

J A B I R A M S E B E

I Z A Z O V O D 2 1 D A N

KAUR

concept



Zašto je ovaj izazov za tebe?

Kada si zadnji put svaki dan odabrala isključivo i samo vrijeme za sebe?

Mi smo inače bića navika. Sve radimo po nekim obrascima, a isto tako imamo izuzetnu moć volje da mi te svoje navike promijenimo na način da nam služe za naše dobro.

Izaberi zdravije životne navike za sebe i vidjet ćeš kako ćeš nakon 21 dan sebe i svijet oko sebe posmatrati drugim očima. Osjećat ćeš se ispunjenije i imat ćeš više energije. Jer promjena dolazi iznutra i reflektuje se prema van.

Samo je bitno krenuti korak po korak, i tako malih koracima prema sebi.

Ovaj booklet neka ti služi kao putokaz na ovom putovanju od 21 dan i koristi ga upravo za svoju samorefleksiju tokom trajanja izazova.



Vinyasa yoga praksa

Cilj ovog izazova jeste da praksu radiš svaki dan u vremenu kada tebi odgovara, iako jutro ima svoju posebnu čar. Za one dane koje preskočiš zapiši sebi na papir datum i razlog zašto je preskočena praksa.

Vrijeme je da svjesno izabereš vrijeme za sebe i kažeš sebi i svijetu oko sebe JA BIRAM SEBE.

Praksa je tu da te pokrene i zato je flow takav da samo teče, a ti za sebe napravi pauze kad god želiš i prilagodi je kako tebi odgovara!

*Snimak prakse za svaku sedmicu ćete imati na platformi

21 DAN IZAZOVA

U mnogim holističkim praksama smatra se da je 21 dan vrijeme koje je potrebno čovjeku da počne sticati nove navike kada im se svakodnevno posveti.

Cilj prakse nije disciplina i rigidnost prema sebi.

Cilj je da razviješ jednu novu naviku, i onu najljepšu, a to je **VRIJEME ZA SEBE.**

21 dan izazova

Ovdje bilježi svaki dan svoj progres tokom cijelog vremena trajanja izazova. Ukoliko preskočiš dan zapiši šta te spriječilo taj dan.

juli

<i>P</i>	<i>U</i>	<i>S</i>	<i>Č</i>	<i>P</i>	<i>S</i>	<i>N</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>

*Ako preskočiš koji dan zapiši sebe razlog
zašto i SAMO NASTAVI DALJE





— mrvice zdravlja

Važan dio ovog izazova jesu i mali koraci prema zdravijem načinu življenja i to uvijek povjerimo našoj dragoj i mudroj Asji Sirbualo aka Mrvice zdravlja koja na tako pitak i jednostavan način podijeli male tips & tricks kako da malim koracima napravimo velike promjene.

Asja je inače mag. farmacije i mag. nutricionizma sa dugogodišnjim radom u svojoj struci i koja sa toliko strašću radi to što voli i to se osjeti i drago nam je da je dio našeg tima.

Već samom prijavom izabrala/o si sebe, a ovo su mali savjeti kako postići zdraviju verziju.

Često kada želimo promijeniti prehrambene navike želimo to uraditi odjednom, a naše tijelo i um nisu spremni, pa na tom putu lako odustanemo.

Zato ti donosim 3 savjeta koja jednostavno možeš primijeniti i postići zdraviju verziju sebe, a bez puno odricanja i pritiska.

Pokušaj primijeniti ova 3 savjeta svaki dan i radi to 21 dan, koliko traje ovaj izazov. Zabilježi svaki dan kada to uspiješ tako što ćeš prekrižiti ili zaokružiti taj dan, ali nemoj se razočarati ako i ne uspiješ to uraditi svakodnevno, navike se postepeno grade, a život, obaveze i nepredvidene okolnosti nas često odvedu sa zacrtanog puta. I to je sasvim ok, ali sutra je opet novi dan.

Mrvica po mrvica i eto zdravije verzije tebe.
Sretno!

Asja Sirbubalo

🍷 mrvice zdravlja



Za tebe u ovom programu imamo jedan malo drugačiji izazov kako bismo odgovorili na pitanje:

ZNAŠ LI ŠTA I KOLIKO JEDEŠ?

Osnova zdrave ishrane je u dobrim kombinacijama i raznovrsnosti. Nažalost, naši obroci su često nedovoljno izbalansirani (nedovoljno proteina, vlakana, prevelik unos visoko prerađene industrijske hrane, previše šećera...) i bazirani na samo nekoliko namirnica koje ne zadovoljavaju sve potrebe našeg tijela.

Osim što ne zadovoljavaju potrebe određene namirnice mogu da izazovu tegobe poput zatvora, nadutosti, žgaravice, glavobolje... a da ne možemo pronaći vezu, jer vrlo često nismo ni svjesni šta smo i koliko pojeli.

Zato te izazivam da tokom 21 dana vodiš dnevnik ishrane

(dobić ćeš ga kao dodatni dokument)

sa ovim dnevnikom ishrane osvijestiti ćeš:

- Koliko jedeš (vrlo često nismo svjesni šta sve pojedemo usput)
- Šta jedeš (koliko je to raznovrsno ili je skoro svaki dan vrta samo par namirnica)
- Kako određena hrana djeluje na tebe – da li ti daje energiju, da li te uspavljuje, da li se osjećaš „teško“ ili poletno
- Koje emocije određena hrana ili društvo u kojem jedeš izaziva u tebi
- Da li uz svaki obrok imaš izvor vlakana – salata, integralne žitarice, orašasti plodovi, sjemenke..
- Da li u svakom obroku imaš izvor proteina koji ti daje sitost (meso, jaja, riba, mliječni proizvodi, mahunarke, gljive, orašasti plodovi)
- Da li nekad jedeš iz dosade ili zbog stvarnog osjećaja gladi
- Da li si stalno osjećaš glad ili se smjenjuju periodi gladi i sitosti (što je prirodno)
- Koliko vremena prođe nakon obroka kad opet osjetiš glad, 2 sata što je premalo ili 5-6 sati što je optimalno
- Da li stalno grickaš između glavnih obroka ili imaš 2-3 glavna obroka (što je poželjnije za održavanje stabilne glukoze u krvi)
- Da li imaš drugačije prehranbene navike tokom radne sedmice i vikenda
- Da li imaš redovno pražnjenje crijeva (stolica je poželjna svakodnevno, posebno zbog detoksa i hormonalne ravnoteže)

Dnevnik ishrane

Uputstvo za vodenje dnevnika:

Upisuju se sve konzumirane namirnice, pa makar to bilo i nešto usput, kao i sve što se popije.

Idealno bi bilo da u dnevnik zapišeš (koliko se možeš sjetiti) sve što si jela 1-2 dana prije početka izazova i tokom kompletnog trajanja izazova, kako bi se mogla napraviti uporedba nakon primenjenih izazova 2 i 3 (+ još jedan koji dolazi naredne sedmice).

U formularu imaš i popunjen primjer šta je sve potrebno upisati. Dnevnik se može popunjavati u power pointu ili isprintati i popunjavati rukom.

Navika 2

— Mindfull eating (svjesno jedenje)

Da li smo zaboravili samo jesti?

Bez drugih usputnih aktivnosti poput skrolanja po društvenim mrežama, gugljanja, gledanja TV-a, rada za laptopom?

Obrok traje 20 minuta do maksimalno pola sata, zar ne možemo posvetiti to vrijeme samo jednoj aktivnosti od koje toliko zavisi i naše zdravlje?

Ako jedemo svjesno onda imamo priliku da osjetimo sve različite strukture, okuse, posmatramo boje hrane, osvijestimo da li smo još uvijek gladni ili mehanički jedemo...

Izazivam te da tokom trajanja ovog izazova bar jedan obrok pojedeš bez elektroničkih distrakcija, nasamo ili u društvu. Ukoliko uspiješ sve obroke bravo za tebe!



Koristi ovaj kalendar da zabilježiš dane kada si
uspjela da se pridržavaš svjesnog jedenja
barem jedan obrok

juli

<i>P</i>	<i>U</i>	<i>S</i>	<i>Č</i>	<i>P</i>	<i>S</i>	<i>N</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>

*Ako preskočiš koji dan zapiši sebe razlog
zašto i SAMO NASTAVI DALJE



Navika 3

— No sugar added- bez dodatnog šećera

Šećer nije toliki bauk koliko je njegova količina, jer se danas šećer nalazi svuda, a posebno u visoko procesuiranoj hrani, koja ne mora na prvu nužno biti ni slatka. Konzumacija šećera je u ogromnom porastu posljednjih godina, a uporedo s tim raste i pretilost u svijetu.

Izazivam te da tokom ovog izazova izbaciš šećer u izvornom obliku (bez dodavanja u kafu, čaj) ili u preradevinama (slatkiši, grickalice, gotovo sva industrijska hrana).

Kako ćeš prepoznati dodati šećer u nekom proizvodu? Tako što ćeš pogledati deklaraciju proizvoda, ako u dijelu SASTAV stoji šećer onda ga ima dodatog, a ako se nalazi u nutritivnoj tablici pod „ugljikohidrati“, a od toga šećer onda je to prirodno prisutni šećer koji je ok.

Zašto ovaj izazov? Zato što ćeš na ovaj način i smanjiti unos industrijske prerađene hrane, koja sadrži i brojne aditive sa nepovoljnim djelovanjem na zdravlje, a povećati unos prave hrane u njenom izvornom obliku.

Tokom izazova želja za slatkijima se može zadovoljiti voćem, koje sadrži vlakna, antioksidanse i brojne druge biološki aktivne sastojke s povoljnim djelovanjem na zdravlje. Ljeto je pravo vrijeme da u svoju ishranu ubaciš više voća..



Zabilježi ovdje dane bez procesiranih šećera:)

juli

<i>P</i>	<i>U</i>	<i>S</i>	<i>Č</i>	<i>P</i>	<i>S</i>	<i>N</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>

*Ako preskočiš koji dan zapiši sebe razlog
zašto i SAMO NASTAVI DALJE



Tvoje bilješke

KAKO SE OSJEĆAŠ NA SAMOM POČETKU IZAZOVA? (OSJEĆAJI, MISLI, RASPOLOŽENJE, ENERGIJA, PROBAVA, SAN, POKRETLJIVOST...)



ŠTA TE NAJVIŠE (DE)MOTIVIRALO TOKOM IZAZOVA?



KAKO SE OSJEĆAŠ NA ZAVRŠETKU IZAZOVA? (OSJEĆAJI, MISLI, RASPOLOŽENJE, ENERGIJA, PROBAVA, SAN, POKRETLJIVOST...)



Tvoje bilješke

Ovdje možeš da bilježiš šta god ti je potrebno tokom trajanja ovog izazova. Misli, kako se osjećaš, inspiracije, motivacije ili pak nedoumice, razlozi prestanka prakse ili pak izazova za zdravu ishranu itd.



Za kraj

Na kraju izazova bih voljela da nam napišete svoje utiske, da li je bilo teško ili lagano ispoštovati, koja promjena vam je bila korisna, koje navike ste već imali, koje će te nastaviti prakticirati nakon ovog izazova?

Da li ste osjetili promjenu u energiji, raspoloženju, da li su nestale neke zdravstvene tegobe koje ste osjećali ili su se pogoršale?

Da li ti je ovaj izazov dao novi uvid u tvoje prehrambene navike?

Hvala ti

Svaki dan se zahvali sebi i sretno na ovom putovanju do zdravije tebe!

Malim koracima stvaramo velike stvari u životu!

Vidjet ćeš kako jedna promjena u tvom danu donese toliko drugih promjena sa sobom.

K A U R

concept

A photograph of several women from the waist up, their hands raised in a gesture of solidarity or support. They are wearing various colored tops: a yellow one on the left, a white one in the center, and a black one on the right. The women's hands are positioned in front of their chests, with fingers spread. The lighting is soft and warm, creating a sense of intimacy and connection. The background is a plain, light-colored wall.

Malim koracima prema sebi