

Стела Радева

Холистичен

нутриционист



3 ПРИЧИНИ

ЗАЩО



**ДИЕТАТА НЕ
РАБОТИ ЗА ТЕБ**

И КАК ДА ГО ПРОМЕНИШ





Защо да послушате мен?



Казвам се Стела Радева и съм Холистичен нутриционист. Преминала съм през различни обучения и курсове, за да придобия квалификация. Моята мисия е насочена към цялостното изграждане на навици, опознаване на тялото и душата, емоционално хранене, психосоматика. Добрата връзка с тялото е добра връзка с храната ви. Да чуеш , да анализираш, да спреш за малко и да разбереш от какво имаш нужда.

Какво е здравословно за мен: Здравословно е да изпитваш радост, да чувстваш любов и благодарност към себе си и към хората и околната среда. Здравословно е да правиш това, което чувстваш, че е добре за теб. Здравословно е да казваш НЕ и да избереш себе си на първо място.

Както вашия, и моя живот се движи със 100км/час и доста много години здравето ми е било така да се каже на задната седалка, докато не взех решение да променя изцяло начина си на мислене.



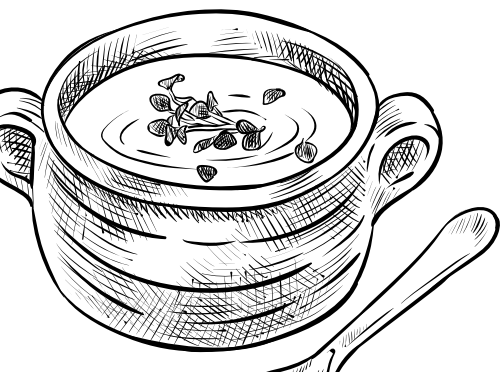
Защо това ще промени живота ти, след като го осъществиш

Направо отивам на темата без никакво забавяне

В свят пълен със съмнителна информация, веднъж след като разбереш какво правиш грешно в своята стратегия до момента, веднага ще можеш да поправиш и измениш своя подход и следователно да изградиш живота и тялото, което желаш.

Истината е, че диетата работи само краткосрочно и не е постоянно решение. И във времето дори може да влоши нещата, защото въпреки мъченията да задържите постигнатото тегло, то се връща веднага след като кривнете от плана. Започвате да обвинявате себе си, а може и да изградите нездравословна връзка с храната.

След като прочетете следващите редове и вземете необходимите решения за да поправите тези грешки, няма да ви се наложи да се тревожите за диети отново, но само ако желаете да изпълните стъпките и да направите каквото е необходимо.



Основната причина, която ще ви накара да се влюбите в това е че аз говоря директно, направо на темата и следя внимателно резултатите на клиентите ми. Ще разберете причините за своите проблеми, които са ви карали да си връщате теглото отново и отново и причините да не се храните здравословно.

Лично съм прекарала стотици часове, слушайки хора с проблем като твоя и мога да кажа, че има и модел, който се среща често и пречи на хората да задържат теглото си.

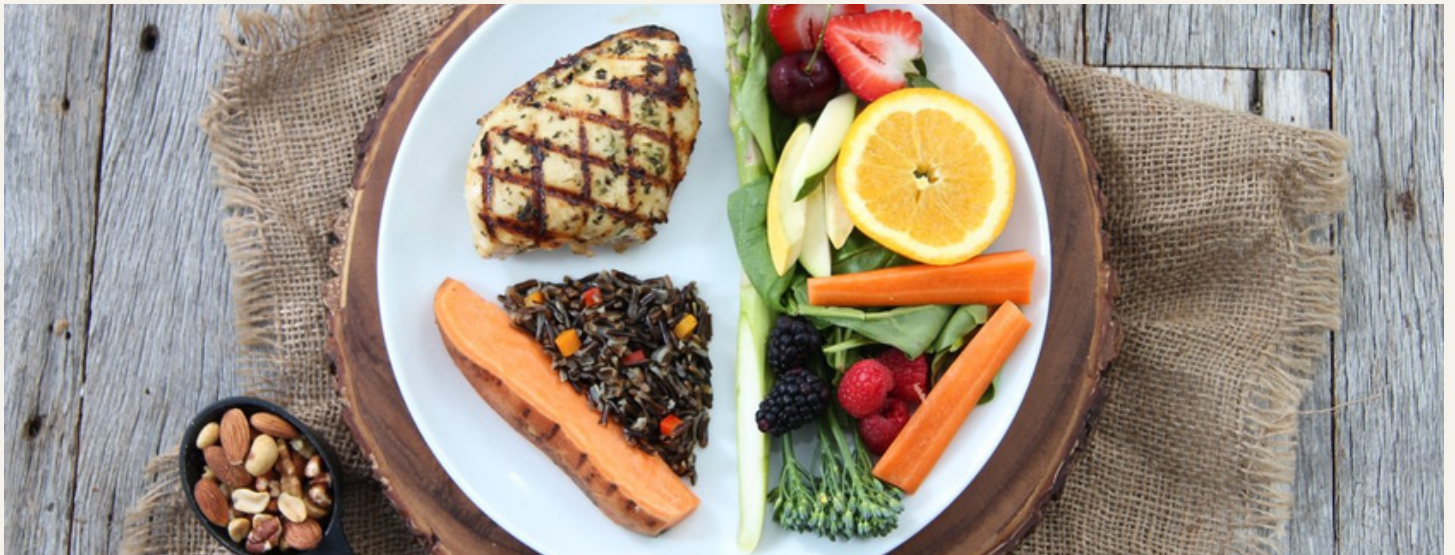
В свят на диети с бързи резултати и фитнес програми, които ти обещава всичко, дори и непостижимото, моята цел с тази книга е да ти докажа, че знам за какво говоря и ако следваш правилните стъпки, ти също можеш да постигнеш радикална промяна в твоя живот и да планираш занапред.

Аз съм автор на моята персонална програма „Следвай тялото си“, която помага на жени, точно като теб да се откъснат от сегашния си живот и да приемат нов начин за поддържане на здравословен живот без да чувстваш напрежение и да разчиташ на диети, броене на калории, и да се обезкуражаваш след всеки неуспешен опит и да се самонаказваш само и само да се върнеш към правилния път.

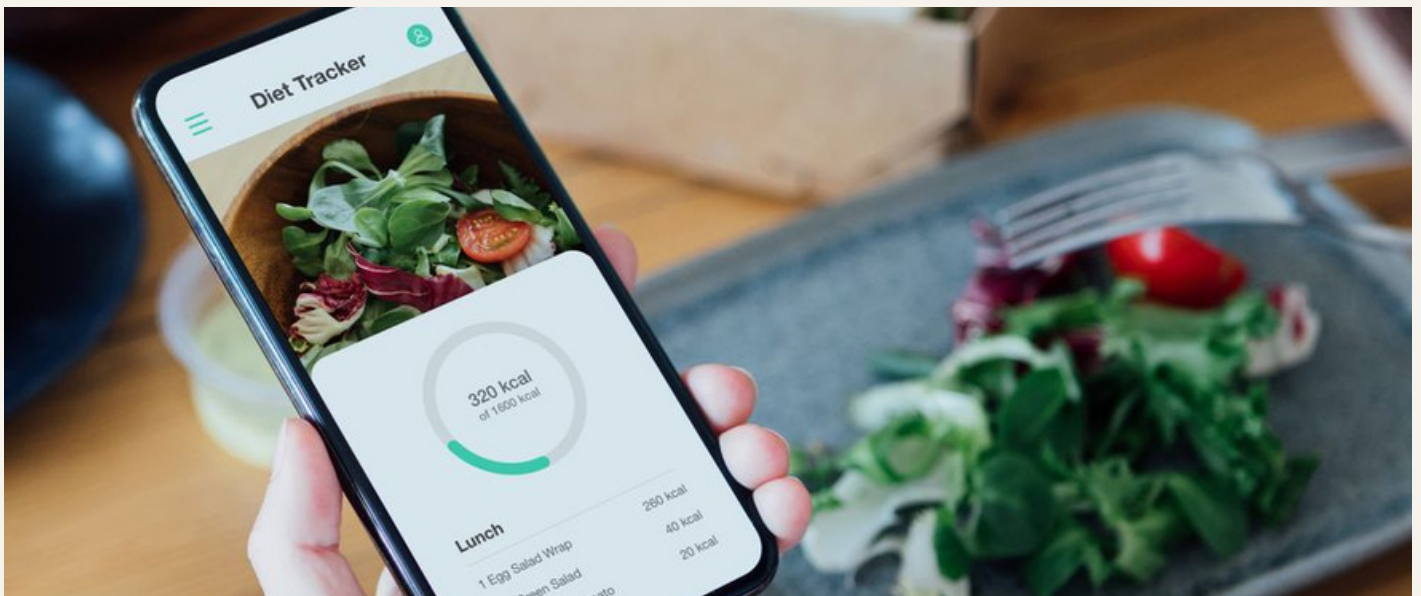


Причина 1: Разчитате само на силата на волята

Истина е, че всички знаем, че волята е краен ресурс. Има неща, с които да я подсилиш, но прекаленото разчитане само на нея, ще те остави без никаква и ще бъдеш опасно изложена на изкушението. То е постоянно около нас. И както знаеш, в света в който живеем храната е навсякъде, следователно не можем да разчитаме само на волята си за да останем в здравословна норма на теглото си. Силата на волята ще ти помогне да започнеш, но няма да ти помогне да продължаваш.



Една от моите клиентки беше на ръба да се откаже от нейното така жадувано здраво тяло, защото си мислеше, че няма воля и че нещо не е наред с нея. След работа с мен, тя разбра, че няма нищо нередно в нея. Тя просто се нуждаеше да спре да разчита изцяло на воля и да изгради вътрешна мотивация. Едно от нещата, които най-много ѝ помогна беше самото визуализиране. Това е нещо, което сега тя прави всеки ден и наистина води до промяна. Тя го намира за много мотивиращо и това ѝ дава напълно нова рамка на ума. Като резултат тя се чувства много по-уверена и с по-голям контрол на хранителните си навици.



Фокусирайте се върху броенето на калории

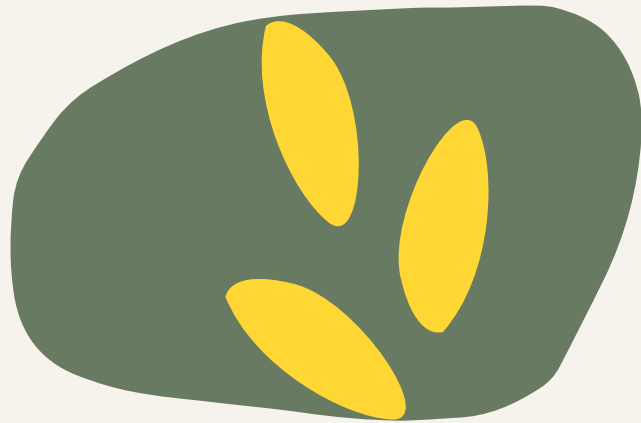
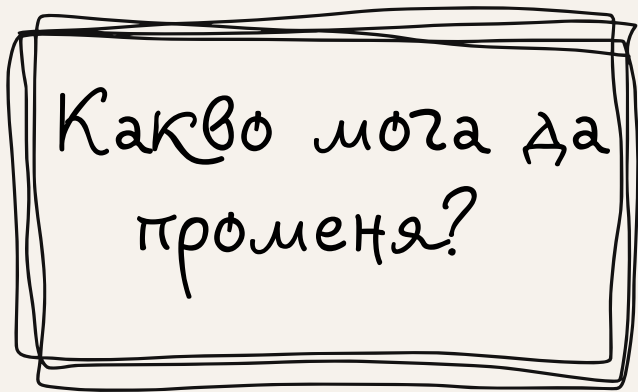
Да, наистина се налага да приемаш по-малко калории от тези, които изгаряш, броенето на калории за да постигнеш това като цяло не помага. Като за начало, броенето на калории не е много забавно и то просто добавя още стрес към и без това натоварения живот, а също и създава нездравословна връзка с храната след време без да ти помогне да разбереш причините за преяждането си.

Фокусирането само върху калориите също така пренебрегва факта, че вида и комбинацията на храната определя колко ще изядем и след колко време ще сме отново гладни.



Прекалената рестрикция на калории променя и качеството на твоята диета, но има и определящо въздействие върху твоя метаболизъм. Истината е, че ако определяш какво ще ядеш само по броя калории ти оставя чувство за глад, забавя метаболизма и имаш чувството че ще се провалиш по всяко едно време.

Една от моите клиентки се чувстваше напълно загубена и безпомощна, когато се обърна към мен, защото беше опитала много диети и нищо не работеше. Тя сега има позитивна връзка с храната и разбира как всичко е едно цяло. Не само се храни здравословно, но и подхранва себе си холистично. Тя изгради навици, които сега са нейната втора природа и няма нужда от повече диети.



1: Да превъзмогнеш съпротивата и да спреш съботираш своите усилия, да търсиш бързи резултати.

2: Елиминиране на лимитиращите убеждения като „Нямам време“, „Не съм достатъчно организиран“, „Нямам воля“, „Мразя зеленчуци“ и т.н.

3: Създай си и визуализирай бъдеща версия на себе си, която ще бъде по-желана от всяка една биксвитка.



ПРО СЪВЕТ

За да постигнеш и задържиш тегло, ще ти бъде нужна вътрешна мотивация за да не се отклоняваш от пътя в лош ден.



Какво мога да
променя?

1: Да имаме лесна и надеждна система за приготвяне на храна и планиране на храненето, така че да чувстваш, че имаш контрол и никога да не приготвяш нещо просто така.

2: Да имаш контрол върху емоциите си и да ядеш осъзнато, така че да се храниш само когато си гладна.

3: Да изградиш стабилна и непоклатима сутрешна и вечерна рутина, която ти помага да се храниш по-осъзнато и да останеш в калориен дефицит без да броиш калориите.

ПРО СЪВЕТ

Успешният режим се изгражда, когато думи като "нарушение", "отклонение", "прегрешение" отпаднат и бъдат заменени с избор.





"Всичко или нищо" при хранене

Наред със всички неподходящи уроци, една диета може да ни научи да подхождаме в стил „Всичко или нищо“. Да сме 100% в нещо и напълно извън него.

Например:

„Храната за вкъща този Петък след седмица на усилена работа ми съсипа диетата, така че ще ям каквото си искам през уикенда и ще започна отново в Понеделник“

Може да усетиш, че решението е винаги да бъдеш във категорията „всичко“, но точно това е причината да се провалиш отново.



Дългосрочните резултати идват от постоянството, а баланса осигурява това постоянство. Този магически баланс ти позволява да се храниш по начин, който елиминира копнежите и те подпомага да достигнеш до целта 7 дни в седмицата.

Една от моите клиентки беше или винаги на диета или се хранеше по много. Тя не можеше да намери баланса, който да работи при нея. След като си извади изводите след работа с мен, тя не се отклоняваше дори на дни като нейния рожден ден, когато тя дори тогава отиде на фитнес и след това се наслади на прекрасно ястие и не престъпи границата, както правеше преди.

Най-важното е че тя се чувстваше добре след това.

Какво мога да
променя?

Вместо да влизате в задънена улица при „Всичко или нищо“, което може много лесно да ни изкара от релси, трябва да създадеш постоянство, така че да живееш пълноценен живот.

За да създадеш такова постоянство трябва да:

- 1: Репрограмираш твоя мозък да търси пълноценна храна, така че поривите за джънк да изчезнат автоматично.
- 2: Да смениш твоя отговор на стреса и трудните емоции, така че да кажеш сбогом на емоционалното хранене.
- 3: Да изградиш любов към себе си и да се уважаваш толкова много, че да стане неизбежно.

ПРО СЪВЕТ

Успешната диета не е перфектната диета, а оптималната.





Повечето следват грешна стратегия без дори да го осъзнават. Ако си уморен от започването на диета след диета, ТОВА Е ЗА ТЕБ.

Ако искаш да усвоиш моят метод, така че да загубиш тегло без да броиш калории, без да разчиташ на воля и постоянно да се самонаказваш, ТОВА Е ЗА ТЕБ.



Благодаря ти, че си тук за
да чуеш това!

Продължавай!

Продължавай да се показваш.

Продължавай да опитваш.

Продължавай да работиш.

Продължавай да се доверяваш.

Продължавай да вярваш.

**Дори и да няма смисъл, в крайна сметка ще има,
ако продължиш да го правиш.**

**Можеш да се присъединиш във Фескбук групата ми
Холистични режими с диетолог Стела Радева и да ме
последваш в другите ми канали.**



facebook.com/StelaNutrition



[@radevagenkova](https://www.instagram.com/radevagenkova)



youtube.com/@stelaradeva



Промяната в начина на живот не трябва да е
прудна.

stelanutrition