

SALDUMYNŲ ATSISAKYMO PROGRAMA

CUKRUS EINA LAUK 2017

Yra du būdai atsikratyti saldumynų – pirmasis, pavadinkim jį žiauriuoju – viską mesti iškart, o antrasis – atsisakyti saldumynų palaipsniui. Žiauriojo plano privalumas, kad viskas įvyksta greitai, galbūt paprasčiau yra ne planuoti ir mąstyti, o imti ir op nieko saldaus nebevalgyti. Tačiau jo trūkumas yra, kad nors iš pradžių suveikia turbūt visiems, bet galop dalis žmonių lyg bumerangu grįžta atgal prie saldėsių. Tyrimai rodo, kad staigiai atsisakius saldumynų išgyvenama dalis abstinencijos požymių (gali net krėsti drebulys, darytis šalta, mintys gali suktisk TIK apie saldumynus ir pan.)- nemaža dalis neiškentę grįžta prie keksiuko. Kitas trūkumas, kad pripažinkim, jog retas kategoriškas sprendimas suveikia ilgam, mes siūlytume nelinkti į kraštutinumus ir tiesiog apsispręsti ne gyventi visiškai be saldumynų, o gyventi su mažai saldumynų. Tiesiog va taip – mūsų siūlymas – gal pyrago? Torto? Šokolado? Sausainių? Bet kokia nors reikšmingesne proga arba nedidelis gabalėlis savaitgalį ryte prie kavos. Tiesiog sau atsakyki į klausimą – JEIGU dabar nusprendi nebevalgyti saldumynų – ar tikrai? Iki gyvenimo galo? Išvis? Jokio jokio??? Toks planas „nebevalgyti saldumynų“ jau iškart yra užprogramuotas nesėkmei, nes kiek žinai žmonių, kurie išvis niekada NIEKADA visą gyvenimą nevalgo saldumynų? Tad geriau įprasti gyventi bei valgyti taip, kad jie tiesiog tavęs nevaldytų ir būtų maža dalis tavo valgiaraščio.

Na ką – pradedam?:)

REKLAMINIS INTARPAS - SALDUMYNUS VALGYTI GALIMA!

Programa suskirstyta į 3 dalis – visos jos viena kitą papildo ir visos kartu sudaro vieną didelį gerą storą kompleksą kaip pastatyti cukrų į jo vietą. Taip pat atskirai galėsite atsisiųsti failą su juodaisiais sąrašais, užkandžių sąrašu į piniginę bei gerųjų dienų kalendorium!

Perskaičius šią programą galbūt pasakysi – ei, čia tiesiog programa gyventi sveikai – na nepyk, bet toks mūsų pasalūniškas tikslas – privilioti tave gyventi sveikiau/geriau/linksmiau/gyvybingiau/turtingiau. Oť kokios mes bjaurios:)



TURINYS

VALGYK 4

PATARIMAI VALGYTI: 4

PATARIMAI NEVALGYTI: 5

PATARIMAI ŠIAIP: 6

GERAI GYVENK 8

PAPILDAI: 8

NUOSTABŪS ĮPROČIAI: 8

ŽINOK 11

ŽINOK APIE SAVĖ: 11

ŽINOK APIE KLASTŪNĄ CUKRŲ: 12

(šaldytuvo primintukai) 15

VALGYK

Ši dalis susideda iš kapotų patarimų surinktų iš pasiteisinusių programų bei tyrimų rezultatų.

PATARIMAI VALGYTI:

- Valgyti baltymų turintį maistą – riešutų, jogurto, vištienos, kiaušinių.
- Valgyti **daug daržovių** (ne visa programa bus tiek paprasta:) – mes tik įrašom priminimą:)
- Valgyti kuo mažiau perdirbtą maistą.
- Teisingi **pusryčiai!** Jei rytą pradėsi nuo saldumynų (saldūs sausi pusryčiai, saldi košė ir pan.) – tavo visą dieną persekios noras ir vėl, ir vėl valgyt saldžiai..
- Naudok prieskonius – kai kurie prieskoniai apskritai mažina apetitą, kiti prideda saldumo, o ir apskritai juos naudoti sveika.
- Gerti **daug vandens** – troškulio ir alkio centrai smegenyse yra netoli vienas kito, todėl kartais gali atrodyti, kad labaiiii nori valgyti, labaiiii nori kažko saldaus, o iš tiesų tiesiog nori gerti. Yra pilna apps'ų primenančių išgerti vandens – gali ir jais pasinaudoti, nes svarbu vandenį gerti nuolat, o ne litrą ryte ir litrą vakare.
- **Valgyti ne 3, o 5 kartus** – tas seniai kišama į galvą, tad mes tik paaiškiname to prasmę norint mesti saldumynus – dažnas valgymas mažomis porcijoms palaiko tolygų cukraus kiekį kraujyje ir tu nejauti staigių alkio šuolių – kada ir sunkiausia atsilaikyti saldėsiams.
- Valgyti **prebiotikų**. Pilnagrūdžiai produktai, avokadai, pupelės, bulvių odelės, cikorija, kiaulpienės lapai, česnakas, žali porai, kepti svogūnai, šparagai, bananai – šie produktai yra gerųjų bakterijų maistas, o maitindama gerąsias bakterijas tu taip pat papildai tą kompleksą priemonių gerai jaustis, nes gerosios bakterijos padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir nejauti tokių staigių šuolių ir išbadėjimų. Beje, taip pat yra pirkti prebiotikų papildų.

Žalios spalvos daržovės – nes jose ŽIAURIAI daug gėrio!

- Valgyti jūros žoles.
- Valgyti ar gerti **fermentuotus produktus** (Probiotikus –apie juos atskira tema). Rūgštus fermentuoto gėrimo ar valgio skonis labai lengvai numuša saldumynų troškimą.
- **Planuok valgį** – nepatingėk ir įsidėk sveikų užkandžių į darbą (ir neapsimesk, kad nežinojai, kad kavinėse ir statoil'uose nėra sveikų užkandžių).

PATARIMAI NEVALGYTI:

- Vengti **greito maisto** – nesvarbu, jog tai ne saldumynai. Tačiau šie angliavandeniai cukraus kiekį kraujyje veikia panašiai kaip cukrus ir sukelia tokias pačias bangas, o tada natūralu, kad su sekančiu nusileidimu tu gali pulti tiesiai ne prie hamburgerio, o prie saldumynų.
- Išmesti maistus, kurie NĖRA saldumynai, bet turi cukraus (juodasis sąrašas apačioje, bet taip pat tiesiog privalai įsiminti pagrindinius cukraus pavadinimus (sąrašas įdėtas mūsų blog'e bei facebook'e atskirai) ir jų ieškoti savo mėgstamų produktų etiketėse (pavyzdžiui, konservuotose pupelėse pridėta nemažai cukraus).
- Atsisakyti **lengvai atsisakomo cukraus** – tarkim arbata be cukraus ar be medaus nėra toks jau blogas variantas, o tu jau sutaupai mažiausiai 1-2 šaukštelių per dieną
- Kaip netikėta:) – **atsisakyti miltinių patiekalų**, jie veikia lygiai taip pat kaip ir cukrus, sukelia tavyje cukraus bangas ir natūralu, kad kiekvienoje duobėje tu vėl užsinori bandelės ar saldinių.

- Jokių **svetimų saldumynų!** Užtenka kiek prikerti pati:) jokių „bendradarbė atsinešė pačios keptą obuolių pyragą – šiaip obuolių pyragų nemėgstu, bet ji pati kepė – na žinai, nemandagu atsisakyti“, jokių „užėjau pas kompiuteristus, o pas juos M&Ms'ų maišelis – 100 metų nevalgius, ai bet ir neskanu, kitaip prisimenu“, jokių „užsukau pas tėvus, o jie iš maximos pyragą nupirkę – koookie jie neskanūs“ – cha, iš kur žinai, kad neskanūs?:D Kam dėjaisi į burną?:D žodžiu, jei saldumynas – tai tik tavo ir tik toks, kokio nori.
- **Pasninko diena** kartą per savaitę – perskaitėme galybę atsiliepiimų ir nors negalime pagrįsti rimtais moksliniais tyrimais, tačiau pastebėjome tendenciją, kad kartą per savaitę pasninkaujant paskui tiesiog būna gaila tos dienos „įdirbio“ ir lengviau kitomis dienomis psichologiškai atsilaikyti prieš saldumynus.
- **Neperšok ant „sveiko cukraus“** – du šaukšteliai rudo cukraus ar keli šaukštai medaus prie sūrio...vis dar cukrus:)

PATARIMAI ŠIAIP:

- Užsibrėžti ribas ne tokia abstrakčia taisykle kaip „valgysiu mažiau saldumynų“ (ką tai reiškia?? Mažiau nei vakar? Ar mažiau nei per Kalėdas? Ar mažiau nei kolegė Asta?), o konkrečiai: „nebevalgysiu saldumynų po pietų“ ar „nebevalgysiu bandelių ir tortų“ (aišku kaip juodu ant balto).
- Kuo mažiau saldumynų tavo teritorijoje – tuo mažiau pagundų. Iš savo patirties žinome, kad jei vienintelis namuose esantis saldumynas yra juodo šokolado gabaliukas, na net labai norint – nepersivalgysi iki blogumo (ir taip – mes turim vyrus, ir taip – mes turim vaikų – tiesiog visus įtraukiam į saldumynų nevalgymą).

(ne)VALGYK

valgyti

- daug daržovių
- mažai perdirbtą maistą
- baltymų turintį maistą
- TEISINGUS pusryčius

- *jūros žoles*

- probiotikus ir prebiotikus (apie tai atskira tema jau greitai!)

GERK DAUG
VANDENS



Bendradarbės
gimtadienio tortui

NE!!!



Neperšok ant
"sveiko cukraus"

GERAI GYVENK

PAPILDAI:

- Vartoti **žuvų taukus**
- Pasitarti su gydytoju ir tamsiuoju metų metu (na Lietuvoje turbūt pusę metų:)) vartoti **vitaminą D**.
- Pasitarus su gydytoju vartoti L-glutaminą ar L-karnitiną.

NUOSTABŪS ĮPROČIAI:

- Užtektinai **miegoti** – miegas labai stipriai prisideda prie mūsų savijautos ir nuotaikos. Mūsų savijauta priklauso nuo viso komplekso dalykų – ir būtų gerai sulipdyti kuo geresnę savijautą, kad saldumynų tiesiog nepritrūktų.
- Deja deja – reiktų kažkokio **fizinio aktyvumo**. Iš tikrųjų galima save netgi pakankinti – nori saldumynų? Išgeri stiklinę vandens, padarai 20 pritūpimų, palauki dar 10 minučių. Pamatysi – jei esi dirbantis/besimokantis/kitokios veiklos turintis žmogus – tiesiog praeina tas noras, arba bent iš trečio karto praeina pagalvojus, kad reikės darrr 20 pritūpimų daryti:). Dar galima tiesiog pasivaikščioti lauke bent 5 minutes.
- **Karštas dušas** – karštas dušas natūraliai atpalaiduoja, nuramina ir pagaliau iš jo išėjus, nurimus, užsimiršus nebesinori ir saldumynų – žinoma, labiau tinka vakarais namie, darbe gal nelabai ar vakare pas draugus – irgi keistokai atrodytum ieškodama dušo po vakarienės, kad atsisakyt draugų torto gabaliuko:D
- **Meditacija** – 2015 metų Harvardo tyrimas parodė, kad net ir trumpa meditacija sumažina stresą ir didina smegenų pilkąją masę. Kodėl reikia vengti streso? Stresas išskiria hormoną kortizolį, o jis savo ruožtu pakelia cukraus kiekį kraujyje, ir dėl to kyla noras pasmaguriauti.
- Prisimink savo **hobius** – kažkuo užsiėmus tikrai užsimiršta visi skrandžio įgeidžiai.

• **LEPINTI SAVE** – visaip kaip kitaip nei saldumynais:) ryte nusišveisk odą sausu šepetiu, vakare įsimasažuok aliejumi, nueik į masažą, užsidėk veido kaukę – vėlgi mažais žingsneliais lipdai kompleksą dėl kurio tu puikiai pradedi jaustis ir tiesiog nebereikia nei fiziškai, nei psichologiškai tų nelemtų saldumynų. Juolab, kad mesti tokį dalyką kaip saldumynai yra sunku – nesirink mesti valgyti saldumynus tada, kai keičiate darbą ar vyrą, artėja kokie „deadline‘ai“ ar panašiai – mesti saldumynus yra tikrai sunku, ir jeigu tau sunku – tai yra normalu, tu esi nenormalus žmogus, kuris tikrai negali gyventi be saldumynų.

• Turėk sąrašą veiklų „**kai nuobodu**“ ir „**kai liūdna**“ – atbėgi prie šaldytuvo savo ledų porcijos, nes a) šiandien nesisekė darbe, b) atsibodo vartyti žurnalus irrrrr TADAM – 50 veiklų sąrašukas VIETOJ ledų.

O dar lengviau bus jei susirasi **bendraminčių!** Komanda visada tokiose kovose yra gerai. Ir svarbiausia, ką kasdien turite žinoti - Mylėk save – saldumynų valgymas nėra charakterio savybė, nėra žmogaus kokybės matas – tai tiesiog mitybos dalis. Nereikia savęs nekęsti už klaidas ir už paslydimus.

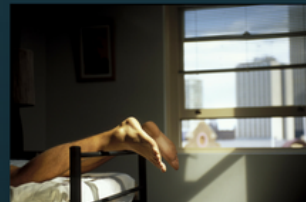
GERAI

GYVENK



Vartoti žuvų taukus, vitaminą D (tamsiu sezonu) ir L-gliutaminą (pasitarus su gydytoju)

Pakankamai
miegoti



Pakelti užpakalį
ir pajudėti



Lepinti save -
meilės turi būti
dauuug



Turėti planą B

ŽINOK

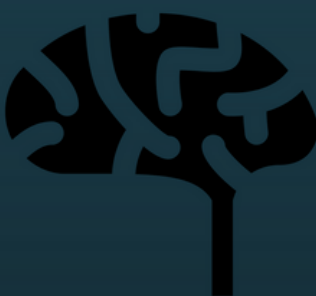
ŽINOK APIE SAVE:

- Užsiimti **savianalize** – gal ne kasdien, gal ne kaskart užsinorėjus šokolado (na pripažinkim tiek laiko tiesiog neturime), bet tiesiog kartais susimąstyk KODĖL nori saldumynų – arba dabar sunkesnis periodas, ar artėja mėnesinės, ar tiesiog. Ir nenuleisk rankų! Nereikia jokių „ai velniop – man tikrai sunki diena“ – taip, sunki, bet saldumynai jos nepalengvins, arba tiksliau tas palengvinimas užtruks tiek kiek kramtymas. Jeigu labai užsinori saldumynų – gali trumpam ant popieriaus susirašyti tos dienos įvykius, tokia super paprasta savianalizė gali tiesiai kaip pirštu į akį bakstelti kuris kaltas dėl tavo troškimų:))
- Jei **paslydai – nepasiduok**, nebausk, nekaltink, nepyk, nesigailėk, neverk, nesupyk ant vyro, nesuvalgyk viso likusio torto – nes na visi mes paslystame, čia net ne paslydimas retkarčiais pasmaližiaut. Mūsų gilia nuostata – saldumynai nėra velnio išradimas, viskas yra gerai su Kalėdiniu pyragu ar gimtadienio tortu, tik nereikia valgyti kiekvieno kaimyno ar bendradarbio gimtadienio ar vardadienio tortų:) beje ar žinotai, kad torte pieno produktai pradeda rūgti jau po 3 valandų išėmus iš šaldytuvo? Gal tai tau padės nebenorėti to bendradarbių tortuko, kuris nuo ryto laukia pietų pertraukos.
- Po rimtesnio valgio (pietų ar vakarienės) kartais tiesiog labai norisi kažko saldaus. Todėl kad galbūt valgei per daug paprastųjų angliavandenių, valgei per sūriai, valgei per greitai ir negalvojant ir todėl užsinorėjai pasimėgauti saldėsiu arba tai tiesiog tavo įprotis – tad kitąkart prieš renkantį ką valgyti pietų, apmąstyk ir po valgio ir vėl pamąstyk, ar tikrai tikrai tikrai nori to pyrago, ar tiesiog „po pietų visada valgau pyragą“.

ŽINOK APIE KLASTŪNĄ CUKRŲ:

- Atsisakyti **slapto cukraus** – skaityk etiketes, ieškok paslėpto cukraus konservuotose pupelėse ir padažuose – tau net nepastebint organizmas gauna daug daugiau cukraus nei tu įsivaizduoji, įsivertink jį ir jo venk – jei per visiškai nesaldžius produktus tu per dieną suvartoji 10 šaukštelių cukraus...na tada gal jų nesuvartot ir geriau leist sau kokybišką saldumyną? Arba dar geriau – nei to, nei ano :D tikrai svarbu yra žinoti įvairius cukraus pavadinimus, ir sąmoningai pasirinkti produktus.
- **Vis paskaityk mūsų blogą** ir domėkis – kuo daugiau žinosi, kuo daugiau suprasi kaip šis dalykas veikia mūsų organizmą – tuo lengviau bus pasakyti NE. Dažna problema, kad viskas į ką fokusuojasi moterys tai kilogramai, o jei išmanesnės moterys tai tada į dydį – bet va tada laaabai sunku rasti pakankamai motyvacijos gyventi sveikai NUOLAT, nes IŠ TIKRŲJŲ visos moterys gražios ir kai imdama šokoladą galvoji „velniop tą dietą, yra labai gražių apkūnių modelių“ – tu esi visu 100 procentų teisi! Tad tu tiesiog pasirenki netinkamą motyvaciją.

ŽINOK



Pažink save,
žinok KODĖL
nori

OK ☒

Viskas yra gerai,
niekas nekaltas, tu
esi žmogus

Nepasiduok

Pažink savo
priešą



Žinok, kur yra slapto cukraus, kaip cukrus
skirtingai vadinasi, ką jis daro tavo
organizmui

TAIGI VAGI – ši programa yra dalis Tavo naujo sveiko gyvenimo. Sveiko gyvenimo su torto gabaliuku per Kalėdas. Negalvok apie dietas – jos yra grynų gryniausia nesąmonė. Vien mažesnis džinsų dydis yra tikrai per mažas motyvatorius keisti gyvenimą – nes giliai giliai gerai žinai, kad svarbiausia esi Tu. Labiausiai reikia rūpintis savimi ir save mylėti. Laikydamosi šių principų tu tikriausiai laimėsi ne tik nepriklausomybę nuo Maximos konditerijos skyriaus, bet ir gražesnę odą, daugiau energijos, švaresnį protą, lieknesnį liemenį IR daugiau sveikatos. Nesinuodyk! Nes tiesiog Tu verta daugiau, o ne “blemba, kodėl man taip nepasisekė, kad negaliu ryt saldumynų ir būt liekna” – Tau kaip tik labai pasisekė, kad Tu atėjai iki čia ir pradedi įsisąmoninti, kas svarbiausia. Suvalgyti vietoj bandelės – obuolį, ne bausmė, o dovana sau ir savo organizmui.

PRIMINTUKAI!



PRISIMINK

MONUMONAI.COM

Maistas, kurį valgai, įtakoja ne tik svorį, bet ir visą tavo gyvenimą - kaip tu jautiesi, kaip tu bendrauji, kiek energijos turi, kokia pozityvi esi, kaip švyti tavo oda, kokia sveika esi..

BRANGIOJI,

VALGYK MAŽIAU
CUKRAUS - TU IR TAIP
LABAI SALDI:*



SVEIKAS GYVENIMAS
PRASIDEDA

NE RYT



DABAR

MONUMONAI.COM

VALGYK TAIP LYG
SAU RŪPĖTUM

MONUMONAI.COM

