

VÝZVA 1

7 dní vědomého jídla

Teorie nestačí. Teď přichází praxe. Na 3 dny změň svůj přístup k jídlu. Ne všechno. Jen to podstatné. Ber to jako experiment. Pozoruj. Nehodnoť.

1. Jedno jídlo denně jez plně vědomě

Sedni si.

Bez mobilu. Bez televize. Bez spěchu.

Vnímej chuť, tempo i pocit sytosti.

2. Před každým jídlem si polož otázku

Mám skutečný hlad?

Nebo jen chuť?

Zamysli se a odpověz si upřímně.

3. Jez přibližně ve stejný čas

Vyber si 3 hlavní jídla.

Drž při nich rytmus, stejný čas.

Tělo miluje předvídatelnost.

4. Každý den si dej jedno vyvážené jídlo

• Bílkovina.

Zelenina.

Zdravý tuk.

Sleduj, jak dlouho tě zasytí a jak se po něm cítíš.

5. Skonči jídlo při 80 % sytosti

• Nepřejídej se.

Nečekej, až ti bude těžko.

Skonči ve chvíli, kdy jsi příjemně sytý, protože signál plnosti přichází se spožděním.

ZÁVĚR

Už po 3 dnech **ucítíš** první rozdíly.

- Stabilnější energii.
- Menší výkyvy chutí.
- Pocit lehkosti po každém jídle.
- Větší klid u jídla.
- Lepší kontrolu nad chutěmi.

Možná to nebude hned vše úplně dokonalé, ale ucítíš, že tělo **reaguje**.

A to je **důkaz**, že změna je ve tvých rukou.

Tři dny **nejsou** tvůj cíl, jsou jen tvým **začátkem**.

Pokračuj dál, protože právě pravidelnost přetváří návyky, tělo i mysl.
