

ZAKLJUČAK

Pitanja za samorefleksiju

Završili ste 14-dnevni program u kojem ste saznali koliko je važna raznovrsnost biljne ishrane, koja je uloga crijeva u imunološkom sistemu te kako disanje, usklađenost s cirkadijskim ritmom i upravljanje stresom doprinose zdravlju.

Kako bi stečeno znanje postalo dio vaše svakodnevnice, odvojite vrijeme za razmišljanje. Zapišite svoje odgovore i iskreno procijenite šta ste dobili, šta još možete da poboljšate i koji će biti vaš sljedeći korak.

Prehrambena raznovrsnost i crijeva

1. Moja ishrana prije početka programa i sada: Koliko različitih biljnih namirnica sam uspio/upjela da uključim u svoju ishranu u jednoj sedmici u usporedbi s početkom programa? *(Zapišite na papir sve konzumirane namirnice u protekloj sedmici i usporedite s raznovrsnošću prije programa.)*
2. Koje skupine namirnica (mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke/orašasti plodovi, začini/začinsko bilje, fermentisani proizvodi, voće, povrće) sam najlakše uključio/uključila u svakodnevnicu, a koje mi još nedostaju za veću raznovrsnost?
3. Koji nutrijent ili namirnica (npr. beta-glukani, sulforafan, cink, vitamin D) me najviše iznenadio/iznenadila i zašto? Kako mogu te namirnice redovno da uključim u svoju ishranu?

Disanje i cirkadijski ritam

1. Kako sam se osjećao/osjećala tokom vježbi svjesnog disanja i kako ću te vježbe upotrebljavati i izvan programa?
2. U kojim bih situacijama želio/željela češće upotrebljavati te tehnike?
3. Šta mogu da učinim kako bih bolje uskladio/uskladila svoj cirkadijski ritam?

Cjelovit pogled

1. Koje tri promjene iz programa želim dugoročno da zadržim?
2. Kako se danas osjećam u usporedbi s prvim danom programa (poboljšana probava, više energije, bolji san...) nakon što sam povećao/povećala raznovrsnost namirnica na tanjiru?
3. Šta sam naučio/naučila o vezi između crijeva i imunološkog sistema? Koji je bio moj „aha“ trenutak?
4. Kako se promijenilo moje razumijevanje činjenice da imunološki sistem djeluje 24/7 i utječe na više od same odbrane od bolesti?
5. U kojem području (ishrana, kretanje, san, upravljanje stresom) osjećam da imam najviše prostora za napredak?
6. Koje su ključne radnje potrebne da dugoročno održim usvojene navike ili uvedem nove u područjima koja još „trebaju pažnju“? Koji su konkretni koraci koje moram da poduzmem?

Završno pitanje

Koji će biti moj prvi mali korak dalje nakon završetka ovog programa??

