

DESCOPERA

5 GRESELI PE CARE LE FAC CEI CARE VOR SA SLABEASCA SI

5 SECRETE PENTRU SUCCES

Autor: Dana Tupa

**E-RYT500, Profesor Yoga autorizat de Yoga Alliance
International USA, Strategic Interventions Coach**



PURNA este o comunitate unde poti gasi idei despre:



Yoga Traditionala



Detox si Nutritie

Daca iti place ce gasesti pe site-ul nostru (www.purna.ro), te asteptam la Studioul PURNA Yoga, situat in zona de Nord a Bucurestiului, pe Str. Emanoil Porumbaru, nr 23, sect.1

Cand ai petrecut ultima oara **timp doar pentru tine? De cat timp** te lupti cu greutatea in surplus?

Daca esti ca majoritatea clientilor nostri, super ocupati sa aiba grija de altii dar uita de ei insisi, atunci vei gasi idei ajutatoare in paginile ce urmeaza.

Asadar...

**Cele mai mari greseli
pe care le poti face
cand vrei sa
slabesti!**

Greseala 1

INCEPI SA TII DIETE "INTELIGENTE"

De buna credinta faci asta, crezand ca s-a descoperit intr-adevar o dieta care iti va arde grasimea, dar in realitate asta nu se intampla NICIODATA pe termen lung!

"Rezervele de razboi" apar imediat ce ai terminat dieta si apoi corpul asimileaza mai mult decat inainte... dar probabil deja stii asta din propria experienta!

Metabolismul este incetinut si incepe sa acumuleze si mai multa grasime. Daca iti numeri caloriile (si ajungi chiar bun/a la matematica si calcule rapide, nu inseamna ca rezultatul va fi de lunga durata!

Bineinteles ca la inceput, frustrandu-te de la consumul diferitelor alimente si consumand cantitati restrictive vei reusi sa slabesti, dar cinstit vorbind **corpul tau nu cunoaste diferenta dintre infometare si privare de alimente chiar si pe perioade determinate sau scurte de timp.**

Majoritatea dietelor iti promit ca daca apoi o iei treptat spre dieta normala, vei reusi sa te mentii, dar hai sa fim sinceri: daca vei mananca prost, adica fast-food, vei consuma bauturi carbogazoase, esti prieten apropiat cu painea, covrigii si pastele fainoase si daca bei zilnic alcool, nu e greu de spus cine castiga la urma 😊

Greseala 2

RENUNTI LA GRASIMI

Cel mai probabil, consideri ca daca ai grasime in exces, atunci invariabil ar trebui sa nu mai consumi nimic gras! TOTAL GRESIT!

Adevarul este mult mai simplu si chiar sub ochii tai: daca ceea ce mananci este acid, atunci corpul va izola realmente aciditatea si o va duce cat mai departe de organele vitale, izoland-o intr-un strat de grasime protectoare, cat mai departe de organele vitale.

Daca renunti la grasimea "proasta", de origine animala, inclusiv unt, uleiuri rafinate si vei **incepe sa consumi uleiuri presate la rece**, deja faci primul pas!

Urmeaza o dieta cat de cat **alcalina**, in care sa renunti intr-o mare masura la prajeli (nu iti interzice nimeni sa mananci ocazional sau o data pe saptamana), dulciuri in cantitati industriale, paine, patiserii, mezeluri, fast-food si bauturi carbogazoase atunci ai facut al doilea pas!

Ultimul dar poate si cel mai important este consumul de **Omega3-6**. Stiintific dovedit, dar mai ales in mod practic, atunci cand consumi Omega 3-6, CULMEA, vei incepe sa slabesti intrucat **corpul intra in modul de eliminare a grasimii acide din tesuturi!** De aceea se si numeste "grasime buna". EVRIKA!

Greseala 3

NU BEI SUFICIENTA APA!

Care este portia ta zilnica de lichid si in ce consta?

Cafeaua de exemplu deshidrateaza si la fel si sucurile indulcite cu zahar sau indulcitori. Supele si ciorba nu se pun...

Singura care conteaza cu adevarat este **APA**, pe care o poti bea ca atare sau imbunatatita cu **suc de lamaie**, ce ii va mari alcalinitatea.

Apropos: stiai ca adeseori oamenii confunda foamea cu setea? Stiai ca multe boli se pot elimina pur si simplu band mai multa apa? Daca vrei sa citesti ceva interesant pe aceasta tema, iti recomand cartea **Dr. F.Batmanghelidj "Your Body's Many Cries For Water"**

Am auzit o vorba inteleapta care suna cam asa: ti-e foame? Bea un pahar cu apa! Aceasta pentru ca de cele mai multe ori s-a dovedit reala confuzia dintre sete si foame. ☺

Cat de multa apa este necesar sa bei?

Nu este prea mare filozofie: pana cand urina ta este incolora si inodora. Este testul esential care dovedeste ca intr-adevar ai corpul hidratat suficient! Ca efect adiacent, vei avea si o piele frumoasa!

Greseala 4

NU CREZI IN DETOXIFIERE!

Daca ai o dieta obisnuita, esti vegetarian sau raw vegan, detoxifierea este un lucru extrem de important in pastrarea sanatatii, a unui nivel de energie ridicat si a unui echilibru intre asimilatie si dezasimilatie. Daca ar fi sa facem o comparatie cu un aparat de A/C, periodic el trebuie curatat pentru a putea functiona optim. Tot astfel si corpul nostru are nevoie de...curatare!

Exista opinii pro si contra, gen faptul ca avem un corp super inteligent care se autocurata. Concret insa, caile de evacuare, transpiratia si sistemul limfatic, nu sunt suficiente pentru functionarea optima... de aceea este necesara o interventie suplimentara venita din detoxifierea corpului fizic.

Acumularile toxinelor la nivelul colonului aduc diareea, constipatia, sindromul intestinului iritabil, balonari, parazitoze intestinale, oboseala cronica, scadere a capacitatii de concentrare si de memorie, iar lista ar putea continua...

Cel mai la indemana este sa facem curatari sistematice ale colonului, dar la persoane specializate, intrucat clismele nu sunt suficiente si curata doar o parte din intestin.

Greseala 5

NU FACI MISCARE!

Probabil traiesti convingerea ca faci ceva miscare: cumparaturi, treaba prin casa, putin mers pe jos, duci/iei copii la/de la scoala, dar asta nu e suficient nici macar pentru a ne mentine un tonus optim, ce sa mai vorbim daca vine vorba sa ardem grasimile! Suna frustrant pentru unii, insa asta e realitatea ☺

Un sistem limfatic activ, poate ajuta infinit la eliminarea toxinelor si inlaturarea fuidelor in exces. Mai ales daca stai cel putin 8 ore la birou pe un scaun si observi ca ti se umfla picioarele, sigur ai nevoie de actionare la nivel **limfatic**.

Lipsa oxigenului este inca una care se adauga pe lista, caci **orice grasime "arde" doar in prezenta oxigenului si a apei**, altfel nu se poate. Iar oxigenul este atras in plamani mai intai, prin respiratii ample, profunde, aduse de miscare fizica mult mai intensa decat statul pe scaun la birou sau condusul masinii sau prin exercitii de respiratie pe care le poti face in cadrul unei clase de yoga.

Dintr-un condei am gasit doua elemente esentiale care de multe ori lipsesc de pe lista de "to do!" asociate cu miscarea si tonusul optim.

5 SECRETE

**PENTRU OBTINEREA
GREUTATII DORITE**

Secretul 1

AFLA DE CE VREI SA SLABESTI?

Dincolo de faptul ca vrei sa arati bine, sexi sau din alt motiv, este important sa stii exact **DE CE** vrei sa slabesti. Altfel, **nu ai cum sa te preocupi de ceva ce nu te intereseaza**, corect? Jim Rohn spunea ceva absolut esential despre setarea unui obiectiv sau scop: "**Cand DE CE devine extrem de puternic, CUM devine cu usurinta posibil!**"

Gandeste-te daca vrei sa ai mai multa vitalitate, sanatate, energie, sau vrei sa fii un model pentru copiii tai. Ce te motiveaza sa slabesti? Cat de puternica este aceasta motivatie? Este cu adevarat puternica aceasta motivatie? Nu uita ca, daca nu te motiveaza nimic, atunci nimic nu te va schimba!

Ce se intampla concret atunci cand stii clar ce vrei si mai ales de ce vrei sa obtii acel deziderat? Ti-ai dorit vreodata ceva mult de tot si s-a implinit, desi pare aproape imposibil? Nici tu nu stii cum s-a produs totul, dar cert este ca te-ai bucurat de roade. Cel mai probabil ai crezut ca "s-au aliniat astrele" sau ceva de genul acesta 😊

Dorinta este factorul motivational care te-a facut sa vezi **noi cai si posibilitati** astfel incat sa obtii ceea ce vrei si in plus, **AI ACTIONAT CONGRUENT cu scopul tau!**

Noteaza undeva in calendarul tau, ziua in care ai decis ca vrei sa faci schimbarea si nu te opri sa actionezi pana nu o implinesti!

Secretul 2

ABORDEAZA O DIETA MENTALA DE AZI!

Asa-i ca oriunde te invarti tot despre diete si cum sa slabesti auzi mai mereu? Dimineata la cafea, intre altele, colegii discuta despre diete, la TV dai peste sfaturi de la nutritionisti, auzi "intamplator" de nu stiu ce pastile sau ceaiuri de slabit, citesti pe internet, pe facebook, etc despre acelasi subiect. Aproape ca devine stresant...

Este momentul sa obiectivezi si sa intelegi ca **acolo unde se indreapta atentia, acolo se focalizeaza energia si de acolo culegi rezultatele**. In "traducere" libera, daca tu te concentrezi in permanenta pe diete si discutii despre cum sa slabesti, nu vei schimba mare lucru in viata ta si tot despre asta vei auzi discutandu-se in jurul tau.

Buddha spunea: daca vrei sa stii cum ti-a fost trecutul, uita-te in prezent. Daca vrei sa stii cum o sa fie viitorul, uita-te in prezent! Tu pe ce te concentrezi acum, **azi** in ceea ce priveste greutatea ta?

Abordeaza o dieta **mentala**, nu fizica, in care timp de 3 luni minim, sa te canalizezi doar pe actiuni eficiente si congruente scopului tau, nu pe ceva inutil si deja testat, cum sunt dietele restrictive!

Secretul 3

ELIMINA STRESUL ZILNIC PRIN RELAXARE!

Cel mai probabil, stresul nu ocoleste pe nimeni! Dincolo de factorul motivational dat de stres atunci cand ai un deadline, in majoritatea cazurilor este o povara din ce in ce mai greu de suportat. La nivel fizic, stresul creeaza blocarea musculaturii spatelui, a umerilor si cefei, a zonei abdominale, ducand astfel la diverse probleme de sanatate, la absenta oxigenului in sange si creier si nu in ultimul rand, la lipsa eficientei si aparitia insomniei.

Nu e nevoie de mare filozofie despre **cum sa contracarezi stresul!** Aceasta se face prin **cultivarea opusului, adica prin RELAXARE!**

Suna simplu dar in cele mai multe situatii, oamenii asociaza relaxarea cu statul in fata TV, intalnirea cu prietenii, cititul unei carti, etc.

Relaxarea in adevaratul sens al cuvantului inseamna mult mai mult. Inseamna relaxarea musculaturii, a mintii printr-o meditatie ghidata. Mai greu intalnita in Romania, **Yoga Antistres** este de un real ajutor!

Daca nu te atrage yoga, macar asculta zilnic pt 15-20 minute o muzica relaxanta pe care o poti gasi in mii de variante pe youtube. Stai in nemiscare, inchide ochii, respira constient/a si asculta...**macar atat!**

Secretul 4

FA MISCARE ZILNIC, DACA SE POATE!

De ce zilnic?

Pentru ca zilnic petreci o perioada de timp indelungata in mod static! E necesar sa compensezi cumva 8-10 ore de nemiscare cu cel puțin 90 minute de miscare. Deloc istovitor si nici consumator de energie, poti aborda **yoga, qigong** sau **taichi**, de exemplu. In aceste cazuri, nu numai ca implici corpul dar si mintea, atentia, capeti mai multa energie...

Pentru ca tot am vorbit de aciditate si alcalinitate la capitolul greseli, e bine de retinut ca atunci cand faci sport si nu poti vorbi normal caci gafai din greu, deja ai o **respiratie anaerobica ce creste aciditatea in corp**. Cine nu stie de exemplu ca dupa "sala" faci febra musculara? Acea febra este de fapt **acid lactic in muschi**, din nou acid... :-{

Poti intari muschii si capata un tonus excelent facand **Hatha Yoga Traditionala** fara sa obosesti mai deloc, ba din contra, te incarci cu energie! Culmea, nu?

Daca ai un surplus consistent de kg si incepi sa faci fitness, cel mai probabil iti vei pune inima in pericol, deci mai bine incepi cu mersul pe jos in pas alert pentru cel puțin 30 minute zilnic, apoi cu miscari nesolicitante si treptat, poti ajunge si la efort fizic intens daca iti doresti asta. Multi din cei care incep cu elan sa mearga la sala, renunta dupa doar cateva sedinte, tocmai pentru ca obolesc dincolo de limita obisnuita si astfel se creeaza efectul de respingere.



Secretul 5

IA-TI UN TRAINER!

Un studiu facut Universitatea Politehnica din Virginia, a impartit in doua un grup de persoane care mergeau zilnic pe jos.

Persoanele dintr-o grupa au fost sunate zilnic pentru a fi intrebate despre cum merge programul, in timp ce persoanele celeilalte grupe, nu.

La finalul celor 24 saptamani cat a durat programul respectiv, 45% din persoanele care au fost sunate zilnic inca continuau programul, fata de numai 2% din cealalta grupa.

Concluzia a fost ca atunci cand intri intr-un program de training supervizat, posibilitatea de a ramane atasat programului tau, creste cu **2200%** Incredibil, nu?

Chiar si cu aceste informatii super utile, vor fi destui care NU vor reusi sa faca schimbari notabile in greutatea lor.

DE CE?

Pentru ca oamenii au o reala dificultate in a fi consecventi sau in a se asuma.

Nu fii tu acea persoana!

Actioneaza ACUM, noi te sprijinim cu tot ce tine de partea fizica, prin clasele noastre de Yoga, ce iti aduc:

- Tonus muscular si remodelare corporala
- Energie
- Relaxare si eliminare a stresului
- Echilibru emotional-mental
- Concentrare a mintii imbunatatita
- Flexibilitate pentru articulatii si eliminarea durerilor de spate

Te asteptam la Studio PURNA Yoga Academy, str Emanoil Porumbaru, nr 23, sect. 1, Bucuresti (zona Ch. De Gaulle)

www.purna.ro