania niemałych pieniędzy, lecz niestety bardzo ryzykowna. Czy to pomaga ludziom osiągnąć ich pragnienia? Najczęściej nie. Jednak oni ciągle żyją wizją szybkich i łatwych pieniędzy, które rozwiążą ich problemy. Niestety, pieniądze nie rozwiążą wszystkich problemów.

Moje podejście do pieniądza jest bardzo proste. On przepływa. Pozwala nam zabezpieczyć podstawowe potrzeby, ale nie jest celem samym w sobie. Pozwala na dobrą zabawę, lecz nie on jest jedyną rozrywką. Warto spojrzeć na ludzi naprawdę bogatych. Ci pomagają innym, choćby dobrze prowadzą swoje koncerny, a także za pomocą fundacji. Oni zrozumieli, że to udzie są najważniejsi. Ci, znajdujący się w ich otoczeniu, a skoro posiadają naprawdę dużo, także inni. A czasem troska o drugiego człowieka jest tańsza niż próba kupienia tego samego...

Fakt, niemożność zrealizowania swoich potrzeb jest frustrująca. W tym przypadku, zakupu markowego garnituru. Ale czy naprawdę jest to najważniejsza potrzeba? Zatrzymajmy się i zwróćmy uwagę na innych. A jeżeli to Ciebie nie przekonuje, pamiętaj, że dwoje zawsze ma więcej... ;)

Mateusz Niewiński
www.blog.viixtrader.com

DARMOWE SZKOLENIA^{.com}

największa

baza **darmowych szkoleń**

z całej Polski

dodawaj i komentuj

dołącz do

naszej społeczności

www.darmoweszkolenia.com

Jaką kwotę powinienem na początku zainwestować?

Trudno powiedzieć jaka kwota będzie najlepsza. Dużo zależy od Twojej konkretnej sytuacji. Najlepiej obracać jak największą kwotą. Zyski są wtedy kwotowo wyższe. Niestety wyższe jednak są także straty. Przynajmniej przyzwyczajasz się do obracania dużymi pieniędzmi i nauczysz się kontrolować swoje emocje. Większość początkujących inwestorów jednak nie ma zbyt dużego kapitału. Nie możesz jednak obracać kwotami rzędu 200 czy 300 zł bo to się po prostu nie opłaca ze względu chociażby na prowizje maklerskie.

Giełda nie jest grą o sumie zerowej. Gra o sumie zerowej zakłada, że jeśli jeden inwestor zarobi 10 zł to ktoś musi te 10 zł stracić. Na giełdzie istnieją poślizgi cenowe (sytuacja, gdy zlecenie zrealizowało się po bardziej niekorzystnej cenie niż cena, po której składałeś zlecenie) i prowizje dla domów maklerskich.

Pomijając kwestie poślizgów cenowych i biorąc pod uwagę same prowizje najlepiej inwestować minimum kwotę w granicach 1300 zł. Dłaczego akurat tak. Większość biur maklerskich pobiera prowizje w wysokości 0,39% z założeniem, że minimalna wartość prowizji kwotowo musi wynieść 5 zł. Nie ważne czy zainwestujesz 100 zł czy 1200 zł, prowizja wyniesie

5 zł. W pierwszym przypadku prowizja więc nie wyniesie 0,39% ale 20%. Przy kwocie nieco ponad 1282 ($5 \text{ zł} / 0,39\% = 1282,05$) prowizja wyniesie już 0,39%. Dlatego też żeby nie tracić już na stracie warto obracać kwotą powyżej 1300 zł. Oczywiście możesz grać mniejszą kwotą i uczyć się inwestowania, ale nie polecam tego. I tak dom maklerski zarobi jeszcze na Tobie, więc nie warto mu ułatwiać zadania.

0,39% to oczywiście prowizja za sam zakup. Za sprzedaż trzeba zapłacić kolejne 0,39%. Żeby wyjść na przysłowiowe zero musisz zarobić na inwestycji tyle, żeby pokryć te prowizje. Reszta to Twój zysk. Pomijam już kwestie płatnego prowadzenia rachunku, podatku płaconego na koniec roku obrachunkowego czy materiałów edukacyjnych. Może Cię to wszystko przerażać, ale wielu ludzi utrzymuje się z inwestowania na giełdzie, więc da się zarabiać na giełdzie. Co więcej takich inwestorów cały czas przybywa.

Robert Kajzer
www.growandgo.pl

„Blogowy świat recenzji, czyli stosy i stosiki”

Agnieszka Lingas-Łoniewska

Różne są nałogi. Wszyscy o tym wiemy, słyszymy, czytamy, czasem sami doświadczamy. Ja przyznam się do kilku nałogów. Coca-cola, słone paluszki, głośna muzyka i nałogowe czytanie książek. I ich kupowanie oczywiście. Choćbym miała w portfelu ostatni grosz, gdy wejdę do księgarni... nie wyjdę z niej z pustymi rękami. Bez chleba przeżyję ostatnie dni do wypłaty, ale bez kolejnej książki? Nie ma mowy! Zrozumięją to ci, którzy sami tak mają. A jest ich sporo. Liczba uzależnionych od czytania wciąż rośnie i rośnie. A co za tym idzie, jak grzyby po deszczu powstają blogi recenzenckie, na których umieszczane są subiektywne opinie na temat ostatnio przeczytanych książek. To staje się pasją, to staje się uzależnieniem, to staje się sposobem na bycie na bieżąco z nowościami książkowymi, to oczywiście wpływa pozytywnie na podniesienie świadomości czytelniczej w naszym kraju. Zwłaszcza, że coraz młodsze osoby zaczynają prowadzić takie blogi z recenzjami. To fantastyczna promocja debiutów literackich, a także ciągłe szlifowanie języka przez autorów recenzji. Może kiedyś, w przyszłości, z blogowego recenzenta-amatora wyrośnie prawdziwy krytyk? Jednakże pojawia się pewne zagrożenie. Zwane, przeze mnie roboczo, „stosikowym uzależnieniem”. Cóż to takiego? Nawiązujemy współpracę z kolejnym i kolejnym wydawnictwem, czy serwisem książkowym. Dostajemy od każdego po dwie, trzy książki do recenzji. Ustawiamy w stosy i fotografujemy. Wrzucamy na bloga.

Mnóstwo komentarzy od obserwujących naszego bloga, kolejne miejsce na półkach zapelnione, biblioteczka zaczyna wyglądać imponująco. No tak.

Ale teraz trzeba te książki przeczytać. A potem jeszcze zrecenzować! I tu może pojawić się problem. Kiedy? Jak? W jakim czasie? Nie zdążę! Nie mam siły! I wreszcie... nie chce mi się. Cudownie było dostawać książki, układać je w stosy, ale... ja nie mam po prostu czasu na ich przeczytanie! To sprawia, że albo przestaniemy wywiązywać się z obowiązków i wkrótce nasza współpraca zakończy się szybciej niż się zaczęła. Albo będziemy czytać pobieżnie i w taki sam sposób recenzować, co wcześniej, czy później, odbije się na odbiorze naszego bloga, bo w końcu popełnimy jakiś błąd, który zdyskredytuje nas, jako blogowego recenzenta.

Tak więc zastanówmy się, zanim omamieni wizją obezwładniających rozmiarami biblioteczek, zaczniemy nawiązywać kontakty z wydawnictwami i wystawiać obietnice bez pokrycia.

Bo przecież to ma być nasza pasja, hobby, ma to nam przynosić radość, odprężenie, relaks, a nie frustracje i wyrzuty sumienia.

Podajmy nowe wyzwania z rozważą i najzwyczajniej w świecie... mierzymy siły na zamiary. Bo blogowanie to fajna zabawa, która rozwija, uczy i powinna dawać same pozytywne odczucia. Nic na siłę. Nic wbrew sobie. A wtedy... ta pasja będzie szczerą, prawdziwą i płynącą wprost z nas. A nie z goniącego nas terminu.

A jako podsumowanie...aforyzm...

„Do największych odkryć, na które wpadł rozum ludzki w nowszych czasach, należy moim zdaniem sztuka recenzowania książek bez ich czytania”. Georg Christoph Lichtenberg

Agnieszka Lingas-Łoniewska
www.agnesscorpio.pl

Sezon na diety

Która kobieta kiedyś się nie odchudzała? Chociaż przez kilka chwil swojego marnego życia nie była na krótkiej kuracji mającej na celu podniesienie swojej samooceny i zyskanie przychylności płci przeciwnej? Nie wiem czy którakolwiek kobieta by się zgłosiła. Więc chyba nie odbiegam od przeciętnej. No może odrobinę. Ale po kolei.

W piątek, 1 kwietnia, mój mąż obudził się z euforią na ustach. Trudno mu się dziwić. Uznałam iż ten dzień będzie idealnym momentem przejścia z drugiej do trzeciej fazy diety doktora Dukana. Słyszeliście o niej? Nie? To jeszcze usłyszycie.

Przygodę z tą dietą rozpoczęliśmy dokładnie rok temu. Właśnie przechodzimy przez nią po raz drugi. Szczerze przyznać muszę, że po ślubie „delikatnie” się zapuściliśmy. Przestałam stawać na wadze, a w sklepie udawałam że nie widzę rozmiarówki. W końcu jednak musiałam pogodzić się z faktem, że stan poślubny dość negatywnie oddziałuje na moją figurę, o którą tak pieczołowicie dbałam jeszcze kilka dni przed zamążpójściem. Przyszła pora na radykalne zmiany, a że mój mąż również przestał się mieścić w dotychczasowe ubrania, to odchudzać zaczęliśmy się rodzinnie.

Sezon wiosna-lato 2010 upłynął nam pod znakiem pierwszej i drugiej fazy diety Dukana, to jest proteiny naprzemiennie z warzywami. Rezultaty były. I to nie małe. Mój szanowny mąż zrzucił prawie 20 kilogramów. Wyraźnie poprawiło mu się samopoczucie, wymieniliśmy zawartość jego szafy. Przyszedł moment w którym rodzina bardzo mocno mnie krytykowała. Że mąż za dużo chudnie, że źle wygląda, że jest jakiś chory. Nie widziałam tego. On się nie czuł źle. Wręcz przeciwnie. Jaki ja zresztą miałam i mam wpływ na to co on je. Ja cały dzień w pracy, on również. Nie mogę kontrolować czy pochłania każdy posiłek. Mogę jedynie wierzyć, że to robi. A że do głodomorków nie należy, to tą wiarę przyjmuję za pewnik.

Efekty na mnie były nieco mniej spektakularne, ale można się było tego spodziewać. Mój organizm nawykł do ciągłych diet, które regularnie mu fundowałam od szesnastego roku życia. Ale zrzucenie 14 kilogramów również uważam za niemały sukces.

We wrześniu 2010 roku mój organizm przestał ze mną współpracować. Doszedł do wniosku, że więcej nabrał nie zdzierży. Nie było wyjścia, przeszliśmy na trzecią fazę diety i zaczęliśmy spożywać owoce i niektóre węglowodany. Efektu jo-jo brak. Dieta cud. Do czasu oczywiście :)

Nadszedł grudzień a nasz entuzjizm delikatnie opadł. Zgodnie z zaleceniami diety powinniśmy zostać na trzeciej fazie jeszcze około 2 miesiące (jej długość uzależniona jest od ilości zrzuconych kilogramów). Ale było tak ciężko. Szczególnie, że ja kocham piec. I kocham gotować. A na święta można wyczarować tyle pyszności. I tak z początkiem adwentu zaczęliśmy piec pierniczki. Do dziś uważam, że był to nasz gwóźdź do trumny. Grudzień zakończyliśmy bilansem 5 kilogramów na plusie... każde z nas. Nie było wyjścia. Rok 2011 rozpoczął się więc pierwszą fazą diety Dukana. Jak Nam poszło? Przekonacie się wkrótce :)

Sylvia Szymkiewicz - Borowska
www.slowaduzeimale.blogspot.com

110%

K Na pewno wielokrotnie słyszałeś o ludziach, którzy zawsze dają z siebie 110%, być może sam to robiłeś lub zdarzyło Ci się kilka razy dokonać rzeczy, które wręcz przerosły oczekiwania. Kiedy pomimo setek wymówek lub złego samopoczucia dałeś z siebie wszystko. Poszedłeś dalej niż się tego spodziewałeś odnosząc spektakularny sukces.

I nie musi to być sukces w którym w grę wchodzi miliony. Może to być coś symbolicznego i niezwykle ważnego jak pierwszy pocałunek z ukochaną osobą, albo wycieczka w której od początku wszystko szło nie tak jak trzeba, kończy się idealnie. Kiedy po całym dniu wracasz do domu z dumą na twarzy. Wiedząc, że dzisiaj dałeś z siebie 110%

Znasz to uczucie?

Kiedy ostatnio się tak czułeś?

Jednym z najczęstszych problemów z którym spotykam się u moich kursantów, jest brak wiary we własne możliwości.

Przejawia się on najróżniejszymi wymówkami:

- W klubie leciała zła muzyka. Wszyscy się dobrze bawili, a ja tego nie czułem.
- Opuściłem sobie, bo spieszyłem się do pracy.
- Nie wyszedłem z domu, bo znów musiałbym brać prysznic.

- Nie idę biegać, bo dzisiaj boli mnie głowa.

- To wszystko wina naszego systemu.

Wszelkiego rodzaju złe samopoczucie, brak energii, poddawanie się bierze się z siedzenia na tyłku i marudzenia. Płaczymy, że cukier drożeje, że paliwo jest drogie, że znów w pracy pominęli mnie przy awansie. Że żyjemy w złym kraju i niech to ktoś naprawi – krzyczymy i narzekamy siedząc na tyłku i nie robiąc nic z własnym życiem.

Ale...

Zastanów się, kto ma pomóc tobie jak nie ty sam. Wolisz do końca życia czekać, aż ktoś się zlituje i coś zrobi w tym kraju tak, aby wszystkim żyło się jak w przysłowiowej Ameryce. To zawiodę Cię do tego nie dojdzie. Jeżeli jeszcze nie osiągnąłeś satysfakcji i narzekasz na cyrk jaki się dzieje w tym kraju. Na rzeczy, które mniej lub bardziej powstrzymują Cię przed szczęściem i robieniem rzeczy, które chcesz to... właśnie jest czas, abyś sobie coś uzmysłowił.

Ludzie, którzy osiągają sukces nie mają czasu na słuchanie, tego co się dzieje w kraju. Nie mają czasu na biadolenie i uzalanie się. Kiedy jedna osoba popijając piwko narzeka przed telewizorem na ceny cukru. On w tym czasie realizuje swoje plany, osiąga kolejne cele. Kiedy kolejna osoba odpuszcza sobie miłość, ze strachu przez nieznanym. On pewnie idzie po to czego pragnie.

On nie ma czasu na wymówki, uzalanie się i marudzenie, bo osoba która żyje na 110% to:

- osoba, która ma pasję,
- osoba pewna siebie.

Jeżeli masz pasję to nie narzekasz na niski poziom energii, złe samopoczucie, nudę i rutynę. Natomiast jeżeli chodzisz od lat do tej samej pracy, której nienawidzisz to nic dziwnego, że nie masz ochoty tego robić, że trzeba cię motywować. Kiedy robisz w życiu coś tak interesującego, że nie możesz w nocy zasnąć,

a z rana wyskakujesz z łóżka wymówki i lenistwo nie wchodzi w grę.

Zastanów się:

Czy musisz się motywować do robienia rzeczy każdego dnia? Rzeczy takich jak praca, sport, sprząatanie?

Jeżeli tak to pomyśl: Co możesz zrobić, aby stało się to bardziej atrakcyjne i przyjemne?

A jeżeli na nic nie wpadniesz to zastanów się czy nie czas to zmienić i zacząć robić coś zupełnie innego.

Co to by było?

Drugą rzeczą jest pewność siebie. Nie ma co się oszukiwać, że brak pewności siebie jest przyczyną tego, że ludzie marnują wiele okazji do szczęścia.

Mężczyzna widzi atrakcyjną kobietę i chce ją poznać, ale brak pewności siebie mu na to nie pozwala.

Kobieta nie cierpi swojej pracy i zamiast coś z tym zrobić martwi się, że w końcu skończyła już odpowiednie studia i z robotą ciężko itd. A tak naprawdę brakuje jej wiary, że kiedy zacznie swój własny biznes, który jest jej marzeniem, to jej się nie uda.

Zdaj sobie sprawę z tego, że pewność siebie to nie jest magiczna cecha z którą jedni się rodzą, a inni nie. Aby być pewną siebie osobą należy przestać się godzić na to co jest i na to co masz. Podjąć decyzję, że już nigdy więcej nie odpuścisz sobie rzeczy dla Ciebie ważnych. Że będziesz szedł po swoje marzenia, bo na nie zasługujesz. I zrobisz to nie dla mamy, sąsiadów, czy podziwu znajomych z pracy tylko dla siebie.

Pewność siebie wyrabiasz wraz z praktyką. Jeżeli przełamujesz swoje kolejne opory i robisz to co chcesz, zamiast tego co musisz. To normalne, że czasami coś pójdzie nie tak, ale każda sytuacja czyni cię mocniejszym. Nie

uciekasz od wyzwań i ważnych sytuacji, tylko stawiasz im czoła. Nie marudzisz, że Twoje życie jest złe, tylko jak trzeba zagryzasz zęby, luzujesz ton, uśmiechasz się i idziesz po to czego pragniesz.

Nie ważne jest jak zaczynasz. Ważne jest w jakim miejscu kończysz. Jeżeli każdego dnia robisz rzeczy, które są dla Ciebie ciekawe i podejmujesz decyzję, że aktywnie stawisz czoła wszystkim przeciwnościom. Wtedy życie odślania przed tobą coś czego wcześniej nie widziałeś. Świat, który się nie zmienił, a jednak jest inny. Ciekawszy, przyjemniejszy i lepszy, bo w końcu wyciskasz z niego 110%. 3maj się,

Vekan

www.poznajuwodzenie.pl

Codziennie może być Dzień Sąsiada

Tego ranka umówiłem się na spotkanie z Pawłem Jordanem, innowatorem społecznym, zaangażowanym w promowanie wolontariatu, aktywności lokalnej i nowatorskich metod pracy ze społecznościami, a także animatorem ruchu sąsiedzkiego. Człowiekiem, o którym mówią na mieście, że „chęć do działania i rozmiar serca ma wprost proporcjonalnie do swego imponującego wzrostu”. Konsultowałem z Pawłem różne pomysły, do których doszedłem w moich badaniach doktorskich. Rozmawialiśmy głównie o ludziach pracujących w miejscach prześlanych poczuciem bezradności i stagnacji. Ale też o ludziach, którzy przyjeżdżając z zewnątrz, mogą spojrzeć z dystansem i entuzjazmem. Paweł powiedział mi, że uważa, że nie tylko warto działać tam gdzie jest największa bieda, bo problemy, które można rozwiązać czy okazje do poprawy jakości życia znaleźć można wszędzie.

Przykładowo, w bogatych grodzonych osiedlach poczucie izolacji jest jeszcze większe niż w dzielnicach nędzy. Paweł przed kilku laty zainaugurował święto sąsiada na takim grodzonym podwarszawskim osiedlu, gdzie mieszka.

Poznał swoich sąsiadów i nawet jeśli nie powstają z tego wielkie przyjaźnie, to w tej chwili, w sytuacjach, gdy nie może odebrać syna ze szkoły to mam kilka numerów pod które

może zadzwonić. Żyje mu się lepiej i ciekawiej. Ostatnio Paweł nawet przekonał swych sąsiadów by w dzień święta otworzyć bramy osiedla i zaprosić ludzi spoza. „Nie chcecie przecież by dalej o nas mówili, że jesteśmy gettem” - powiedział.

Paweł wraz z dwoma koleżankami założył „Q-ruch sąsiedzki” (<http://www.inicjatywysasiedzkie.pl/>), Q pochodzi od quality – jakości. Celem ruchu jest wzmacnianie więzi sąsiedzkich i rozbudzanie ducha współpracy w ludziach. Ruch wspiera ludzi chcących organizować święta sąsiada czy inne inicjatywy na swoich osiedlach. Przekonuje, że każda okazja jest dobra by świętować razem z sąsiadami i przełamywać lody.

Po spotkaniu z Pawłem, wróciłem po dwudniowej nieobecności do mojej kamienicy. Rozmyślając w utkwnionym w korku autobusie, zamarzyłem o tym by mieszkać wśród ludzi, których znam i którzy mnie lubią. Mieszkam od niespełna trzech miesięcy tam gdzie mieszkam i czuję się słabo zakorzeniony. Tak przyznaję, jestem trochę współczesnym nomadem, trochę turystą, trochę włóczęgą. Mam za sobą różne mniej lub bardziej poważne nieudane próby stworzenia gniazda i znalezienia swego miejsca na ziemi. Mimo niespełna 30 lat, mieszkalem już dłużej lub krócej w siedmiu mieszkaniach w trzech miastach i dwóch krajach. Tak czułem, że ruch sąsiedzki to raczej nie dla mnie, tylko dla ludzi, którzy mają już bardziej stałe miejsce, własne mieszkanie, żonę, męża, dzieci, a najlepiej i psa,

Ale gdy wróciłem do tu i teraz, na drzwiach od klatki schodowej znajduję plakat z balonikiem, na którym czytam „ impreza sąsiedzka. Dziś o 18 w ogródku”. Po chwili jestem na całkiem niespodziewanej i ciekawej imprezie. Ludzie, którzy raz mówili mi „dzień dobry”, a innym razem nie, podają mi ręce i przechodzą ze mną na „ty”. Pijemy soczystą sangrię, która przygotowały sąsiadki z 3 piętra, zajadamy ciasto od sąsiadki z 4 piętra. Wokół lata mnóstwo małych dzieci, tyle naraz to jeszcze tu nie widziałem.

Przylepiamy sobie nalepki. „Piotrek spod ósemki” piszę na swojej. Impreza podobno trwała do 23 ale ja musiałem wyjść wcześniej. Ale gdy dziś szedłem wyrzucić śmieci, aż dwa razy usłyszałem „cześć” i zrobiło mi się przyjemnie. Odrobina zakorzenienia w miejscu gdzie żyję to jednak coś. Nawet jeśli wkrótce przeniosę się dalej, teraz czuje się tutaj lepiej i bezpieczniej.

Piotr Belski
www.zycie-bez-leku.blogspot.com

Jak tworzyć każdego dnia osobisty, przenośny raj ?

No właśnie jak? mityczny raj każdy go szuka gdzieś daleko za górami, oceanami...

A raj jest tu, tu i teraz, raj to ty albo piekło to ty. Wybor należy do ciebie...

Kliknij i obejrzyj a raczej wysłuchaj z zamkniętymi oczami a potem zacznij swoją rajską praktykę każdego dnia i dołącz do ludzi z raju na Ziemi.

A to moje przesłanie Miłości dla Ciebie i wszystkich dookoła.

Jesteś Aniołem MIŁOŚCI. Znalazłeś się tu, na Ziemi z dwóch powodów – MIŁOŚĆ & ŚWIATŁO. Zapomnij o wszystkim innym.

Oto Sekrety MIŁOŚCI:

1. Bądź ŹRÓDŁEM MIŁOŚCI – zaakceptuj & POKOCHAJ siebie takiego jakim jesteś. Stań przed lustrem i patrząc prosto w oczy powiedz do siebie KOCHAM CIĘ...
2. Praca z ENERGIA MIŁOŚCI – wysyłaj MIŁOŚĆ do osób dookoła Ciebie – patrząc im prosto w oczy powiedz (w myślach) KOCHAM CIĘ
3. Dzielenie się MIŁOŚCIĄ – cokolwiek robisz wkładaj w to zajęcie ENERGIĘ MIŁOŚCI, im więcej energii włożysz tym lepsze rezultaty otrzymasz...

Mariusz Max Jasionowski
www.omax.la



Problemy ludzi ze stosowaniem prawa przyciągania

Część II

Problem numer 1

Monika:

Czy to co oglądamy ma bardzo duży wpływ na nasze życie jeśli np. wczuwamy się w daną rolę czy sytuację?

Elżbieta Maszke:

Witaj Moniko!

Już odpowiadam na to pytanie:

Otóż oczywiście. Nie ma jednak znaczenia czy oglądasz coś na ekranie telewizora i wzbudzasz w sobie emocje adekwatne do tego co widzisz swoimi oczami, czy też siedzisz w swoim pokoju i wyobrażasz sobie daną

scenę widząc ją oczami wyobraźni – bo wszystko to wychodzi na to samo – wzbudzasz w sobie pozytywne bądź negatywne uczucia / przyciągasz do swojego doświadczenia pozytywne bądź negatywne aspekty przyszłych doświadczeń.

Tak więc musisz pamiętać o tym że nie ma znaczenia czy widzisz coś obok ciebie, czy też na ekranie telewizora czy również w wyobraźni – znaczenie ma wyłącznie to jakie emocje to w Tobie wzbudza, a co za tym idzie jaką wibrację tworzysz w obszarze tego o czym myślisz (pozytywną / negatywną)

Problem numer 2

Małgosia:

Właśnie rzucił mnie mój facet, z którym byłam zaręczona i budowałam dom, i jak mam sobie poradzić ze złymi emocjami?? ze smutkiem i z tym że mam w głowie że go nienawidzę?

Elżbieta Maszke:

Kiedy czujesz się zraniona nie wszystkie moje porady mogą wydawać ci się zrozumiałe, ale posłuchaj mnie uważnie:

Związek jaki miałaś do tej pory, pozwolił ci rozwinąć się i budować własne wyobrażenie związku, gdzie w chwili gdy doświadczałaś tego czego nie chciałaś, wysyłałaś wibracyjne prośby o ulepszone doświadczenie – tak powstawał najbardziej odpowiedni związek dla ciebie, który teraz jest gotowy dla ciebie w świecie nie-fizycznym i przywołuje ciebie w celu urzeczywistnienia się.

Za każdym razem kiedy cieszysz się, doceniasz, myślisz pozytywnie, przejawia się w tobie pozytywne oczekiwanie, jesteś zbliżana do tego związku a on do ciebie.

Kiedy towarzyszy ci dobre samopoczucie wszystko we wszechświecie układa się dla ciebie pomyślnie.

Jeśli koncentrujesz się na pozytywnych cechach związku jaki chciałaś mieć, działasz z siłami wszechświata, a ponieważ ten mężczyzna nie pasował do ciebie odpowiednio, a więc co nie pasuje do ciebie opuszcza twoje doświadczenie życiowe.

Uwierz Małgosiu, że przez chwilę może być ci ciężko, ale pamiętaj że jeżeli towarzyszy ci dobre samopoczucie, to co najlepsze dla ciebie musi cię odnaleźć, tak jak i odpowiedni związek dla ciebie.

Rozumiem że musi być ci ciężko w chwili w jakiej chcesz miłości i poczucia bezpieczeństwa, lecz odnajdziesz je tylko wtedy gdy zatroszczysz się o swoje dobre samopoczucie. Na prawdę wszystko jest WPORZĄDKU.

Popracuj nad odnalezieniem myśli, które dadzą ci pozytywne odczucia, a wszechświat dostarczy ci partnerów, którzy odpowiadać będą twoim pragnieniom.

Jeśli nadal będziesz utrzymywała dobre samopoczucie, wszystko czego pragniesz musi nadejść :)

Jeśli nie podejmiesz tego świadomego wysiłku, aby skupić się na cechach partnera oraz związku jaki chcesz tworzyć, a zamiast tego skupiać będziesz się na przyczynie która przynosi ci negatywne odczucia (pozorna strata) będziesz nie potrzebnie zasilala swoją uwagą wibrację tego co się stało i wciąż i wciąż uczucia te będą ci towarzyszyć.

Elżbieta Maszke
www.maszke.pl

Dlaczego diety nie skutkują?

Stosując tradycyjne diety możemy zauważyć, że u większości osób najpierw widoczny jest szybki spadek wagi, a następnie szybkie przybieranie kilogramów.

I po co tyle męki, głodzenia się, jak w końcowym efekcie i tak przybieramy znowu na wadze.

Celem diety powinno być przede wszystkim zmiana nawyków żywieniowych ograniczenie lub wyeliminowanie pewnych produktów, które powodują że przybieramy na wadze.

Częstą przyczyną przybierania na wadze jest stres i napięcie. Gdy jesteśmy zdenerwowani często sięgamy po coś do jedzenia. Jedzenie to przyjemność, więc dostarczamy jej sobie w nadmiarze. Raczej rzadko wtedy wybieramy jabłko czy jakąś surówkę, zazwyczaj coś słodkiego lub tłustego.

Słodycze uaktywniają endorfiny i czujemy się szczęśliwsi, ale pamiętajmy, że takie uczucie dają tylko na krótko a efekty nadmiernego objadania się słodyczami widoczne są na biodrach, brzuchu, udach, pośladkach, szczególnie wtedy, gdy nie mamy jak tego spalić.

Czasami zamiast zajadać się słodyczami przed telewizorem, warto wyjść na spacer, pobiegać, poćwiczyć. Każdy rodzaj aktywności fizycznej usuwa stres.

A co z dietami ?

Na początku, kiedy decydujemy się na dietę odchudzającą czujemy ogromny zapal i motywację, kilogramy zrzucając z tygodnia na tydzień sprawiają, iż czujemy się świetnie i to nas dodatkowo motywuje. Na początku silna wola wygrywa z łakomstwem.

Ale co się dzieje potem?

Potem, gdy już straciliśmy na wadze znowu wracamy do starych nawyków żywieniowych. Robimy sobie ucztę z okazji zakończenia diety i stracenia zbędnych kilogramów, już się nie ograniczamy i znowu przybieramy na wadze. Za jakiś czas znowu szukamy jakiejś nowej metody na schudnięcie i błędne koło się powtarza. Im częściej eksperymentujemy z kolejnymi dietami, tym bardziej nasze naturalne mechanizmy kontroli łaknienia rozregulowują się i tym trudniej jest nam zrzucić kolejne kilogramy.

Dlaczego diety nie skutkują?

Jednoskładnikowe restrykcyjne diety nie skutkują ponieważ wyczerpują zasoby substancji odżywczych i organizm przełącza się na tryb oszczędnościowy, obniża przemianę materii. Jeśli ktoś swoją wagę systematycznie utrzymywał wieloma kuracjami głodowymi, musi również okazać trochę cierpliwości, aby ją obniżyć, ponieważ jego przemiana materii jest wolniejsza, a jego organizm zaprogramowany jest na czas niedostatku i spala jak najmniej kalorii.

Dieta oznacza „sposób życia”, nie powinna być czymś drastycznym.

Powinna obowiązywać przez całe życie. Ten, kto nie zmieni trwale swojego sposobu odżywiania stanie się tylko ofiarą efektu jojo. Po spadku wagi nastąpi znowu jej wzrost.

Dietę uważamy za coś okresowego, a po zaprzestaniu stosowania diety wracamy do dawnych nawyków żywieniowych. Natomiast

dieta powinna prowadzić do zmiany nawyków żywieniowych i stać się częścią naszego życia, a nie powinna być traktowana jako coś, co trwa tylko kilka dni lub tygodni.

Wiele osób również uważa, że chcąc się odchudzić, najlepiej głodzić się przez cały dzień, niestety tak praktyka zawsze prowadzi do objadania się w godzinach wieczornych lub przy późnym obiedzie i negatywnie wpływa na naszą przemianę materii. Duże przerwy między posiłkami powodują, tak jak już wcześniej wspominałam, że organizm zaniepokojony brakiem pożywienia spowalnia przemianę materii, a każda spożyta kaloria w postaci białka, tłuszczu czy węglowodanów traktowana jest jako bezcenny skarb i gromadzona w tkankach tłuszczowych na wypadek, gdyby znów na jakiś czas zabrakło pożywienia. Jeśli ktoś naprawdę chce pozbyć się nadwagi, to niech wie, że opuszczanie posiłków przyniesie efekt odwrotny.

W jaki sposób ułatwić sobie chudnięcie?

Tak naprawdę to nie istnieje uniwersalna metoda chudnięcia, która sprawdza się u wszystkich osób z nadwagą. Jeśli chcemy skutecznie schudnąć, to należy dobrać dietę do własnych oczekiwań, zamiast zmuszać się do jedzenia nie lubianych potraw.

Warto przeanalizować swój jadłospis i wykreślić z niego rzeczy bez których możemy się obejść, a następnie należy zastanowić się czego w naszym jadłospisie brakuje.

Planując dietę należy uwzględnić produkty wskazane z uwagi na niską kaloryczność i obfitość niezbędnych związków oraz te, których dana osoba powinna unikać.

Kolejnym ważnym krokiem jest aktywność fizyczna.

Ćwicząc gubimy tłuszcz, a zachowujemy mięśnie, których ilość wpływa na metabolizm.

Chudnięcie wcale nie wymaga stosowania wymyślanych diet. Sama korekta naszego jadłospisu i zwiększenie aktywności fizycznej

mogą sprawić, że nie będzie potrzeby wprowadzania żadnych diet odchudzających.

No i najważniejsza rzecz to cierpliwość.

Należy zdawać sobie sprawę, że chudnięcie jest procesem długotrwałym. Szybkie chudnięcie prowadzi ponownie do szybkiego przybierania na wadze.

Jeżeli nam się uda odzyskać wymarzoną figurę, to pamiętajmy, że zachowanie obniżonej masy ciała jest trudniejsze niż samo chudnięcie.

Przybierania na wadze uda nam się uniknąć wtedy, gdy spożycie energii jest dostosowane do zapotrzebowania organizmu.

Jeżeli regularnie dostarczamy naszemu organizmowi więcej energii, niż w rzeczywistości potrzebuje, a nie będziemy mieli jak tego spalić, to wiadomą rzeczą jest, że będziemy przybierać na wadze.

Co tak naprawdę sprawia, że tyjemy?

Jest kilka powodów, które prowadzą do tego, że przybieramy na wadze:

Po pierwsze - lęk.

Boimy się jeść i ciągle kontrolujemy, co jemy. Taka kontrola prowadzi bowiem do jednorodnego jedzenia, ale również do wyrzutów sumienia. A jedno i drugie powoduje tycie.

Po drugie - głód.

Każde uczucie głodu powoduje, że organizm odbiera to w taki sposób, że trzeba odkładać każdą kalorię i magazynować ją w postaci tłuszczu. W epoce lodowcowej taki mechanizm gwarantował ludziom przetrwanie, natomiast w dzisiejszych czasach odkładanie się tłuszczu prowadzi do zawałów, udarów i innych chorób.

Po trzecie - chciwość.

Tyje się tylko wtedy, gdy je się za dużo.

Często jemy choć, choć wcale nie jesteśmy głodni. Powinniśmy spożywać pokarmy, tylko wtedy kiedy zaczynamy być głodni, ale pamiętajmy, że nie możemy dopuścić do takiej sytuacji, kiedy przez pół dnia nic nie jemy, a wieczorem nadrabiamy wszystko.

Często zdarzają się również takie sytuacje, gdy jesteśmy na przyjęciu, gdzie podają najrozmaitsze dania i to w dodatku za darmo, a my najadamy się pomimo, że już dawno nasz żołądek powiedział stop. Jednorazowy taki wybryk nie powinien nam zaszkodzić, ale jeśli często bywamy na takich przyjęciach, to może się to okazać niezbyt korzystne dla naszej figury i naszego zdrowia. To, że coś jest za darmo nie oznacza, że trzeba wcisnąć w siebie jak najwięcej. Nasze żołądki to nie śmietniki, pamiętajmy o tym.

Po czwarte - produkty zawierające dużą ilość cukru

Słodycze czy różne kolorowe napoje mają dużo cukru. Powodują one wydzielanie dużej ilości insuliny, a to z kolei prowadzi do tego, że czujemy się głodni, w efekcie tego tyjemy. Warto wiedzieć, że insulina przyczynia się do odkładania naszego tłuszczu na biodrach. Dlatego rozsądnie by było ograniczyć produkty zawierające sporo cukru.

Po piąte - diety

Eksperymentujemy sobie z dietami, katalujemy nasze organizmy, chudniemy, potem przybieramy na wadze, a potem płaczemy, że diety nie skutkują.

Po szóste - stres

Stres jest jednym z najbardziej tuczących czynników. Zarówno blokuje myślenie i tuczy.

A my nauczyliśmy się, że słodycze łagodzą napięcie. I tak rzeczywiście jest, ale na krótko.

Dlaczego nie lepiej byłoby się trochę po-

gimnastykować?

Aktywność fizyczna nie tylko rozładowuje stres, ale sprawia, że czujemy się bardziej szczęśliwi, pewniejsi siebie, odprężeni, stabilniejsi emocjonalnie.

Po siódme - brak substancji odżywczych

Jeśli w naszym organizmie brakuje substancji odżywczych tj. witamin, składników mineralnych, odpowiednich tłuszczów, białek czy węglowodanów, to nasza przemiana materii może nie działać sprawnie, organizm nie może spalić tłuszczu i zyskać energii.

Po ósme - złe tłuszcze i węglowodany

Niewłaściwe tłuszcze w połączeniu z niewłaściwymi węglowodanami tuczą. Powinniśmy unikać przede wszystkim tłuszczów zwierzęcych z kielbasy, pieczeni, pasztetów, salcesonów ale pamiętajmy, że nie wszystkie oleje tuczą. Szlachetne oleje roślinne biorą udział w przemianie materii i pobudzają produkcję wyszczuplających hormonów.

Poza tym odżywiamy się monotennie. W naszej diecie brakuje owoców, warzyw, nabiału, produktów z pełnego ziarna. Każdego dnia powinniśmy zjeść co najmniej cztery porcje owoców, pięć porcji świeżych warzyw, pewną ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, garść orzechów. Kombinacja taka dostarcza niezbędnych witamin i błonnika, bez nadmiaru kalorii.

Co robić by być szczupłym i zdrowym?

Przede wszystkim ograniczyć spożycie produktów z białej mąki, produktów wysoko przetworzonych, słodyczy, „szybkich dań” czyli Fast foodów.

Spalacze tłuszczu, do których można zaliczyć białko i błonnik. Aby spalić te produkty organizm musi przeznaczyć na to więcej energii. Wykorzystuje więc energię z zapasów tłuszczu. Niektóre kwasy tłuszczowe pobudzają termogenezę, dzięki temu pozbywamy się ka-

lorii.

Spożywaj białko. Białko syci i nie pozwala by organizm podczas odchudzania atakował mięśnie. Jeżeli tracimy mięśnie, a tak zazwyczaj dzieje się podczas odchudzania, zazwyczaj powoduje, to mniejsze spalanie tłuszczu.

Serotonina sprawia, że czujemy się szczęśliwsi, mamy dobry humor, hamuje również apetyt. Serotoninę możemy sami wytworzyć ćwicząc i odpowiednio się odżywiając. Warto spożywać 4-5 posiłków dziennie mniejszych objętościowo, ponieważ wpływa to korzystnie na naszą przemianę materii. Produkty o wyższej wartości energetycznej powinny być spożywane przed obiadem, natomiast kolacja powinna być lekka i spożywana na 2-3 godziny przed snem.

Ruch. Aby schudnąć trzeba się codziennie ruszać. Nie jest ważna intensywność, regularność. Ruch pobudza przemianę materii. Wystarczy codzienne poświęcić 30 minut, żeby kilogramy zniknęły, a my będziemy czuli się zdrowsi.

Zacznij pić wodę. Wielu ludzi unika picia wody, nie zdając sobie sprawy jak ogromną rolę pełni ona w naszych organizmach. Woda nie tylko oczyszcza organizm, przyspiesza przemianę materii, jest regulatorem procesów zachodzących w organizmie, ale sprawia, że skóra jest bardziej elastyczna, zdrowsza. Każdy, kto się odchudza musi pić wodę.

Naucz się nowego sposobu odżywiania, wyrabiaj w sobie dobre nawyki. Wieczorem zastanów się, nie tylko nad tym, co założysz jutro do pracy, lecz również, co weźmiesz do jedzenia. Nie polegaj na przypadkowym wyborze.

Jeśli chcesz schudnąć musisz pamiętać o śniadaniu. Powinno być wartościowe, ponieważ jest to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Okazuje się, że jeśli nie zjemy śniadania, to mamy tendencję do podjadania w ciągu dnia niezdrowych przekąsek. Jedząc śniadanie pamiętaj aby nie była to bułka z dżemem, drożdżówka, czy błyskawiczne płatki śniadaniowe.

Jeśli takie śniadanie dostarczymy naszemu organizmowi, to brakuje mu substancji odżywczych i głód pozostaje w dalszym ciągu.

Spożywaj jak najwięcej warzyw i owoców, ponieważ zawierają wiele cennych witamin i składników mineralnych.

Jedzmy wtedy, gdy jesteśmy głodni. Sięgając po jedzenie między posiłkami, trzeba zadać sobie pytanie czy naprawdę chce mi się jeść? Może chęć jedzenia wynika z napięcia nerwowego, nudy lub innych okoliczności. Często również pod postacią głodu objawia się pragnienie. Wydaje nam się, że jesteśmy głodni, a tak w rzeczywistości to chce nam się pić.

Niektórzy dietetycy zalecają aby przed każdym posiłkiem spożyć niewielką ilość zdrowego tłuszczu.

A dlaczego?

Ponieważ, niewielka ilość tłuszczów sprawia, że żołądek dłużej pozostaje wypełniony, dzięki czemu odczuwamy mniejsze łaknienie i mniej jemy. Poza tym niewielka ilość tłuszczu stabilizuje poziom cukru we krwi. W rezultacie poziom cukru we krwi wzrasta wolniej i nie osiąga tak wysokiego poziomu. Ponadto ułatwia wchłanianie rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E, K. Zdrowe tłuszcze wpływają również korzystnie na poziom cholesterolu we krwi.

Elżbieta Olbrecht-Kilar
www.zatrzymajzdrowie.pl