

ÉLETMÓDVÁLTÓ



HERMAN TERÉZIA
Soaring Manager

GYAKRAN TESZÜNK FOGADALMAKAT SZILVESZTERKOR, HAJLAMOSAK VAGYUNK GONDOLKODÁS NÉLKÜL LAZA ÍGÉRETEKBE BOCSÁTKOZNI. PÁR NAPPAL KÉSŐBB AZONBAN VALAHOGY ELSZÁLL AZ ERŐ VAGY A FIGYELEM, ESETLEG MÁR NEM IS OLYAN FONTOS, MINT AMIKOR BESZÉLTÉL RÓLA ERŐT, ÖTLETET ADVA MÁSOKNAK, KÖZBEN ELDURANTVA ÉJFÉLKOR A FINOM PEZSGŐT.

Újévi fogadalmaink



MIÉRT GONDOLJUK MEG MAGUNKAT AZONNAL?

Általában meggondoljuk magunkat, igazolva egy jól irányzott indokkal, hogy miért nem tartjuk magunkat az elhatározásunkhoz. Esetleg olyan élethelyzetre hivatkozunk, amely valójában már a fogadalom megtételekor is fennállt. Érdeemes talán kicsit spórolni a fogadalmakkal a saját magunkban való csalódás helyett.

MIÉRT ÉRDEMES FOGADALMAT TENNI?

Egy fogadalom nem szilveszterfüggő, de valódi ígéretet tenni akkor érdemes, amikor eleve szeretnél valamit megvalósítani, és már csak egy utolsó löket hiányzik. Sokszor pontosan tisztában vagyunk azzal, hogy min kellene változtatnunk, csak még nem szánjuk rá magunkat.

Lehet, hogy eljött az idő:

- elkezdni valami mást
- másképp dolgozni
- többet aludni
- leszokni a cigarettáról
- leszokni a mértéktelen, bár jóízű evésekről
- új életstílust választani
- többet sportolni

MEDDIG RAGASZKODUNK A FOGADALMAINKHOZ?

Statisztikák kimutatták, hogy a szilveszteri ígéretek mintegy 80%-át nem tartjuk be, nagy részükről pedig egy-két hónap alatt lemondunk. A legtöbben hirtelenjében, a hangulat hevében fogadnak meg dolgokat, így aztán nincs is mögötte valódi elszántság. Az is gondot okoz, hogy ezek általában nem végiggondolt döntések, igazi megvalósítandó álmok nélkül pedig nehéz végigcsinálni valamit. Az emberek újévtől kezdődően szembesülnek a nehézségekkel, visszasüppednek a minden napokba, így a szilveszteri fogadalom máris elveszíti jelentőségét.



Vannak igazán népszerű fogadalmak, és érdekes, hogy legtöbbjük az életmód változtatásával függ össze.

A statisztikák szerint a lakosság 37%-a rendszeres sportolásra, 13%-a rendszeres táplálkozásra, 7%-a pedig a káros szenvedélyek elhagyására fogadkozik. Általában tehát életmódbeli változások szerepelnek a legfontosabb célok között. Ha ezeket tényleg be akarjuk tartani, nem árt pár dologra odafigyelni, ha már az egészségünkre, testalkatunkra

tett fogadalmakról van szó. Főként, ha télen szeretnénk elkezdni a változtatást.

A szervezet kevesebb napsütéshez, vitaminforráshoz juthat, a nem megfelelő pótlás az immunrendszer legyengüléséhez, esetleg az ebből fakadó különböző betegségek kialakulásához vezethet. Vannak, akik egész évben felkészültek, és vannak, akik ősszel kezdik el a téli felkészülést. Valójában sosincs késő átalakítani az étrendet, és beszerezni a szükséges vitaminokat, tápanyagokat.

ÉLETMÓDVÁLTÓ



Néhány TOP-TIPP: mire érdemes odafigyelni?

1.

A C-vitamin fontos, de nem elegendő vitaminforrás. Az emberi test sok-sok vitaminból, ásványi anyagok sokaságából merít nap mint nap, amihez az egészséges táplálkozás adja az alapot, viszont vannak olyan vitaminok, amiket ebben az időszakban nehezen tudunk tápanyag formájában bevinni a szervezetünkbe. Ezért érdemes pótolni ezeket természetes forrásból származó étrend-kiegészítőkkal.

2.

Az egészség fenntartásához, a megfelelő életvitelhez elegendhetlenül szükséges a rendszeres testmozgás. Napi fél óra séta a friss levegőn hatalmas segítség ebben, legalább ennyi idő szükséges az izmok és ízületek átmozgatására.

3.

A kalcium és a bevitt D-vitamin a csontok védelmében, a magnézium az idegrendszer működésében, a cink pedig a hajunk, körmünk és bőrünk normál állapotának fenntartásában segít. A téli időszakban különösen fontos ezek megfelelő beviteléről gondoskodnunk.

4.

Az emésztőrendszer egészségesen tartása nagyban befolyásolja az immunrendszer működését. A téli időszakban fogyasszunk olyan ételeket, amelyek megtalálhatók az ehhez szükséges prebiotikumok! Az aloe vera, a savanyúkáposzta, a hagyma, a fokhagyma, a spenót és az édesburgonya egyaránt kiváló források. A prebiotikumok mellett a probiotikumok bevitelére is helyezünk nagyobb hangsúlyt!

5.

Válasszunk jól hasznosuló multivitamin-készítményt! Teljesen egyéni, hogy kinek mennyi elegendő, érdemes kitalálni. Akinek egy bizonyos ásványi anyagból kevesebb van a szervezetében, annak fontos utána pótolni a napi vitaminkészítmény szedésével. Étrend-kiegészítők mellett kiváló téli vitaminforrások a káposztafélék, a gyökérzöldségek, mint a retek, a cékla, a sárgarépa, a petrezselyemgyökér, a zeller, a tarlórépa, továbbá a hagymafélék, a száraz hüvelyesek. Fogyasszunk sok almát, gránátalmát, sütőtököt, szárított gyümölcsöket és olajos magvakat!

6.

Nagyon fontos, ezért ejtsünk szót a megfelelő folyadékbevitelről, de leginkább a vízivásról! Nyáron sokkal könnyebb szervezetünk hidratáltságát elérni, mivel sokkal inkább érezzük, hogy szárazabb a szánk, hogy a testünk szomjazik. Hideg időben ugyanúgy szükségünk van a hidratálásra, csak kevésbé érzékeljük a testünk



jelzéseit. Érdemes beszerezni egy kulacsot, ez megkönnyíti a számolást: mennyit is ittunk aznap. Jó ötlet, ha letöltünk egy folyadékbevitel-figyelő applikációt, ami segít fejben tartani, hogy épp hol tartunk, mennyit ittunk, és figyelmeztet, ha túl kevés az elfogyasztott folyadék. A hidegtől és a fűtött lakások száraz levegőjétől a bőrünk kiszárad, támogassuk belülről is a hidratálásban!



FOGYÓKÚRA VAGY ÉLETMÓDVÁLTÁS?

Az ünnepek alatti bőséges étkezések után sokan döntenek el, hogy januártól drasztikus fogyókúrába kezdenek. Ez azonban nemcsak veszélyes, de általában keserves és sikertelen próbálkozás is. Sok helyen olvashatunk a jójéffektusról, amikor a fogyókúra alatti fogyást a diéta utáni hízás követi, ami újra és újra megismétlődhet. Kerüljük el ezt a csapdát! Ne fogyókúrában, hanem életmódváltásban gondolkodjunk!



Vital5

Ha változtatni szeretnénk, érdemes elindulni egy olyan úton, amelyen újra feltöltjük szervezetünket, és kiküszöböljük az esetleges tápanyaghiányt. Ez a program ebben nyújt kiváló segítséget.

C9

Cégünk nagyszerű programot kínál azoknak, akik kezdő lökést szeretnének, amelynek segítségével jobb életminőséghez juthatnak, és fittebbek lehetnek. C9-programunk segítséget adhat a testük átalakításához. Csapatunkkal minden január második hetében, közösen indítjuk a programot, egymást támogatva, és megosztva egymással a tapasztalatokat. Csapatban minden könnyebb, a fogadalmak betartása is.

F15

Ez a 15 napos program a következő lépés a jobb közérzetért és szebb kinézetért. Nem számít, hogy éppen most kezdted el, vagy már szakértőnek számítasz, mert az F15® kezdő, középhaszadó és haladó étrend- és mozgásprogrammal is rendelkezik, hogy segíthessen a fitness és testsúlykontroll utadon. A program kezdedbe adja a tudást, amelynek segítségével ihletet kaphatsz ahhoz, hogyan formáld át a tested, valamint kialakíthatod magadnak egy tartósabb és egészségesebb életstílust.

Lehet, hogy sokan lenézik az újévi fogadkozást, de önmagában azért becsületre méltó, hogy valakiben van vágy a fejlődésre. A lényeg, hogy ezeket vedd is komolyan, ha tényleg el akarod érni a kívánt változást.

Próbáld meg pozitív irányban megfogalmazni magadnak az ígéretet: szóljon arról, mit fogsz véghezvinni! Keress társakat, olyanokat, akikkel egy hajóban evezel, akikkel hasonló dolgokon akartok változtatni. Tölts velük időt, így ösztönözhetitek egymást! Írd le az eredményeidet, oszd meg esetleg egy közös Facebook-csoportban, chat-falon, vezetheted eredményeidet egy füzetben is, írd a napi sikereidet! Bíz magadban, és tudd, hogy biztosan sikerülni fog. Hajrá, drága fogadalmak!

ZÁRSZÓKÉNT A FOGADALMAKRÓL

Térjünk vissza a fogadalmakhoz. Nem jelent túl nagy nehézséget megfogadni dolgokat, pláne, ha már lecsúszott néhány pohár pezsgő. Egyesek babonából fogadkoznak. Ezeknek az ígéreteknek eredményessége általában nagyon csekély.

Mi lehet mégis a megoldás arra, hogy betarthassuk fogadalmunkat, hogy ne kelljen csalódnunk akaraterőnkben? Hogy ne csak a kudarcot tapasztaljuk meg, hanem képesek legyünk tényleg változtatni rossz szokásainkon?

