

# CAIET DE LUCRU „Reinventează-ți sănătatea și silueta”.

Relația noastră cu sănătatea, alimentația și stilul de viață se formează la o vârstă foarte fragedă. Acest lucru ne modelează comportamentele și afectează rezultatele pe care le experimentăm de-a lungul vieții noastre.

## REGULILE MARISEI PENTRU UN TRAI SĂNĂTOS

**Somn - O oră de somn înainte de ora 12 dimineața valorează mai mult de o oră după aceasta. La ora 2 dimineața, corpul tău începe să se repare și nu poate face asta dacă digeră alimentele pe care le-ai mâncat seara târziu.**

**Hidratare - Bea mai multa apa pura zilnic. Cafeaua, ceaiul, băuturile carbogazoase și sucurile din cutie nu intră în calcul.**

**Mănâncă sănătos - atunci când alegi alimentele, întreabă-te**

Cele 5 R-uri ale alimentelor naturale:

A fost creat/*crește pe planetă?*

*Aș putea mânca acest aliment crud dacă este necesar?*

*Acest aliment putrezește natural?*

*Pot recunoaște toate ingredientele?*

*Pot recrea această rețetă în bucătăria mea (adică nu într-o fabrică)?*

**Evită gratificarea instantanee - Concentrează-te pe „de ce" (motivația ta pentru schimbare) și pe gratificarea pe termen lung și înainte de a ajunge la mâncare nesănătoasă, întreabă-te: „Cum voi funcționa după ce mănânc asta, merită? Pot găsi o alternativă mai sănătoasă?" Întreabă-te ce îți cere cu adevărat corpul. Evită să consideri mâncarea „un răsfăț", pentru că te face să ți-o dorești mai mult.**

**Formează-ți obiceiuri sănătoase - Amintește-ți regula minții, „Mai întâi îți formezi obiceiurile și apoi obiceiurile tale te creează pe tine". Poți alege să transformi orice acțione în ceva familiar, astfel încât să devină un obicei nou, mai sănătos. Consumând mai puțin alcool, renunțând la fumat, mâncând mai puțin/nu mânca în exces, exersă schimbarea de mentalitate. Renunțăm pentru că nu am devenit ceea ce suntem.**

**Exercițiu - Nu există nimic la fel de bun ca exercițiul pentru încetinirea îmbătrânirii.**

**Trebuie să decizi „acesta este cine sunt", nu, „acesta este ceea ce fac".**

Când alegi să fii sănătos, lucrurile devin nenegociabile și le incluzi în viața ta pentru că a devenit cine ești, nu ceea ce faci.

Cu Ce provocări te confrunți în legatură cu sănătatea sau stilul tău de viață?

Cum ar fi viața ta dacă nu ai experimenta aceste provocări?

În copilărie, ce mesaje ai primit despre sănătate/a fi sănătos?

Ce fel de cuvinte/limbaj folosești când vorbești despre sănătate?

Notează toate convingerile pe care le ai despre sănătate: în ceea ce privește „Viața sănătoasă", cum te definești sau cum ai vrea să te definești?

Gândește-te la „de ce-ul" tău - De ce ai ales să te definești în acest fel? Cât de importantă este sănătatea ta?

Următorul pas este să INTERPRETEZI sensul care a format aceste credințe. Ce emoție apare cel mai mult când te gândești la sănătate și stilul de viață?

Care sunt convingerile tale despre sănătate și stilul de viață care te limitează de a avea/a face în viața ta?

Marisa a dezvoltat tehnica celor 3 P - Protejarea - Pedepsirea - Prioritizarea pentru a descoperi ceea ce ne-ar putea împiedica să renunțăm la convingerile limitative.
Te „protejează" vreuna dintre convingerile tale despre sănătate și stilul tău de viață?
De exemplu, „Am vrut să obțin audiția, dar nu m-au ales niciodată din cauza greutății mele" te protejează în a avea succes, poate pentru că simți că oamenii nu te vor plăcea dacă ești. Prin urmare, succesul rămâne necunoscut minții și lipsa lui îți reafirmă credința.

Ar putea vreuna dintre aceste credințe să fie o formă de autopedepsire?

*De exemplu, dacă simți că ai făcut ceva greșit, ținând cu dinții de această credință limitativă compensează cumva asta?*

Te ajută vreuna dintre aceste convingeri să te simți important, prioritizat față de ceva? De exemplu, vă atrage atenția asupra ta, îți permite să te simți important, semnificativ?

Consultă lista ta de convingeri despre sănătate și stilul de viață și completează instrucțiunile de mai jos sub fiecare:

Exemplu

- **Convingerea actuală: îmi este greu să slăbesc.**
- **Cum ai dobândit credința: Acesta este ceva ce spunea întotdeauna mama mea, dar eu** aleg să cred ceva diferit acum pentru că nu mai sunt acel copil.
- **Noua mea convingere este: îmi place să mănânc sănătos și mă ajută să slăbesc fără mă simt vinovat sau să simt că îmi lipsește ceva**!

*Ține cont de regula minții - „Fiecare gând pe care îl rulezi și fiecare cuvânt pe care îl spui este un model pe care mintea, corpul și psihicul tău lucrează pentru a-l transforma în realitate".*
*S*crie cum vei întrerupe acum orice alte gânduri, sentimente și convingeri negative care apar despre sănătate sau despre stilul tău de viață.

***De fiecare dată când mă surprind încercând să-mi sabotez eforturile, voi spune cu voce tare 3 dintre noile mele convingeri.***

Care este cel mai important obicei zilnic pe care îl poți adopta astăzi pentru a începe să trăiești o viață mai sănătoasă?