

Pitanja za samorefleksiju

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

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

Prehrambena raznolikost i crijeva

1. Moja prehrana prije početka programa i sada: Koliko različitih biljnih namirnica sam uspio/uspjela uključiti u svoju prehranu u jednom tjednu u usporedbi s početkom programa? *(Zapišite na papir sve konzumirane namirnice u proteklom tjednu i usporedite s raznolikošću prije programa.)*
2. Koje skupine namirnica (mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke/orašasti plodovi, začini/začinsko bilje, fermentirani proizvodi, voće, povrće) sam najlakše uključio/uključila u svakodnevicu, a koje mi još nedostaju za veću raznolikost?
3. Koji nutrijent ili namirnica (npr. beta-glukani, sulforafan, cink, vitamin D) me najviše iznenadio/iznenadila i zašto? Kako mogu te namirnice redovito uključiti u svoju prehranu?

Disanje i cirkadijski ritam

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

Cjelovit pogled

1. Koje tri promjene iz programa želim dugoročno zadržati?
2. Kako se danas osjećam u usporedbi s prvim danom programa (poboljšana probava, više energije, bolji san...) nakon što sam povećao/povećala raznolikost namirnica na tanjuru?
3. Što sam naučio/naučila o vezi između crijeva i imunološkog sustava? Koji je bio moj „aha“ trenutak?
4. Kako se promijenilo moje razumijevanje činjenice da imunološki sustav djeluje 24/7 i utječe na više od same obrane od bolesti?
5. U kojem području (prehrana, 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 pozornost“? Koji su konkretni koraci koje moram poduzeti?

Završno pitanje

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

