

ZAKLJUČEK

Vprašanja za samorefleksijo

Zaključili ste 14-dnevni program, v katerem ste spoznali, kako pomembna je raznolikost rastlinske prehrane, vloga črevesja v imunskem sistemu in tudi to, kako dihanje, koordinacija cirkadianega ritma in obvladovanje stresa prispevajo k zdravju.

Da bi pridobljeno znanje resnično postalo del vašega vsakdanjega življenja, si vzemite čas za razmislek. Zapišite svoje odgovore in iskreno ocenite, kaj ste se naučili, kaj lahko še izboljšate in kaj bo vaš naslednji korak.

Raznolikost prehrane in črevesje

1. Moja prehrana pred začetkom programa in zdaj: koliko različnih rastlinskih živil mi je uspelo vključiti v enem tednu v primerjavi z začetkom programa? *(Na list zapišite vsa zaužita živila v zadnjem tednu in jih primerjajte z raznolikostjo pred programom)*
2. Katere skupine živil (stročnice, polnozrnata žita, semena/oreški, začimbe/zelišča, fermentirana živila, sadje, zelenjava) sem najlažje vključil/a v svojo dnevno rutino in katera še vedno manjkajo za večjo raznolikost?
3. Katero hranilo ali živilo (npr. beta-glukani, sulforafan, cink, vitamin D) me je najbolj presenetilo in zakaj? Kako bi lahko ta živila redno vključil/a v svojo prehrano?

Dihanje in cirkadiani ritem

1. Kako sem se počutil/a med vajami zavestnega dihanja in kako jih bom uporabil/a tudi zunaj programa?
2. V katerih situacijah bi rad/a te tehnike uporabljal/a pogosteje?
3. Kaj bi lahko storil/a, da bi bolje uskladi/a cirkadiani ritem?

Celosten pogled

1. Katere tri spremembe iz programa želim dolgoročno ohraniti?
2. Kako se počutim danes v primerjavi s prvim dnevom programa (izboljšana prebava, več energije ...), ko sem povečal/a raznolikost na svojem krožniku?
3. Kaj sem se naučil/a o povezavi med črevesjem in imunskim sistemom? Kaj je bil tisti moj "aha trenutek"?
4. Kako se je spremenilo moje razumevanje, da imunski sistem deluje 24/7 in vpliva na več kot le obrambo pred boleznimi?
5. Na katerem področju (prehrana, gibanje, spanje, obvladovanje stresa) menim, da imam največ prostora za izboljšave?
6. Kateri koraki so potrebni, da bom dolgoročno vzdrževal/a osvojene navade ali dodal/a nove iz "šibkejših" področij? Kaj točno je za to potrebno?

Zadnje vprašanje

Kateri bo moj prvi naslednji majhen korak, ki ga bom uvedel/a po zaključku tega programa?

