

Life Projects

*Coaching with
Style*





Програма за тренинг „Бъдете завинаги млади, здрав и щастлив“

Как да енергизираме тялото и душата си по правилния начин



„Здравето ни
много повече
зависи от нашите
навици и хранене,
отколкото от
лечебното
изкуство “

Джон Лъбък

„Бъдете завинаги млади, зdravi и щастливи“

Въведение



Колко пъти в живота си сте били на диета, но без резултат?

Колко пъти сте използвали скъпи машини, таблетки за отслабване и примамливи операции?

Имате ли проблем с теглото си, подуване, задържане на вода, апетит за сладко...?

Имате ли главоболие, мигрени и депресивни състояния?
Стресирани ли сте?

Искате ли да бъдете енергични и секси, независимо от възрастта?

Искате ли завинаги да останете млади, здрави и щастливи?

„Бъдете завинаги млади, зdravi и щастливи“

Въведение

Днес сме изложени на огромно количество храна, започвайки от супермаркетите до храната на улицата и в ресторантите.

Хранително-вкусовата индустрия процъфтява, готварските книги и телевизионните шоута за готвене са все по-популярни. Медиите и рекламите ни „хранят“ със здравословна храна и рецепти за здравословен живот.

А какво да кажем за **фармацевтичната индустрия** – представяне на нова чудотворна таблетка, която ще ви направи по-слаби, по-зdravi и по-секси?



„Бъдете завинаги млади, зdrави и щастливи“

Въведение



- В съвременния забързан живот се храните на крак, в движение или пропускаете хранене.
- Използвате тонизиращи напитки и тонове рафинирана захар, нездравословна храна и подсладители, които бавно влошават здравето ви.
- Вътрешният ви свят започва да колабира, а отнякъде изплува депресията.

Резултатите: опустошения от възпалението и стреса, които ви принуждават да ядете, създават *глад за въглехидрати, докарват ви безсъние, промяна в настроението и накрая се добавят няколко килограма*. Цялата хормонална система в телата ви е в неизправност.

„Бъдете завинаги млади, зdrави и щастливи“

Цели на тренинга

Тренингът цели да ви помогне да:

- да разберете основните физиологични процеси в тялото.
- сложете в ред цялата си хормоналната система, да поправите нарушения си метаболизъм и предотвратете появата на болести.

Да Ви представи 21 дневен план „стъпка по стъпка“ за това как:

- да направите единични промени в диетата си
- да регулирате вашия глад
- да се справяте със стреса
- да слушате тялото си и каква обратна информация ви дава то; да наблюдавате настъпващите промени и как вашите хормони работят в правилната посока, за да отслабнете, да се чувствате енергични, стегнати и секси.



Съдържание на програмата



„Бъдете винаги млади, здрави и щастливи“

ВЪВЕДЕНИЕ

- Ние сме това, което ядем
- Да обвиняваме ли хормоните
- Как да рестартираме метаболизма и да повишим вибрациите си
- Как се променя хормоналният баланс

РЕСТАРТИРАНЕ НА СЕДЕМТЕ ХОРМОНА

- Подготовка за рестарта
- Списък „Какво да направя“

Съдържание на програмата



„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ЕСТРОГЕНЪТ И МЕСОТО

- Какво е естроген
- Модерното хранене и месото
- Естрогенова доминантност и мазнините
- Какво да ядем и пием

ИНСУЛИНЪТ И ЗАХАРТА

- Страната на „Белия лорд“
- Как действа инсулинът
- Реакция на Майард (Maillard)
- Защо ядем прекалено много захар?
Механизъм на пристрастяването
- Откъде различните възрастови групи
получават захари

Съдържание на програмата



„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ЛЕПТИНЪТ И ПЛОДОВЕТЕ

- Фруктозата е най-големият злодей сред всички захари
- Лептинът и мастните клетки – как оставаме гладни и дебели
- TOFI – слаби отвън, дебели отвътре – висцерални мазнини
- Митохондрии – фабрика за горене на енергия

КОРТИЗОЛЪТ И КАФЕТО

- Какво покачва кортизола
- Кофеинът – официалната дрога
- Кортизол – как остаряваме по-бързо
- Теломерите – ускореното стареене на клетките

Съдържание на програмата



„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ХОРМОНИ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА И ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ

- „П“ – продуктите и синдром на Хашимото
- Как фитатите и фитиновата киселина влияят на храносмилането
- Глутенът и реакцията на имунната система

Съдържание на програмата

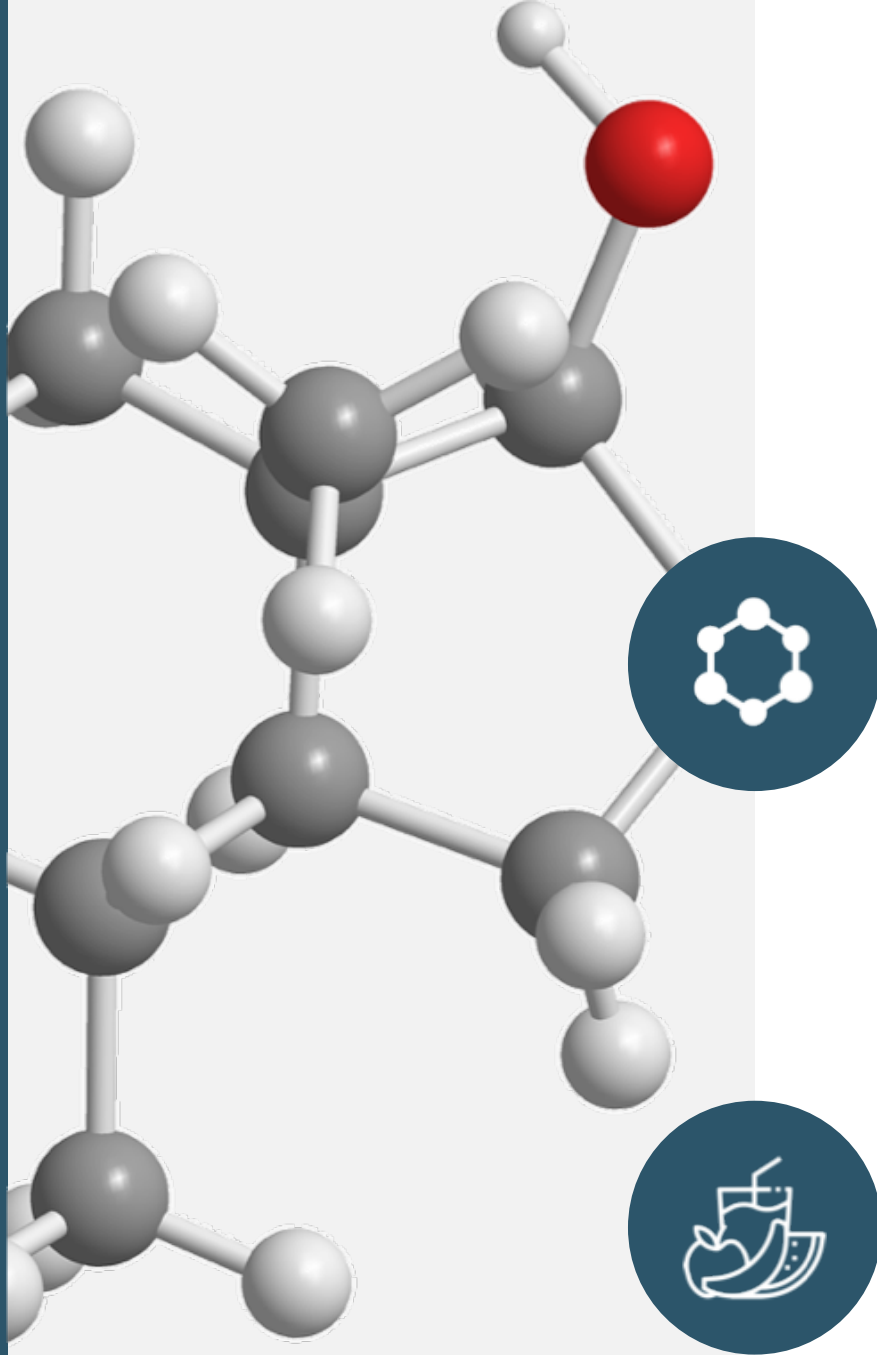


„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ХОРМОНЪТ НА РАСТЕЖА И МЛЕЧНИТЕ ПРОДУКТИ

- Млечните продукти – основен фактор за възпаления и автоимунни заболявания
- Казеин – появата на алергични антитела в кръвта
- Суроватката – основна причина на инсулинов пик, инсулинова резистентност, метаболитен синдром и реакцията на имунната система
- Лактозата – захарта в млякото

Съдържание на програмата



„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ТЕСТОСТЕРОНЪТ И ТОКСИНИТЕ

- Къде се крият токсините
- Андрогенови нарушения
- Естрогенови нарушения – ксеноестрогени
- Тироидни нарушения
- Смесени нарушения

ЗАХРАНВАНЕ

- Защо да захранваме
- Триднешно предизвикателство
- Полезни съвети и трикове

Съдържание на програмата



„Бъдете винаги
млади, здрави
и щастливи“

ПОДДРЪЖКА

- *Защо е необходима поддръжката*
- *Как да направим поддръжката лесна*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- *Въпроси и отговори*

КОНТАКТИ

 гр. София, 1000,
ул. Г.С. Раковски 96А

 088 503 5663

 silvia@lifeprojects.bg

