



**10 - ДНЕВЕН
ПРЕДИЗВИК
ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ
БАЛАНС
НА ТЕЛОТО И УМОТ**

***CoSense**



Во овој прирачник за постигнување на баланс на телото и умот ќе претставиме начини, методи, алатки за подобро здравје - физичко, ментално, духовно.

ЗА КОГО Е НАМЕНЕТА ПРОГРАМАТА?

Доколку се препознаваш во состојби кои ти причинуваат да се чувствуваш нервозен/на дури и при мал напор, по кратка комуникација со било кој, или чувствуваш вртоглавици, неможност за концентрација и дезориентираност, а телото почнува да покажува знаци на слабост и манифестира непостојано расположение, внатрешен немир, дури и разни појави на кожата, лицето, главата, тогаш ова е програма со совети кои верувам ќе ти помогнат.

ШТО СОДРЖИ ПРОГРАМАТА?

Во одговор на тие предизвици ќе презентираме совети како да се справиш со дел од причинителите на оваа состојба. Секако, за постигнување на подобри резултати потребно е да пристапиш посветено и сеопфатно, за што стоиме на располагање со нашите напредни CoSense методи и алатки.

Во оваа програма ќе понудиме утринска рутина, вежби, начин на исхрана, активности кои ја подобруваат општата состојба на организмот, но и поголема ангажираност на телото, а преку тоа ускладување на истото со умот и духот.

ПРВ ЧЕКОР ДО ЗДРАВИ НАВИКИ

Препорака е овие совети да ги примениш минимум во текот на 21 ден, со што би постигнал/а видлив резултат, временски период во кој телото би стекнало нови навики, кое потоа самото ќе ги очекува од тебе, еден вид секојдневна рутина, како би можело да ти возврати со подобро и стабилно здравје.

1.

УТРИНСКА РУТИНА!

ПРАШАЊЕ НАД СИТЕ ПРАШАЊА! КОЈА Е ТВОЈАТА УТРИНСКА РУТИНА?

По будењето ние впрочем се наоѓаме во така наречена Алфа-состојба, во која нашето тело е спремно за креативност, проактивност и енергетско раздвижување. Доколку твојата утринска рутина е мобилниот уред, делуваш сосема контрапродуктивно.

Ефектите од користењето на мобилниот уред во првите 30-60 минути по будењето има негативни последици врз организмот и нашата здравствена состојба, односно во периодот во кој можеш да го одржиш телото во состојба на свежина и подготвеност за дневните активности всушност ти делуваш против неговите природни механизми.

ДОКОЛКУ НЕМАШ УТРИНСКА РУТИНА, ШТО ТЕ СПРЕЧУВА ДА ЈА СОЗДАДЕШ?

Начин на започнување на денот кој ќе ти одземе од 20 до 30 минути од твоето утро, а ќе ти пружа свежина, леснотија и енергија за цел ден и не звучи толку страшно, нели? Замисли, тие 30 минути се САМО 2,5 % од твоето деноноќие. Твое е да процениш дали да ги инвестираш со цел подобрување на квалитетот на твоето живеење.



2.

ПРЕДЛОГ ЗА УТРИНСКА АКТИВНОСТ!

Вежби за истегнување, за подобрување на циркулацијата и придвижување на лимфниот систем. Само 20 минутни вежби за растегање и вежби со слаб или среден интензитет ќе ти понуди енергетско ревитализирање, подобра циркулација и расположение.

Предложени вежби за практикување се интервални-сериски 30 минутни вежби за истегнување за почетници или пак доколку веќе имаш утринска рутина за вежбање обиди се да ги надополниш со вежби од слична програма. На пример, јогата влијае врз постигнување на одреден баланс на умот и телото, и тоа е научно докажано.



Убаво надолжување на оваа рутина би биле вежби за правилно дишење. Искористуваме само 50% од капацитетот на нашите белодробни крила, а останатите 50% се неактивни. За еден организам и неговото функционирање значајно е да ги вклучиме во функција и овие „успани“ потенцијали.

Предлог вежби за дишење може да пронајдеш и во нашата емисија ЗЕН, која освен на ТВ ќе ја пронајдеш и на нашиот youtube канал. Се работи за вежбите за правилно дишење кои помагаат за опуштање на организмот или анти-стрес методата. Ова се дополнителни 5 минути од твоето време или дополнителни 0,3% од твоето деноноќие.

Резултатите од вежбите за дишење комбинирани со вежбите за истегање со слаб или среден интензитет се неколкукратно покорисни.



Доколку ова сепак претставува голем почетен предизвик започни од 20-30 минутни утрински прошетки. Тогаш воздухот е за нијанса почист од оној во текот на денот или вечерта. Ефектите можат да бидат позитивни, што е прв чекор кон поголемата физичка активност за постигнување уште подобри резултати.

3.

НАПРАВИ ЧЕКОР ПЛУС ПО ОДРЕДЕН ВРЕМЕНСКИ ПЕРИОД!

Направи по еден чекор повеќе на секои 5 дена. Ако си вежбал/а 20 минути, додади на тоа 2 минути или уште една вежба.

Не грижи се, твоето тело природно ќе посака да ја придодаеш на веќе постоечките и воопшто нема да почувствуваш дека тоа е било каков дополнителен напор или обврска.



4.

ПОДОБРУВАЊЕ НА МОТОРИЧКИТЕ И СЕНЗОРНИТЕ ФУНКЦИИ НА ТЕЛОТО!



Танцување, пливање, третмани за рехабилитација, масажа се методи и начини да се спознаеш себе си подобро, да ја продлабочиш врската со себе на интимно ниво, да му понудиш на телото прекрасни искуства и емоции.

Ова е дополнителен, но многу значаен чекор во нашата 10-дневна програма.

5.

ПРИЛАГОДУВАЊЕ НА НАЧИНОТ НА ИСХРАНА!

Овој чекор е следствен на здравата утринска рутина. Вежбањето само по себе при одржување нередовна и нездрава диета не ти пружа начини за напредок и подобро здравје. Напротив, твојот организам ќе биде збунет, па можно е и понатаму да чувствуваш мачнини и тегоби од физички или психолошки карактер.

Исхраната мора да оди чекор во чекор со утринската рутина, и додатоците на исхраната.

Препорака е да испробуваш нови прехранбени производи, кои не секогаш се поврзани со нашето поднебје и кујна. Така ќе создаваш подобра подлога за создавање на покорисна микрофлора во дигестивниот систем, кој е создателот на нашиот имунитет. Секако, убаво запознај се со истите пред да започнеш со нивно вклучување во исхраната.

Во прилог е краток предлог на нашата фамилијарна диета, која можеби ќе ти послужи.



*НАЧИНОТ НА ИСХРАНА КОЈ Е ПРЕДЛОЖЕН ВО ОВАА 10 - ДНЕВНА ПРОГРАМА СОДРЖИ ИДЕИ СО КОИ МОЖЕ ДОПОЛНИТЕЛНО ДА ГО ЗБОГАТИТЕ ВАШИОТ ЛИЧЕН НАЧИН НА ИСХРАНА

*НЕКОИ ОД ПРЕДЛОЗИТЕ СОДРЖАТ АЛЕРГЕНИ



ОВОШНО ЗАДОВОЛСТВО

Смутиња:

1. Банана, цвекло, морков, пола јаболко, портокал, 2 урми, аронија замрзната, пола лажица кокосово брашно, 1 лажица мелени семиња (тиква, сончоглед, лен, сусам, лешници, бадеми), вода.
2. Банана, ананас, портокал, киви, бадемово млеко или вода.
3. Банана, ананас, портокал, јагоди, малини, капини, бадемово млеко.
4. Банана, портокал, беби спанаќ, 2 лажици овес, бадемово млеко или вода, пола лажичка путер од кикирики, 1 лажица мелени семиња.

*денот ни започнува со овошно или зеленчуково смути или порција сезонски овошки



ДОРУЧЕК / МЕЃУОБРОК

1. Парче леб од прортени житарки, хумус, црвена пиперка и маслинки (додатоците на хумусот се различни, зелена салата, парче пршут, краставица).
2. Чиа пудинг со бадемово млеко или друго растително млеко и гранола без додаден шеќер.
3. Мафини од овесно брашно со банана без додаден шеќер (истите може да бидат со јаболко или замрзнати овошки).
4. Интегрални крекери со семиња и растителна паштета од гравче и наут или хумус.
5. Две јајца, пола авокадо, парче козјо сирење.



РУЧЕК

Секој ручек го почнуваме со голема салата (салатата е 50% од оброкот, колку што е можно пошарена)

Идеи:

1. Зелена салата, краставица, црвена пиперка, зелени маслинки со пиперче, авокадо, црвен кромид, козјо сирење, брусница.
2. Микс беби салата, краставица, авокадо, домати, ананас, босилек, семки од сончоглед, семки од тиква и чили.

Главното јадење може да содржи месни производи или производи од растително потекло или да биде комбинација од двете ***погледнете подолу.**



МЕСНИ ПРОИЗВОДИ

Мисиркино месо (мелено или филе), пилешко месо, морски плодови, риба.



МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

Кефир, козјо сирење, козјо кисело млеко, моцарела, урда.



ИДЕИ

Леќа, гравче, печен зеленчук (карфиол, брокула, морков, благ компир, обичен компир), како додаток или како главен оброк, тавче ориз, ориз на пареа, сите видови на чорби и супи.

6.

РАЗНОВИДНА ИСХРАНА!

Корисно е да ја задоволиш дневната посакувана количина на внес на минерали и витамини, иако тоа со денешниот стил на живот не е воопшто лесна задача. Следи ја внимателно својата диета, провери кои витамини се најзастапени во твојата исхрана, а останатите обиди се да ги внесеш дополнително преку збогатување со производи кои токму ги содржат.

Додатоците на исхрана се крајната алтернатива, но биди претпазлив/а. Доколку во некоја мера одлучиш да го правиш тоа со додатоци на исхрана, најпрво обиди се да добиеш позитивни искуства од пријателите или најблиските кои веќе ги користеле.

Доколку кон ова придодадеш и повремено внесеш и додаток - пробиотици со голем број на разновидни бактериски култури, тогаш твоето тело ќе ти биде уште благодарно.

Како и за вежбите, за диетата, така и за пробиотиците и за збогатениот начин на исхрана важи правилото на посветеност и постојаност. Доколку сакаш да видиш видлива промена неопходно е да ги користиш правилно и консеквентно, согласно препораките.



7.

ВОДЕЊЕ ДНЕВНИК!

За подобро следење на твоите чекори, но и резултати препорачувам да водиш дневник. Не мора тоа да биде дневник во кој ќе забележуваш се и кој ќе ти предизвикува чувство на обврска. Може тоа да биде календарче на кое кратко ќе правиш забелешки за тоа што си конзумирал/а, каква промена си направил/а и каков ефект имало тоа во наредниот период, како се чувствуваш секој нареден ден. Или пак едноставно да штиклираш дека се придржуваш кон зацртаното. Утринска рутина – штиклирано, збогатена исхрана – штиклирано, оброци: доручек, ручек, вечера – штиклирано, цеден сок/смути – штиклирано итн.



Секој чекор кој е забележан уредно испраќа порака до мозокот дека си постигнал/а напредок, дека си завршил/а нешто што си го планирал/а. Твоето тело тоа ќе го цени, а умот ќе создаде пријатно чувство и емоција дека правиш нешто корисно, што ќе ти помогне, ќе те подигне на повисоко ниво на свесност за себе, за својето здравје и општата психолошка состојба.

Постојат за тоа и мобилни апликации, но препорачливо е тоа да биде во сопствен нотес кој ќе го водиш. Едно е некој да ја води таа грижа за тебе, а друго е сам/а да си проактивен/на во врска со твојето здравје.

8.

СЛЕДЕЊЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ, ИЗМЕНУВАЊЕ, ПРИЛАГОДУВАЊЕ!

Со цел ова да биде искуство согласно твоите убедувања, како и да се осекаш попријатно, препорачувам да се консултираш со твојот доктор.

Ова е поготово значајно за оние лица кои страдаат од хронични заболувања од било кој вид, имат променлив крвен притисок, примаат постојана медицинска терапија, жени во бременост, лица кои се соочуваат со ограничена физичка, психолошка способност.

Доколку во било која од споменатите понудени начини на физичка активност, исхрана, суплементација забележуваш потешкотии, влошување на состојбата, ти прави мачнина или не ти е пријатно прилагоди ги истите на твоите потреби, намали го интензитетот, ревидирај ја својата исхрана и/или додатоците на исхрана според препораките на твојот доктор.

Најпосле, запомни дека твојот организам најдобро знае што е корисно за него, но секогаш биди чувствителен/на и нежен/на кон своето тело и ум.

9.

ЕФЕКТИ ОД ПРЕДЛОЖЕНАТА ПРОГРАМА!

- ✓ ПОДОБРУВАЊЕ НА ФЛЕКСИБИЛНОСТА НА ТЕЛОТО
- ✓ ПОЕФИКАСНО СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ И АНКСИОЗНОСТА
- ✓ ПОДОБРУВАЊЕ НА ПОЛОЖБАТА НА ТЕЛОТО, МУСКУЛИТЕ, РБЕТОТ, ПОДОБРУВАЊЕ НА ЦИРКУЛАЦИЈАТА, ПОГОЛЕМА ВИТАЛНОСТ И ЕНЕРГИЈА
- ✓ ПОДОБРЕНА ПЕРЦЕПЦИЈА ВО ИСКУСУВАЊЕ НА БОЛКАТА И ЗГОЛЕМЕНО ЧУВСТВО НА ЗАДОВОЛСТВО И ИСПОЛНЕТОСТ
- ✓ ЗГОЛЕМЕНА ПОЧИТ КОН СЕБЕ СИ И НАМАЛУВАЊЕ НА СОЦИЈАЛНАТА ДИСТАНЦА
- ✓ ФОКУСИРАЊЕ КОН УБАВИТЕ ПРОМЕНИ
- ✓ СОЗДАВАЊЕ ЗАБАВНИ И ВООЧЛИВИ НАВИКИ СЕКОЈ НОВ ДЕН

10.

ПРЕДЛОЗИ ЗА НАТАМОШНА РАБОТА НА СЕБЕ!

Во работата со нашите програми за коучинг и балансирање на телото и умот ова е само почетната фаза кон исполнетост, здравје, позитивна енергија и посреќен живот.

Посветени сме на работата индивидуално, за постигнување пооддржливи ефекти и резултати.

Доколку имаш желба, може да ги погледнеш CoSense начините на пристап и работа или да ни се јавиш за бесплатна консултација, каде ќе ти претставиме како може да помогнеме во тоа што го имаш зацртано.



*Сподели го твоето искуство од практикување на оваа 10 дневна програма со нас, на нашите профили на социјалните мрежи, преку е-маил или телефонски.

www.cosense.me

*CoSense



www.cosense.me

