

Jezte 2x denně

Důmyslný dietní systém pro váš
aktivní životní styl

Obsah

Úvod

Proč čtete poklad

Nejste to, co jíte!

Proč se klíč ke zdraví skrývá ve vašem břiše

Jak funguje vaše trávení - 3 základní funkce

Trávení

Asimilace

Vylučování

Trávicí energie jako koordinátor všech procesů v těle

5 000 let starý důmyslný stravovací systém

Koncepce stravování našich předků

8 univerzálních stravovacích zásad

1. Nepotlačujte hlad

Jezte, kdykoli pocítíte hlad

Výhody jídla pouze tehdy, když máte hlad

Rozdíl mezi skutečnou a falešnou chutí k jídlu

Průvodní znaky správně stráveného předchozího jídla

2. Jezte 2x denně

Přestávka mezi dvěma jídly

3. Nepřejídejte se

Příznaky zdravého stravování

4. Jezte potraviny v jejich přirozené podobě

Vyvážená strava

Jedzte sattvická jedlá

5. Jídlo snězte do 48 minut po uvaření

6. Jezte domácí jídlo

7. Jezte jídlo s klidnou myslí

8. Pravidla pro pití vody

Princip 2X

Načasování jídel

Přestávka mezi ranním a večerním jídlem

Často kladené otázky týkající se načasování jídel

Rozhodněte se pro ideální načasování dvou jídel

Ranní jídlo

Složení ranního jídla

Ideální ranní jídlo

Příklad ranního menu

Večerní jídlo

Složení večerního jídla

Ideální večerní jídlo

Příklad večerního menu

Konzumace mléka před spaním

Pořadí konzumace jednotlivých chodů

Ovoce

Těžká jídla (obtížně stravitelná)

Lehká a tekutá jídla (lehce stravitelná)

Praktické tipy do kuchyně

Celozrnné čapátí jako náhražka naší největší slabosti - pečiva

Závěr

Úvod

Jídlo a trávení jsou každodenní činnosti, které nás nejen udržují při životě, ale mohou nám i velmi významně zlepšit život. A když říkám "velmi výrazně", myslím tím, že nenajdete účinnější a jednodušší způsob, jak si vybudovat optimální fyzickou a duševní kondici, než prostřednictvím svého spokojeného břicha.

Proto se v této knize dozvíte, jak správně upravit své stravovací návyky, aby vaše trávení fungovalo bezchybně a abyste byli plní energie, nadšení a motivace k aktivnímu životnímu stylu.

Ukážu vám, jak pomocí 2X nastartovat trávicí oheň ve vašem těle, který pak může proměnit vaše tělo i mysl.

Dám vám spoustu praktických tipů, jak správnou stravou nastartovat svůj metabolismus, aby vaše trávicí pec v břiše fungovala tak dobře, že dokáže strávit každé jídlo, spálit škodlivé toxiny a přeměnit veškerý přebytečný tuk na energii.

Zdravý trávicí systém je již tisíce let označován za základní kámen dobré kondice. Dnes můžeme na základě výzkumu konečně potvrdit, že je to svatá pravda. Dost řečí, pojďme rovnou na věc!

Proč čtete poklad

Opravdu kvalitní strava vám může zajistit dobrou kvalitu života. Vaše tělo se skládá z potravin, které jíte. Vaše mysl a vědomí se skládají ze stejné potravy, kterou vkládáte do úst.

Pokud tedy chcete udělat velký krok v kvalitě svého života, měli byste začít řešit své stravovací návyky. Protože právě tam to všechno začíná...

Každá nemoc začíná na vašem talíři a končí ve vašem břiše. Jezte tak, aby kuchyně byla vaší jedinou klinikou a jídlo vaším nejsilnějším lékem.

Pokud se vám tedy podaří objevit systém stravování, který je dlouhodobě udržitelný a hlavně vám přináší štěstí, máte vyhráno.

A mám pro vás dobrou zprávu. Právě jste ho objevili.

System 2X vám pomůže rapidně zvýšit hladinu energie a nadšení, což se projeví ve všech oblastech vašeho života. Ve vaší práci, rodičovství, lásce, aktivním životním stylu...

Ale co je nejdůležitější, díky systému 2X to zvládnete sami:

- Dodejte tělu dostatek výživy, abyste výrazně zvýšili svou vitalitu, sílu a zlepšili regenerační a omlazovací procesy.
- Získejte více živin z menšího množství potravin
- Vychutnejte si jídlo více než kdy dříve
- Buďte v životě šťastní, plní elánu a chuti do aktivního životního stylu
- Předcházejte, ale také se zbavte jakýchkoli zdravotních problémů

Nejste to, co jíte!

Co kdybych vám řekl, že nejste to, co jíte?

Dnes je rozšířená hypotéza, která říká, že když budete jíst zdravě, budete zdraví a naopak. Je to pravda?

Jak jsem již naznačil, není. Je to jen omezený pohled lidí, kteří zdaleka nevědí, jak lidské tělo funguje. Ve skutečnosti není zdaleka tak důležité, co jíme, jak si většina myslí.

Tím samozřejmě nechci říct, že kvalita energie, kterou do svého těla vkládáme, není vůbec důležitá. Naopak. Ale je to jen 20 % úspěchu. Co tedy tvoří zbylých 80 %?

Jídlo samo o sobě je jen kus hmoty, která nemá pro naše tělo žádný energetický přínos. Podobně jako palivo v podobě dřeva, které vás však samo o sobě nezahřeje.

Klíčem k úspěchu, bez kterého to nikdy nepůjde, je (trávicí) oheň. Ten má na starosti přeměnu věcí, tedy přeměnu paliva v energii. Pokud oheň nehoří, je úplně jedno, jakým palivem ho krmíme. Ale naopak, pokud oheň přiměřeně hoří, může spálit téměř cokoli.

Proč se klíč ke zdraví skrývá v břiše?

V břiše se nachází trávicí energie, která má na starosti trávení (na fyzické i duševní úrovni). Tato energie je prastarým klíčem k mládí, energii, síle a pevnému zdraví. Po tisíce let se tato doslova magická energie označovala jako AGNI.

Agni je náš vnitřní transformační oheň (jinými slovy trávicí kyseliny, enzymy, soli a další trávicí šťávy), který transformuje (přeměňuje) surovou formu energie - potravu na formu energie, kterou je naše tělo schopno využít.

Zjednodušeně řečeno, pro špatně fungující agni je i lék jedem, ale silné agni dokáže i jed proměnit v lék. (Podobně jako když máte silný oheň v kotli, který spálí téměř cokoli - dřevo, plast, dokonce i roztaví železo).

Pokud tedy máte slabé agni, nezáleží příliš na tom, co jíte. Téměř každá potravina pro vás bude jedem, protože ji vaše tělo nedokáže adekvátně zpracovat a využít.

Jak funguje naše trávení - 3

základní funkce

Agni nám umožňuje trávit potravu, asimilovat ji a pomáhá nám vyloučit její zbytky.

1. Trávení

Tam to všechno začíná. Potraviny jsou surovou formou energie. Chceme-li z ní mít nějaký užitek, musíme ji nejprve strávit.

To se děje především v našem žaludku, kde se potrava přeměňuje na tzv. chymus. Natrávená potrava je potrava, která již byla strávena a bude nás dále vyživovat.

V případě špatného trávení je však tato trávicí hmota toxická, těžká, lepkavá, ucpává kanály a způsobuje rychlý pokles fyzické a duševní kondice.

Vše záleží na kvalitě tohoto chymu. Nejde jen o samotnou potravu. Jde o to, zda je zdravá, nebo ne. Jde především o naši trávicí kapacitu a o to, zda dokážeme potravu správně zpracovat a přeměnit ji na kvalitní chymus, který bude naše tělo dále vyživovat.

Trávení a jeho produkce je první funkcí agni.

2. Asimilace

Hrubá energie potravy se tak díky agni mění na energii, kterou naše tělo dokáže rozpoznat - chymus / trávicí energii.

Proces přeměny ještě není u konce a naše agni má před sebou ještě spoustu práce. Trávicí hmota se totiž musí ve fázi asimilace přeměnit na důmyslnou živou tkáň, z níž se skládá naše tělo.

A to je druhá hlavní funkce agni. Pomáhá vyživovat naše tělo a budovat nové, lepší a silnější tkáně.

Čaraka, nejslavnější starověký ájurvédský lékař, řekl:

"Zničené agni vede k nesprávnému fungování tkání, které následně produkují toxiny v trávicím traktu, a to vede ke špatné syntéze tkání."

Zní to složitě, ale já to zjednoduším. Představte si svou tkáň jako ovoce a agni jako slunce. Stejně jako sluneční oheň přispívá ke zrání ovoce, tak i náš vnitřní oheň přispívá ke zrání a syntéze tkání.

V našem těle je sedm tkání a existuje mezi nimi určitá posloupnost. To znamená, že každá následující tkáň vzniká z té předchozí.

Podobně jako při konzumaci mléka. Z mléka vyrobíte máslo, které obsahuje to nejlepší z mléka, jeho esenci. Z másla dále vyrobíte ghí, které je esencí másla.

Když se naše tělo tvořilo v matčině břiše, jako první se vytvořila lymfatická tkáň a s tvorbou lymfatické tkáně se vytvořila i první vrstva kůže. Z lymfy následně vzniká krev. Z krve svaly, ze svalů tuková tkáň a z ní nervová tkáň. No, a na konci tohoto procesu je reprodukční tkáň, jakožto nejpokročilejší tkáň.

Ke vzniku nového života stačí jediná spermie a jediné vajíčko. Takový potenciál energie se skrývá v této tkáni.

Už chápete, že trávení neprobíhá jen v "našem břiše"?

A je to ještě zajímavější, počkejte si.

Trávení na úrovni tkání je jako zrání. Nezralé tkáně vám nezajistí optimální kondici - ani fyzickou, ani psychickou. Možná tam jsou, ale v praxi jsou pro vás jen zbytečnou zátěží.

Věřili byste mi, kdybych vám řekl, že dnes využíváte možná 10 % potenciálu svého těla a ještě méně potenciálu své mysli, a to vše jen proto, že nemáte dostatečně vyvinuté tkáně?

Nebojte se, společně to dotáhneme do vyšších čísel. Chce to jen trochu odhodlání. Máte ho?

3. Vylučování

Agni není hlavním koordinátorem vylučování, ale velmi silně ho podporuje. Pomáhá nejen při vylučování nestrávených zbytků potravy a tvorbě stolice, ale také při vylučování toxinů z těla.

Pokud je agni silná, mnohdy není ani co vylučovat. Protože stejně jako silný oheň všechno spálí a zanechá za sebou jen trochu popela, silné agni v našem těle také promění všechno škodlivé v našem těle v popel.

V praxi to znamená, že je nejdůležitějším klíčem ke zdraví! Je tomu tak proto, že KAŽDÝ zdravotní problém vzniká nahromaděním různých druhů toxinů v těle. Ať už tělesných, nebo duševních.

Hlavním nepřítelem těchto toxinů je však agni. Není možné, aby jakákoli toxická látka prošla branami našeho trávicího ohně.

Maximálně tak její popel, který je již zcela neškodný a připravený k vyloučení.

Je vám to jasnější? Pokud máte nějaké dotazy, napište mi na podpora@rasayanauniversity.sk. Tuto část jsem chtěl projít jen krátce, protože mým záměrem bylo poskytnout vám v této e-knize především konkrétní praktické strategie. Pokud tomu chcete porozumět hlouběji, neváhejte mě kontaktovat. Mohu vám s tím pomoci.

Trávicí energie jako koordinátor všech procesů v našem těle.

V těle existuje 42 druhů agni - trávicích ohňů. V trávicím traktu se trávicí energie agni projevuje jako produkce kyseliny chlorovodíkové v žaludku (jathara agni), produkce žlučových kyselin v játrech (bhuta agni) a produkce pankreatických enzymů, které tráví cukr a vodu (kloma agni). Stejná trávicí energie agni reguluje činnost štítné žlázy (jatra agni) a metabolickou přeměnu a zrání tkání (dhatu agni).

Dokonce i v každé buňce existuje specifické agni, které pomáhá při přeměně DNA.

Na jemnější úrovni našich 5 smyslů, známé také jako brána našeho vnímání, pomáhá agni transformovat smyslové vjemy do poznání a zkušenosti.

Metabolická dráha agni začíná v našem břiše a končí v našich buňkách, DNA a vědomí.

To vše zní dost složitě, ale když to zjednodušíme, se slabým agni nikdy nebudete mít dostatečnou kapacitu k přeměně potravy na energii.

Jinými slovy, agni přeměňuje hrubou fyzickou energii na jemnější formy energie, které jsou nezbytné k tomu, aby naše tělo vyzařovalo vitalitu, sílu a dokázalo se zbavovat toxinů. Zároveň nám umožňuje udržovat bystrou a produktivní mysl. Aby to vše správně fungovalo, využívá naše agni jako palivo potravu. Čím lepší palivo, tím lepší oheň a tím více energie.

Chápete po této první části lépe, co je pro správné fungování našeho těla a mysli skutečně důležité?

Víte nyní, na co se musíte zaměřit, abyste své stravování OPRAVDU vyladili?

Probrali jsme, jak důležité je trávení a že je dokonce důležitější než kvalita naší stravy.

Nyní vás pravděpodobně zajímá, jak udržet svůj trávicí oheň silný. Ale no tak, podívejte se na obálku této elektronické knihy. Už to víte.

Dobře, ale asi vás zajímá, proč tomu tak je.

5 000 let starý důmyslný stravovací systém

Dvě jídla denně je prastarý stravovací koncept, jehož první zmínky lze nalézt v ájurvédě, pět tisíc let staré "vědě o životě". Takto se lidé stravují již desítky tisíc let a udržují si pevné zdraví a vyrovnanou mysl.

Tato "dieta" (budu používat toto slovo, ale nechci, abyste ho chápali jako něco spojeného s nepohodlím a odříkáním; brzy uvidíte, že opak je pravdou) vám pomůže prožít šťastnější, zdravější a delší život.

Co je to dieta	Co není dieta
Přináší štěstí a spokojenost	Přináší neštěstí a vyžaduje odříkání.
Váš dokonalý jídelníček, který byste za nic na světě neměnili	Jíst nudné a nechutné jídlo
Dlouhodobě udržitelný životní styl	Sezónní záležitost
Obsahuje univerzální ZÁSADY, které platí pro každého.	Obsahuje univerzální REŽIM, který nemůže vyhovovat každému.
Univerzální principy aplikované na konkrétní osobu vytvářejí individuální režim.	Univerzální režim aplikovaný na konkrétní osobu vytváří zmatek.

Přestože neexistuje univerzální dieta, existuje několik univerzálních zásad, které platí pro všechny. Nejdůležitější z nich je 2X. Každý by ji měl používat, protože je v souladu s přirozeným biorytmem našeho těla.

Pokud tedy chcete dosáhnout svých zdravotních a stravovacích cílů nebo prostě jen chcete žít šťastněji a zdravěji po celý svůj dlouhý život, je pro vás studium těchto zásad nutností.

Zvláště v dnešní době, kdy je kolem stravování tolik chaosu a neznalosti. Z vlastní dlouholeté zkušenosti, ať už z toho, co jsem vyzkoušel na sobě, nebo z toho, co vyzkoušeli moji klienti, vám mohu s jistotou říci, že 95 % znalostí o výživě, které nás učí různí odborníci, jsou naprosté nesmysly.

Koncept stravy našich předků

Podle ájurvédy (více než 5000 let stará věda o životě, ájus - život, věda - poznání) jsou nesprávné stravovací návyky příčinou téměř všech nemocí. Téměř každá nemoc začíná na talíři a končí v břiše. Proto ať je kuchyně vaší jedinou klinikou a jídlo vaším nejmocnějším lékem.

Pokud konzumujete nezdravé potraviny, přejídáte se nebo máte špatné trávení, v takovém případě se ve vašem těle vytvářejí toxiny.

Tyto toxiny se v ájurvédě nazývají ama. Podle ájurvédy je špatně strávené jídlo základní příčinou všech nemocí. Ama je přirozeně lepkavá a těžká látka. Hromadí se v těle, ulpívá na různých tělesných kanálech, a tím blokuje tok energie.

V důsledku toho vznikají různé zdravotní problémy, které se zpočátku projevují hlavně v trávicím traktu, ale nakonec se rozšíří do všech tělesných kanálů a tkání.

Každý máme v těle nějaké slabé místo (orgán oslabený minulou nemocí, dávno zlomenou nohu apod.). Tato ama je natolik zákeřná, že si najde právě toto slabé místo v našem těle, kde se začne hromadit a způsobí onemocnění daného orgánu nebo tkáně.

Pokud si například najde slabé místo ve žlučníku, začne způsobovat tvorbu žlučových kamenů. Pokud najde slabé místo v plicích, začne způsobovat onemocnění dýchacího systému. Pokud najde slabé místo v ledvinách, může způsobit onemocnění ledvin nebo tvorbu ledvinových kamenů.

Proto je v první řadě nutné odstranit z těla již nahromaděné toxiny (ama).

Následně je třeba zabránit jejich další tvorbě a vzniku.

Dodržováním těchto univerzálních zásad můžete předcházet vzniku nemocí a zároveň se navždy zbavit těch, které se již projevíly.

8 univerzálních stravovacích zásad

Přehled:

1. Nepotlačujte hlad.
2. Jezte 2x denně.
3. Nepřejídejte se.
4. Jezte potraviny v jejich přirozené podobě.
5. Jezte jídlo do 48 minut po uvaření. Neskladujte potraviny déle než 3 hodiny.
6. Jezte jídlo uvařené doma.
7. Jezte jídlo s klidnou myslí.
8. Pravidla pro pití vody.

1. Nepotlačujte hlad

Nikdy nepotlačujte hlad. Pokud tak učiníte, můžete mít následující problémy:

- Bolesti těla
- Ztráta zájmu o jídlo
- Ztráta chuti k jídlu

- Oslabení trávení
- Vyčerpání
- Lenost
- Oslabení zraku
- Úbytek tkání
- Úbytek síly

To jsou jen některé z problémů, které se mohou vyskytnout. Mějte na paměti, že pokud potlačujete hlad a nedodáváte palivo svému trávicímu ohni, když to přirozeně vyžaduje, ohrožujete své celkové zdraví.

Jezte, kdykoli pocítíte hlad

Jakmile je vaše jídlo řádně stráveno a vstřebáno, budete mít potřebu znovu doplnit živiny. Vaše tělo vám samo řekne, kdy potřebuje jíst. Pokud budete cítit potřebu jíst, vaše břicho si o to řekne samo.

Jezte tedy vždy, když pocítíte skutečnou chuť k jídlu. Jezte, kdykoli si o to vaše břicho řekne. Neposlouchejte svůj jazyk. Nejezte jen kvůli chuti. Samozřejmě jezte chutná jídla, ale jen když cítíte hlad a chuť.

Zlatým pravidlem zdravého stravování a budování pevného zdraví je jíst pouze tehdy, když máte hlad. Zároveň pijte vodu, jen když máte

žízeň. Vidíte, jak je naše tělo inteligentní? Pokud něco potřebuje, řekne si o to. Trénujte svou schopnost vnímat jeho potřeby a sami uvidíte, že časem budete jeho řeči dokonale rozumět.

- Pokud máte **žízeň**, nejezte. Pak byste měli pít vodu.
- Pokud máte **hlad**, nepijte vodu. Pak byste měli jíst.

Výhody jídla pouze v případě hladu

Pokud budete jíst pouze v případě hladu, bude to mít na vaše tělo a mysl následující účinky:

- Zvýšený pocit radosti a nadšení
- Větší fyzická a duševní síla
- Vynikající paměť
- Dlouhověkost
- vytrvalost a odolnost
- Pevná a zářivá pleť
- Silná imunita
- Vitalita
- Půvab

Rozdíl mezi skutečnou a falešnou chutí k jídlu

Co je skutečná chuť k jídlu a co je nekontrolovaná touha po jídle? Zde jsou rozdíly:

Skutečný hlad	Falešný hlad
Váš žaludek potřebuje jídlo. Je prázdný, protože jste několik hodin (obvykle 6-10 hodin) nejedli hlavní jídlo.	Jazyk vyžaduje jídlo, i když je žaludek plný a spokojený.
Nikdy se nepřejete.	Téměř neustále se přecpáte jídlem.
Jíte pro život.	Žijete pro jídlo.
Pokud se cítíte plní, přestaňte jíst.	Pokračujete v jídle bez ohledu na to, zda je váš žaludek plný, nebo ne.
I po jídle máte pocit lehkosti v břiše.	Po jídle (a zpravidla neustále) cítíte tíhu v žaludku.
Jakékoli jednoduché jídlo vám nesmírně chutná.	Nejste spokojeni s žádným jídlem, a proto máte tendenci jídlo příliš kořenit, solit, ochutnávat a spekulovat...

Je to první a nejdůležitější zásada ájurvédské stravy - jíst pouze v případě hladu. Proto se vyhněte jídlu, pokud necítíte žádný hlad.

Průvodní znaky správně stráveného předchozího jídla

- Správné vylučování stolice a moči. Bez vyprázdnění předchozího jídla byste již neměli jíst.
- Čistá grgy. Ne grgy, které mají příchuť kyseliny v žaludku nebo předchozího jídla, které jste konzumovali.
- Pocit lehkosti v těle.
- Pocit chuti k jídlu a žízně/hladu.
- Pocit lehkosti v srdci, na hrudi a v břiše.
- Pocit zvýšeného trávicího ohně a vaše břicho se dožaduje dalšího jídla.
- Bystré smysly a jasná mysl.

2. Jezte 2x denně

Kolikrát bychom měli ideálně jíst? Přesně tak, o tom je přece tato kniha. Principu 2x se budeme věnovat podrobněji hned poté, co probereme tyto obecné zásady stravování.

Prozatím tedy jen velmi stručně.

Ájurvéda hovoří o dvou hlavních jídlech denně, která byla základem stravy našich předků - snídani a večeři.

Tato hlavní jídla mohou být dále doplněna přílohami v závislosti na vašich individuálních potřebách. O tom si povíme trochu více později.

Princip 2x je nejen nejlepším krokem, který můžete pro své zdraví udělat, ale je také nesmírně praktický a jednoduchý. Už žádné komplikování vašeho jídelníčku!

Přestávka mezi dvěma jídly

Minimální přestávka	6 hodin
Maximální přestávka	10 hodin

Je důležité dodat, že večerní jídlo je možné jíst v pravidelnou dobu, i když ranní jídlo nebylo zcela stráveno. Nikdy však nejezte ranní jídlo, pokud včerejší večeře ještě nebyla strávena, protože kapacita trávení se během noci snižuje.

Večerní jídlo se tedy v noci tráví hůře než to ranní, které nám dodává energii k dalšímu pohybu během dne.

Tři hodiny po východu slunce se trávicí kapacita automaticky zvyšuje. Zároveň se výrazně snižuje po západu slunce.

Pokud se tedy ráno nějakou dobu postíte (na začátku můžete až do 10:00), pomůže vám to vybudovat si velmi dobré trávení. Důležité je jíst ráno jen tehdy, když pocítíte chuť k jídlu, a hlavně, a to si pamatujte, až poté, co vykonáte velkou potřebu!

3. Nepřejídejte se

Vždy nechte 1/4 žaludku prázdnou. Vyvarujte se přejídání. Po jídle byste neměli pociťovat žádnou tíhu v břiše. Jezte však dostatečně velké porce, abyste ukojili svůj hlad.

Je důležité nechat si v žaludku trochu prázdného místa. Vytvoříte tak prostor pro trávení - produkci trávicích kyselin, promíchání potravy v žaludku, lepší peristaltiku...

Příznaky zdravého stravování

1. Pokud máte zdravé stravovací návyky, cítíte se svěží a plní vitality. Naopak nezdravé stravovací návyky způsobují, že se cítíte neklidní, těžcí a nepohodlní
2. Stále cítíte lehkost v břiše, i když jste právě jedli. Po jídle nepociťujete žádný pocit plnosti a tíhy v břiše.
3. V břiše cítíte pohodlí.

4. Jezte potraviny v jejich přirozené podobě

Snažte se vybírat potraviny, které jsou připraveny z potravin v jejich přirozené podobě. Tedy v podobě, v jaké je najdete v přírodě.

- Při výběru potravin se řiďte kvalitou, nikoliv kvantitou.
- Potraviny by měly být šťavnaté a ne příliš tučné, aby se lépe vstřebávaly.
- Vyhýbejte se příliš suchým potravinám (sušenky, chléb, syrová zelenina).
- Měli byste vařit lehká a příjemně ochucená jídla

Vyvážená strava

Ájurvédská strava neznamena jíst pouze rýži, vařenou zeleninu nebo saláty. Vůbec ne. Řídí se specifickými zásadami, které lze aplikovat na jakoukoli kuchyni (bez výjimky).

Stačí dodržovat určité zásady a každé jídlo můžete proměnit ve zdravější a chutnější variantu.

Mějte na paměti, že každé jídlo, na které jste si zvykli, lze připravit z lepších a zdravějších surovin. Guláš, hranolky, smažené jídlo, Szeged nebo cokoli jiného... Stačí být jen trochu kreativní a naučit se správně používat různé potraviny v kuchyni.

Ájurvéda rozeznává 6 chutí. Právě na základě těchto chutí se určuje pestrost vaší stravy. Každá z chutí by měla být v jídle obsažena v určité míře, podle individuálních genetických požadavků. Jednotlivé chutě hrají svou roli při výživě našeho těla.

Chuť	Potraviny	Biologický účinek chuti
Sladká chuť	Ovoce, obiloviny, mléko, máslo, ghí, kokosová voda, mandle, cuketa, hokkaido, sladké brambory, sladká voda, med, cukr (nemyslím ten bílý jed).	Výživa, regenerace, síla, omlazení, sexuální energie, růst tkání.
Slaná chuť	Kamenná sůl	Hydratace, tvorba slin, chuť k jídlu, chuť k jídlu, trávení
Kyselá chuť	Citrusy, jogurt, podmáslí, paradajky	Metabolismus, tvorba slin, chuť k jídlu, krevní oběh, srdce
Ostrá chuť	Pippali, zázvor, černý pepř	trávení, chuť k jídlu, metabolismus, spalování, detoxikace
Hořká chuť	Kurkuma, špenát, čekanka	trávení, detoxikace, dezinfekce, proti parazitům
Svíravá chuť	Granátové jablko, luštěniny	Hojení ran, defekace

Těchto šest chutí by mělo být součástí každého jídla, pokud chcete, aby vaše tělo dostalo vše, co potřebuje, a vy jste byli zcela spokojeni.

Sladká chuť je základem stravy, protože dodává dlouhověkost a omlazuje tělo. To znamená především obiloviny, ale také výživná zelenina, ovoce, mléko a jogurt.

To by měl být základ vašeho jídelníčku, který můžete obohatit o některé luštěniny (mungo, moong dal). Do každého jídla byste také měli přidávat koření. Můžete například používat kurkumu, kmín, koriandr, asafoetidu, skořici, kardamom, zázvor a čerstvé bylinky, jako je petržel, koriandr. Koření doplňuje chutě, které jídlu dodávají léčivé vlastnosti, ale také výživové hodnoty.

Abyste byli skutečně důslední, měli byste si nechat udělat odbornou diagnostiku, která určí vaši psychofyziologickou konstituci. Na jejím základě pak lze přesněji určit, které chutě byste měli upřednostňovat a které naopak omezovat, abyste si udrželi psychickou a duševní rovnováhu.

Jezte sattvické jídla

Jídlo se podle svého vlivu na naši mysl a vědomí dělí do tří kategorií - sattvické, radžasické a tamasické.

9. Jídla SATVIC jsou obecně šťavnatá, chutná, ekologická, čerstvě uvařená a lehce stravitelná.
10. RAJASIC jídla jsou příliš kořeněná a přesolená, konzervovaná jídla, vejce, kofein...
11. TAMASIC potraviny jsou staré zbytky z předchozího dne, mražené a fermentované potraviny, maso.

Abyste žili zdravěji, měli byste do svého jídelníčku zařadit více sattvických potravin.

5. Jídlo snězte do 48 minut po uvaření

Ájurvéda doporučuje sníst jídlo do 48 minut po jeho uvaření. Maximální doba skladování potravin by však v žádném případě neměla přesáhnout 3 hodiny. Po 3 hodinách je již jídlo považováno za zkažené, plné množících se bakterií, začíná hnít a rozkládat se.

Nenechávejte potraviny v chladničce pro další příležitost nebo na další den. Uvařte takové množství jídla, které jste vy a vaše rodina schopni spotřebovat ideálně ihned nebo alespoň v daný den.

6. Jezte domácí jídlo

Jezte jídlo, které bylo ideálně uvařeno doma nebo v restauraci s kvalitními surovinami (pokud o nějaké víte, napište mi... nebo pokud o nějaké vím, napíšu vám:-).

Nikdy nejezte žádné polotovary.

Snažte se co nejčastěji vařit doma. Nezabere to mnoho času, pokud se to naučíte dělat efektivně. V praxi vám to často zabere dokonce méně času než návštěva restaurace. Takže než řeknete, že nemáte čas, kousněte se do jazyka.

Na věci, které jsou pro vás v životě důležité, čas máte. Není to tak? Kvalitní jídlo by mělo patřit mezi těch několik důležitých věcí pro váš život. Proto se snažte vařit jídlo doma pro sebe a svou rodinu. Snažte se nejíst v restauracích, obchodech ani v žádných balených potravinách a polotovarech.

7. Jezte jídlo s klidnou myslí

Nejezte ve spěchu. V ájurvédě je jídlo jako meditace nebo uctívání.

- Vaše mysl by měla být klidná.
- Ideální je sedět na podložce na zemi se zkříženýma nohama.
- Před jídlem vyjádřete vděčnost za jídlo na talíři. Vnímejte ve své mysli radost, klid a vděčnost.
- Než se pustíte do jídla, dejte nejprve jídlo chudým, pokud o něj požádají. Poté podávejte jídlo hostům, jsou-li přítomni. Potom starším lidem a dětem. Teprve potom byste měli jíst ve společnosti svých blízkých.
- Vždy jezte v klidném, čistém, tichém a příjemném prostředí.
- Při jídle odložte stranou všechny rušivé elementy, jako je televize, mobilní telefon, rádio, kniha...
- Je důležité být při jídle maximálně přítomný. To znamená, že byste se měli nad jídlem pozastavit a být schopni ocenit chuť,

vzhled, strukturu a vůni jídla. Zapojte při jídle všechny smysly.

Všechny tyto rituály pomáhají předcházet Alzheimerově chorobě, depresím, úzkostem, obavám a dalším psychickým problémům a výrazně přispívají k vašemu duševnímu zdraví.

Je velmi důležité jíst se svými blízkými.

Studie prokázaly, že lidé, kteří jedí jídlo se svými rodiči, dětmi a přáteli, jsou v budoucnu mnohem méně náchylní k psychickým problémům.

8. Pravidla pro pitnou vodu

- Pijte, jen když máte žízeň.
- Nikdy nepijte hodně vody před jídlem.
- Nikdy nepijte hodně vody s jídlem.
- Nikdy nepijte hodně vody po jídle.
- Zapomeňte na trend čím více vody, tím lépe.

Vědci nedávno zjistili, že nadměrná spotřeba vody je nejčastější příčinou zdravotních problémů. A je to skutečně pravda, věděli to už dávno i naši předkové.

Zapomeňte proto na nepřirozenou potřebu, kterou nám vnucují moderní trendy. Ne, nemusíte vypít litry a litry (a litry) vody za den.

Ve skutečnosti se voda, stejně jako jídlo, musí strávit. Vyžaduje určitou trávicí sílu, schopnost trávení. Pokud ji budete násilně konzumovat ve zvýšeném množství, dlouhodobě to oslabí vaše trávení a v těle se začnou hromadit toxiny.

Dalším důvodem je velmi jednoduchý princip. Vysvětlím vám ho na příkladu. Pokud máte nějaké jídlo uvařené ve vodě, například zeleninu, jak dlouho vydrží, než začne hnít? Asi tři hodiny. A co jablko? Ani to nevydrží na vzduchu příliš dlouho.

Ale teď si představte, že máte sušenku. Nebo sušené ovoce. Prostě potraviny, které neobsahují žádnou vodu. Jejich trvanlivost je mnohem delší. Proč?

Protože voda je dárce života a život v jakékoliv podobě se v ní velmi rychle rozpíná. Ano, dokonce i život v podobě bakterií, virů a podobně. Proto může být omezení tekutin prospěšné zejména pro ty, kteří mají určité zdravotní problémy. Samozřejmě vás nenabádám, abyste přestali pít vodu!

Opět to vše vyžaduje odbornou diagnostiku a pochopení vaší genetické výbavy a problémů, abyste mohli konzumaci vody odpovídajícím způsobem upravit.

Obecně to ale s vodou vůbec nepřehánějte. Jednoduše pijte, když máte žízeň, abyste si udrželi silné zažívání. Silné pití uhasí trávicí oheň a růst škodlivých mikroorganismů ve vašem těle.

Co se týče teploty vody, opět pijte vodu o teplotě, na kterou máte chuť. Vyhněte se však vodě, která je příliš ledová.

Princip 2X

Načasování jídel

Staré ájurvédské texty, které obsahují skutečné znalosti o dosažení zdraví a mládí, doporučují jíst dvě hlavní jídla denně:

1. **Ranní jídlo** - 3 hodiny po východu slunce.
2. **Večerní jídlo** - 40 minut před západem slunce.

Některé texty popisují i přesný čas - zhruba 3 hodiny po východu a 40 minut před západem slunce.

Toto načasování však není zcela přesné v zemích, kde se východ a západ slunce během roku značně liší.

Ideální je to v zemích blíže rovníku.

Proto tyto časy nemusí být zcela přesné pro všechny země ve všech ročních obdobích.

Většina autorit se shoduje na tom, že nejdůležitější dobou k jídlu je doba, kdy pociťujete skutečnou chuť k jídlu.

Na základě toho a mého výzkumu biorytmů těla jsem zjistil, že nejvhodnější jsou následující časy jídla:

Načasování jídel	Během dlouhých dnů	Během krátkých dnů
Ranní jídlo	8:00 až 9:00	9:00 až 10:00
Večerní jídlo	17:00 až 18:00	16:00 až 17:00

To je nejvhodnější doba, protože tehdy tělo produkuje největší množství trávicích šťáv. Tato tabulka však slouží pro obecnou ilustraci toho, co je ideální. Já sám se jí snažím řídit, jak jen to jde, ale někdy to prostě nevyjde. Nejdůležitější je jíst dvakrát denně v přítomnosti hladu.

Přestávka mezi ranním a večerním jídlem

Můžete se tím řídit podle toho, co vám vyhovuje, podle okolností a biorytmu vaší chuti k jídlu. Chce to z vaší strany trochu experimentovat.

Pamatujte si však jednu věc. Přestávka mezi ranním a večerním jídlem by měla být alespoň 6 hodin, ale ne více než 10 hodin.

Často kladené otázky týkající se časování jídel

Co mám dělat, když večer nemám chuť k jídlu?

Večerní jídlo si můžete dát tak, jak jste si ho naplánovali. Mějte však na paměti následující věci:

- 1.** Nejezte dříve než 6 hodin po ranním (prvním) jídle.
- 2.** Nepřejídejte se. Jezte méně a nechte alespoň ¼ žaludku prázdného.
- 3.** Po večerním jídle si dejte alespoň 14hodinovou přestávku, než opět sníte ranní jídlo.

To vám pomůže lépe strávit obě jídla, která jste snědli během dne.

Pokud se budete řídit těmito radami, konzumace večerního jídla v plánovanou dobu vám nezpůsobí žádné komplikace.

Co mám dělat, když pociťuji chuť na jídlo po snědení hlavního jídla?

Někteří lidé pociťují chuť k jídlu velmi rychle poté, co snědli své hlavní

jídlo. Obvykle se objevuje během prvních 2 hodin po konzumaci hlavního jídla.

Po snědení jídla se v těle zvyšuje trávicí oheň. Podobně jako když hodíte polínko do skomírajícího ohně. Je to přirozený cyklus, který probíhá v našem těle.

Jedná se však o falešnou chuť k jídlu. Ve skutečnosti se děje to, že tento zvýšený oheň tráví jídlo, které jste zkonsumoval. Není to skutečný hlad.

Pokud si myslíte, že pociťujete chuť k jídlu poté, co jste snědli dostatečně sytou porci hlavního jídla, pak se rozhodně jedná o falešnou chuť k jídlu. Ta během několika minut sama od sebe zmizí.

Co mám dělat, když cítím chuť k jídlu častěji než jindy, nejen v době jídla?

Pokud se nejedná o falešný hlad, o kterém jsme hovořili v předchozí části, pak si můžete některé z těchto potravin dát s odstupem alespoň 2 hodin od hlavního jídla.

1. Ovoce
2. Šťavnatá syrová zelenina, jako jsou okurky nebo rajčata.
3. Čerstvá zeleninová šťáva

4. Kokosová voda

5. Ovocná šťáva

Tato jídla jsou lehce stravitelná, plná živin a vhodná pro každého. Pozor však na ovocné šťávy. Někteří lidé s ním musí být opatrní, obvykle ti, kteří nesportují.

Co říkají studie o principu 2X?

Studie prokázaly, že časté stravování způsobuje inzulinovou rezistenci a u lidí, kteří často jedí, se objevuje cukrovka a další poklesy kvality životního stylu. Lidé, kteří jedí 2× denně, nemají v těle inzulinovou rezistenci.

Další studie ukázala také následující. Studie zjistila, že během spánku klesá produkce trávicích kyselin. Spánek přímo souvisí s nízkou sekrecí kyselin v žaludku. Ranní procházka je naopak spojena se zvýšením trávicích kyselin.

Většina lidí trpících žaludečním vředem má zesílené příznaky právě ráno a večer. Během noci také pociťují rychlé zlepšení příznaků. Vylučování trávicích kyselin se tedy v noci výrazně snižuje.

Proto byste měli jíst 2 hlavní jídla denně. 2 hlavní jídla denně je prastarý dietní koncept pro získání silného těla a mysli.

Ve starověké kultuře bylo stravování spojeno s rituálem zvaným Agnihorta Yagya, který se provádí 2x denně. Je to v podstatě obětování různých příznivých věcí ohni.

Potvrzuje to starověké písmo Yoga Ratnakar. Říká, že stejně jako se Agnihotra yagya provádí dvakrát denně, podobně by se mělo přijímání potravy provádět 2x denně.

Pokud se chcete dozvědět podrobněji, co říkají studie, doporučuji vám podívat se na tuto stránku [spaloveda.sk/2x]. Přibližně od poloviny se na ní velmi podrobně věnuji studiím o principu 2X.

Rozhodněte se pro ideální načasování svých dvou jídel

Pokud v současné době jíte 3 až 6 jídel denně, neměli byste omezovat jídlo najednou (pokud nejste extrémně disciplinovaní), ale raději to udělejte postupně. Především naslouchejte svému tělu.

1. Jezte energetická jídla ráno, jakmile začnete pociťovat skutečnou chuť k jídlu.
2. S dalším jídlem počkejte, až opět začnete pociťovat skutečnou chuť k jídlu. Pokud například sníte energetické jídlo v 8 hodin ráno a chuť k jídlu se znovu objeví ve 14 hodin, pak by vaše večerní jídlo mělo být ve 14 hodin.

3. Druhý den tento postup zopakujte, ale tentokrát posuňte večerní jídlo o 15 minut. Tento postup opakujte každý den, dokud přestávka mezi jídly nebude alespoň 7 hodin. Vaše tělo se začne velmi rychle přizpůsobovat tomu, co je pro něj nejlepší.
4. Pokud jíte více než 3krát denně, měli byste také postupovat stejným způsobem, ale zpočátku na několik týdnů počet jídel snížit. Pak se dopracujte k tomu, že budete jíst 3x a nakonec 2x.
5. Vše provádějte tak, aby vám to nebylo nepříjemné a aby vás jídlo uspokojovalo.

Ranní jídlo

Ranní jídlo	Vysoce energický
--------------------	------------------

Ranní jídlo by mělo být syté a vydatné. Vaše tělo potřebuje energii na celý den. Proto byste měli ráno jíst jídla s vysokou energetickou hodnotou.

Můžete si dát ovoce, celozrnné výrobky, luštěniny, vařenou zeleninu a jogurt.

Složení raného jídla

Pevná jídlo	1/2 objemu žaludku
Jídlo s vysokým obsahem vody	1/4 objemu žaludku
Prázdný prostor	1/4 objemu žaludku

Pevné potraviny: celozrnné obiloviny, luštěniny, fazole, čapátí, vařená zelenina, semena a ořechy.

Potraviny s vysokým obsahem vody: ovoce, ovocné šťávy, zeleninové šťávy, šťavnatá zelenina, kokosová voda, kokosové mléko, kravské mléko, podmáslí.

Prázdný prostor v žaludku: stále byste měli jíst o něco méně, než vyžaduje vaše chuť k jídlu. To znamená, že 1/4 žaludku by měla zůstat prázdná.

Ideální ranní jídlo

Měli byste jíst potraviny ve správném složení a množství podle kategorie potravin. Zde je dobrý návod, jak si připravit ranní jídlo:

Kategorie potravin	Porce (pro dospělé)
Ovoce	1 až 2 kusy
Semena a ořechy	Několik namočených mandlí

Celozrnné obiloviny	2 porce
Luštěniny	1 porce
Vařená zelenina	1 až 2 porce
Jogurt / podmáslí	1 porce

Příklad ranního jídla

Kategorie potravin	Příklad (pro dospělého)
Ovoce	1 granátové jablko + 1 jablko
Semena a ořechy	Několik namočených mandlí
Celozrnné obiloviny	2 celozrnné chapatis nebo 1 chapatis a 1 šálek rýže
Luštěniny	1 šálek varených fazolí mungo
Vařená zelenina	1 šálek
Jogurt / podmáslí	1 šálek

Podle písma Yoga Ratnakar byste měli jíst ovoce před hlavním jídlem. Ideálně alespoň 48 minut.

Ranní ovoce

Ráno můžete jíst následující ovoce:

- Jablka
- Meruňky
- Avokádo
- Bobule

- Ostružiny
- Borůvky
- Maliny
- Třešně
- Brusinky
- Datle
- Fíky
- Grapefruit
- Hrozny
- Guava
- Limetka
- Pomeranče
- Broskve
- Hrušky
- Ananas
- Švestky
- Granátové jablko

Večerní jídlo

Večerní jídlo	Vysoce výživné
----------------------	----------------

Večerní jídlo by mělo být lehké a výživné. Měli byste tedy jíst méně onilnin a luštěnin. Také byste neměli konzumovat maso.

Složení večerního jídla

Pevná strava	1/4 objemu žaludku
Potraviny s vysokým obsahem vody	1/2 objemu žaludku
Prázdný prostor	1/4 objemu žaludku

Pevná strava: celozrnné potraviny, čapátí, rýže, vařená zelenina, semena a ořechy.

Potraviny s vysokým obsahem vody: ovoce, šťavnatá zelenina, zeleninové polévky, kokosové mléko, kravské mléko.

Prázdný žaludeční prostor: 1/4 žaludku by měla zůstat prázdná.

Ideální večerní jídlo

Kategorie potravin	Porce (na dospělého osobu)
Ovoce	1 až 2 kusy
Celozrnné obiloviny	1 porce (1 celozrnný chapattis)
Vařená zelenina	1 porce
Salát	1 talíř

Příklad večerního menu

Kategorie potravin	Konkrétní příklady
Ovoce	150 gramů papáji + 1 hruška
Celozrnné obiloviny	1 celozrnný chapattis
Vařená zelenina	1 šálek
Salát	¼ šálku červené řepy, 1 střední okurka, 1 střední rajče, 1 lžíce naklíčených mungo, 1 lžíce strouhaného kokosu.

Večer můžete jíst jakékoliv sattvické jídlo, ovoce nebo zeleninu (ne suchou syrovou zeleninu, která je těžko stravitelná).

Tato jídla jsou lehce stravitelná. Večer byste měli jíst jídla, která nevyžadují příliš mnoho trávicí síly, abyste je mohli strávit během spánkové nečinnosti.

Poznámka: Mějte na paměti, že je velmi důležité, aby mezi jídlem a okamžikem, kdy jdete spát, byla ideální tříhodinová přestávka.

Konzumace mléka před spaním

Naši předkové často konzumovali mléko před spaním. Je to jeden z nektarů, který nejlépe omlazuje. Téměř okamžitě posiluje tkáň a doplňuje sexuální energii.

Pokud chcete konzumovat mléko před spaním, mám pro vás následující doporučení:

1. Večer před spaním je vhodné vypít sklenici mléka.
2. Vybírejte si mléko té nejlepší kvality
3. Mezi večerí a mlékem byste měli mít alespoň 30minutovou přestávku. Delší přestávka bude ještě lepší (2-3h).
4. Pokud máte problém s pitím mléka, můžete pít čerstvé, domácí kokosové mléko.

Pořadí konzumace jednotlivých chodů

Ájurvéda doporučuje jíst jednotlivé chody v následujícím pořadí:

Ovoce

Ovoce by se mělo jíst jako první. Ideálně alespoň 48 minut před hlavním jídlem. Snažte se do svého jídelníčku zařadit alespoň několik druhů ovoce denně (v závislosti na klimatickém pásmu a ročním období) z různých kategorií.

Kategorie ovoce:

1. **Bobuloviny:** borůvky, brusinky, ostružiny, maliny, jahody, rybíz, angrešt, hroznové víno atd.
2. **Citrusy:** pomeranče, grapefruity, mandarinky, limetky, citrony, pomela, kiwi atd.
3. **Malvicovité ovoce:** Všechny druhy jablek, všechny druhy hrušek, kdoule atd.
4. **Peckoviny:** meruňky, broskve, švestky, nektarinky, třešně, višně atd.
5. **Tropické ovoce:** banány, mango, melouny, ananas, papája, čerstvé olivy atd.

Výše jsme uvedli 5 kategorií ovoce. Měli byste si vybrat 1 + 1 ovoce ze dvou kategorií. V ideálním případě byste si měli před každým jídlem

vybrat různé kategorie ovoce. To znamená 2 různé druhy ovoce před ranním jídlem a 2 různé druhy ovoce před večerním jídlem (nebo mezi jídly). V ideálním případě byste měli každý den konzumovat co nejvíce kategorií ovoce. Není to však povinné.

Pokud sportujete nebo máte více pohybu, nebojte se konzumovat více ovoce i mezi jídly.

Je však nesmírně důležité, aby šlo především o sezónní a ideálně místní ovoce. Snažte se nejíst ovoce dovezené z různých zemí, které je navíc mimo sezónu. (No jasně, datle musím mít 365 dní v roce, jinak nepřežiju!)

Těžká jídla (těžko stravitelná)

Některé potraviny potřebují k trávení v trávicím traktu více času.

Potraviny, které jsou těžko stravitelné, se nazývají těžké potraviny.

Tato kategorie je ze všech nejvýživnější. Patří sem např:

- Potraviny připravené na oleji nebo ghí
- Potraviny smažené v oleji nebo ghí
- Potraviny obsahující jakýkoli druh oleje nebo ghí
- Semena a ořechy
- Obiloviny
- Luštěniny

- Chapatis
- Rýže
- Potraviny s nižším obsahem vody
- Mléko, jogurt, tvaroh a další mléčné výrobky

Lehká a tekutá jídla (snadno stravitelná)

Jídla, která vyžadují kratší dobu k trávení nebo která obsahují větší podíl vody, se nazývají lehká jídla. Ovoce také obsahuje zvýšený podíl vody, ale není plnohodnotným jídlem. Mělo by se proto jíst odděleně od vařených jídel a všech ostatních druhů potravin.

- Ovoce
- Ovocné šťávy
- Podmáslí
- Kokosová voda
- Citronová voda
- Zeleninové šťávy a polévky
- Voda

Praktické tipy do kuchyně

Celozrnné chapatis

Většina lidí si nedokáže odpustit jíst pečivo. To však našemu tělu nesmírně škodí, protože se v něm vytváří lepkavá toxická látka, která zalepuje kanálky a zpomaluje trávení.

Je to způsobeno dvěma důvody. Za prvé se do pečiva přidávají kvasnice/kvasnice, které jsou pro tělo škodlivé. Za druhé, pečivo se vyrábí z rafinované mouky, která nemá žádné živiny.

Naši předkové nic takového neznali. Naštěstí měli dokonalou náhradu pečiva. Říká se jí čapátí. Jedná se v podstatě o placky z mouky, které jsou poměrně jednoduché a rychlé na přípravu.

Ájurvéda doporučuje ke každodenní konzumaci celozrnnou pšenici a ječmen. Na základě toho doporučuji základní složení mouky pro přípravu čapátí:

Celozrnná pšenice	75 %
Ječmen	25 %

Můžete však zařadit i jiné obiloviny. Zde je jeden recept:

Celozrnná pšenice	60 %
Ječmen	15 %
Quinoa	10 %
Amaranth	5 %
Ovesné vločky	5 %
Proso	5 %

Lidé s nesnášenlivostí lepku mohou připravit bezlepkovou verzi bez obilovin, které obsahují lepek. Zde je příklad receptu:

Pohánka	65 %
Quinoa	15 %
Amaranth	10 %
Ovesné vločky	5 %
Proso	5 %

Závěr

Jsem nesmírně rád, že jste si našli čas na přečtení této knihy. Pravděpodobně to myslíte vážně a jste připraveni vystoupit ze své komfortní zóny a udělat cokoli, abyste zlepšili svůj život.

Rád bych však upozornil, že udělat "cokoli je třeba" neznamena, že musíte okamžitě od základu změnit svůj život.

Vůbec ne! Naopak, takový postup je velmi nepříznivý. Svůj život musíte změnit chytrým způsobem. Oklamat svou mysl tak, aby si změny téměř nevšimla. Jinak bude bojovat proti vám a vašemu novému režimu.

A jak to udělat? Důležité je postupovat kousek po kousku a každý den udělat jeden malý krůček k úspěchu. Každý den udělat JEN jeden malý krok ze své komfortní zóny.

Lidé přeceňují, co dokážou za 5 měsíců, ale podceňují, co dokážou za 5 let.

Proto si stanovte dlouhodobé cíle a každý den k nim dělejte malé krůčky.

Tento systém není vůbec složitý. Vše je nesmírně jednoduché. Existují zde sice některá důležitá pravidla a předpisy, ale nejdůležitější je jíst 2x denně.

Proto je to tak nesmírně geniální. Na začátku nemusíte vůbec řešit, co jíte, kdy přesně to jíte... Prostě jíte 2X denně, ráno a večer, s dostatečnými přestávkami mezi jídly.

Postupně, jakmile už za 1-2 dny uvidíte obrovský pozitivní přínos pro svůj život, sami začnete mít chuť posunout se na další úroveň.

Dělejte to tak, aby vás to motivovalo chtít ještě víc. To se může stát pouze tehdy, pokud vás to, co děláte, naplňuje a dělá vám radost.

Nejdůležitější je, aby vás to činilo šťastnými. Aby vám to, co děláte, přinášelo viditelný výsledek, aniž byste museli být fanatici, kteří si život vůbec neužívají.

Vystoupit každý den trochu ze své komfortní zóny je pro dlouhodobý životní růst nezbytné. Fanatismus v jakémkoli směru vás však dříve či později zničí.

Užívejte si tento systém ve spokojenosti, radosti a zdraví.

S pozdravem,

váš přítel Mark Kerul.