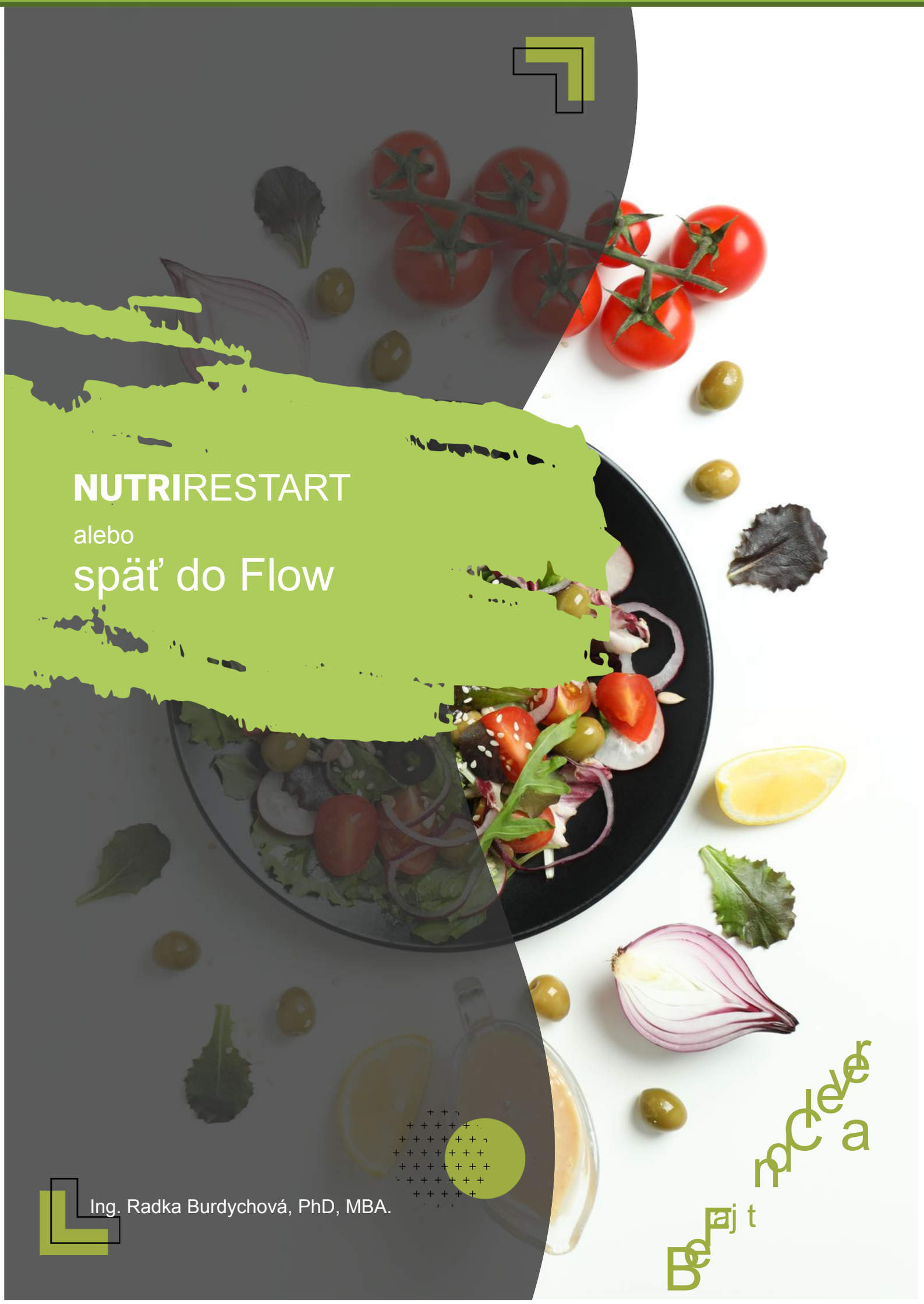


# **NUTRI**RESTART

alebo

# späť do Flow

Ing. Radka Burdychová, PhD, MBA.



NUTRI RESTART

Radka Burdychová N utrirestart
alebo späť do FLOW
NutriAcademy, s.r.o.,
2014 All rights reserved!

ISBN:

# Predslov

Prečo píšem túto knihu? Všetci predsa chceme byť zdraví a šťastní, denne to vídam okolo seba. Táto kniha by vám k tomu mala pomôcť. Túto knihu píšem na základe svojich osobných skúseností a praktických skúseností s klientmi. Vyštudovala som chémiu potravín a mám doktorát z chémie životného prostredia. Som autorom šiestich vedeckých publikácií s impakt faktorom, uverejnených v prestížnej vedeckej databáze Web of Science. Okrem toho som napísala desiatky ďalších publikácií, dve vysokoškolské skriptá a množstvo študijných textov pre kurzy nutričných poradcov. Naša rodina už vyše dvadsať rokov vlastní akreditované laboratórium na kontrolu potravín a výživových doplnkov. Ako držiteľ akreditácie Ministerstva školstva vediem rekvalifikačné kurzy pre nutričných poradcov a Life style kouča. Môžete sa o tom presvedčiť na www.nutri.academy. Tým sa nesnažím chváliť, uvádzam tu tieto informácie preto, že neustále bilancujem na úzkej hrane svetavedeckého a laického (praktického, ľudského). Denne sa pokúšam vedecké informácie prevádzať do bežnej ľudskej reči tak, aby ich všetci dobre pochopili. Tiež sa snažím veci ľudské, vypozorované či získané prácou so svojimi klientmi, prevádzať do reči vedecké a odborné. Nepíšem tu vedeckú publikáciu určenú pre úzke spektrum veľmi v odbore vzdelaných ľudí, ale chcem podať informácie tak, aby ich všetci pochopili a aby sa nimi, ak budú chcieť a ak sa s nimi stotožnia, riadili pre dosiahnutie lepšej kvality svojho života. Na tento účel používam rôzne prirovnania a zjednodušujem biochémiu a tiež zavádzam nové termíny. S plným vedomým písaním riadok v tejto knihe na tomto mieste píšem, že sú v knihe aj vedecky nepodložené fakty, ktoré však v praxi veľmi dobre fungujú. Sú to poznatky, ktorým súčasná veda zatiaľ rozumieť nemusí, veď človek aj veda sa stále vyvíja. Mojím cieľom je prinútiť ľudí premýšľať o prapôvode svojich problémov a nespokojnosti a pomôcť im nájsť svoju vlastnú cestu k harmonizácii svojho tela i psychiky. Aj keby táto kniha pomohla jednému jedinému človeku, má zmysel ju písať. Prajem si, aby táto kniha pomohla aj Vám.

Vaša Radka Burdychová

PS: Až niekto túto knihu bude čítať za 10 rokov, zrejme budú niektoré informácie v tejto knihe zastarané alebo budú poznatky rozvinuté oveľa ďalej. Tiež si prosím uvedomte, že sa veľa informácií do tejto knihy nezmestí, mala by stovky strán a ťažko by sa v nej ľudia orientovali. Preto som ďalšie informácie umiestnila na webovú stránku www.nutri.academy a pre vás, čitateľov tejto knihy, som pripravila bonusové kapitoly a informácie, ktoré na tejto strane nájdete po svojej registrácii. Na tejto webovej stránke nájdete aj doplňujúce texty, informácie, recepty, nutričné hodnoty, praktické obrázky a videá. Pretože knihou to nekončí...

# NUTRIRESTART = 4 kroky k úspechu

Na tieto 4 veci by sme mali myslieť každý deň, pretože sú súčasťou zdravého životného štýlu, tak ako ho v dnešnej dobe chápeme.
Tieto štyri aspekty, respektíve náležitosti s nimi súvisiace, by sme mali rešpektovať a dodržiavať každý deň. Až dodržiavanie

**všetkých štyroch aspektov každý deň vytvorí jeden celok,**

**zdravý psychicky aj fyzicky odolný organizmus schopný regenerácia a duševné pohody, organizmus vo FLOW.**

## Čo je to Flow?

Flow je prúd energie, stav zdravia, optimálnej váhy, dobrej psychickej i fyzickej kondície, kedy sme dokonale prepojení so svojim vlastným telom a dbáme na jeho signály, nič nás nebolí, dobre zvládame každodenné pracovné a fyzické úkony a aktivity. Flow je stav organizmu, kedy všetko funguje tak ako má, tak ako to príroda chcela - dobre fungujú biochemické dráhy a cykly v tele, enzýmy pracujú na svoje plné obrátky, hormonálny systém je v rovnováhe. Flow je stav, kedy si náš fyzicky aj psychicky zdravý organizmus prirodzene vyberá pre telo dobré potraviny, nápoje a suroviny, nemá problémy s ich trávením a spracovaním, netrpí žiadnymi alergiami a neznášanlivosťami. Flow môžeme chápať aj ako stav duševnej pohody, „pripojenie“, bytia vo štvrtej dimenzii.

Flow je skrátka spokojnosť tela i duše.

**FLOW = „Feel Like in Optimal World“**

# Rozsah kompletných skrípt

Kompletné skriptá majú celkovo 65 strán
vrátane obálky.

Táto ukážka obsahuje prvých 5 strán pôvodného dokumentu.