

System Pełnego Zaangażowania

Andrzej Wojtyniak

Część piąta Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie

Wszelkie prawa zastrzeżone

Kopiowanie, powielanie, reprodukcja i rozpowszechnianie Systemu Pełnego Zaangażowania w całości lub w części bez pisemnej zgody autora zabronione!

Inne produkty autora

Książka Droga do doskonałości

[Kliknij Tu!](#)

Książka MotywAkcja

[Kliknij Tu!](#)

Książka 365 Cytatów Ludzi Sukcesu

[Kliknij Tu!](#)

Blog

[Blog!](#)

Inne części kursu System Pełnego Zaangażowania

Część 1 – Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie

Część 2 – Powiedz Stop Ograniczeniom

Część 3 – Znajdź Swój Pewny Cel

Część 4 – Bądź Mistrzem Motywacji

Część 5 – [Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie](#)

Część 6 – Poznaj Formułę Pełnej Organizacji

Część 7 – Stań Się Finansowym Geniuszem

Wejdź tutaj i sprawdź dostępność kursu i szczegóły!

[Kliknij Tu!](#)

Spis treści

Wstęp do pełnego zdrowia.....	5
W zdrowym ciele jest więcej energii.....	5
Co daje lepsze zdrowie?.....	5
Problemy i przeszkody, które mogą wystąpić przy dbaniu o zdrowie.....	6
Moje zdrowotne osiągnięcia.....	7
Przed.....	8
Po.....	9
 System pełnego zdrowia	
1. Ćwiczenia fizyczne.....	10
1. Trochę teorii.....	10
2. Praktyka.....	12
Ćwiczenie 1. Poziom podstawowy.....	12
Ćwiczenie 2. Poziom powyżej podstawowego	19
Ćwiczenie 3. Poziom średni.....	24
Ćwiczenie 4. Poziom powyżej średniego.....	27
Ćwiczenie 5. Poziom zaawansowany.....	30
 2. Pożywienie i woda.....	21
1. Trochę teorii.....	21
2. Praktyka.....	24
Ćwiczenie 6. Zdrowe zasady.....	32
Ćwiczenie 7. Nawodnienie.....	37
 3. Sen i powietrze.....	36
1. Trochę teorii.....	36
2. Praktyka.....	37
Ćwiczenie 8. Wyznaczanie potrzebnej ilości snu.....	38
Ćwiczenie 9. Uspokajanie umysłu przed snem.....	40
Ćwiczenie 10. Dotlenienie ciała.....	43
 4. Postawa ciała i umysłu.....	49
1. Trochę teorii.....	49
2. Praktyka.....	50
Ćwiczenie 11. Myślenie pozytywne.....	44
 5. Stres i odpoczynek.....	61
1. Trochę teorii.....	49
2. Praktyka.....	50
Ćwiczenie 12. Cykl: praca – regeneracja.....	47

Na Zakończenie.....	88
Podsumowanie.....	89
Inne produkty.....	91
Opinia o kursie.....	92
Akcja!.....	93

Kurs ma charakter czysto informacyjny i nie jest poradą medyczną lub specjalistyczną. Zastosowane metody mogą, ale nie muszą działać u Ciebie z tą samą skutecznością jak u autora. Porady zawarte w Systemie Pełnego Zaangażowania stosujesz na własną odpowiedzialność i autor nie odpowiada za ewentualne szkody wyrządzone przez czytelnika sobie i osobom trzecim. Zalecane jest używanie rozsądku przy stosowaniu wiedzy i porad z tego kursu.

Wstęp do Pełnego Zdrowia

W zdrowym ciele jest więcej energii



Temat zdrowia zazwyczaj kojarzy się z odchudzaniem albo fitnesssem. Rzadko kiedy mówi się o doprowadzeniu organizmu do stanu równowagi. Ten temat jest niemodny i nie da się na nim zbyt zarobić, więc większość wysiłków marketingowych idzie na coraz dziwniejsze diety cud i coraz bardziej wymyślne ćwiczenia fizyczne.

Zauważ, że w wojsku, gdzie żołnierz musi być sprawny fizycznie i umysłowo, odporny na warunki pogodowe, musi utrzymać przyzwoitą wagę i sylwetkę (160 kilogramowy, opasły żołnierz ma niewielki pożytek dla wojska), musi być silny, żeby móc przenosić na długie dystanse

często ponad 45 kilogramowe oporządzenie itp., nie ma kaw odchudzających, ćwiczeń na pośladki, diet marchewkowych i tym podobnych dziwacznych form „dbania o siebie”.

Szczególnie w wojsku i służbach mundurowych ćwiczenia sprowadzają się do najprostszych jak przysiady, pompki, bieganie itp. A jednymi z najbardziej istotnych ćwiczeń są długotrwałe marszobiegi z obciążeniem. Jak więc widzisz nie ma tu wyrafinowanych form aktywności fizycznej, jednak mimo to żołnierze są niesamowicie odporni i wysportowani. Dieta zaś niekoniecznie składa się z pożywienia wegetariańskiego, batoników „light”, jogurtów, tabletek odchudzających czy kaw i herbat wspomagających odchudzanie. Wszystko to różni się znacznie od posiłku przeciętnego człowieka, który się głodzi. O, przepraszam, odchudza.

W tym module zajmiemy się zatem Twoim powrotem do formy. Szybkim i bez zbędnego wodolejstwa, jak zresztą w całym kursie. Nie wymyślę Tobie skomplikowanych diet, które wyglądają „profesjonalnie”, a które stawiają Twój organizm na krawędzi przepaści. Nie będzie tu też ogromnych zestawów ćwiczeń i przekombinowanych serii spiętek, wypiętek, wykrętek czy czego to jeszcze ludzie nie

wymyśla.

Powiem Ci za to, jak w miarę łatwo, w domowych warunkach, nie ryzykując zdrowiem wrócić do podstawowej formy fizycznej, zyskać podstawy zdrowego organizmu i zyskać na energii, już trochę bardziej niż podstawowo.

Co daje lepsze zdrowie?

Wiadomo: zdrowie daje super wygląd na plaży i powodzenie u płci przeciwnej! W zasadzie jest to nieprawda. Można być zdrowym i wyglądać jak chudy maniak komputerowy. Zdrowie daje za to wiele energii, poczucie kontroli nad życiem i eliminuje strach, że nagle padniesz i nie wstaniesz.

Gdy dbasz o swoje zdrowie, zyskujesz niesamowitą satysfakcję! Jest to niesamowite uczucie porównywalne z osiągnięciem jakiegoś celu i marzenia. Zdecydowanie warto zadbać o zdrowie, a szczególnie wtedy gdy chcesz realizować swoje plany. Wtedy o wiele bardziej one cieszą i można przeżywać je intensywniej. Dzięki stalowemu czyli mocnemu, niezachwianemu zdrowiu, możesz być bardziej zaangażowany w Twoje życie.

Problemy i przeszkody, które mogą wystąpić przy dbaniu o zdrowie

Podstawowym problemem, który napotkasz na swojej drodze do zdrowia jest brak wiedzy. Zdecydowanie najtrudniejsze w naszych czasach jest zdobycie prawidłowej informacji na temat co jeść, a czego nie.

W czasach ogromnie rozwiniętego marketingu i przekupnych ekspertów w zasadzie nigdy nie wiadomo na pewno co jest dobre, a co szkodzi. Taka jest prawda, a ja nie będę jej przed Tobą ukrywał. Nie jestem finansowany przez żadną firmę farmaceutyczną ani żywieniową. Ciągłe, staram się dotrzeć do tej najbardziej obiektywnej prawdy odnośnie odżywiania się. Czytam ulotki ze składnikami różnych przetworów, szukam informacji, filtruję reklamy. Czasem się tego odechciewa, ale jednak zdrowie jest ważniejsze. Poznałem więc dzięki mojemu wysiłkowi i dzięki kolektywnemu wysiłkowi moich znajomych, pewne zasady odnośnie żywienia. Można je stosować uniwersalnie, zawsze jednak zalecam byś sprawdzał informacje

samemu, bo w momencie gdy to czytasz mogło się coś zmienić lub ja mogłem ulec jakiejś propagandzie. Jest to mało prawdopodobne, ale możliwe.

Problemem będzie też lenistwo, jak zawsze. Dojście do prawidłowego żywienia wymaga zmian, a ćwiczenia fizyczne wysiłku, czego nie zawsze się chce robić. Powstają wtedy wymówki w postaci: nie mam czasu, jest za późno, najadłem się już, zacznę od jutra itp. Dlatego proponowany przeze mnie zestaw ćwiczeń jest lenioodporny. Zawsze znajdziesz czas i trochę chęci, żeby zrobić podstawowe ćwiczenia. A jeśli zdarzy się mimo to opuścić jeden dzień? Trudno, wykonasz zadanie jutro jak gdyby nic się nie stało. Nie trzeba ani nic nadrabiać, ani nic sobie udowadniać. Nawet nie można, bo to zwiększy poziom trudności i przez to możesz opuścić większą ilość ćwiczeń i w konsekwencji porzucić całe zadanie. Gdy coś się nie uda zwyczajnie zapomnij o tym i rób dalej to co masz robić.

Kolejnym problemem może u Ciebie być brak zaufania do proponowanych rozwiązań. I bardzo dobrze! Staram się przy każdej okazji pisać, żebyś sprawdzał wiedzę samemu i testował, a nie robił wszystkiego „na zaufanie”. Szczególnie jest to prawdziwe przy pożywieniu, ćwiczeniach, nawodnieniu itp. Opinie tu są bardzo różne, jest wiele dezinformacji, trzeba więc przy stosowaniu porad sprawdzać wielokrotnie czy to coś jest dla Ciebie odpowiednie. Potraktuj więc moje propozycje jako przewodnik, który wskazuje Tobie rozwiązania i sam zacznij o nich czytać. Zyskasz dzięki temu własną wiedzę, popartą doświadczeniem. A wtedy będzie o wiele mniejsza szansa, że popełnisz błąd. Sam zostaniesz ekspertem od żywienia czy zdrowia.

Stare nawyki również dadzą Ci się ostro we znaki. Zmuszenie siebie do spacerów czy ćwiczeń fizycznych będzie trudne. Gdy rozmawiam z notorycznymi użytkownikami samochodu, to co mówią jest przerażające – oni traktują samochód jako przedłużenie swoich nóg (lub może bardziej precyzyjnie określając – ich tyłka)! Tak samo może być z zaprzestaniem objadania się, pochłaniania ogromnych ilości słodczy czy soli. Będzie to trudne, ale jest to wykonalne. Gdy natrafisz na opór nie rób nic na siłę, zmniejsz zwyczajnie poziom trudności. Na przykład gdy będziesz chciał zmniejszyć objadanie się ciastkami, nie musisz rezygnować od razu z każdego ciastka. Na początku możesz zmniejszyć ilość jedzonych ciastek o jedno czy dwa i rób tak przez tydzień lub nawet miesiąc. Lepiej żebyś zszedł odrobinę z tego objadania się na zawsze niż po miesiącu zrezygnował i powrócił do starego nawyku. To bardzo

ważne, bo lepiej żebyś zmniejszył choć trochę ilość słodczy niż zrobił miesięczną głodówkę, a potem nadrobił cały ten czas objadając się.

Staraj się zatem, żeby zmienianie nawyków było choć trochę przyjemne, a już na pewno nie bolesne. Nawet przy niewielkiej zmianie nawyków na zdrowsze odczujesz pozytywną różnicę. Ona zachęci Ciebie do dalszego wysiłku, a na początek najważniejsze jest, żebyś zobaczył pierwsze pozytywne rezultaty. Z tej też przyczyny podaję w kursie tylko kilka różnych propozycji, które łatwo możesz wykonać. Chcę, żebyś zobaczył szybko rezultat, a gdy go osiągniesz, dalej już sam będziesz szukać głębszej wiedzy na ten temat.

Moje zdrowotne osiągnięcia

O moim zdrowiu „przed” przeczytasz poniżej. Tu przejdę od razu do sedna. Zwiększyłem swój stan zdrowia z dobrego na wyśmienity, zwiększyłem swój stan energii i jestem o wiele bardziej zaangażowany w życie niż kiedykolwiek wcześniej.

Stan zdrowia to również stan umysłu. Dzięki ćwiczeniom i wiedzy, którą zdobyłem, wyrwałem się z takiej dziwnej bańki mydlanej, w której byłem i w której żyje większość ludzi. Gdy idę pieszo na spotkanie mam okazję po drodze podziwiać okolicę, obserwować mijanych ludzi i dostrzegać dziejące się wokoło wydarzenia. Zapewne przyjdzie Ci na myśl, że idąc na spotkanie muszę się spocić, więc nie można tak sobie iść kilka kilometrów... Kolejnym moim osiągnięciem jest zwiększenie swojej kondycji, czego konsekwencją jest bardzo przesunięty w czasie moment, w którym się pocę, bo po prostu mój organizm traktuje te kilka kilometrów jako coś zwyczajnego. Gdyby potrafił mówić, powiedziałaby: „Trzy kilometry? Dobre sobie, daj mi dziesięć to pogadamy!”. Tak samo z bieganiem i jazdą na rowerze. A z każdą kolejną wycieczką, ta wydolność organizmu się zwiększa. Zmniejsza się za to ogólne zmęczenie! Wiele z Twojego obecnego zmęczenia wynika ze słabej kondycji fizycznej, więc gdy zaczniesz ćwiczyć, będziesz mniej zmęczony.

Zwiększyłem również swoją odporność na choroby. Wszędzie ludzie kaszlą i kichają, a ja nie. Mówią mi nawet, żebym sobie poszedł, bo się zarażę, a ja mówię, że mnie takie coś nie bierze. I nie bierze. Taka odporność jest wynikiem dbania o zdrowie i

postawy umysłowej, która dba o to, żeby organizm był zawsze w gotowości do obrony. O tym też będzie mowa w tej części kursu.

Coraz bardziej cieszę się życiem! Gdy trzeba coś szybko załatwić w zimie nie muszę się ciepło ubierać, szykować do autobusu czy skrobać samochodu, mogę przebiec te kilka przystanków autobusowych, załatwić sprawę i wrócić zanim ktoś zeszkrobie lód z szyby lub zanim przyjedzie komunikacja miejska. Świadomość tego jest bezcenna. To sprawia, że czujesz że żyjesz.

Przed...



Opiszę teraz, jak to było u mnie „PRZED” i „PO” mojej przemianie. Nie napiszę Tobie, że ważyłem kiedyś 200 kilo, ale dzięki determinacji schudłem. Zawsze byłem w miarę zdrowy i do „chorowitków” również nie należałem. Nie byłem jednak również jakoś szczególnie odporny. Ot przeciętny dzieciak.

Jeśli masz nadwagę nie będziesz mógł się ze mną porównać, bo jeśli już cokolwiek, to miałem okresie dzieciństwa niedowagę. W okresie młodzieńczym i dorosłym zawsze trzymałem stałą wagę, ale wcale nie było to dziełem przypadku czy szczęścia. Zawsze pilnuję swojej sytuacji i gdy są odstępstwa w którąś stronę, biorę poprawki. Gdy na przykład przybieram na wadze, staram się dotrzeć do przyczyn. Czy to się dzieje przez objadanie się czy może przez ćwiczenia? Jeśli za bardzo się objadłem – ćwiczę bardziej intensywnie. Na tym w zasadzie polega dbanie o sylwetkę – korygowaniu odstępstw od pożądanej normy.

Tak więc miałem przeciętne wyniki. Dawno temu postanowiłem je zwiększyć. Zacząłem więc dowiadywać się co trzeba zrobić, żeby być bardziej zdrowym i wysportowanym, ułożyłem plan działania i go wykonałem. Zdobywałem dzięki temu

coraz lepszą kondycję.

Po pewnym czasie ćwiczeń fizycznych, gdy powróciłem po stanie zaniedbania do formy, nie mogłem wręcz przestać. Gdy tylko opuściłem tydzień ćwiczeń, odczuwałem brak czegoś. Mój organizm pokazywał mi dobitnie, że tego mu brakuje. Nie potrafię opisać tego uczucia, ale było to coś w rodzaju niepokoju w mięśniach. Mój organizm mówił mi, żebym powrócił do aktywności fizycznej, a gdy to zrobiłem nagradzał kolejną dawką endorfin. Zapewne będzie tak samo u Ciebie. Na początku jest ciężko zacząć, a potem ciężko przestać.

Miałem też taki okres, gdzie kompletnie zaniedbałem swoją kondycję. Po kontuzji na treningu, potem operacji, gdy zakończyłem rehabilitację i ciężko było mi się jeszcze poruszać, zająłem się rozwojem intelektualnym i zaniedbałem fizyczny. Obudziłem się z tego transu dopiero gdy zauważyłem, że męczę się chodząc na trochę dłuższe dystanse! Zdałem sobie sprawę, że bardzo zaniedbałem kondycję i postanowiłem, że nie tylko powrócę do formy, ale ją przesunę o wiele wyżej niż poprzednio.

Zacząłem od kilku pompek dziennie, tak jak i Tobie to polecam. Stopniowo zwiększałem ich ilość, potem dodawałem inne ćwiczenia takie jak przysiady, brzuszki, ćwiczenia hantlami, skłony, gimnastyka, jazda na rowerze, piesze wycieczki a na końcu bieganie. Tak bieganie na końcu, a wiesz dlaczego? Bo ja także nie lubię biegać! Jak większość ludzi, nie jestem entuzjastą biegania. Dlatego też biegam raczej biegam, żeby dotrzeć w jakieś miejsce, niż wychodzę na jogging. Tak jak i Tobie polecam robić, zawsze staram się połączyć bieg z jakimś celem. Wtedy nawet trochę polubisz bieganie, bo będzie Ci się kojarzyło z czymś przyjemnym. Na przykład z wypadem na działkę, kupieniem bułek w sklepie czy nową płytą DVD.

Jeden z instruktorów Navy SEALs mówi, że bieg to podstawa ćwiczeń fizycznych i ja się z nim (niestety) zgadzam. Bieg wyrabia wszystko od kondycji po mięśnie, dlatego warto go włączyć w Twój zestaw ćwiczeń. Żeby zrobić to lepiej i skuteczniej możesz skorzystać z tego, co instruktorzy SEALs fundują kandydatom na SEALs podczas treningu BUD/S (szkolenia na operatorów SEALs) – nigdzie nie chodzą pieszo, a wszędzie biegiem.

Wyobraź sobie (pomiń tu pocenie się, załóżmy że to nie ma znaczenia), że wszędzie zamiast chodzić – biegasz. Czy to do toalety czy do sklepu obok, do kolegi z drugiej klatki itp. Po jakim czasie te krótkie dystanse byłyby dla Ciebie bardzo łatwe? Dokładnie tak, bardzo szybko. Po kolejnej chwili biegłbyś na dalsze dystanse prawie bez pocenia się. Ja to wykorzystuję wszędzie gdzie jest taka możliwość, jeśli i Ty to

zrobisz, Twój organizm Ci za to pięknie podziękuje! Oczywiście uważaj też trochę na otoczenie, żeby ludzie wkoło nie wyśmiewali Ciebie. Nie wszędzie niestety w naszym statycznym społeczeństwie da się biegać, bo po chwili mogą człowieka nazywać Forrest Gump. Zachowaj więc ostrożność w wyborze miejsc do biegania i jeśli trzeba, odejdz kilkadziesiąt/kilkaset metrów od miejsca swojego zamieszkania i dopiero od tego momentu zacznij biec.

Niestety programowanie społeczne jest jedną z największych przeszkód na drodze do sukcesu, więc należy jak najmniej społeczeństwa informować o tym, że idzie się swoją drogą a nie „ich” drogą.

I zawsze pamiętaj o tym, co powiedział kiedyś Peter Sinclair:

***„Robiący coś nie przejmują się krytyką
ze strony nie robiących nic,,***

Po

W ćwiczeniach nie robiłem nic na siłę. Kondycję odzyskałem dosłownie takimi metodami, jakie proponuję Tobie w ćwiczeniach poniżej. Dotleniałem siebie ćwiczeniem oddechowym i spacerami, mięśnie wzmacniałem lekkimi codziennymi powtórzeniami kilku pompek, przysiadów i innych opisanych w tym kursie ćwiczeń. Trwało to kilka miesięcy i w zasadzie trwa do dzisiaj. Kilkanaście



minut dziennie plus czas na spacer to wszystko, czego potrzeba. Zmiany w żywieniu nie są drastyczne. Prawie nie zauważysz, że właśnie w tym momencie zmieniasz swoje życie na lepsze by po kilku miesiącach dojrzeć, że czujesz się lepiej.

Teraz cieszę się życiem i kondycją. Jak nigdy wcześniej chce mi się ćwiczyć i odczuwam z tego radość. Nie boję się okresów „przeziębieniowych” i szukam nowych możliwości ruchu. Poznaję nowe sporty i nawet postanowiłem, że chcę zrobić patent żeglarski.

Prowadzę o wiele bardziej zdrowy tryb życia niż wcześniej, choć nie odjąłem sobie od ust wszystkich przyjemnych potraw, które lubię. Ale nie liczę również jakoś specjalnie kalorii. Nie muszę tego robić, bo dbam o siebie na bardzo wielu płaszczyznach i dzięki temu jestem silny nie tylko fizycznie, ale i mentalnie i duchowo. W mojej **opinii** liczenie kalorii jest odbieraniem sobie przyjemności życia, ale to tylko moje zdanie, więc jeśli masz inne – świetnie! Rób to co dla Ciebie jest dobre i to co lubisz. Obaj musimy zadbać o fundamenty zdrowia, a w wykonaniu możemy się różnić.

Mój organizm wybacza mi teraz o wiele większe dawki przeciążenia niż wcześniej. Mogę biec dalej, szybciej i większą przyjemnością niż kiedykolwiek. Bo wiesz... gdy biegнешь długo i się nie męczysz ani prawie nie pocisz, zaczynasz zauważać, że nie potrzebujesz aż tak samochodu. Gdy w takim momencie wsiądziesz na rower i pojedziesz o wiele dalej, życie nabiera barw.

Nie ma takiego poczucia wolności, jak jazda rowerem w słoneczny dzień. Gdy jedziesz spokojnie, ale i tak dużo szybciej niż szedłbyś pieszo i widzisz ludzi kiszących się w samochodach w korkach z pootwieranymi szybami i spoconych, czujesz się wolny. Nie jesteś zamknięty w tej skrzynce. Możesz skrócić w każdy zaułek, czego nie zrobisz samochodem, możesz wjechać do parku i usiąść tam przez chwilę. Popatrzeć na drzewa czy bawiące się dzieci. Gdy jedziesz rowerem, możesz zatrzymać się na chwilę i popatrzeć na ludzi przechodzących koło Ciebie, a nawet do nich zagadać. A słońce przyjemnie grzeje.

To jest dopiero Pełne Zaangażowanie w Życie.

System Pełnego Zdrowia

1. Ćwiczenia fizyczne

1. Trochę teorii



Każdy człowiek chociaż raz słyszał, że powinien się więcej ruszać. Większość z tych ludzi z kolei wie, że powinna się więcej ruszać. Zadziwiające jest jednak to, że tak mało ludzi robi cokolwiek więcej oprócz wejścia po schodach do domu i pójścia do tramwaju czy samochodu, żeby ćwiczyć nogi. Dziwi fakt, że większość ludzi ćwiczy swoje ręce albo trzymając się poręczy w autobusie albo zamykając drzwi od

samochodu. A mięśnie brzucha są ćwiczone tylko podczas jednej z najprzyjemniejszych czynności, jaką może robić człowiek w okresie dorosłości – podczas seksu.

Nie zdziwi Ciebie wiadomość, że to nie wystarcza. Powiem więcej – to zdecydowanie zbyt mało. Większość naszego społeczeństwa przyzwyczało się akceptować u siebie to pewnego rodzaju kalectwo. Mocne słowo, zapewne powiesz, ale jeśli ktoś się męczy po przebiegnięciu odległości jednego przystanku autobusowego czyli 200 metrów (około), to jak to nazwać? To naprawdę niewielka odległość...

Oczywiście nie chce się ćwiczyć, rozumiem to. Mi też się kiedyś nie chciało, to znaczy miałem taki okres w przeszłości. Na szczęście w porę zorientowałem się co się dzieje i nie doprowadziłem do całkowitej utraty kondycji. Teraz czas na Ciebie.

Gwarantuję Ci, że powrót do podstawowej kondycji jest naprawdę łatwy. Zadziwi Ciebie wręcz jego prostota. Sam stosowałem ten system i teraz go Tobie przekazuję. Skorzystaj z niego, a zobaczysz jak szybko odzyskasz siły.

Przypominam, że ćwiczenia zawarte w tej części kursu mówiącej o zdrowiu są tylko sugestiami, które możesz, ale nie musisz stosować. Zalecam również w razie wątpliwości porady u lekarzy specjalistów (np. jeśli masz kłopoty z sercem). Wszelkie ćwiczenia robisz na własną odpowiedzialność i ja nie biorę odpowiedzialności za ewentualne szkody, które wyrządzisz sobie lub innym. Ty sam najlepiej wiesz co możesz, a czego nie możesz robić, ćwicz więc z rozsądkiem, żeby nie wyrządzić sobie krzywdy.

Musiałem umieścić powyższy akapit, gdyż każdy organizm jest inny i co u mnie działa, u Ciebie może zaszkodzić. To samo dotyczy odżywiania się, snu, stresu i innych dziedzin życia. Dlatego zawsze patrz na to, co się dzieje u Ciebie w organizmie i w emocjach. Zwracaj uwagę czy coś działa pozytywnie czy negatywnie.

Wróćmy do ćwiczeń i ruchu. Poniżej podam oparte na moim doświadczeniu rozkłady ćwiczeń, które możesz robić zależnie od Twojego poziomu zaawansowania.

Wielu ludzi popełnia pewien błąd, który jest również pewnego rodzaju wymówką. Twierdzą oni, że jeśli już ćwiczyć, to na całego, maksymalnie poprawnie i / lub na siłowni. Jest to przejaw albo perfekcjonizmu albo wymówką, żeby jednak nie ćwiczyć (bo tyle to z tym zachodu). Perfekcjonizm też jest często swego rodzaju wymówką (bo jak już się za coś biorę, to musi błyszczeć – a na to nie mam czasu żeby błyszczało). Jeśli jesteś perfekcjonistą polecam Tobie skupić się na maksymalnie prawidłowym wykonaniu każdego z ćwiczeń zamiast skupiać się na ilości. To znaczy 10 pompek dziennie naprawdę wystarczy, gdy robiąc je maksymalnie skupisz się na tym, żeby zrobić je perfekcyjnie, powoli, tak żeby obciążały każdy mięsień, uginając ręce do prawidłowego poziomu i trzymając

sylwetkę w prawidłowej pozycji...

Jeśli nie umiesz robić prawidłowych pompek, rób jakie umiesz. Jeśli przysiady robisz koślawe, okej, zwróć tylko uwagę czy nie odczuwasz bólu gdy je robisz i nie przejmuj się stylem. Ilość ćwiczeń fizycznych zawartych dalej w kursie jest wystarczająca do zdobycia podstawowej kondycji. Gdy już powrócić do „normalnego” poziomu sprawności fizycznej, łatwo znajdziesz kolejne propozycje ćwiczeń.

Ilości ćwiczeń są takie, żebyś nie miał absolutnie żadnej wymówki, że nie masz czasu!

Po utracie kondycji, którą udało mi się „zyskać” po operacji, 10 pompek było dobrą ilością ćwiczeń. Oczywiście utraciłem tę kondycję nie przez operację, a raczej przez zagonienie i lenistwo; robiłem wtedy bardzo wiele rzeczy naraz i nie było czasu na wysiłek fizyczny. Gdy zatem postanowiłem wrócić do formy często zapominałem „poćwiczyć”. Kusiła myśl, że zrobię to jutro, ale wiesz co? **10 pompek to 10 sekund!** Nie ma takiej możliwości, żebyś nie mógł tego zrobić. Po prostu nie ma (z wyjątkiem tego, że umiesz zrobić ich maksymalnie np. sześć lub masz inne fizyczne trudności. Ale poćwiczysz trochę i w końcu uda Ci się zrobić ich 10). Zrywałem się wtedy z łóżka i je robiłem, a przy ogromnym lenistwie robiłem pompki na łóżku. Śmieszne? Owszem, ale jakie skuteczne! Po prostu nie da się powiedzieć, że nie masz dzisiaj czasu na te 10 marnych pompeczek. Powiesz, że na łóżku nie da się zrobić ich prawidłowo? Odpowiem od razu, że nie jest aż tak ważne jak je zrobisz, ważne jest, żebyś je w ogóle robił.

Kondycja przyjdzie do Ciebie szybciej niż się Tobie wydaje. Tak samo z przysiadami, brzuszkami, rękoma, bieganiem, spacerowaniem i rowerem. Te ćwiczenia opiszę już bezpośrednio, gdy będzie o nich mowa, a to co napisałem wcześniej dotyczy wszystkich ćwiczeń fizycznych.

Pompki

Jak robić pompki? Zamiast opisywać własnymi słowami posłużę się opisem z bardzo przydatnej strony poświęconej treningowi pompek. Przy okazji polecam Tobie zacząć trening 100 pompek, gdy już wrócisz do wyśmienitej formy. Na innych podstronach jest również wiele informacji na temat pompek. Ta strona to <http://www.100pompek.pl>.

Trening pompek

- Połóż się płasko na brzuchu.
- Umieść dłonie płasko na ziemi na wysokości barków, troszkę szerzej niż szerokość Twoich barków.
- Utrzymuj ciało w pozycji wyprostowanej.
- Unieś ciało do góry rozprostowując ramiona, wciąż utrzymując ciało w pozycji wyprostowanej. Unikaj tendencji wyginania tułowia do tyłu.
- Ciało powinno opierać się teraz jedynie na dłoniach i palcach stóp, będąc cały czas w pozycji wyprostowanej.
- Kolejne pompki wykonuj poprzez unoszenie i opuszczanie ciała jedynie poprzez zginanie i rozprostowywanie ramion.
- Nie kładź się na ziemi pomiędzy pompkami. Od pierwszej do ostatniej pompki kontakt z podłożem powinny mieć tylko palce u stóp i dłonie.



Źródło (tekst i fotografia): <http://www.100pompek.pl/jak-cwiczyc-pompki>

Pompki “lekkie” – Łatwiejsza wersja pompek

Ten rodzaj pompek przeznaczony jest dla osób, które nie są w stanie wykonać zwyczajnych pompek opisanych powyżej. Trening pompek “lekkich” jest doskonałym przygotowaniem do wykonywania pompek zwyczajnych.

Pompki lekkie wykonujemy tak samo jak pompki zwyczajne. Jedyną różnicą jest to, iż zamiast na palcach stóp, podpieramy się na kolanach. Przy wykonywaniu tego typu pompek warto zadbaj o



miękkie podłoże dla kolan. Może to być ręcznik albo mata do ćwiczeń, lub też zwykła karimata.

Źródło (tekst i fotografia): <http://www.100pompek.pl/jak-cwiczyc-pompki>

Przysiady

Przysiady są bardzo często zaniedbywane i pomijane. Jeśli ktoś je wykonuje, najczęściej robi to nieprawidłowo. To znaczy większość ludzi kuca zamiast robić przysiady. Ponownie zamiast opisywać własnymi słowami, posłużę się świetnym opisem ze strony o kulturystyce <http://hormonwzrostu.edu.pl> . Oto jak według autora strony robi się przysiady:

(...) Radzę na jakiś czas zapomnieć o przysiadach z obciążeniem. Najpierw warto wyrobić sobie właściwe nawyki ruchowe. Proponuję zacząć od przysiadu z przytrzymaniem. Stajemy przed czymś stabilnym czego będziemy mogli się przytrzymać rękami. Łapiemy się i teraz mocno ściągamy łopatki. Następnie ściskamy również pośladki. Dbamy, by przez cały ruch kręgosłup był ustawiony w naturalnej krzywiźnie. Zaczynamy schodzić w dół. Ruch inicjuje staw biodrowy, ale określenie „schodzimy w dół” nie jest tu może najszcześniejsze. Tym się różni przysiad od kucania, że tylek idzie w dół, ale także w tył. Cały czas dbamy o to, by stopy przylegały do ziemi. Nie odrywamy pięt i nie rozluźniamy łopatek. Kolano nie może wyjść poza linię stóp, czyli nie może wyjść dalej niż palce stóp.

Schodzimy tak głęboko, jak potrafimy bez łamania postawy technicznej. Lepiej zejść tylko do poziomu niż robić całe przysiady, ale źle. Z czasem uda nam się zachować właściwą postawę i wykonać poprawnie pełny przysiad. Zwykle będzie tak, że stopniowo będziemy w stanie schodzić coraz niżej. Ruch w drugą stronę wygląda tak samo. Najpierw wyprost inicjują biodra, a dopiero za nimi idzie ruch kolan. (...)

Po kilku tygodniach możemy przejść do drugiej fazy nauki przysiadów. Robimy w zasadzie to samo, z tą różnicą, że już niczego się nie trzymamy. Ramiona opuszczone, łopatki i pośladki spięte itd. Dla bezpieczeństwa podstawiamy za sobą niskie krzeselko lub wytrzymałe pudło. Jednak nie może być za wysokie. Schodzimy do przysiadu i dotykamy pośladkami pudła, a następnie idziemy w górę rozpoczynając ruch od bioder. To tzw. box-squart. (...)

Źródło: <http://hormonwzrostu.edu.pl/2010/10/30/cala-prawda-o-przysiadach-cz-2/> , część pierwsza artykułu dostępna jest pod adresem <http://hormonwzrostu.edu.pl/2010/10/30/cala-prawda-o-przysiadach-cz-1/> .

Polecam też Tobie przejrzeć komentarze pod artykułami, gdyż jest tam zamieszczonych wiele dodatkowych informacji o przysiadach.

Gdy przeczytasz opis, obejrzyj również film pod adresem <http://www.5min.com/Video/How-to-Perform-Box-Squats-217364467>, na którym pewien sympatyczny pan robi prawidłowe przysiady. On robi je z obciążeniem, ale radzę jednak zacząć bez żadnych dodatkowych ciężarów.

Brzuski

O brzuszkach mówi się bardzo dużo i bardzo gorąco. Jest ogromna ilość technik i chyba wszystkie z nich mają jakieś wady według kolejnych ekspertów.

Żebyś wyrobił sobie odpowiednie zdanie na ten temat polecam Tobie dwa artykuły ze wspomnianego już wyżej forum, dotyczące mięśni brzucha.

Część pierwsza

<http://hormonwzrostu.edu.pl/2010/07/07/tytanowy-brzuch-cz-1/>

Część druga

<http://hormonwzrostu.edu.pl/2010/07/07/tytanowy-brzuch-cz-2/>

Jeśli chcesz robić brzuski, rób jak umiesz lub jak Ciebie nauczono. Napiszę jak ja je robię. Ćwiczenie na brzuch jest modyfikacją techniki jednego ćwiczeń z zestawu ABS i ćwiczeniem na brzuch, które stosowałem na treningach sztuk walki.

Mianowicie:

Leżę na plecach i podnoszę i uginam nogi pod kątem 90 stopni w biodrach i kolanach. Ręce kładę sobie na klatce piersiowej w naturalnej pozycji lekko zaciskając dłonie w pięści (tak jest po prostu wygodniej). Nie robię typowych skłonów, które wciskają brzuch w żebra. Zamiast tego podnoszę cały tułów do góry jakbym chciał klatką piersiową dotknąć sufitu. To (rzekomo) mniej obciąża kręgosłup. Jest to ćwiczenie na dolne mięśnie brzucha.

Dodam, że robiłem wiele różnych brzuszków, włączając w to skręcające na boczne mięśnie brzucha i nie zrobiłem sobie do tej pory krzywdy. Jednak zawsze zalecam ostrożność i rozsądek. Dowiaduj się też na ten temat jak najwięcej, żeby samemu móc wyrobić sobie opinię, co jest dla Ciebie najlepsze.

Ręce

Tutaj można robić dużo różnych ćwiczeń. Ja jednak zalecam w tym module tylko jedno, na biceps. Ponieważ nie jest to trening kulturystyczny zdecydowanie Ci to wystarczy, a gdy zapragniesz więcej, możliwości wyboru innych treningów jest wiele. Ja ćwiczę obecnie wiele różnych partii mięśni ramion, ale zaczynałem również tylko od bicepsa.

Jeśli masz hantle, używaj ciężaru, który jest wystarczający, żeby przy 10 powtórzeniu być zmęczonym (to znaczy żeby mięsień był zmęczony).

Jeśli nie masz hantli możesz ćwiczyć kilogramem cukru, butelką napoju 2,5 litra czy jakimś innym ciężarem, który jest w miarę wygodny w trzymaniu i podnoszeniu.

Chodzenie pieszo

Banalne ćwiczenie. Tak banalne, że większość ludzi go nie zauważa. Jeśli masz jechać trzy przystanki autobusem, lub jeszcze gorzej, samochodem, podróż zajmie Ci około 6 minut autobusem i trochę mniej samochodem. Spacer potrwa około 15 minut. Oszczędność czasu nie jest aż tak wielka, a konsekwencje dla zdrowia niesamowite.

Jeśli masz iść gdzieś blisko, zrezygnuj z pojazdów i przejdź się tam pieszo. Ot i cała filozofia.

Ja dla zdrowia (o ile czas na to pozwala) poruszam się pieszo po mieście. Tylko gdy jest to konieczne używam takich środków komunikacji jak tramwaje, autobusy i samochody. Przy okazji lepiej poznasz swoją okolicę!

Bieg

Zamiast iść pieszo, możesz trochę podbiec. Filozofia również jest prosta. Sam wiesz kiedy i na jaką odległość możesz biegać zamiast jechać pojazdami.

Wiesz co jest bardzo interesujące w dwóch powyższych punktach? Jeśli będziesz biegać i chodzić wszędzie, gdzie się poruszasz i gdzie jest to wykonalne (na spotkanie biznesowe w garniturze nawet ja nie biegam), nie potrzebujesz aż tak bardzo ćwiczyć dodatkowo. Twój organizm za to pięknie Ci podziękuje i będzie bardziej wytrzymały już od tych dwóch czynności.

Rower

Jazda na rowerze łączy w sobie korzyści spaceru, natlenienia organizmu i szybkiego dotarcia w pożądanie miejsce docelowe. Pomimo pewnego zapomnienia o rowerze w ostatnich kilkunastu latach, ludzie zaczynają powracać do tego środka lokomocji. Powstaje coraz więcej ścieżek dla rowerów i widzę coraz więcej ludzi na rowerach. Świadomość społeczna odnośnie korzyści płynących z korzystania z roweru wzrasta.

Korzyści z kolei jest ogromna liczba. Zaczynając od poczucia ogromnej wolności w przemieszczaniu się, poprzez ruch na świeżym powietrzu do zaoszczędzenia „kilku złotych” na biletach i paliwie. Ma również jedną sporą wadę: przyjemność z jazdy drastycznie spada, gdy pada deszcz. Dość ciężko jest również przemieszczać się rowerem w garniturze, gdy pali słońce, wprost na spotkanie biznesowe. Pomijając jednak te nieliczne przypadki, warto posiadać rower i z niego korzystać.

Przy okazji: rowerem również da się jeździć w zimie. Wbrew obiegowym żartom nie

trzeba zakładać opon zimowych.

2. Praktyka

Sekcję ćwiczeń podzieliłem na poziomy zaawansowania. Im lepszą kondycję masz, tym wyższy poziom wybierz sobie. Zauważ, że te ćwiczenia są bardzo mało obciążające i skoncentrowane są bardziej na regularności niż na wysiłku.

Podstawowym celem tych ćwiczeń jest wyrobienie u Ciebie nawyku ćwiczeń i pokazanie Tobie, jak szybko poprawi Ci się kondycja. Dodatkowo ważnym założeniem przy tworzeniu tych ćwiczeń było, żebyś nie miał wymówek, że trwają zbyt długo lub są zbyt męczące. Wykonanie ich zajmuje maksymalnie pięć minut dziennie.

Poniższe ćwiczenia dasz radę zrobić nawet z podejściem „odbębnię i będę miał z tym spokój”. Dlatego ćwiczeń jest mało i są mało zaawansowane, jeśli więc ćwiczysz w domu od jakiegoś czasu, zapewne będą dla Ciebie niewystarczające. Miej wtedy dozę wyrozumiałości i nie śmiej się z poziomu tych ćwiczeń, nie każdy jest tak wysportowany jak Ty :).

Po kilku tygodniach lub miesiącach, gdy poczujesz efekty, zapragniesz więcej!

Nawyk ćwiczeń fizycznych masz mieć przez całe swoje życie, nie daję więc tutaj stwierdzenia „przez 21 dni...”. Rób dany poziom dopóty, dopóki nie zapragniesz przejść na wyższy poziom zaawansowania.

Ćwiczenie 1. Poziom podstawowy

1. Chodź pieszo jak najczęściej
2. Rób 10 pompek dziennie (lub pompek „lekkich” opisanych wcześniej)

Ćwiczenie 2. Poziom powyżej podstawowego

1. Chodź pieszo jak najczęściej
2. Rób 10 pompek dziennie
3. Rób 10 przysiadów dziennie

Ćwiczenie 3. Poziom średni

1. Chodź pieszo jak najczęściej
2. Rób 10 pompek dziennie
3. Rób 10 przysiadów dziennie
4. **Rób jedną serię ćwiczeń na biceps** (lub na inny mięsień ramion, jeśli tego pragniesz) **10 powtórzeń** (podniesień czyli ugięć ramion z obciążeniem) **dziennie**. Gdy jest to dla Ciebie męczące rób też przerwy dniowe lub kilkudniowe pomiędzy tymi ćwiczeniami.

Ćwiczenie 4. Poziom powyżej średniego

1. Chodź pieszo jak najczęściej
2. Rób 10 pompek dziennie

3. Rób 10 przysiadów dziennie
4. **Rób jedną serię ćwiczeń na biceps** (lub na inny mięsień ramion, jeśli tego pragniesz) **10 powtórzeń** (podniesień czyli ugięć ramion z obciążeniem) **dziennie**. Gdy jest to dla Ciebie męczące rób też przerwy dniowe lub kilkudniowe pomiędzy tymi ćwiczeniami.
5. Korzystaj z roweru jak najczęściej i rekreacyjnie i do wyjazdów w konkretne miejsca (na przykład do znajomego)
6. Biegaj jak najczęściej zarówno rekreacyjnie, jak i np. do sklepu

Ćwiczenie 5. Poziom zaawansowany

1. Staraj się chodzić pieszo nawet na dłuższe odległości (np. 4 kilometry)
2. Rób 20 pompek dziennie
3. Rób 20 przysiadów dziennie
4. **Rób jedną serię ćwiczeń na biceps** (lub na inny mięsień ramion, jeśli tego pragniesz) **10 powtórzeń** (podniesień czyli ugięć ramion z obciążeniem) **dziennie**. Gdy jest to dla Ciebie męczące rób też przerwy dniowe lub kilkudniowe pomiędzy tymi ćwiczeniami.
5. Korzystaj z roweru jak najczęściej i rekreacyjnie i do wyjazdów w konkretne miejsca (na przykład do znajomego)
6. Biegaj jak najczęściej nawet na dłuższe odległości

Przypominam, że ćwiczenia zawarte w tej części kursu mówiącej o zdrowiu są tylko sugestiami, które możesz, ale nie musisz stosować. Zalecam również w razie wątpliwości porady u lekarzy specjalistów (np. jeśli masz kłopoty z sercem). Wszelkie ćwiczenia robisz na własną odpowiedzialność i ja nie biorę odpowiedzialności za ewentualne szkody, które wyrządzisz sobie lub innym. Ty sam najlepiej wiesz co możesz, a czego nie możesz robić, ćwicz więc z rozsądkiem, żeby nie wyrządzić sobie krzywdy.

2. Pożywienie i woda

1. Trochę teorii

Pokarm, żarcie, jedzonko, obiadek!



O odżywianiu pisane są opasłe tomy książek. Opinii na temat co jest zdrowe, a niezdrowe jest równie dużo, co ekspertów. W tym kursie zatem skupię się tylko na maksymalnych podstawach, opartych na moim doświadczeniu i zdrowym rozsądku. Nie będę pisał żadnych medycznych opinii, gdyż każda z nich jutro może być już nieaktualna, a na pewno dzisiaj jest podważona przez jakiś

inny artykuł innego eksperta. Mówiąc prosto: niewiele wiemy na temat co jest zdrowe, a co nie.

Czyli nie wiadomo komu wierzyć!

Jedni mówią, że mięso jest niezdrowe i należy jeść tylko „zieleninę”. Ci co mięso jedzą – żyją. Więc nie można powiedzieć, że mięso jest niezdrowe! Drapieżniki odżywiają się głównie mięsem i znam również ogromną liczbę ludzi, którzy to robią.

Dożywają wieku 80 lat i więcej, więc mięso nie może być niezdrowe. Wydaje się, że to bardziej kwestia wyboru. Co zatem wiemy na pewno odnośnie odżywiania?

Że jeść należy! Wiem, że to Ci nie wystarczy, więc dodam kilka szczegółów.

1. **Warto zmniejszyć ilość wypijanej kawy.** Tu opinie są podzielone, jedni twierdzą, że jest niezdrowa inni wprost przeciwnie, że jest eliksirem życia.

Wiemy na pewno, że podnosi ona ciśnienie krwi i dodaje chwilowej dawki energii. Dzieje się tak dlatego, że kofeina (jak twierdzą niektórzy eksperci) jest toksyczna i organizm chce ją jak najszybciej usunąć z organizmu. Przyspiesza więc prędkość krwi (czyli jej ciśnienie), żeby nie zalegała długo w organizmie. Efektem ubocznym jest to, że masz chwilowy dopływ energii. Jeśli pijesz kilka filiżanek dziennie, jeszcze bardziej zanieczyszczasz organizm, co prowadzi do większego dla niego stresu. W konsekwencji najprawdopodobniej w długim okresie czasu jesteś bardziej zmęczony i pijesz więcej kawy, żeby to „nadrobić”.

Jedna filiżanka dziennie powinna Ci wystarczyć, a najlepiej pić ją okazjonalnie lub w ogóle przestać, gdyż Twój organizm sam potrafi produkować energię i jest ona lepszej jakości. Można kawę zastąpić Yerba Mate, tylko należy pamiętać, że Yerba również zawiera kofeinę.

Wiadomo, że kawy nie powinni pić wysoko ciśnieniowcy i ludzie z chorobami układu krążenia. Niekorzystnie działa ona również na żołądek, więc jeśli masz „wrażliwy” żołądek i zastanawiasz się, dlaczego odczuwasz pieczenie w przełyku lub masz ogólne kłopoty z żołądkiem, przestań na chwilę pić całkowicie kawę i sprawdź czy przyczyną nie jest właśnie ona.

2. Wysokie spożycie cukru może prowadzić do cukrzycy. Warto wiedzieć, że teraz sól i cukier jest dodawana do większości produktów spożywczych, nawet tam, gdzie się zdrowo myślący człowiek ich nie spodziewa. To oznacza, że jeśli kupujesz niesamowicie słodkie ciastko w cukierni, to jesz nie pierwsze, a najprawdopodobniej trzecie ciastko w ciągu dnia.

Gdy słodzisz herbatę jesz ciasto domowe, potem jakieś lody, bardzo

przesładzasz swój organizm. Nawet owoce zawierają dużo cukru, jeśli więc dodatkowo twierdzisz, że przecież owoce są zdrowe, dlatego możesz pozwolić sobie na „dawkę luksusu”, dokładasz swojemu organizmowi kolejnego cukrowego „kopa w tyłek”. Trzeba tu zaznaczyć jednocześnie, że owoce zawierają cukry proste jak glukoza czy fruktoza, które organizm przyswaja bardzo dobrze. Jeśli więc miałbyś zrezygnować z owoców zamiast słodczy, żeby nie przesładzać organizmu – porzuć od razu tą myśl. Słodyczne zawierają ciężko przyswajalne cukry złożone, które stanowią duże obciążenie dla organizmu i to właśnie ich powinieneś unikać.

Sól z kolei zatrzymuje wodę w organizmie, co w normalnych warunkach jest dobre i jest stosowane w napojach izotonicznych dla sportowców. Według ekspertów sól zawiera również ważne dla organizmu minerały.

Szkodliwy wpływ soli polega głównie na tym, że osłabia strukturę ścianek naczyń kwionośnych, co powoduje, że robią się kruche i podatne na pękanie (to zwiększa szanse wylewów i udaru - przy wysokim ciśnieniu nawet bardzo). Przy przedawkowaniu prowadzi również do nadciśnienia, tycia i uszkadza nerki.

Co zatem zrobić? Zrezygnować z dodatkowych ciasteczek i ciast, nie dosalać potraw, ani warzyw. Jeść mniej wysoko przetworzonych rzeczy np. chipsów. I to w zasadzie na początek wystarczy, jeśli chodzi o sól i cukier.

3. Zmniejsz ilość jedzenia. O ile nie pracujesz bardzo fizycznie, zjedzenie całego dużego talerza ziemniaków i wielkiego schabowego jest dla Ciebie zbyt wielką ilością pożywienia.

Idealem jest spożywanie za jednym razem ilości o objętości żołądka czyli mniej więcej jednej zaciśniętej pięści (lub troszkę więcej, zależnie od Twoich potrzeb). To automatycznie zwiększy częstotliwość Twojego jedzenia i zmniejszy ilość. Jest też łatwo mierzalne.

4. Kieruj się zasadą, że śniadanie jest najbardziej obfite, obiad umiarkowanie, a na kolację jesz najmniej rzeczy i najlżejsze do trawienia.

5. Staraj się nie jeść nic po 18.00.
6. Ogranicz spożycie mięsa. Wbrew wszelkim trendom nie jestem zwolennikiem wegetarianizmu. Mam znajomych, którzy nie jedzą w ogóle mięsa i żyją, co oznacza że tak też można. Według mojej **opinii** ograniczenie spożycia mięsa zupełnie wystarczy zgodnie z zasadą: jeść mniej mięsa, ale za to lepszej jakości. Czyli zamiast kupować kilograma kielbasy w hipermarkecie za 6 złotych za kilogram (chodzi tu oczywiście o kielbasy bardzo niskiej jakości zawierające ogromne ilości szkodzących substancji chemicznych, odpadów itp.), lepiej kupić 250 gram droższej, ale za to dobrej jakościowo wędliny (posiadającej więcej „prawdziwego”, zdrowszego mięsa i o wiele mniej substancji szkodliwych). Mniejsza porcja będzie tu idealnie pasować do dodatków takich jak warzywa, a mięso będzie zdrowsze i lepszej jakości. Dodatkowo nie będziesz się wtedy przejadać. Są też proste zasady, których można się trzymać odnośnie mięsa.

Wiadomo, że mięso ryb jest zdrowsze od innych zwierząt, a drób jest mniej tłusty od wieprzowiny i wołowiny.

Jedzenie tłustej golonki jest na pewno niezdrowe, podobnie jak smażonego na głębokim tłuszczu schabowego w panierce. Tak samo hamburgery, tłuste wędliny i podobnie przetworzone mięsa. Staraj się ograniczyć takie potrawy.

Wybieraj zawsze chudsze mięso nad tłuste. Niech będzie ono jedynie składnikiem dania, a nie jego głównym elementem. Zawsze niech jakość góruje w Twoim menu nad ilością.

7. Zwiększ spożycie warzyw i owoców do około 50% całej ilości w ciągu dnia. (łatwiej powiedzieć niż zrobić)
8. Ustal stałe godziny jedzenia. Jeśli to niemożliwe dołóż wysiłku, żeby jeść mniej więcej o tych samych porach. Zawsze zmusz się, żeby chociaż trochę zjeść na śniadanie rano, obiad w ciągu dnia i kolację w okolicach 18.00.
9. Pomiedzy posiłkami, które jak już wiesz są mniejsze ilościowo, ustal sobie drugie śniadanie i posiłek pomiędzy kolacją, a obiadem, w którym zjesz

niewielką ilość czegoś zdrowego tak, żeby nie być głodnym. To automatycznie sprawi, że będziesz jeść 5 razy na dobę, mniejsze ilości pożywienia i lepszej jakości.

10. Jedz mniej potraw smażonych i więcej gotowanych.
11. Jedz więcej (na przykład zamiast mięsa) produktów z ziaren zbóż, roślin strączkowych i orzechów.
12. Jedz mniej produktów wysoko przetworzonych jak cukierki, chipsy, chrupki, konserwy, dania do mikrofalówki, gotowe frytki, hamburgery itp.
13. Staraj się pić mniej czarnej herbaty. Czarna herbata odwadnia i nie jest aż tak zdrowa, jak niektórzy mogą sądzić. Tu zdania również są podzielone, ale ja z doświadczenia wiem, że im więcej herbaty wypiję, tym bardziej chce mi się pić.
- 14. I przede wszystkim słuchaj swojego ciała. Gdy jesz coś i czujesz się po tym ociężały, oznacza to, że albo było tego za dużo, albo to nie było dobre dla Ciebie. Gdy coś jesz i pijesz wczuj się w swoje samopoczucie. Sprawdź czy czujesz się lepiej czy gorzej. Na tej zasadzie możesz znaleźć swoją idealną dietę bez pomocy żadnych cud diet różnych ekspertów. Nikomu nie wierz na słowo, nawet mi w tych kilku punktach. Zawsze sprawdzaj czy ktoś ma rację i wyciągaj wnioski samemu. Testuj i analizuj wyniki.**

Zawsze pamiętaj o zbalansowanym jedzeniu, które zawiera warzywa, owoce, białko (w tym może być i mięso), produkty ziarniste i strączkowe.

Pamiętaj, żeby jeść wolno, bo Twój mózg potrzebuje około 20 minut, żeby dowiedzieć się, że się najadłeś i dać Tobie sygnał, żebyś przestał jeść. Żeby od razu rozpoznać czy nie jesz zbyt wiele sprawdź, czy rozmiar Twojego posiłku jest mniej

więcej wielkości Twojej pięści. Wszystko większe sprawi, że będziesz bardziej najedzony niż powinienś.

Czytasz ulotki na produktach spożywczych, informujące o składzie tego produktu, który masz zamiar kupić, a potem zjeść? Jeśli nie, przeczytaj koniecznie poniższy akapit.

Kilka „ciekawostek”:

Mleko odtłuszczone może być bardziej lekkostrawne od mleka pełnotłustego (3.2%) ale tylko do pewnego poziomu (np. 2%). Poniżej 1.5% robi się znowu ciężkostrawne bo jest w nim bardzo dużo chemii (jak w większości produktów "light"). Dalsze komplikacje z „byciem zdrowym dla organizmu” wynikają z procesu produkcji tego mleka; to jak jest pasteryzowane i co jest do niego dodane podczas przetwarzania i konserwowania.

Jogurty mogą być zdrowe, ale również zależnie od tego jak są produkowane, konserwowane, jakie substancje są do nich dodawane, jakimi barwnikami barwione. Istnieją jogurty, które wcale nie są zdrowe, potrafią być bardzo ciężkostrawne i które bardziej szkodzą niż pomagają.

Pełnoziarnisty chleb robiony z domieszką karmelu, spulchniaczy i aromatów może być równie ciężkostrawny jak "złowieszcze" pieczywo białe.

Należy też dodać, że produkty reklamowane jako "lekkie", "fitness", "zdrowe", "wegetariańskie" czy "dietetyczne" są znacznie bardziej przetworzone przemysłowo niż "zwykłe" produkty. Często wyrabiane są z odpadów powstałych przy produkcji owej "zwykłej" żywności, zamiast cukru mają rakotwórcze słodziki, a mniejszą wartość odżywczą rekompensują różnego rodzaju pomysłowymi dodatkami (jak błonnik) i chemicznymi polepszaczami.

ZAWSZE CZYTAJ NAPISY NA ETYKIETACH

PRODUKTÓW Z OPISEM ZAWARTOŚCI TEGO, CO ZAMIERZASZ KUPIĆ I ZJEŚĆ. ZAWSZE POSZERZAJ SWOJĄ WIEDZĘ ODNOŚNIE EMULGATORÓW, POLEPSZACZY, BARWNIKÓW, SŁODZIKÓW ORAZ INNYCH „DODATKÓW” I BADAJ, SPRAWDZAJ ICH WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA.

Zwłaszcza przy ostatnio bardzo modnych "zdrowych" niskokalorycznych produktach.

Woda

Tak samo przy jak jedzeniu, tak i przy wodzie nic nie wiadomo na pewno. To znaczy jest ogromna ilość opinii i ekspertyz sprzecznych ze sobą. Można by powiedzieć tylko, że nie można pić za mało, ani za dużo. I znowu, są pewne uniwersalne reguły, które mogę podać.

1. Gdy chce Ci się pić, na pewno powinienes wtedy napić się wody. Oznacza to jednak, że powinienes to zrobić już wcześniej, bo odczuwasz pragnienie dopiero po jakimś czasie od lekkiego odwodnienia organizmu.
2. Lepiej pić czystą wodę niż herbatę czy wodę z sokiem. Czysta woda najlepiej nawadnia.
3. Wodę należy pić obok innych napojów. Oznacza to, że jeśli pijesz kawę i herbatę, nie nawadniasz się prawidłowo. Woda i tak jest konieczna.
4. Organizm przeciętnego człowieka jest odwodniony. Jeśli nie stosujesz picia wody od jakiegoś czasu, ale nie chce Ci się pić, Twój organizm zwyczajnie przyzwyczał się do stanu odwodnienia. Gdy zaczniesz pić wodę, zaczniesz odczuwać większe pragnienie, gdyż organizm zauważy, że wreszcie może jej

więcej dostać.

5. Woda butelkowana jest w najlepszym wypadku tak samo dobra jak ta, która leci u Ciebie z kranu z wodociągów. Są tu oczywiście wyjątki zależnie od miejsca, w którym mieszkasz, więc jeśli masz wątpliwości sprawdź u swojego dostawcy wody. Powinien mieć informacje o stanie wody, którą do Ciebie dostarcza. Jeśli nie smakuje Tobie woda z kranu można ją filtrować filtrami węglowymi (np. typu Brita) lub droższymi i lepszymi filtrami odwróconej osmozy. Kupując wodę butelkowaną przepłaczasz.
6. **Polecam zawsze filtrować lub gotować wodę z kranu, zamiast pić bezpośrednio z niego. Ostrożności w tym przypadku nigdy za wiele.**

Wystarczy tych ciekawostek. Co masz zatem zrobić? Napiszę co ja robię.

Ja piję co najmniej pół litra filtrowanej wody dziennie, i dążę do 1.5 litra. Gdy mam większą potrzebę, piję oczywiście więcej wody. Jak już pisałem, słucham swojego organizmu i staram się dostarczyć mu to, czego potrzebuje.

Tobie polecam na początek pić szklanek (250 ml) dziennie. Tyle zwykłej wody na pewno dasz radę zawsze zmieścić w żołądku. Jeśli nie masz przeciwwskazań, pij pół litra wody dziennie. Co najmniej taką ilość. Jeśli odczujesz większe pragnienie, nie bój się, to naturalna reakcja organizmu, którą można by opisać słowami: „Wreszcie! Dziękuję Ci, nareszcie nie jestem wysuszony! Dawaj Więcej... jego mać!”.

Dawka czystej wody dziennie, którą polecają wszyscy eksperci, jak i praktycy picia czystej wody, wynosi od 0.5 litra do 1.5 litra wody dziennie. Gdy intensywnie ćwiczysz lub pracujesz fizycznie (czyli pocisz się więcej), dawka ta powinna się zwiększyć.

Przypominam, że ćwiczenia zawarte w tej części kursu mówiącej o zdrowiu są tylko sugestiami, które możesz, ale nie musisz stosować. Zalecam również w razie wątpliwości porady u lekarzy specjalistów (np. jeśli masz kłopoty z sercem). Wszelkie ćwiczenia robisz na własną odpowiedzialność i ja nie biorę odpowiedzialności za ewentualne szkody, które wyrządzisz sobie lub innym. Ty sam najlepiej wiesz co możesz, a czego nie możesz robić, ćwicz więc z rozsądkiem, żeby nie wyrządzić sobie krzywdy.

2. Praktyka

Ćwiczenie 6. Zdrowe zasady

Przez kolejne 21 dni wprowadź zdrowe zasady w odżywianiu się. Możesz wybrać zastosowanie kilku porad z tego kursu, ewentualnie jedną zasadę, na przykład ograniczenie spożycia soli i słodczy. Możesz też wybrać z książek czy internetu jakąkolwiek inną zbalansowaną dietę i ją zastosować. Wybór należy do Ciebie.

Ćwiczenie 7. Nawodnienie

Przez kolejne 21 dni pij co najmniej jedną szklanekę 250 ml czystej wody dziennie. Może to być woda z butelki, kranowa gotowana lub filtrowana, wedle Twojego uznania.

3. Sen i powietrze

1. Trochę teorii

Sen



Sen i powietrze są niezbędne do życia. Oba również są potrzebne w dużej ilości, znacznie przekraczające to, co sobie serwujemy na co dzień. W naszej kulturze im ktoś śpi mniej, tym jest bardziej podziwiany. Przy okazji robi sobie krzywdę, ale jeszcze o tym nie wie.

Oczywiście ilość snu zależna jest od organizmu. Są ludzie, którzy mogą spać 4 godziny dziennie i ci, którzy muszą spać 12 godzin dziennie. Nie będę się zatem wymądrzał na temat ile Ty musisz spać. Podam Tobie tylko jedną liczbę:

Szacuje się, że przeciętny człowiek powinien spać od 7 do 8 godzin dziennie.

Żeby dowiedzieć się ile Ty musisz spać, zrób **ćwiczenie numer 8**, które jest zamieszczone poniżej. Gdy już będziesz wiedzieć ile masz spać, warto zadbać o zdrowy sen. Żeby Ciebie nie przeciążać ćwiczeniami, których już zrobiłeś bardzo dużą ilość, proponuję tylko jedną czynność do wykonania przed snem. Mianowicie uspokajanie myśli. Jest ona opisana w **ćwiczeniu 9**.

Jeszcze dwie proste czynności, które wspomogą Twój sen: przed spaniem wietrz pokój i staraj się w łóżku tylko spać i nie robić nic więcej. Wtedy Twoja podświadomość skojarzy łóżko tylko z odpoczynkiem i łatwiej będzie Ci usnąć.

Powietrze

Statystyczny człowiek oddycha klatką piersiową, jeździ samochodem, nie wychodzi na spacer, pracuje w biurze i dużo siedzi w domu przed telewizorem. Jednym słowem jest niedotleniony.

Konsekwencją tego jest przemęczenie, bóle głowy, brak koncentracji, słaba kondycja fizyczna. W dodatku większość ludzi wie, co ma robić, tylko po prostu im się nie chce.

Ty już wykonałeś wcześniej ten pierwszy krok do dotlenienia się zaczynając ćwiczyć regularnie i chodząc na spacer. To wręcz niesamowicie dobrze! Będziesz cieszyć się dzięki temu dłuższym i zdrowszym życiem.

Teraz, o ile już tego nie robisz, skoncentruj się na tym, żeby oddychać przeponą, zamiast klatką piersiową. Wymaga to mniej wysiłku i dotlenia również dolną część płuc. Jeśli nie wiesz jak to robić, połóż dłoń na dolnej części żeber, gdzie masz żołądek, a następnie weź wdech tak, żeby podniosła się ręka. Zupełnie tak jak byś chciał rozluźnić żołądek. Jest to bardzo bliskie uczuciu, jak chciałbyś tym żołądkiem oddychać. Zapamiętaj ten styl oddychania i praktykuj go codziennie.

Jeśli jest to możliwe częściej wietrz pomieszczenie, w którym pracujesz i dom. Chodź częściej na spacer, ćwicz, wyjeżdżaj poza miasto. Oddychaj dosłownie i w przenośni pełną piersią. Naucz się też i wprowadź u siebie jako nawyk **ćwiczenie 10**, opisane poniżej, a propagowane przez Anthony`ego Robbinsa.

2. Praktyka

Ćwiczenie 8. Wyznaczanie potrzebnej ilości snu

Przez tydzień tak zarządzaj swoim czasem, żebyś spał po 7 do 8 godzin dziennie. Za

każdym razem staraj się wywnioskować czy było to dla Ciebie za mało, za dużo czy odpowiednia ilość snu. Jeśli nie możesz wstać po 8 godzinach, wiadomo że potrzebujesz go więcej. Weź również poprawkę na Twoje obecne warunki życiowe, to ile pracujesz, jak się odżywasz, kłopoty w pracy czy w domu – one wszystkie zwiększają lub zmniejszają stres i także ilość potrzebnego odpoczynku.

Gdy już ustalisz ilość potrzebnego Tobie snu, wprowadź w życie plan większej lub mniejszej ilości nocnego odpoczynku. Sprawdzaj co jakiś czas, czy Twoje warunki się nie zmieniły.

Ćwiczenie 9. Uspokajanie umysłu przed snem

Przez kolejne 21 dni po położeniu się spać, kieruj umysłem tak, żeby uspokoić Twoje myśli. Możesz to robić na różne działające dla Ciebie sposoby. Działa nawet ciągle mówienie do siebie „o niczym nie myślę” lub „nic tu nie ma, nic tu nie ma...”. Może to być staranie się wyobrazić przed oczami czarną ścianę aż po horyzont lub możesz wyobrazić sobie, że dryfujesz w czarnej nieokreślonej przestrzeni. Możesz też wyobrazić sobie, że masz przed oczami bardzo gęstą, nieprzeniknioną mgłę.

Inna odmiana tego ćwiczenia polega na powtarzaniu krótkiej afirmacji. Gdy powtarzasz non stop słowa na przykład „bogactwo” lub „jestem bogaty” lub „miłość”, „sukces” itp. Twój umysł koncentruje się tylko na nich i na ich znaczeniu dla Ciebie, a przestaje myśleć o innych rzeczach.

Ćwiczenie 10. Dotlenienie ciała

To ćwiczenie oddechowe propaguje Anthony Robbins. Potrafi naprawdę bardzo dobrze działać. Wykonuje się je następująco:

1. Weź oddech licząc do jednego

2. Wstrzymaj ten oddech licząc do czterech
3. Wypuść powietrze licząc do dwóch

Oczywiście jest to tylko przykład, który pokazuje proporcje poszczególnych elementów. Gdy udaje Ci się wytrzymać dłużej na wdechu stosuj wielokrotność tej proporcji 1: 4: 2 . Może to wyglądać następująco u trochę bardziej „zaawansowanego w oddychaniu” człowieka:

1. Weź oddech licząc do pięciu (1 razy 5)
2. Wstrzymaj oddech licząc do dwudziestu (4 razy 5)
3. Wypuść powietrze licząc do dziesięciu (2 razy 5)

Jak liczyć? Spokojnie. Możesz liczyć co sekundę, możesz wolniej lub szybciej. W praktyce będziesz liczyć z różną szybkością zależnie od tego czy Ci się spieszy czy nie. Nie jest to aż tak ważne, jak to, żebyś robił to codziennie rano, w środku dnia i wieczorem. Liczy się nawyk wykonywania tego ćwiczenia trzy razy na dobę i codziennie. To jak szybko liczysz ma mniejsze znaczenie, choć wiadomo, że im wolniej tym bardziej się natlenisz.

Przypominam, że ćwiczenia zawarte w tej części kursu mówiącej o zdrowiu są tylko sugestiami, które możesz, ale nie musisz stosować. Zalecam również w razie wątpliwości porady u lekarzy specjalistów (np. jeśli masz kłopoty z sercem). Wszelkie ćwiczenia robisz na własną odpowiedzialność i ja nie biorę odpowiedzialności za ewentualne szkody, które wyrządzisz sobie lub innym. Ty sam najlepiej wiesz co możesz, a czego nie możesz robić, ćwicz więc z rozsądkiem, żeby nie wyrządzić sobie krzywdy.

4. Postawa ciała i umysłu

1. Trochę teorii



Zdrowie, to nie tylko sprawność fizyczna, odpowiednia dieta i zdrowy styl życia. To również prawidłowa postawa mentalna. Żeby zwiększyć odporność musisz pozbyć się toksyn z organizmu, również musisz posiadać przekonanie, że nic nie jest w stanie Ciebie zaatakować i zrobić Tobie krzywdę. Oba są w równym stopniu potrzebne.

Toksyny występują nie tylko w formie fizycznych substancji, których nie toleruje Twój organizm. Występują również jako umysłowe urazy, zawiść, zazdrość, chęć kontrolowania innych, a nawet nienawiść do siebie. Z tej przyczyny oczyściłeś w poprzednich częściach kursu umysł z podstawowych „toksyn mentalnych” i teraz oczyszczasz swój organizm z toksyn materialnych.

Gdy nie dopuszczasz nawet myśli, że bakterie mogą Ci zaszkodzić, zwiększasz swoją odporność. Ma to związek z psychosomatyką i jest zadziwiająco skuteczne. Stosuję tą metodę na co dzień i jestem zdumiony efektami. Nie straszne są wtedy te niby okresy grypy czy chłody.

Niech sobie inni chorują, ale nie Ty! Przecież dbasz o siebie, swój organizm i nie ma takiej możliwości żebyś zachorował! Taka postawa naprawdę sprawi, że zwiększysz swoją odporność. Potwierdzam to swoim doświadczeniem, gdyż między innymi w ten sposób nie poddaję się chorobom. To naprawdę działa. Oczywiście należy dbać o zdrowie nie tylko postawą umysłu. Stosuj wszelkie dostępne środki, które są w Twoim zasięgu.

Podczas gdy będziesz dbać o swoje ciało, pamiętaj również o dbaniu o swój umysł i ducha.

O umysł zadbasz czytając książki, rozwiązując problemy, planując, realizując Twoje marzenia (myśląc jak je zrealizować).

O ducha zadbasz myśląc pozytywnie i oczekując tego co najlepsze od życia. Odczuwając radość, delektując się sukcesami Twoimi i bliskich Tobie ludzi, kontemplując Boga, ciesząc się z piękna wokół Ciebie.

Zadbałeś już o ogromną liczbę różnych drobnych szczegółów, żeby osiągać swoje cele, realizować marzenia i osiągnąć stan szczęścia. Teraz potrzebujesz dopuścić to szczęście do siebie, ćwicząc pozytywną postawę wobec życia, problemów i innych ludzi.

Spójrz teraz na dobre elementy otoczenia wokół Ciebie. Czy jest niedaleko Ciebie coś, jakiś przedmiot, który bardzo lubisz lub podoba się Tobie? Czy to nie cudowne, że go masz? Jakaś osoba Ciebie lubi i Ty ją? Świetne, prawda? Doznajesz miłości od kogoś i możesz ją dawać? Patrz jakie życie potrafi być pozytywne! Dopuść do siebie uczucie szczęścia, gdyż tylko w ten sposób możesz to szczęście odczuwać, to chyba logiczne. A nie da się odczuwać szczęścia, gdy widzi się tylko złe strony rzeczywistości.

Pamiętaj o tym ciągle, że życie naprawdę potrafi być piękne. Potrafi być takie nawet w bardzo niemiłych chwilach. Większość złego tworzysz sam, użalając się nad sobą czy pragnąc czegoś już teraz, a nie za chwilę. Większość przykrości wyrządzasz sobie mając złe oczekiwania wobec wydarzeń czyli mając negatywną postawę wobec życia. Gdy jesteś w stanie na coś trochę poczekać, będziesz o wiele weselszy. Gdy będziesz mieć pozytywną postawę i pozytywne oczekiwania wobec życia, rzeczywistość Ciebie za to wynagrodzi, a Ty sam nie będziesz już stał sobie na przeszkodzie do szczęścia.

Szczęście jest w Tobie, a nie na zewnątrz Ciebie.

2. Praktyka

Ćwiczenie 11. Myślenie pozytywne

Przez kolejne 21 dni zwracaj uwagę tylko na pozytywne aspekty przykrych wydarzeń. Możesz rozważyć przyczyny, wyciągnąć z nich lekcje, ale znajdź co najmniej pięć pozytywnych (nie zawsze przyjemnych, ale przynoszących mimo wszystko jakąś korzyść) stron tego negatywnego wydarzenia.

Nawet w utracie pracy może być coś pozytywnego. Na przykład: okazja do

znalezienia lepszej pracy, okazja do znalezienia lepiej płatnej pracy, okazja do założenia własnego biznesu, jeśli o tym marzyłeś, okazja do wyjazdu za granicę, która do tej pory nie była możliwa... i tak dalej. Może i nie chcesz żeby złe rzeczy się wydarzały, ale na to że się to zdarzyło nie masz już wpływu, zwróć zatem uwagę na to, co z tego możesz wyciągnąć pozytywnego. I tak przez 21 dni.

5. Stres i odpoczynek

1. Trochę teorii



Najlepsze efekty osiągasz wtedy, gdy jesteś w pełni zaangażowany w to co robisz. Wiesz już to, a nawet ćwiczyłeś w jednym z ćwiczeń. Jak myślisz, jak by wyglądało Twoje życie, gdybyś wszystko, dosłownie wszystko robił będąc całkowicie w to zaangażowanym?

Na przykład idziesz do pracy w biurze. Całe 8 godzin z pełną dawką optymizmu i zaangażowania porządkujesz papiery, rozmawiasz z petentami, odpisujesz na maile wczuwając się w sytuację klienta, tryskasz entuzjazmem, że masz takie piękne zajęcie i jesteś wdzięczny szefowi, za jego cenne uwagi!

Po pracy jedziesz do domu autobusem i patrzysz ilu fajnych ludzi jest wkoło Ciebie, podchodzisz do tego pana w szarym sweterku, przedstawiasz się i inicjujesz rozmowę na temat książki, którą właśnie czyta. Na koniec żegnasz się, dajesz mu swoją wizytówkę. Może się kiedyś jeszcze spotkacie?

Wracasz do domu, witasz się z domownikami i z ekscytacją pytasz co się u nich wydarzyło przez te kilka godzin, które spędziłeś w pracy. Słuchasz ich całym sobą i cieszysz się z ich radości.

Idziesz odpocząć, więc wyłączasz komórkę, komputer, zamykasz drzwi na zamek, włączasz odpężającą muzykę i relaksujesz się przez 45 minut.

Robisz kolację z ufnym oczekiwaniem, że ta nowa potrawa, którą właśnie przyrządzasz, będzie wyśmienita i wszystkim zasmakuje. Ach jak pachną te przyprawy, a jaki piękny kolor ma to przybranie, które właśnie przygotowałeś!

Powyżej opisałem kilka przykładowych scenariuszy, które są udziałem człowieka w pełni zaangażowanego w życie. Oczywiście są to warunki idealne nie zanieczyszczone wydarzeniami losowymi czy przykrymi sytuacjami. Ale jakie by było wtedy życie? Czy nie byłoby to życie z prawdziwą pasją? Na świecie żyją ludzie, choć może nie jest ich ogromna liczba, którzy mają właśnie takie podejście do życia. To bardzo pocieszające, bo daje nadzieję, że i Tobie może się to udać.

Człowiek, który stosuje potęgę pełnego zaangażowania, zawsze stosuje dwa manewry taktyczne – działanie i wycofanie. Stosuje stres i odpoczynek naprzemiennie.

Jakie życie ma z kolei przeciętny Polak? Otóż idzie do roboty – stres. Dociera do roboty – stres. W drodze powrotnej – stres (bilety są drogie, paliwo drogie i jeszcze te korki!). W domu – stres. Spanie – stres („ci sąsiedzi znowu walą!” albo „nie mam kasy!”). A gdzie odpoczynek? Albo z dziećmi – stres, albo wyjeżdża na ryby – stres, bo znowu nie biorą! A co najczęściej Polak robi na urlopie? Remont!

Przeciętny Polak nie odpoczywa. Dobrze że codziennie śpi, bo inaczej dożywałby 20 lat i żegnał się ze światem. Co zatem robić?

W zasadzie już pisałem o tym, a nawet wielokrotnie. Jest to jednak ważne, więc powtórzę to w tym odpowiednim dziale. Należy po pracy odpoczywać. Należy zawsze stosować cykl praca – regeneracja. Inaczej ciężko będzie Tobie odczuwać radość i szczęście, angażować się i jeszcze tryskać entuzjazmem. Wiem, sam miałem kiedyś okres, w którym byłem bardzo przepracowany. Naprawdę nie chciało mi się odczuwać radości, a już najmniej mnie interesowały kwiaty na drzewach podczas wiosny.

Jeśli więc dobrze popracujesz, zaplanuj również odpoczynek gdy skończysz. Może być nawet krótki, kilka minut, ale ważne żeby był. Zobaczysz, że będziesz efektywniejszy. Idealnie by było, gdybyś ustalił sobie zwyczaj, w którym na przemian pracujesz i odpoczywasz. To da Ci ogromne pokłady energii.

Jeśli pracujesz na etacie możesz ustalić sobie mały rytuał w pracy, na przykład w przerwie na obiad. Możesz też ustalić sobie odpoczynek całkowicie po pracy. Na przykład w drodze do domu zamiast wracać od razu, odwiedzić siłownię na pół godziny, chodzić na 15 minutowy spacer (pieszo z pracy do domu?) czy relaks w grocie solnej. Cokolwiek, co regeneruje Tobie energię. Wybór masz ogromny, w końcu wypisałeś sobie całą listę czynności, które dodają Tobie energii. Teraz już wiesz po co ją w ogóle tworzyłeś!

Staraj się nie stosować multitasking, tylko koncentruj się na jednej czynności, którą

aktualnie wykonujesz. Gdy się skupiasz na tym, co robisz automatycznie bardziej angażujesz się w wykonanie tego, odnosisz dzięki temu więcej korzyści i robisz to o wiele bardziej precyzyjnie. Jeśli jesteś perfekcjonistą bardzo spodoba się Tobie ta rada.

Gdy w pełni zaangażujesz się w to co aktualnie robisz, unitasking (czyli przeciwieństwo multitaskingu – koncentracja na jednym zadaniu naraz), stosowanie cyklu angażowania w pracę i angażowania się w odpoczynek – sukces jest Twój.

2. Praktyka

Ćwiczenie 12. Cykl: praca – regeneracja

Przez kolejne 21 dni staraj się stosować zasadę cyklu praca – odpoczynek. Gdy jest to możliwe, ciężkie chwile w pracy – na przykład co 55 minut – przerywaj pięciominutowymi przerwami na regenerację. Gdy pracujesz, skupiaj się tylko na pracy, a gdy odpoczywasz, skupiaj się tylko na regeneracji sił i relaksie. Czas dla rodziny i przyjaciół wybieraj poza tymi czynnościami.

Na Zakończenie

Zdrowie jest całkowicie kluczowe w absolutnie każdej dziedzinie życia. Jeśli o nie nie dbasz, nie będziesz mieć ani sukcesów, ani radości, ani szczęścia ani wiele pożytku z innych technik, które mają Ci coś zapewnić.

Jeśli miałbyś skorzystać z tylko jednego modułu w tym kursie, wybierz ten, który przed chwilą przeglądałeś czyli zdrowie.



Zdrowie jest podstawą motywacji, dostarcza energii, sprawia że czujesz się pewny siebie, umożliwia dążenie do sukcesu i jest niezbędne do realizacji marzeń.

Dbać o siebie można na wiele sposobów i z różną intensywnością. Jedni robią 10 pompek dziennie i im to wystarczy, inni muszą codziennie chodzić na siłownię i „pakować”, jeszcze inni uprawiają jogging czy biorą lekcje tańca. Metoda jest tutaj dowolna, tylko należy pamiętać o rozróżnieniu kondycji i zdrowia: można być wysportowanym, ale nie być jednocześnie zdrowym.

Dlatego w tej części modułu umieściłem nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale również dietę, nawodnienie, sen, odpoczynek, postawę umysłową, bo dopiero połączenie tych wszystkich zapewni Tobie pełne zdrowie. Wszystko to sprawi, że będziesz mógł z ufnością podążać swoją drogą do sukcesu. Będziesz mógł głęboko wierzyć, że gdy już sukces osiągniesz, będziesz mógł się w pełni nim cieszyć.

Podsumowanie

Dbanie o zdrowie obejmuje nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale także o wiele innych czynności, które wykonujesz na co dzień. Żeby zatem być zdrowym musisz:

1. Zadbać o swoją kondycję fizyczną, za pomocą ćwiczeń fizycznych i ogólnie pojętego ruchu. Może to być spacer, lekka praca fizyczna, hobby na świeżym powietrzu, fitness, uprawianie sportu, joga, jogging i inne.
2. Odpowiednio się odżywiać czyli jeść więcej owoców i warzyw, roślin strączkowych, pełnoziarnistych potraw, ograniczyć spożycie mięsa i wybierać te najbardziej chude jego części, unikać potraw smażonych, jeść regularnie i mniejsze porcje, unikać żywności wysoko przetworzonej.
3. Ograniczyć spożycie czarnej herbaty i kawy.
4. Ograniczyć spożycie cukru i soli.
5. Odpowiednio nawadniać organizm za pomocą czystej wody.
6. Zadbać o spokojny sen.

7. Dotlenić się za pomocą ruchu i przebywania na świeżym powietrzu.
8. Stosować na co dzień cykl praca – regeneracja.
9. Dużo odpoczywać po wysiłku.
10. W pełni angażować się w to, co robisz, gdyż tylko wtedy wyciągasz najwięcej satysfakcji ze swojego życia, a satysfakcja wspomaga procesy zdrowotne.

Inne produkty autora

Książka Droga do doskonałości

Kliknij Tu!

Książka Motywacja

Kliknij Tu!

Książka 365 Cytatów Ludzi Sukcesu

Kliknij Tu!

Blog

Blog!

Inne części kursu System Pełnego Zaangażowania

Część 1 – Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie

Część 2 – Powiedz Stop Ograniczeniom

Część 3 – Znajdź Swój Pewny Cel

Część 4 – Bądź Mistrzem Motywacji

Część 5 – Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie

Część 6 – Poznaj Formułę Pełnej Organizacji

Część 7 – Stań Się Finansowym Geniuszem

Wejdź tutaj i sprawdź dostępność kursu i szczegóły!

Kliknij Tu!

Opinia O Kursie

Jeżeli to dla Ciebie nie problem i jeżeli System Pełnego Zaangażowania podobał się Tobie, przyślij proszę na adres elfgar@jadoskonaly.pl maila wraz ze swoim zdjęciem, imieniem i nazwiskiem i z informacją o tym co podobało Ci się w Systemie najbardziej.

Podzielę się Twoją opinią z innymi uczestnikami kursu System Pełnego Zaangażowania.

Jeśli masz swoją stronę www, którą chciałbyś się podzielić z ludźmi i przy okazji ją zareklamować, przyślij link do niej w tym samym mailu.

Imię i nazwisko, zdjęcie i link do Twojej strony umieszczę obok Twojej opinii o Systemie Pełnego Zaangażowania. Link do Twojej strony będzie "klikalny" i bez "no follow" czyli wspomaga ruch na Twojej stronie i ją wypożyczonuje.

Dziękuję

Andrzej

Akcja!

Gratuluje Tobie przejścia przez piątą część Systemu Pełnego Zaangażowania – Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie. Jeśli nie wykonałeś do tej pory któregoś z zadań zawartych w kursie, zachęcam Ciebie do wypełnienia go/ich.



Jeśli wykonałeś już wszystkie zadania z części piątej, przejdź teraz do części szóstej o nazwie Poznaj Formułę Pełnej Organizacji, w której dowiesz się jak zaplanować swój czas tak, żeby maksymalnie wykorzystać Twój potencjał w ciągu dnia.

Życzę Tobie samych sukcesów i całkowitego spełnienia się jako człowiek.

Andrzej Wojtyniak