

Find YOUR
#FLOW



3Flow
SOLUTIONS

Find your flow

with Slim #FLOW

Czy wiesz, czym jest flow?

Czy wiesz, jak je odnaleźć?

Czy wiesz, dlaczego warto go szukać?

FLOW to moment, w którym czujesz jednocześnie energetyzujące skupienie, pełne zaangażowanie i przyjemność z wykonywanej czynności.

Jesteś w stanie ponad świadomością, nie liczy się czas, nie istnieją strach czy lęk – tylko całkowita wolność.

Pochłania Cię **TU i TERAZ.**

Zaczęliśmy od sformułowania idei, a dziś mamy w rękach jej materialną formę - suplement diety Slim #FLOW. To pierwszy z suplementów 3Flow Solutions, a jego zadaniem jest wspieranie Ciebie i Twojego ciała w walce o wymarzoną sylwetkę.

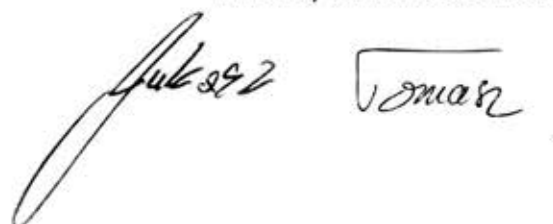
Oprócz Slim #FLOW dajemy Ci wsparcie i motywację – pierwszą dawką jest ten oto poradnik. Stworzyliśmy go z myślą o osobach, które od dłuższego czasu wciąż od nowa podejmują walkę ze zbędnymi kilogramami, lecz żadna z dotychczas zastosowanych metod nie przyniosła oczekiwanego efektu.

Przeprowadzimy Cię **krok po kroku** przez proces uzyskiwania **wymarzonej wagi**, powrotu do **pełni zdrowia i utraconej vitalności**. Obalimy powtarzane mity i poznasz najważniejsze zasady, które doprowadzą Cię skutecznie do Twojego celu, a to wszystko dzięki wiedzy **3 ekspertów** (lekarza ogólnego, psychologa oraz dietetyka). Kolejne porcje motywacji znajdziesz na naszym facebookowym i instagramowym profilu oraz na naszej stronie (szukaj zwłaszcza w sekcji blog!).

Stosowanie Slim #FLOW połączone z odpowiednią dawką ruchu, zbilansowaną dietą, a przede wszystkim świadomością własnego organizmu, doprowadzą Cię do wymarzonej równowagi ciała i umysłu... i wszędzie tam, gdzie tylko zechcesz.

Kibicujemy Ci i trzymamy za Ciebie kciuki. Jeżeli potrzebujesz pomocy, wsparcia lub odpowiedzi na jakiegokolwiek pytania – pisz śmiało!

twórcy 3Flow Solutions



Nasza strona: www.3flowsolutions.pl
Adres mailowy: biuro@3flowsolutions.pl

Find your flow

with Slim #FLOW

Część I. Otyłość to choroba. Walcz nie tylko o zgrabną sylwetkę - walcz o zdrowie!

Na samym początku drogi chcemy Ci uświadomić, że podążanie zgodnie ze swoim naturalnym nurtem to najlepsze, co możesz dla siebie zrobić. To stan osiągnięcia harmonii ciała i duszy. Moment, w którym każdy element znajduje się we właściwym sobie miejscu.

Slim #FLOW to pierwszy z suplementów 3Flow Solutions. Dzięki odpowiednio skomponowanemu składowi wspiera procesy odchudzania i kształtowania sylwetki. Pomaga zapanować nad własnym ciałem i nad jego zdrowiem.

Bo wbrew pozorom **nadwaga i otyłość** to nie problemy natury estetycznej – to choroby. Wpływają negatywnie na cały nasz organizm prowadząc do pogorszenia jakości życia, niepełnosprawności i zwiększając ryzyko przedwczesnego zgonu.

Oczami lekarza ogólnego - czym jest otyłość?

Wg WHO otyłość to choroba przewlekła, charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej (>20% masy ciała młodego mężczyzny i >30% masy ciała młodej kobiety) i wskaźnikiem masy ciała BMI ≥ 30 kg/m², czego konsekwencją jest pogorszenie jakości życia, niepełnosprawność i zwiększone ryzyko przedwczesnego zgonu.

Otyłość prosta (samoistna, pokarmowa) jest spowodowana nadmierną podażą pokarmów w stosunku do wydatku energetycznego.

Otyłość - jak często występuje?

Zjawisko otyłości na świecie gwałtownie wzrasta: w USA w latach 1991–2003 liczba osób otyłych (BMI ≥ 30 kg/m²) zwiększyła się od 15% do 25%; w Wielkiej Brytanii w 2014 roku otyłość stwierdzono u 28,1% dorosłych obywateli (raport WHO).

Co sprzyja otyłości?

1. Czynniki dziedziczne

Geny mają tylko **ok. 30%** udziału w powstawaniu otyłości. Oznacza to, że waga Twojej rodziny nie determinuje tego, że Ty masz nadwagę. To Twój styl życia warunkuje, jak będziesz wyglądać.

2. Czynniki środowiskowe

To one w **ponad 70%** decydują o tym, jak wyglądasz. Zaliczamy tu rzeczy takie jak:

- **złe nawyki żywieniowe** – czyli nasze ulubione jedzenie typu fast-food, słodkie napoje do popijania, przekąski i słodczy między posiłkami, wielkie obżarstwo podczas nocnych wędrówek po knajpach, drinki, itd.

Find your flow

with Slim #FLOW

- **zmniejszona aktywność fizyczna** – odpowiedz sobie na pytania: jak często ćwiczysz i czy twoja aktywność fizyczna sprawia ci przyjemność? Jeśli tylko zmuszasz się do wysiłku – zapewniamy Cię, że szybko przestaniesz to robić. Wolisz iść na długi spacer? Czy pojechać samochodem do galerii handlowej, gdzie spotykasz się z koleżanką na ciastku lub coli? Wybór należy do Ciebie!
- **stres i zaburzenia emocjonalne** – czy przed trudnym egzaminem zdarzyło Ci się szaleńczo obżerać słodyczami? A może w stresie nie jesz nic? Tak naprawdę... nie ma to znaczenia. Sam stres jest czynnikiem generującym otyłość na poziomie komórkowym.
- **czynniki kulturowe i tradycje rodzinne** – czy mama lub babcia proponowały Ci kiedyś „Chodź, pojeźdźmy na rowerze albo pójdziemy na basen?” Czy raczej słynne przy stole: „Dołożyc ci jeszcze?”
- **stosowane leki** - octan medroksyprogesteronu, glikokortykosteroidy, leki przeciwdepresyjne, neuroleptyki (pochodne fenotiazyny i butyrofenonu), niektóre leki hipotensyjne (β -blokery, α -blokery, klonidyna), insulina, pochodne sulfonilomocznika.

Analizując wszystkie powyższe czynniki, zastanów się - **jak wygląda Twój poranek?**

Wstajesz, bierzesz prysznic, zjadasz pożywne śniadanie, pijesz koktajl z zielonych warzyw, wychodzisz z psem na spacer lub jedziesz na rowerze do pracy?

Czy budzisz się ociężała po obfitej kolacji zjedzonej tuż przed snem, zrywasz się zdecydowanie zbyt późno z łóżka, biegasz po domu, w jednej ręce trzymając drożdżówkę, a drugą kończąc makijaż, w stresie, że spóźnisz się do pracy?

Odpowiedz sobie na pytanie, czy chcesz coś zmienić.

Pamiętaj o tym, że nie dokonasz trwałej zmiany w swoim życiu, jeśli zrobisz rewolucję.

Zacznij powoli.

Czynników motywujących możesz mieć wiele. Przedstawiamy Ci najważniejszy:

Zadbaj o swoje zdrowie. Masz je jedno. **Na całe życie.**

Co się dzieje w Twoim organizmie, gdy pojawia się otyłość?

1. Insulinoodporność i cukrzyca typu 2

Konsekwencje otyłości wiążą się przede wszystkim z tym, że tkanka tłuszczowa gromadzi się także wokół narządów wewnętrznych. W porównaniu do tkanki tłuszczowej gromadzącej się pod skórą, ta wokół narządów zawiera większą liczbę dużych komórek tłuszczowych (adipocytów) opornych na insulinę.

Find your flow

with Slim #FLOW

Osoby z nadwagą lub otyłością stanowią 90–95% chorych na ten typ cukrzycy.

2. Powikłania sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność serca)

Insulinooporność i zaburzenia tolerancji węglowodanów skutkują wzmożoną produkcją blaszek miażdżycowych w naczyniach. Ponadto wydzielana przez komórki tłuszczowe leptyna może bezpośrednio powodować skurcz naczyń krwionośnych, nasilać odkładanie wapnia w naczyniach i zwiększenie objętości krwi krążącej - co skutkuje wzrostem ciśnienia tętniczego.

3. Powikłania nerkowe (ogniskowe segmentowe stwardnienie kłębuszków nerkowych)

Za uszkodzenie nerek w otyłości odpowiadać mogą te same czynniki hormonalne i zapalne co za uszkodzenie naczyń.

4. Zaburzenia hormonalne i nowotwory

W otyłości szereg zaburzeń hormonalnych, związanych z odpornością tkanek na insulinę, powoduje zwiększenie wydzielania androgenów przez nadnercza. Manifestuje się to nadmiernym owłosieniem i zahamowaniem owulacji. Progesteron nie jest w stanie zrównoważyć niekorzystnych efektów tkankowych estrogenów, co z upływem czasu, szczególnie w okresie menopauzy, sprzyja rozwojowi nowotworów estrogenozależnych (takich jak rak sutka i rak endometrium), a także niezależnych od hormonów (np. rak jelita grubego).

Stres psychogeny może być przyczyną nieprawidłowego wydzielania hormonów płciowych u osób otyłych. Zmniejszone wydzielanie obu gonadotropin powoduje zmniejszoną sekrecję estrogenów, a upośledzone wytwarzanie progesteronu jest jedną z przyczyn zaburzeń miesiączkowania.

5. Dysfunkcja narządu ruchu

Choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych, biodrowych i stawów kręgosłupa, związana z przeciążeniem układu ruchu.

6. Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa i żylaki kończyn dolnych

7. Obturacyjny bezdech senny i zespół hipowentylacji spowodowanej otyłością

8. Kamica pęcherzyka żółciowego, etc.

Wszystkich tych - mniej i bardziej niebezpiecznych dla zdrowia – dolegliwości można uniknąć. Z dalszej części poradnika dowiesz się, jak to zrobić.

Find your flow

with Slim #FLOW

Część II. Leczenie otyłości - jak możesz wyleczyć otyłość?

Sukcesem w leczeniu zachowawczym nadwagi i otyłości jest zmniejszenie masy ciała o 10% i utrzymanie jej przez dłuższy czas. Jest to możliwe dzięki kompleksowemu leczeniu otyłości, w którym uczestniczą równocześnie **dietetyk, rehabilitant, psycholog i lekarz.**

1. Leczenie dietetyczne

Jest podstawową metodą postępowania. Ograniczenie poboru energii musisz planować indywidualnie z uwzględnieniem dotychczasowych zwyczajów żywieniowych, aktywności fizycznej i chorób współistniejących.

Należy ograniczyć ilość spożywanych tłuszczów, w tym również zawartych w mięsie i w nabiale, wybierając produkty ubogotłuszczowe, uzupełnić dietę warzywami, owocami i pokarmami resztkowymi (dieta zrównoważona).

Oprócz zmian składu posiłków duże znaczenie ma:

- zmniejszenie porcji pokarmu,
- unikanie podjadania między posiłkami,
- regularne spożywanie posiłków,
- niepomijanie śniadania ,
- unikanie jedzenia w nocy.

2. Wysiłek fizyczny

Zadbaj o systematyczne wykonywanie ćwiczeń aerobowych (30–60 min dziennie umiarkowanego wysiłku, np. szybkie chodzenie). Wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do Twojego stanu zdrowia i wydolności fizycznej i oszczędzać stawy kolano-owe (korzystne są ćwiczenia z odciążeniem, zwłaszcza w wodzie).

Wysiłek fizyczny zwiększa zużycie energii, przyspiesza trawienie i zwiększa wydolność fizyczną. Pomaga także utrzymać lub zwiększyć masę mięśni podczas stosowania diety ubogokalorycznej, zapobiega efektowi jo-jo, a także poprawia nastrój, łagodząc stres (zwiększa wydzielanie β -endorfiny).

Nawet niewielka aktywność fizyczna jest lepsza od żadnej i stanowi nieodłączny element kompleksowego leczenia otyłości, jest też niezbędna do utrzymania zmniejszonej masy ciała. Niemniej jednak sam wysiłek fizyczny (bez leczenia dietetycznego) może nie być skuteczny w zmniejszaniu masy ciała.

3. Psychoterapia (modyfikacja zachowań)

Postępowanie nefarmakologiczne jest najskuteczniejsze, bo opiera się na modyfikacji zachowań – o ile ktoś mądry udzieli Ci wsparcia ułatwiającego ten proces,

Find your flow

with Slim #FLOW

nauczy cię samoobserwacji, technik kontroli jedzenia, zrozumienia konsekwencji otyłości i aktywnego udziału w procesie leczenia.

Oczami eksperta psychologii: jak zmienić sposób myślenia, nastawienie i nawyki?

Każdy stan obecny (np. nadwaga) jest wynikiem procesu. W przypadku człowieka jest to wypadkowa wielu czynników - świadomych, podświadomych, nieświadomych oraz czynników zewnętrznych (środowiskowych).

To nie stało się w jeden dzień... i w jeden dzień „się nie odstanie”.

Aby moc trwale zmienić stan obecny (np. schudnąć), trzeba przejść nowy proces. Trzeba trwale zmienić to, na co mamy wpływ.

Proces odnowy 3Flow Solutions w zgodzie z trzema zasadami: mądrze jedz, mądrze ćwicz, mądrze żyj!

Krok # 1 - Akceptacja stanu obecnego

Przygotowaliśmy dla Ciebie wyzwanie. Być może wyda Ci się ono mało istotne... jednak bez niego żadne działania nie przyniosą trwałego efektu.

Musisz stanąć ze swoim problemem twarzą w twarz i spojrzeć prawdzie w oczy:

Mirror Inspection – „Lustreczko powiedz prawdę...”

Popatrz w lustro, zeskanuj całą swoją sylwetkę. **Po prostu patrz**, bez nazywania, oceniania w głowie. Na końcu zaakceptuj obraz, jaki widzisz i zaakceptuj fakt, że to Ty do tego doprowadziłaś. I tyle. Koniec.

Odchodząc od lustra masz poczucie akceptacji siebie i pełną gotowość do zmiany. Pamiętaj: obecna sytuacja to wynik Twoich przekonań, które budowałaś przez lata. Weź odpowiedzialność za siebie z pełną akceptacją faktu, że obecna waga to wynik takich zachowań, które temu sprzyjały. Istotne jest to, że teraz podjęłaś decyzję o zmianie i chcesz zbudować nowe nawyki, zbudować nową siebie.

Nie wiemy, czy w tym wytrwasz, jednak jeżeli teraz nie weźmiesz pełni odpowiedzialności za stan obecny, to możemy zagwarantować, że NIC się nie zmieni.

Bardzo ważne! Nie potępiaj się, nie złość się na siebie, nie wyśmiewaj się i co najważniejsze: nie porównuj się. Ani do chudzielców, ani do jeszcze większych grubasków.

Find your flow

with Slim #FLOW

Na tym etapie, jedna z najważniejszych zmian, jaka ma w Tobie zajść, to zmiana tego jak postrzegasz SIEBIE i jak do SIEBIE mówisz.

Zaakceptuj stan obecny – nie chodzi jednak o to, żebyś pogodziła się z tym, że tak jest i... tyle! Uświadom sobie, że to Ty jesteś współodpowiedzialna za ten stan i Ty teraz podejmujesz decyzję o rozpoczęciu nowej drogi, która doprowadzi Cię do wymarzonej sylwetki.

Droga ta sama w sobie będzie miała wiele radosnych momentów i przyjemność ma sprawiać Ci samo jej przebycie. Nieuniknione jednak jest (i tego też musisz być świadoma), że będą również chwile trudne. Nie bój się - nauczymy Cię, jak odpowiednio sobie z nimi poradzić.

Pamiętaj – nie jest istotne, ile czasu Ci to zajmie – czas i tak upłynie!

Nikt niczego nie zbudował ot tak. Za wszystkim stoją dni, miesiące, lata ciągłego działania, o różnym natężeniu. To, co prowadzi do ukończenia – to WYTRWAŁOŚĆ.

Jeśli teraz postanowisz, że działasz, to wytrwaj w tym działaniu - nawet jeżeli pojawią się chwile słabości i przerwy, zawsze wracaj do działania – aż do skutku!

Nie bój się bycia niczym dziecko, które uczy się chodzić – upada wiele razy, wstaje i próbuje dalej. Jak długo? Aż będzie chodzić. Nie mówi, przecież po 30 upadku „To nie dla mnie – nie będę chodzić, to jest za trudne.”!

Ta wola walki jest w Tobie, w końcu i Ty umiesz chodzić.

Gratulujemy, pierwsze wyzwanie zakończone!

Zanim przejdziemy do kolejnego wyzwania, krótkie podsumowanie stanu obecnego, który zaakceptowałaś i jesteś gotowa iść dalej. **Pamiętaj** – zaakceptowałaś siebie, zatem czujesz się ze sobą dobrze, spokojna, wyluzowana.

Jeśli wpadasz do dziury, to aby się z niej wydostać, najpierw trzeba zaakceptować fakt, że w niej jesteś. Potem trzeba uspokoić się i zacząć obmyślać plan wyjścia, a następnie przystąpić do działania i... tyle! Wszelkie dodatkowe negatywne emocje będą sabotowały skuteczność ratunku. Dlatego bardzo ważne jest, abyś zwróciła uwagę na to, jakie myśli podsuwa Ci Twoja głowa i żebyś nauczyła się je kontrolować, nie ulegać stanom emocjonalnym, które one wywołują.

Mózg jest naszym narzędziem – tak jak ręce, nogi, oczy. Masz nad nim kontrolę? Czy to on kontroluje Ciebie?

Każdy z nas ma wiele momentów, kiedy mózg nas kontroluje, produkuje myśli, których wcale nie chcemy, a powodują one strach, stres, rozgoryczenie, itd.

Find your flow

with Slim #FLOW

Gdyby każdy człowiek miał taki problem z kontrolą np. ręki, jaki **mamy z kontrolą naszego umysłu**, wyglądalibyśmy mniej więcej tak:

Chodzilibyśmy po ulicy, a nasza ręka bezwładnie by opadała albo uderzałaby nas prosto w twarz – a wszystko działałoby się jakby zupełnie poza nami i nie widzielibyśmy w tym nic dziwnego... Tak okłada nas nasz umysł. Wszystkich.

Dlatego dużym krokiem do przodu jest uświadomienie sobie, że tak jest. I jak najczęstsze przypominanie sobie tego każdego dnia, gdy myśli w naszej głowie zaczynają nas za bardzo uwierać...

Pamiętaj, **99% rzeczy, których się boimy, nigdy się nie wydarza!**

Taki **mentalny trening** wprowadzi Cię na **wyższy poziom samoświadomości i akceptacji**. Dlatego poniższe słowa, nie powinny wywołać w Tobie oburzenia, obrazy czy jakichkolwiek negatywnych uczuć. To bardzo ważne, bo im lepiej na tym etapie sobie poradzisz, tym lepiej pójdzie nam dalej!

Stan obecny:

Teraz jestem otyła lub po prostu za gruba, nie mieszczę się w ulubione ciuchy, w sklepie sięgam po rozmiary, które przyprowadzają mnie o dreszcze...

Jak się z tym czuje?

Ok, wiem, że to efekt wieczornego podjadania, dużej ilości słodczy, fast foodów i braku ruchu, genów. Wiem, że aby to zmienić trochę się napocę, ale... dam radę! Nie ma co się nad sobą użalać. Jestem piękną kobietą, tylko trochę sobie popofołgowałam, zdarza się. Teraz biorę się w garść! Dalej czasami sobie będę folgować, ale za to częściej będę o sobie dbać.

W końcu dostałam to ciało i żyję tu na ziemi. Życie jest piękne i krótkie, a ciało jedno jedyne, dlatego warto się nim też trochę zająć.

Gotowa? Zatem przed nami...

Krok # 2 – Moja wymarzona sylwetka

Teraz przyszedł czas na określenie – jak najbardziej precyzyjne- efektu, który chcemy osiągnąć. Jak chcesz wyglądać? Jaki rozmiar nosić? Ile chcesz ważyć?

Namaluj sobie teraz w głowie obraz wymarzonej siebie.

Nie ograniczaj się, **dawaj czadu!**

Dla dziecka, fakt, że ma nauczyć się chodzić i biegać jest równie abstrakcyjny - ledwo przemieszcza się na czworakach, a tu ma utrzymać równowagę na dwóch nogach? **Serio?!**

Find your flow

with Slim **#FLOW**

Wszystko staje się normalne, kiedy się to osiągnie. Tak samo ma być z Twoją sylwetką.

Na początku obraz w głowie, może wydawać się nierealny - to się zmieni, to stanie się rzeczywistością, jako efekt nowego procesu, który właśnie rozpoczynasz.

Gotowa? Zatem do dzieła.

Gdy już wiesz, jaka jest Twoja sylwetka obecnie oraz jak chcesz wyglądać docelowo, to czas na zakasanie rękawów i ruszenie z całym procesem.

Ale jak? **Małymi krokami!** Powróćmy na chwilę do Twoich bolączek.

Jak zmienić nawyki żywieniowe? Jaką dietę wybrać? Jaki trening? Jak wytrwać? Czy już nie będę mogła jeść ulubionych czekoladek i ciasta?

Mam za mało energii na to wszystko. Już tyle diet wypróbowałam i zawsze kończy się tak samo! Najpierw daję radę, tydzień, dwa, miesiąc - potem już mam dość, rzucam wszystko i objadam się ile wlezie. Łykałam różne kapsułki i też z marnym efektem...

Pewnie nie wszystko dotyczy Ciebie, pewnie o wielu bolączkach nie napisaliśmy - jednak chodzi nie o wymienienie wszystkich problemów przy początkach zmian, ale o wizualizowanie pewnego błędnego koła, które odpowiedzialne jest za brak efektów.

Zaraz je przerwiemy i zaczniemy od nowa. **Inaczej, lepiej, skuteczniej!**

O co chodzi z błędnym kołem?

Wiele osób odchudza się niemal permanentnie, cały czas bez trwałych efektów. Popełniane są błędy, które sabotują skuteczność zmiany już na starcie.

Często brakuje wykonania tych dwóch zadań, które Ty masz już za sobą.

Dodatkowo podejmowane działania są zbyt drastyczne lub niewygodne, dlatego po pewnym czasie (u każdej osoby innym – jedni wytrwają tydzień, inni pół roku lub dłużej) wszystko się wali i wracamy do starego nawyku.

Istnieją wyzwalacze, rytuały, które determinują sięganie po słodyczne czy fast foody.

Zjadasz czekoladę, ciasto, frytki, hamburgera – błyskawicznie **podnosi się poziom cukru** w Twoim organizmie, powodując krótkotrwałą euforię związaną z wydzielaną przy okazji dopaminą - ten **wysoki poziom glikemii, bardzo szybko spada**, dając uczucie niepokoju, nerwowości i skłaniając do powtórzenia bodźca.

Koło się zamyka...

Find your flow

with Slim #FLOW

To uczucie to zwykły glikemiczny haj, **podobny do narkotykowego**. Dlatego, gdy podejmujesz próby nagłej zmiany diety, kończy się to fiaskiem, bo Twój organizm domaga się ulubionych bodźców i potrafi być w tym bardzo skuteczny!

Kluczem do sukcesu jest zmiana **stopniowa, powolna, systematyczna**, która pozwoli Ci zachować komfort psychiczny i fizyczny, pozwalając tym samym na uzyskanie trwałych efektów i wprowadzenie trwałych zmian.

Opiera się ona o **metodę Kaizen** – małych kroków, której podstawy można zobrazować w ten sposób:

*Jeśli chcesz zacząć biegać i przebiec półmaraton, to nie możesz pierwszego dnia przebiec 5 km - bo potem będziesz leczyć zakwasy i naciągnięte ścięgno Achillesa. Zamiast tego przez tydzień chodź pół godziny po domu w butach do biegania. Po tygodniu przejdź się w nich na spacer. W kolejnych dniach zacznij dodawać trochę truchtu. **Powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj**, tak aby na myśl o ubraniu butów do biegania, nie ścisnęło Cię w żołądku. Czy chodzenie w adidasach po domu lub spacer w nich jest straszny? Nie. A czy na samą myśl o ponownym ubraniu butów do biegania, po zbyt forsownym pierwszym treningu, będziesz chciała to powtórzyć?*

Takie powolne przyzwyczajanie się do nowego nawyku, sprzyja wytworzeniu dobrych emocji z nim związanych. Chodzi o to, aby **buty do biegania stały się nowym wyzwalaczem dobrego nawyku**.

Wróćmy jeszcze do tematu glikemicznego haju i dopaminy.

Zjedzenie czekolady powoduje szybki wyrzut dopaminy, ale też szybki jej spadek – czyli poczujesz się szybko dobrze, lecz równie szybko źle.

Bieganie również powoduje wydzielanie dopaminy i innych endorfin (hormony szczęścia), jednak wyrzut ten jest **wolniejszy i bardziej trwały**, zatem poczujesz się lepiej i będziesz się czuć dobrze dużo dłużej.

Przy okazji uzyskanie tego efektu nie będzie spowodowane bodźcem, który szkodzi Twojemu organizmowi. Wręcz przeciwnie – będzie spowodowane bodźcem, który usprawnia Twoje ciało!

I teraz wyobraź sobie:

Błędne koło

Czekolada – wzrost glikemii – wyrzut dopaminy – uczucie błogości – spadek dopaminy – uczucie zdenerwowania, niepokój – kolejna czekolada, fast-food, coś podobnego – kolejny wyrzut dopaminy

Find your flow

with Slim #FLOW

...i tak do wieczora...

A wieczorem jeszcze na dobitkę – lampka wina, albo dwie – przekąski i uśnięcie przed telewizorem - rankiem słaby nastrój, ledwo chce się wstać z łóżka – kawka, ciasteczko – lepszy nastrój – droga do pracy – spadek dopaminy – praca – kawka, ciastko – lepszy nastrój – lunch – nie ma czasu, fast food – lepszy nastrój – spadek dopaminy – gorszy nastrój – nerwowy powrót do domu – zakupy – czekoladka w sklepie – lepszy nastrój – powrót do domu – (kolejny wyzwalacz) – tv, kolacja, winko...

I tak dzień za dniem. Wiesz już, jak wygląda ten proces?

Nowe koło

Bieganie – dotlenienie organizmu, spalanie kalorii, wyrzut endorfin – długo utrzymujący się dobry nastrój – głód – ale nie ma smaku na fast food, czekoladę – po takim wysiłku organizm chce coś dobrego – owoce, sałatkę, sok – znów wyrzut endorfin na dłużej – poczucie spełnienia po wysiłku, odświeżająca kąpiel – znowu endorfiny – wieczór – książka zamiast telewizora – sok pomarańczowy zamiast winka - rano – wstajesz jak skowronek – śniadanie – owoce – lekkość w żołądku, ciało jakby inne, bardziej rześkie – droga do pracy – zauważasz słońce, śpiew ptaków, jesteś zrelaksowana – w pracy, kawa i jogurt zamiast czekolady, może być z migdałami, kokosem, rodzynkami – dobry nastrój utrzymujący się do lunchu – dalej nie masz czasu – sałatkę też można szybko zamówić - powrót do domu – nie możesz doczekać się rytualnego truchtu po parku – znowu endorfiny i znowu na dłużej – czujesz się lekka, zadowolona – powrót do domu – owoce, sałatka, sok – książka, dobry sen...

...i tak dzień za dniem...

A po paru miesiącach będziesz musiała kupić nowe ciuchy (bo stare będą już za duże), o czekoladzie będziesz przypominała sobie 2 razy w tygodniu i zjesz kilka kawałków bez wyrzutów sumienia, bardziej z sentymentu niż z kompulsywnego uczucia – muszę, teraz! Winko też chętnie wypijesz z przyjaciółką - ale już nie będziesz czuła wewnętrznej potrzeby, aby raczyć się nim codziennie wieczorem, razem z dawką słabych żartów z telewizyjnych seriali.

Po kąpeli, przed lustrem będziesz z zadowoleniem oglądała swoją coraz zgrabniejszą figurę!

I teraz już wiesz, że to jest Twoja Nowa Droga, że tak już będzie, że nie musisz stresować się kolejną dietą - to jest Twój Nowy Styl Życia. Zdrowego życia.

Czujesz to? **No to do dzieła!**

Find your flow

with Slim #FLOW

Pamiętaj, **bądź dla siebie dobra**, bądź cierpliwa. Bądź zadowolona z nowej drogi. Nawet jeżeli postawisz dwa kroki na starej... a jeszcze będzie Ci się czasem to przydarzać... Pamiętaj: to proces – wytrwaj!

Wiesz już, czym jest otyłość i jakie są jej konsekwencje dla Twojego zdrowia.
Wiesz, jaki jest Twój aktualny stan i do czego dążysz.

Pora więc, aby opracować dokładny plan działania. Pomożemy Ci w tym w kolejnej części poradnika

Find your flow

with Slim #FLOW

Część III. Jak jeść, żeby schudnąć?

Oczami dietetyka klinicznego – czyli jak jeść, żeby chudnąć?

Troszczysz się o swoich najbliższych? O chłopaka, męża, dzieci, rodziców, przyjaciół? Zaczynaj dbać o siebie tak, jak dbasz o innych!

Wiesz już, że **dodatkowe kilogramy to nie tylko problem wyglądu**. Otyłość i nadwaga mogą przyczyniać się do rozwoju takich schorzeń jak cukrzyca typu 2, insulinoodporność, nadciśnienie, miażdżyca, zwiększają też ryzyko rozwoju nowotworów.

Zaczynaj dbać o swoje ciało!

Odpowiednio zbilansowana dieta i aktywność fizyczna to klucz do pokochania samej siebie. Oczywiście, zaraz pojawi się tysiąc wymówek i usprawiedliwień. Wiemy, że do późna pracujesz, masz na głowie cały dom, opiekę nad dziećmi, ugotowanie obiadu, posprzątanie mieszkania... ale czy w tym całym natłoku obowiązków nie masz chwili dla siebie? Jesteś kobietą, **zasługujesz na to**.

Pomożemy Ci i rozwiejemy Twoje wątpliwości. W dzisiejszych czasach jesteśmy zalewani setkami informacji na temat żywienia. Pamiętaj, że **nie wszystko, co przeczytasz w internecie jest prawdą**. Musisz czerpać wiedzę z wiarygodnych źródeł, od osób, które są specjalistami w danej dziedzinie.

Nie ma jednej drogi do wymarzonej sylwetki. Każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju, mamy inny kolor włosów, inny kolor skóry, mamy swoje indywidualne cechy charakteru - dlaczego więc jedna dieta miałaby być dobra dla każdego? Jesteś wyjątkowa i jeżeli będziesz o sobie w ten sposób myśleć, osiągniesz to, o czym marzysz – szczęście.

Na piękne ciało składa się w **70% dieta i w 30% aktywność fizyczna**, jednak obie dziedziny są ze sobą ściśle powiązane. Stosowanie samej diety nie wystarczy, podobnie jak same ćwiczenia! Marzysz o talii osy, okrągłych pośladkach i szczupłych udach, a nie o obwisłej skórze z rozstępami? Ważne jest więc połączenie efektów, które dają zarówno dieta, jak i ćwiczenia.

Pierwsze - i jednocześnie najważniejsze - Twoje zadanie to zmiana **nawyków żywieniowych**.

Brak czasu, pośpiech oraz lenistwo skutkuje złymi wyborami żywieniowymi. Jedzenie na wynos, kupowanie gotowych dań mrożonych, ciasteczka, czekoladki i do tego

Find your flow

with Slim #FLOW

słodkie napoje to z pewnością nie jest dobry wybór, ale oczywiście Ty o tym doskonale wiesz, prawda?

Uwierz, zdrowe żywienie może być szybko przyrządzane, może być również smaczne, a przede wszystkim korzystnie wpłynie na twoje samopoczucie i wygląd! Dostyc z uczuciem senności, ciągłego zmęczenia, wahań nastroju, zmian skórnych na twarzy, tłustej cery, wzdęć, problemów z wypróżnianiem. **Weź życie w swoje ręce!**

Jak to zrobić?

Zacznij od podstaw: idąc do sklepu spożywczego, **rób listę zakupów**. Może się wydawać, że to zbędny szczegół, ale pomoże Ci to kupić tylko te produkty, których potrzebujesz.

W Twoim koszyku powinny znaleźć się takie produkty jak:

- pełnoziarniste pieczywo,
- brązowy ryż,
- kasza jaglana lub gryczana czy pęczak,
- dużo świeżych warzyw i owoców,
- wysokogatunkowe oleje i oliwy,
- orzechy lub nasiona,
- jaja,
- dobrej jakości mięso, np. drob, wołowina, ryby,
- przetwory mleczne tj. jogurty, kefir, maślanki,
- zioła świeże i suszone,
- woda mineralna.

Wybieraj **produkty naturalne**, pamiętaj o **nawodnieniu** - ale unikaj soków w kartonach, napojów gazowanych, mineralnych wód smakowych.

Kolejną ważną kwestią jest **tempo**, z jakim Twoja waga będzie się zmniejszała. Istnieje zależność pomiędzy tempem odchudzania a jego trwałością - im szybciej zgubisz zbędne kilogramy, tym większe ryzyko efektu jojo, czyli powrotu do starej wagi (a czasem wręcz powiększenia wagi startowej...).

Najlepiej w ciągu tygodnia zredukować wagę o około 0,5-1kg - takie tempo sprzyja utrzymaniu wagi przez długi czas oraz zmniejsza ryzyko powstawania rozstępów.

Jak jednak taki efekt uzyskać? Pamiętaj, że każdy z nas jest indywidualny, nie ma jednej określonej diety dla wszystkich. Podobnie, nie ma jednej określonej ilości kalorii,

Find your flow

with Slim **#FLOW**

którą wszyscy powinni zjadać, dlatego musisz określić swoje zapotrzebowanie na kalorie. Gdy to zrobisz, od zapotrzebowania odejmujesz 500 kcal. Jeżeli Twoje zapotrzebowanie kaloryczne to 2700 kcal, to powinnaś spożywać 2200 kcal każdego dnia, aby waga zmniejszyła się o około 0,5-1 kg na tydzień.

Jeżeli zaczniesz zdrowo się odżywiać, zmniejszysz ilość spożywanych kalorii oraz zwiększysz swoją aktywność fizyczną, to schudniesz – to więcej niż pewne. Dobrze zbilansowana dieta ograniczy uczucie głodu, będzie dostarczała wszystkich niezbędnych składników odżywczych i zapewni prawidłową pracę organizmu.

Niebezpieczne diety

Są też niestety diety, które poza szybką utratą wagi niosą ze sobą zagrożenia znacznie większe niż efekt jojo...

Przykładem diety, która ma niekorzystny wpływ na organizm jest dieta Dukana. Jest to rodzaj diety bogatobiałkowej. Skutki uboczne stosowania tej diety to uszkodzenie nerek, wątroby, zakwaszenie organizmu, złe samopoczucie, a jej negatywne skutki ujawniają się nawet po kilku latach od jej zakończenia.

Dieta kopenhaska również jest przykładem diety niekorzystnie wpływającej na organizm. Może skutkować osłabieniem organizmu, złym samopoczuciem i omdleniami.

Największe mity na temat odchudzania

Wiele informacji dostępnych w internecie wprowadza nas w błąd. Oto kilka z największych mitów, z jakimi się spotkaliśmy podczas surfowania po sieci i pseudo-profesjonalnych portalach związanych z odchudzaniem:

Mit #1 Ostatni posiłek należy spożyć przed godziną 18

MIT OBALONY. Jest to nieprawda - ostatni posiłek powinniśmy spożywać około 2 godzin przed pójściem spać, jest to więc uzależnione od naszego trybu życia. Mało kto kładzie się do łóżka o 20, prawda?

Mit #2 Podczas diety odchudzającej nie można stosować żadnych tłuszczów

MIT OBALONY. To kolejna informacja nie mająca swojego naukowego poparcia. Wiele badań wskazuje, że wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte m.in. w morskich rybach, sprzyjają redukcji tkanki tłuszczowej. Ponadto tłuszcze są potrzebne do właściwego funkcjonowania organizmu (np. bez nich nie zostaną wchłonięte witaminy A, D, E i K!).

Mit #3 Ziemniaki w diecie należy ograniczyć, ponieważ są tuczące

Find your flow

with Slim #FLOW

MIT OBALONY. Nic bardziej mylnego! 100 g ziemniaków to zaledwie 70 kcal, a dodatkowo są produktem bardzo sycącym. To polanie ich tłuszczem lub wysokokalorycznym sosem sprawia, że wpływają niekorzystnie na naszą wagę.

Mit #4 Będąc na diecie, zapomnij o pieczywie

PÓŁ-MIT, PÓŁ-PRAWDA. Nasze społeczeństwo cechuje się spożyciem dużej ilości pieczywa, a w szczególności białego, pszennego chleba i bułek. I takie pieczywo lepiej odstawić, ponieważ nie dostarcza nam nic oprócz pustych kalorii!

Jednak, ze względu na większą zawartość mikroelementów oraz błonnika, należy spożywać pieczywo pełnoziarniste. Oczywiście, istnieje wiele zamienników chleba, np. placki gryczane, tortille pełnoziarniste, czy naleśniki z mąki żytniej i mogą stanowić one ciekawe urozmaicenie codziennego jadłospisu.

A co w trakcie ciąży i po urodzeniu dziecka?

Bardzo wiele kobiet po urodzeniu dziecka ma problem, aby powrócić do wagi, którą miały przed zajściem w ciążę. I nic dziwnego! Rozprawmy się z najważniejszymi błędami, które popełniane są w tym czasie.

Po pierwsze: czas na obalenie powszechnie krążącej teorii, że w czasie ciąży powinno się „jeść za dwoje”. Takie podejście skutkuje **wzrostem masy ciała**, co z kolei może doprowadzić do wielu schorzeń, takich jak nadciśnienie i jego powikłania (np. stan przedzucawkowy lub rzucawka ciążowa, cukrzyca ciężarnych, bóle i zwyrodnienia kości i stawów oraz wiele innych!).

Dieta kobiet ciężarnych jest bardzo ważna, musi zapewnić prawidłowy rozwój dziecka. Dlatego powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia oraz dostarczać wszystkich niezbędnych składników. Istotne jest również zachowanie zdrowych nawyków żywieniowych po porodzie - w czasie laktacji bardzo ważne jest to, czym żywi się matka, ponieważ **większość składników przenika do mleka**. Tym, czym żywi się kobieta karmiąca, żywi się więc również dziecko.

Rygorystyczne diety będą skutkowały **zahamowaniem laktacji**, co jest niekorzystne z punktu widzenia zdrowia dziecka, jak również matki! Karmienie naturalne niesie ze sobą wiele korzyści m.in. zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika u matki, pomaga nawiązać bliższą więź z dzieckiem, jak również zmniejsza ryzyko alergii oraz rozwoju różnych schorzeń, takich jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie ucha środkowego oraz chorób układu pokarmowego u dziecka.

Find your flow

with Slim #FLOW

To już prawie koniec tego poradnika, a tym samym początek Twojej drogi po wymarzoną sylwetkę. Początki są najtrudniejsze, zdecydowanie dotyczy to również zmiany stylu życia.

Aby pomóc Twojemu organizmowi, możesz korzystać z odpowiedniej suplementacji. Przy wyborze odpowiedniego środka zwróć uwagę, aby były w nim zawarte składniki, które zmobilizują Twój organizm do pozbycia się zbędnej tkanki tłuszczowej. Jakość produktu również jest bardzo istotna, dlatego warto sprawdzić czy wybrany suplement posiada odpowiednie certyfikaty (np. Certyfikat GMP).

Zespół 3Flow Solutions również przygotował suplement dla Ciebie, zawierający 11 składników potrzebnych Twojemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania.

Nasz zespół składa się z ekspertów różnych dziedzin: medycyna, farmakologia, psychologia, dietetyka. Slim #FLOW jest suplementem, tworzonym z myślą o kobietach, które chcą odzyskać swoje BodyFLOW, pozbyć się zbędnych kilogramów, poprawić witalność i sprawność. Wzięliśmy pod uwagę te potrzeby i dobraliśmy składniki Slim #FLOW tak, aby pomóc Ci w drodze do szczupłej sylwetki.

Poniżej możesz przeczytać więcej nt. składników, wypełniających kapsułki Slim #FLOW i ich roli w Twoim organizmie.

Są to:

- **L-karnityna**, której zadaniem jest zwiększone wykorzystanie przez organizm tłuszczu z tkanki tłuszczowej do uzyskania energii podczas wykonywania ćwiczeń.
- **L-tyrozyna** ograniczy uczucie zmęczenia zarówno fizycznego, jak i psychicznego oraz ograniczy apetyt.
- **Kofeina**, która ma działanie pobudzające, ułatwia koncentrację, oraz zwiększa wydolność fizyczną organizmu, czyli pozwala na wykonanie dłuższego treningu - a co za tym idzie, na zużycie większej ilości kalorii.
- **Ekstrakt z rośliny Garcinia Cambogia** zmniejsza apetyt, hamuje przemianę spożytych węglowodanów w tkankę tłuszczową.
- **Wyciąg z czarnego pieprzu** zwiększa wydzielanie soków trawiennych, zwiększa termogenezę, dzięki czemu wpływa na zmniejszenie masy ciała.
- **Chrom** zmniejsza apetyt, w szczególności na słodczyce, oraz wspomaga metabolizm, dzięki czemu wpływa pozytywnie zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej.

Find your flow

with Slim **#FLOW**

- **Ekstrakt z jagód acai**, który jest bardzo dobrym źródłem antyoksydantów. Są to związki, które zmniejszają ryzyko rozwoju wielu chorób oraz spowalniają procesy starzenia.
- **Witaminy B1, B2, B6 i B12** uzupełnią twoją dietę, zabezpieczą przed powstaniem niedoborów i zapewnią prawidłową pracę organizmu.

Przy rozpoczęciu zmiany życia zachęcamy Cię do skonsultowania się z lekarzem, dietetykiem i czytania informacji w internecie z wiarygodnych źródeł.

Kiedy zaczynasz nowy proces, ważne jest abyś świadomie się edukowała. Uczymy się przez całe życie, a prawdziwa nauka zaczyna się często po zakończeniu edukacji szkolnej.

Czytaj, dowiaduj się, bądź ciekawa i słuchaj intuicji, ona najlepiej pomoże Ci - w połączeniu z coraz większą wiedzą na temat własnego ciała, zdrowego odżywiania, ruchu – podejmować najlepsze decyzje!

Stosowanie **Slim #FLOW** pomoże Ci osiągnąć wymarzoną figurę i przyspieszy ten proces. Jednak tylko jeśli połączysz suplementację z odpowiednim działaniem (zdrowsze jedzenie, aktywność ruchowa) będziesz mogła osiągnąć

prawdziwe BodyFLOW.

*„Jeśli nie lubisz zaczynać od samego początku, to jak zaczniesz teraz
– już nigdy nie przestawaj”*

Niech moc SlimFLOW będzie z Tobą!

3Flow Solutions Team



— FOLLOW —