

Életmódváltó tippek és trükkök



VARGA LILLA
FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI
TANÁCSADÓ



Néhány előzetes gondolat

Mielőtt fejest ugrunk a közepébe, szeretném, ha tudnád, Én is átstem az életmódváltáson, amikor kiderült 2021-ben, hogy inzulinrezisztenciás és csökkent glükóztoleranciás vagyok, így tapasztalatból írok.

Az első sokk igazából akkor ért, amikor évekkal korábban, 2015-ben terhességi cukorbetegséggel diagnosztizáltak, hiszen világ életemben vékony voltam, nem voltam soha édesszájú, heti 3-4 alkalommal jártam konditerembe.

Véleményem szerint sokan nem is tudják, hogy az életmódváltás nem csak táplálkozásról szól, ezért is hagynak fel vele idejekorán. Hiába próbál valaki egészségesen étkezni, ha mellette stresszes, már dőlt is a mutatóvány.

A másik, hogy nincs valódi ok/cél az elhatározás mögött. Trendi újévi fogadalmat tenni, ilyen olyan diétát követni, bogyót beszédni, de ezek valljuk be, csakhamar kifulladásra vezetnek.

Az első és legfontosabb tanácsom, hogy kezeld rugalmasan a változást, ne akarj túl gyorsan és túl sok dolgot bevezetni egyszerre, plusz ne legyél görcsös.

Mivel rettegettem, hogy cukorbeteg leszek, nagyon jól akartam csinálni mindent, egyből fejest ugrottam az egészbe, görcsösen számolgattam a szénhidrátokat, ki voltam bukva, ha a valamiért nem tudtam időben enni stb. A mai napig élénken emlékszem, hogy az első hét az egy borzalom volt konkrétan.

Ma már nem számolgotok szénhidrátot, nem eszem ötször, nem viszek magammal vendégségbe saját ételt, mégis jobb az eredményeim, mint valaha.

Nem baj, ha adott napon nem sikerült mozognod vagy lecsúszott egy egészségtelenebb étel, ezzel mindenki így van, hazudik, aki azt mondja, hogy nem. Én azt az elvet vallom, ha 80%-ban odafigyelsz, 20%-ban „bűnözöl” az teljesen jó.

Milyen területeken változtass elsősorban és miért?

“

- táplálkozás
- testmozgás
- stresszkezelés
- alvás

A szervezet mindig az egyensúlyra törekszik, amelyet befolyásol a genetikánk, a külső környezet, a táplálkozás és az életmód. Ha helytelenül táplálkozol, stresszes vagy, nem mozogsz, esetleg túl sokat mozogsz, az könnyen felboríthatja az egyensúlyt és különböző egészségügyi problémákhoz vezethet.

01 Táplálkozás

Az egyik, amivel leginkább befolyásolni tudjuk az egészségi állapotunkat, az az étkezésünk, hiszen a kiegyensúlyozott étrend biztosítja a szervezet működéséhez szükséges tápanyagokat.

Általánosságban elmondható, hogy érdemes kerülni:

- a magas zsír és koleszterin tartalmú élelmiszereket
 - a cukrokat, mesterséges édesítőszereket
 - a feldolgozott élelmiszereket
- az alkoholt, a koffeint és üdítőitalokat
 - a nassolást

De mit is fogyasszunk?

- zöldségeket és gyümölcsöket (főként helyben termesztett, szezonálist vagy fagyasztottat)
 - hüvelyeseket (borsó, bab, lencsefélék)
- teljes értékű gabonákat pl. quinoa, barna rizs, hajdina, köles, zab
 - húsok közül részesítsük előnyben a csirkét, halat, vadat
 - tojást, tofut, tempeht
- tejtermékekhez, ha ragaszkodunk alacsony zsírtartalmú sajtot, élőflórás joghurtot, kefírt, illetve jó tej alternatíva lehet a mandulatej, lengmagtej
- növényi olajok helyett vízen való dinsztelés ajánlott, sütéshez kókuszszír, továbbá jó alternatíva az extra szűz olívaolaj is (nem ajánlatos hevíteni, inkább salátára tegyük)
 - dióféléket, magvakat pl. mandula, chia mag, lenmag

Tipppek:

- 5 óránál tovább ne maradjunk étkezés nélkül (kivéve éjszaka).
- Kerüljük a nassolást és a sokszori kisebb étkezést, ugyanis az folyamatos inzulinválaszt fog kiváltani, az pedig hosszú távon inzulinrezisztenciához és más betegségekhez vezethet.
- Először mindig az egészséges opciókat vedd be, utána hagyd el az egészségtelen ételeket. Ahogy javul a bélfőlrád állapota, úgy fogod egyre kevésbé kívánni az édességet és az egészségtelen ételeket.
- Fokozatosan növeld a rostfogyasztást, ha eddig kevés zöldséget, gyümölcsöt ettél, mert puffaszt, ami természetes jelenség és idővel el fog múlni.
 - Próbálj naponta minél több különböző színű zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani. Zöldség, gyümölcs könnyedén becsempészthető turmixokba, smoothiekbba.
 - Lencse, borsó és babfélékből süthető zsemle, fasírt, tortilla.
 - Ha édességre vágysz, kapj be 1-2 kocka 80-90%-s étcsokit.
- A fagyasztó legyen a barátod, így mindig van kéznél zöldség, gyümölcs, általad készített fagyasztott termék, amit bármikor elő tudsz kapni.
- Másik kedvencem a sütőzacskó, ha gyors megoldás kell. Pár kedvenc zöldség, csirkemell a sütőzacskóba és már kész is a villámgyors ebéd, vacsora.
- Aki tud és szeret befőzni, nyáron érdemes lecsóalapot stb. eltenni, ami télen szintén csak elő kell kapni és gyorsan felhasználható.

01 Táplálkozás

A megfelelő táplálkozás mellett fontos a folyadékfogyasztás is, hiszen a víz nem csak hidratál, hanem segíti a salakanyagok és méreganyagok kiürülését is a szervezetből.

A vízen kívül jól tesz a meleg gyógyteák fogyasztása pl. zöldtea étkezés előtt fél órával, arra viszont figyeljünk, hogy étkezés közben és után ne fogyassunk nagyobb mennyiségű hideg italt.

Tipp:

Sokaknak okoz problémát a megfelelő mennyiségű, napi 2,5-3 liter folyadék elfogyasztása. Ma már az okostelefonok és okosórák világában ez könnyen orvosolható emlékeztető beállításával, amely jelzi, hogy igyunk.

Az éhség és a szomjúság érzése gyakran hasonló, ezért ha éhesnek érzed magad, igyál egy nagy pohár vizet és ha elmúlik az éhségérzet, akkor valószínűleg csak folyadékhiányod volt.

Étrendkiegészítők

Számos tünet és betegség tápanyaghiány következménye, mivel a modern mezőgazdasági módszerek hatására a talajok kimerültek és a rajtuk termő növények vitamin és ásványianyag tartalma csekély.

Viszont pl. a máj méregtelenítő funkciójának ellátáshoz is sok mikrotápanyag szükséges és ha nem támogatjuk a májunkat, nem tudja funkcióját rendesen ellátni a méreganyagok felhalmozódtnak a szervezetben, amely pl. állhat a fogyási képtelenség hátterében is.

Tipp:

Mindenképpen jó minőségű étrendkiegészítők vásárlását ajánlom, ne az ár döntsön, továbbá egy termék ne tartalmazzon túl sok összetevőt, ill. lehetőleg legyen szerveskötésű legyen a készítmény.



02 Testmozgás



A testmozgást érdemes beiktatni az életünkbe, hiszen növeli az inzulinszenzitivitást, ami azt jelenti, hogy a szervezet több izmot tud fenntartani és jobban égeti a zsírt, mindemellett segít a stresszkezelésben is és jobb alvásminőséget biztosít.

Mindenképpen azt javaslom, hogy olyan mozgásformát válassz, amit élvezel és ami belefér a napi rutinodba. Ha nem tudod megoldani, hogy konditerembe, csoportos foglalkozásra jársz, akkor tornázz otthon, rengeteg ingyenes Youtube csatorna elérhető.

Ha egyáltalán nem mozgottál korábban, akkor kezd fél óra sétával, kerékpározással és fokozatosan mozogj egyre többet.

Tipp:

Nekem nagy favoritom Heather Robertson Youtube csatornája, mivel változatos edzéseket kínál a súlyzós edzéstől a jógaig, illetve a legtöbb videó bemelegítést és nyújtást is tartalmaz, valamint különböző hosszúságú videók és akár 12 hetes edzésprogramok közül szintén lehet választani.



03

Stresszkezelés

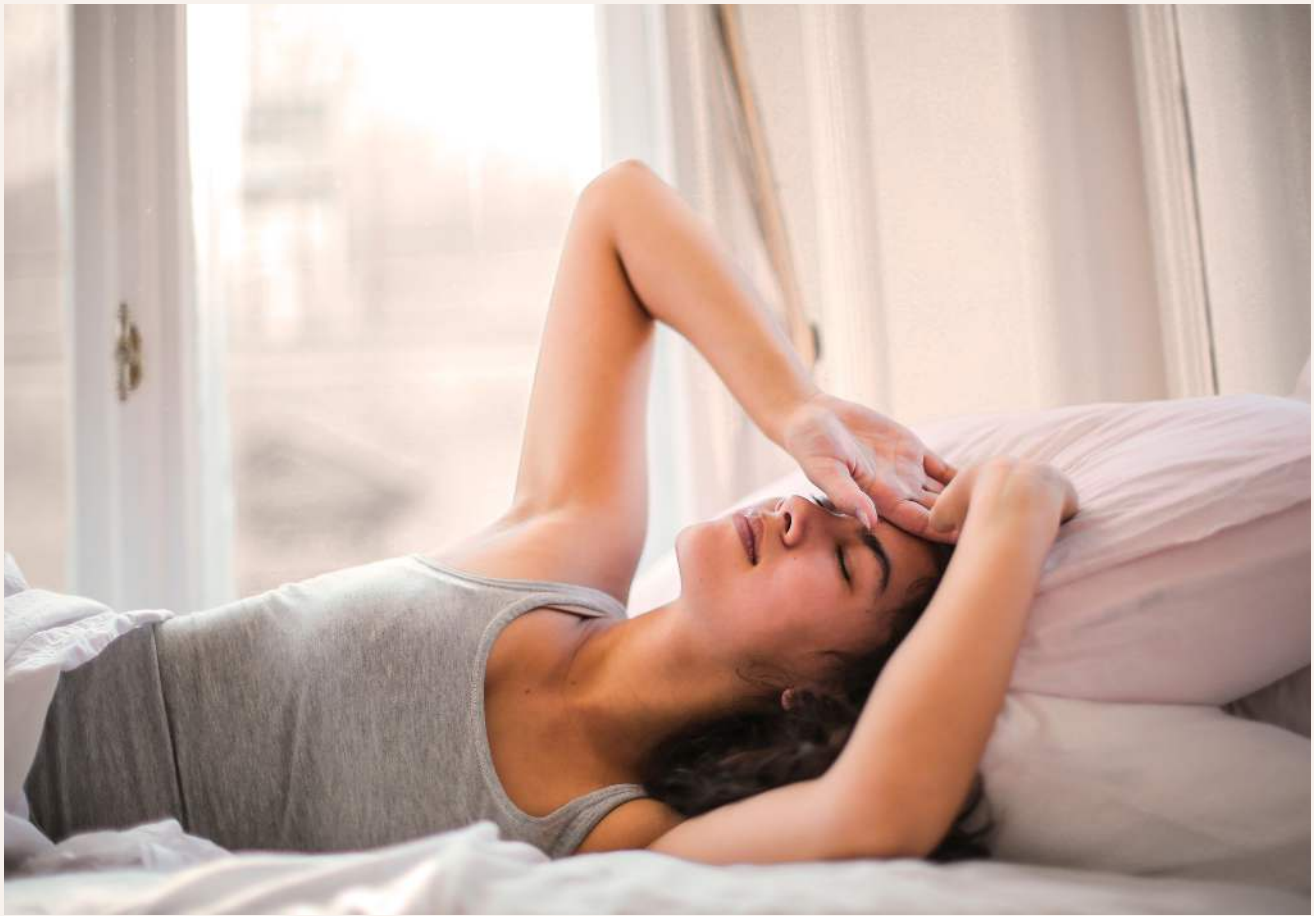
Sajnos a stressz mindent borít a szervezetben, a bélflórától a hormonokig. Stressz mindig is érni fog, de nem mindegy hogyan kezeled azt.

Érdeemes végig gondolni, hogy mik a fő stresszforrások az életedben és azokon hogyan tudsz változtatni.

Tippek:

- Találj olyan hobbit, amit napi pár percben, fél órában be tudsz illeszteni pl. színezés, tánc, séta, meditáció, jóga és ne sajnáld magadtól a pihenést!
- Szorongó típusoknak ajánlott adaptogén gyógynövény az Ashwaganda, amely nem csak a szorongást szünteti meg, hanem segít a mélyebb alvásban is.
- Gyorsan és bárhol bevethető megoldások a különböző légzőgyakorlatok pl. hasi légzés, váltott orrlyukú légzés, melyek segítik a megnyugvást.
 - Ha szereted az illóolajokat, akkor reflexpontokra masszírozva, párologtatva vagy fürdőhöz adva (hordozó olajban pl. olíva, mandula hígítva az illóolajat, nem közvetlenül a vízbe rakva) szintén segíthetnek ellazulni. Ajánlom a levendula, édesnarancs, ylang-ylang illóolajokat ilyen esetekben.
 - Ha meg tudod oldani, járj masszázsra, mert szintén stresszoldó és emellett segíti a méreganyagok kiürülését is.
 - Szervezz barátnős vagy családi programokat.

04 Alvás



Fontos lenne a napi 7-8 óra minőségi alvás ahhoz, hogy szervezetünk megfelelően működjön. Ha rosszul alszunk másnap ingerlékenyebbek, fáradtabbak vagyunk, rosszabb a teljesítőképességünk. Hosszú távon pedig számtalan egészségügyi problémához vezethet, mint pl. túlsúly, anyagcserezavar, szív- és érrendszeri betegségek, depresszió.

Az alvás minősége kihat a testsúlyra is, ugyanis ha rosszul vagy keveset alszunk, megnő az éhségérzet (a ghrelin nevű hormon hatására), így több és egészségtelen ételt kívánhatunk/ehetünk.

Tippek:

- Lefekvés előtt 2-3 órával már ne egyél, ne nassolj és kerüld a koffein tartalmú italokat és az alkoholt.
- Kerüld a kék fényt (TV, telefon, tablet), amely felboríthatja a cirkadián ritmust. Próbálj elcsendesedni pl. olvasás, zenehallgatás, relaxáció.
 - A hálószoba hőmérséklete legyen hűvösebb, 20 °C körüli.
 - A testmozgás, szabad levegőn tartózkodás szintén segíthet a minőségi alvásban.
- Alkalmazhatsz gyógyteákat pl. citromfű vagy szedhetsz melatonin tablettát súlyosabb esetben.

Szeretettel várlak személyre szabott tanácsadásomon!



“Az egészség nem minden, de az
egészség nélkül minden semmi.”

Schopenhauer



info@vargalilla.hu
www.vargalilla.hu