

PLAN Warsztatów

Poniżej przedstawiam ogólnie nakreślony plan tygodnie po tygodniu, czym po kolei będziemy się zajmować w trakcie naszych spotkań oraz jakie cele realizować. Każdy z nas jest inny, ze względu na to że mamy całkowicie inny zestaw mocnych i słabych stron, cech indywidualnych oraz doświadczeń życiowych. Natomiast niepodważalny jest fakt, iż jesteśmy tym samym gatunkiem Homo Sapiens i mamy niemalże identyczny układ pokarmowy oraz organy naszego ciała, co sprawia że nasza dieta powinna z natury wyglądać bardzo podobnie. Z tego względu pewne założenia i zasady ogólne, które będę nazywać w niniejszym kursie PRAWAMI NATURY są w mojej praktyce identyczne i pomagają odzyskać balans organizmu i zdrowie.

WAŻNE PRAWO NATURY - “Wszystko Płynie”

Każdy ETAP (TYDZIEŃ) jest ważnym elementem całości i nie przeskakujemy do przodu zanim się nie ogarniemy na danym etapie.

To jest ważne prawo natury WSZYSTKO PŁYNIE - czyli przechodzenie z jednego do drugiego powoli, stopniowo, żeby utrzymać płynność, balans i zachować równowagę i się po prostu nie wyłożyć.

To jest ważne zarówno dla psychiki jak i dla ciała, które ma trudne zadanie nadążać za naszymi zmianami i pomysłami, więc narażanie go na ciągły duży stres i obciążenie skokami powoduje, że nasze ciało będzie się bronić i sobie stworzy jakies do tego narzędzia, takie małe blokady, żeby nam to utrudnić.

W takim na przykład stresie, kiedy fundujemy naszemu organizmowi niespodzianki, niestety dodatkowo się zakwaszamy. Produkowany kortyzol działa jak kwas i niszczy nasze organy, utrudnia powrót do homeostazy. Co powoduje bardzo często pogorszenia, brak poprawy, słabą poprawę albo nasze zniechęcenie do dalszej drogi.

Co w Naturze nie płynie, a dzieje się szybko, to są zniszczenia - burze, huragany, powodzie, tajfuny, lawiny, wybuchy wulkaniczne itp. Te zjawiska są też naturalne, spowodowane jakąś kumulacją, ale powodują straty i ogromne zniszczenie. Dlatego obserwowanie natury i medytacja, bycie bliżej natury, obserwacja siebie i swojego ciała, jak reaguje, co jest nasze a co jest ze strachu, to ważne elementy wracania do zdrowia.

Tydzień 0

Spotkanie wstępne, wprowadzenie

- ogólne zasady diety przejściowej
- zasady łączenia pokarmów
- potrawy zastępcze, czyli zamienniki ulubionych rzeczy
- zioła - jakie, na co i kiedy?
- wprowadzenie Menu 1-2-3 - przygotowanie do protokołu Zielony Restart cz.1

Tydzień 1

Zaawansowane elementy diety przejściowej

- dieta bezszluzowa, okno żywieniowe
- gotowane czy surowe - co wybrać?
- nasze ciało a psychika i jedzenie kompulsywne - co robić?
- kontynuacja przygotowania do protokołu Zielony Restart cz.2

Tydzień 2

Protokół Zielony Restart 1 - 72 godzinny post

- warzywny post - zasady resetu 72 godziny
- alkalizacja vs. Zakwaszenie - co powoduje?
- jak wspierać proces detoxu - lewatywy, ruch, medytacja
- Wprowadzenie Menu Zielony Restart

Tydzień 3

Protokół Zielony Restart 2 - wyjście

- jak wychodzić z postu
- jak kontrolować detox - zwalniamy, przyspieszamy, wzmacniamy się
- stopniowe wprowadzanie owoców
- wprowadzenie Menu Zielony Restart 2

Tydzień 4

Dieta Optymalna - wg prawa równowagi 80/20

- ogólne zasady diety optymalnej na życie
- rozszerzanie diety w kierunku diety surowej
- jak wchodzić i schodzić z protokołów detoksykacyjnych
- wprowadzenie Menu przejściowe do diety surowej