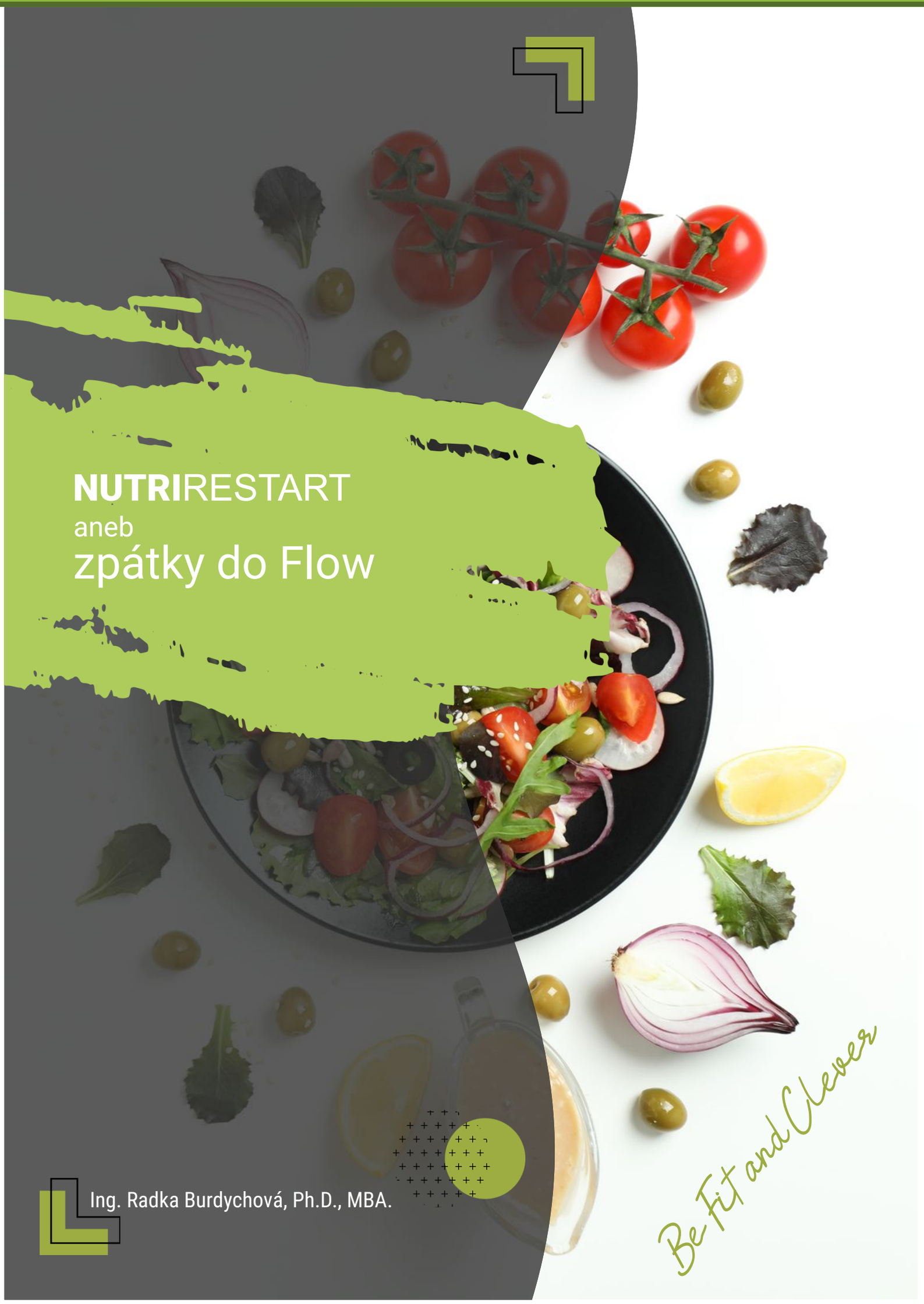


NUTRIRESTART
aneb
zpátky do Flow

Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA.

Be Fit and Clever



NUTRI RESTART

Radka Burdychová

Nutrirestart aneb zpátky do FLOW

NutriAcademy, s.r.o., 2014

All rights reserved!

ISBN:

Předmluva

Proč píši tuto knihu? Všichni přece chceme být zdraví a šťastní, denně to vídám kolem sebe. Tato kniha by vám k tomu měla pomoci.
Tuto knihu píši na základě svých osobních zkušeností a praktických zkušeností s klienty. Vystudovala jsem chemii potravin a mám doktorát z chemie životního prostředí. Jsem autorem šesti vědeckých publikací s impakt faktorem, uveřejněných v prestižní vědecké databázi Web of Science. Kromě toho jsem napsala desítky dalších publikací, dvě vysokoškolská skripta a řadu studijních textů pro kurzy nutričních poradců.
Naše rodina už přes dvacet let vlastní akreditovanou laboratoř pro kontrolu potravin a výživových doplňků. Jako držitel akreditace Ministerstva školství vedu rekvalifikační kurzy pro nutriční poradce a Life style kouče.
Můžete se o tom přesvědčit na www.nutri.academy.
Tím se nesnažím chlubit, uvádím zde tyto informace proto, že neustále bilancuji na úzké hraně světavědeckého a laického (praktického, lidského).
Denně se pokouším informace vědecké převádět do běžné lidské mluvy tak, aby je všichni dobře pochopili. Také se snažím věci lidské, vypozorované či získané prací se svými klienty, převádět do mluvy vědecké a odborné. Nepíši zde vědeckou publikaci určenou pro úzké spektrum velmi v oboru vzdělaných lidí, ale chci podat informace tak, aby je všichni pochopili a aby se jimi, pokud budou chtít a pokud se s nimi ztotožní, řídili pro dosažení lepší kvality svého života. K tomuto účelu používám různá přirovnání a zjednodušuji biochemii a také zavádím nové termíny. S plným vědomým psaní řádek v této knize na tomto místě píši, že jsou v knize i vědecky nepodložená fakta, která však v praxi velmi dobře fungují. Jsou to poznatky, kterým současná věda zatím rozumět nemusí, vždyť člověk i věda se stále vyvíjí. Mým cílem je přimět lidi přemýšlet o prapůvodu svých potíží a nespokojenosti a pomoci jim nalézt svou vlastní cestu k harmonizaci svého těla i psychiky.
I kdyby tato kniha pomohla jednomu jedinému člověku, má smysl ji psát.
Přeji si, aby tato kniha pomohla i Vám.

Vaše Radka Burdychová

PS: Až někdo tuto knihu bude číst za 10 let, zřejmě budou některé informace v této knize zastaralé anebo budou poznatky rozvinuté mnohem dál. Také si prosím uvědomte, že se mnoho informací do této knihy nevejde, měla by stovky stran a těžko by se v ní lidé orientovali. Proto jsem další informace umístila na webovou stránku www.nutri.academy a pro vás, čtenáře této knihy, jsem připravila bonusové kapitoly a informace, které na této straně naleznete po své registraci. Na této webové stránce najdete také doplňující texty, informace, recepty, nutriční hodnoty, praktické obrázky a videa.
Protože knihou to nekončí…

NUTRIRESTART = 4 kroky k úspěchu

Na tyto 4 věci bychom měli myslet každý den, neboť jsou součástí zdravého životního stylu, tak jak jej v dnešní době chápeme.
Tyto čtyři aspekty, respektive náležitosti s nimi související, bychom měli respektovat a dodržovat každý den. **Teprve dodržování všech čtyř aspektů každý den vytvoří jeden celek, zdravý psychicky i fyzicky odolný organismus schopný regenerace a duševní pohody, organismus ve FLOW.**

Co je to Flow?

Flow je proud energie, stav zdraví, optimální váhy, dobré psychické i fyzické kondice, kdy jsme dokonale propojeni se svým vlastním tělem a dbáme na jeho signály, nic nás nebolí, dobře zvládáme každodenní pracovní a fyzické úkony a aktivity.
Flow je stav organismu, kdy vše funguje tak jak má, tak jak to příroda chtěla - dobře fungují biochemické dráhy a cykly v těle, enzymy pracují na své plné obrátky, hormonální systém je v rovnováze.
Flow je stav, kdy si náš fyzicky i psychicky zdravý organismus přirozeně vybírá pro tělo dobré potraviny, nápoje a suroviny, nemá problémy s jejich trávením a zpracováním, netrpí žádnými alergiemi a nesnášenlivostmi.
Flow můžeme chápat i jako stav duševní pohody, „připojení“, bytí ve čtvrté dimenzi.

Flow je zkrátka spokojenost těla i duše.

FLOW = „Feel Like in Optimal World“

Rovnováha v našem těle – základ úspěchu

Naše tělo příroda naučila výbornou věc, udržovat všechny pochody, cykly a dráhy v rovnováze, tedy v tzv. homeostáze. Pokud naše tělo trápíme, jíme to, co mu škodí, nedopřejeme mu pohyb a relaxaci, dokáže se s tím většinou více méně vyrovnat. Funguje princip homeostázy. PO URČITOU DOBU.
U každého z nás je tato doba jiná.

Naše tělo umí výborně kumulovat škodlivé látky, jedy a toxiny z životního prostředí, vody, potravin, nápojů, kosmetiky, uklízecích prostředků, PET lahví, elektrosmogu, atd. a do určité míry si s nimi umí poradit. Naše tělo se plní a plní, detoxikační orgány pracují na plné obrátky a uklízejí.
Jenže neuklidí všechno, hodně věcí naše tělo tzv. parkuje, kupí v pomyslném poháru zbytků a škodlivin. A až tento pomyslný pohár škodlivin v našem těle přeteče, objeví se zdravotní problémy.

Každý z nás inklinuje k projevům určitého typu zdravotních komplikací a tělu každého z nás trvá jinou dobu, než se tyto zdravotní komplikace projeví. Je zřejmé, že mladý organismus se s jakoukoli nerovnováhou v těle vyrovná lépe než organismus starší. Lépe fungují detoxikační orgány, tělo ještě nestihlo nahromadit tolik škodlivin, toxinů a vytvořit si tolik usazenin a hlenů.
Proto nejsou zdravotní problémy do 30ti let tolik patrné jako po 30, 40, 50sátce. Tam je již rovnovážný stav těla obtížněji vyrovnáván.



Je vaše tělo v rovnováze?

Pálí vás často žáha? Máte nafouklé břicho? Trpíte nadýmáním, špatně trávíte? Snadno přibíráte na váze? Špatně se vám hubne? Máte potíže s pletí či kožní problémy? Míváte výtoky, plísně či kvasinkové infekce? Jste neustále ve stresu či pod tlakem? Špatně spíte? Budíte se uprostřed noci a nemůžete usnout?

Rozsah kompletních skript

Kompletní skripta mají celkem 65 stran
včetně obálky.

Tato ukázka obsahuje prvních 6 stran původního dokumentu.