

Эфир 15

ДОГОВОР С ЖАДНОСТЬЮ



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС – ЭТО СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ УГЛЕВОДЫ УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ И ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. УГЛЕВОДЫ В ПРОЦЕССЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПРОСТОЙ САХАР – ГЛЮКОЗУ.

ЛИШНЯЯ ЕДА И ЛИШНИЕ УГЛЕВОДЫ СОЗДАЮТ ИЗБЫТОК ИНСУЛИНА И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, САХАРА В КРОВИ, КОТОРЫЙ ПЕЧЕНЬ ПРЕВРАЩАЕТ В ЖИРОВУЮ ТКАНЬ.

Чем выше гликемический индекс продукта, тем выше вероятность появления жира в организме.

! Повышенный инсулин провоцирует не только накопление излишков глюкозы, которая затем превращается в жир, но ещё и тормозит его использование для получения энергии.

Получается так, что инсулин препятствует сжиганию жира, даже если вы усиленно занимаетесь спортом. Именно поэтому все изнуряющие действия в тренажерном зале не приносят пользы, если человек ест лишнюю еду.

Это основной постулат «Матрицы стройности»: **лишний вес — от лишней еды**, даже если вы лишний час провели в спортзале.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ, СТОИТ ЗНАТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ ПРАВИЛО: ЧЕМ СВЕЖЕЕ, ЗЕЛЕНЕЕ, СЫРЕЕ, ЦЕЛЕЕ, ХОЛОДНЕЕ И КРУПНЕЕ ПРОДУКТ, ТЕМ НИЖЕ ЕГО ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС.

*Инструмент: выбираем продукты
с более низким гликемическим индексом.*

**НО! ОЧЕНЬ ВАЖНО! НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЭТО ПОЛЕЗНО
ИЛИ МЕНЕЕ КАЛОРИЙНО!**

Если вам хочется конкретно котлету или именно торт — и это желание прошло все проверки на осознанность и истинность — вперед, вы знаете, как поступить.

Например, у котлет гликемический индекс будет выше, чем у куска мяса, запеченного целиком.

У плотного светло-жёлтого банана с зеленоватым кончиком (будто он только-только созрел) гликемический индекс будет значительно ниже, чем у банана мягкого, перезревшего.

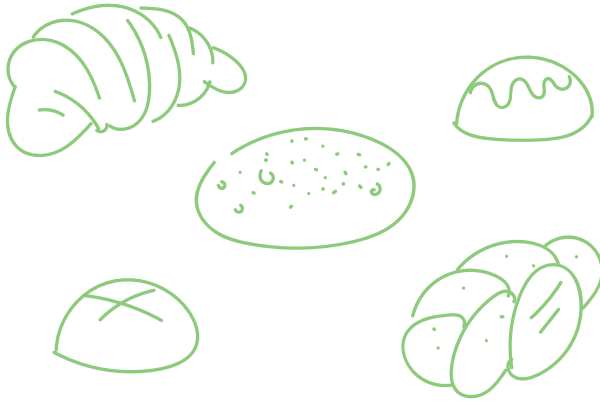
У картофеля в мундире гликемический индекс намного ниже, чем у пюре.

У макарон, приготовленных аль-денте, гликемический индекс намного ниже, чем у переваренных.

Как вариант снижения GI и употребления более цельных продуктов: хочется чипсов — сделайте их дома, хочется колы — приготовьте домашний квас или лимонад.

Какие вы думаете, у какого продукта гликемический индекс ниже:
у овсяной крупы или у овсяных хлопьев? И почему? _____

СДОБА



Когда вы хотите есть и тянетесь за булкой, потому что ваш организм помнит, что вы ею быстро наедаетесь, необходимо осознать: это самообман, т.к. вы очень быстро снова начнете испытывать чувство голода, а вот калории получите приличные.

Когда организм просит **сдобу**, это означает, что он просит **муку**.

Когда он просит муку, это означает, что он просит **пшеницу**.

Когда он просит пшеницу, это означает, что он просит витамины группы В, потому что самое большое количество витаминов группы В находится именно в цельной пшенице.

***Витамины группы В – это укрепление центральной нервной системы и естественный антидепрессант.**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

**ЕСТЬ ЦЕЛЬНУЮ ПШЕНИЦУ, А ИМЕННО –
КАШУ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ.**

**ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ ПРОИЗВОДИТСЯ
НЕСКОЛЬКО РАЗНОВИДНОСТЕЙ КРУП:
НЕПОСРЕДСТВЕННО ПШЕНИЧНАЯ,
«АРТЕК», «АРНАУТКА», ПОЛБА.**

КАКИЕ ЕЩЕ ПШЕНИЧНЫЕ КРУПЫ ВЫ ЗНАЕТЕ?

Если ни одна из каш вам не понравится,
покупайте хлеб из муки грубого помола –
тоже альтернатива булкам.

**ГЛАВНОЕ – ИЗ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ВЫБРАТЬ ТОТ,
КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.**

ЖАДНОСТЬ И ЛИШНИЙ ВЕС

*Если я не наелся — я наелся, если я наелся —
я переел, если я переел — я отравился.*

Авиценна

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Составьте Договор с Жадностью.

Возьмите ручку и напишите:

«Дорогая моя Жадность! Я, (ваше имя), обещаю тебе, что впредь, как только ты захочешь съесть какой-то конкретный продукт по голоду в 5-7 баллов, я дам его тебе в течение 72 часов.

Для этого я: куплю / приготовлю / буду держать дома в постоянном доступе / отведу тебя в кафе, где это готовят / попрошу рецепт блюда / попрошу с собой...
(запишите свои варианты).

Если я не выполню этот договор, то ... (придумайте себе ответственность за невыполнение — какую-нибудь штрафную санкцию. Например, приседать на одной ноге или чистить зубы левой рукой. Ваша задача не наказать себя, а простимулировать соблюдение данного договора, чтобы сдерживать обещание, данное себе и своей Жадности).

Обязуюсь выполнять. Дата и ваша подпись».

Договоры с собой очень важно соблюдать. Иначе ваш организм не будет вам доверять. Это как обещание детям. Если вы не сдерживаете слово, как же можно вам доверять или поверить, что будет так, как вы сказали?

РАСХЛАМЛЕНИЕ



**КОГДА ЧЕЛОВЕКУ ЖАЛКО С ЧЕМ-ТО РАССТАВАТЬСЯ,
В ТЕЛЕ ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАК НАКОПЛЕНИЕ
ЛИШНЕГО ВЕСА. ГРУБО ГОВОРЯ, ЭТО МАХРОВАЯ
ЖАДНОСТЬ, НО ЗАМАСКИРОВАННАЯ.**

И НАЗЫВАЕТСЯ ОНА НАКОПИТЕЛЬСТВОМ.

УПРАЖНЕНИЕ ПЛЮШКИН

Рекомендуется проделывать раз в месяц

Самое главное в этом упражнении – это настрой.

Возьмите мусорный пакет, встаньте спиной к входной двери.

Подумайте о том, как здорово, что проделав сейчас одно простое упражнение, вы точно сделаете очередной рывок к стройности. Т.е. эта идея сама по себе должна вас радовать и вдохновлять.

Почувствовали, что за спиной вырастают крылья, и вы готовы на подвиги? Приступайте!

Обходите свое жильё по часовой стрелке и кидайте в мусорный пакет всё, от чего пришла пора избавиться; всё, что вам сейчас не нужно.

Это должны быть вещи либо ваши личные, либо ничьи (не принадлежащие лично вам выбрасывать нельзя!).

Всё складываете в мусорный пакет и сразу его выкидываете. До утра хранить нельзя.



Помните! Вещи одной смысловой категории, например, ваша косметика с истекшим сроком годности, или стопка старых журналов – это считается за один предмет.

Если у вас **1-комнатная** квартира, то вы выбрасываете 32 предмета минимум (больше можно, меньше нельзя);

2-комнатная квартира – 54 вещи (можно больше);

3-комнатная – 77 вещей;

4-комнатная и более – 93 вещи, не меньше.

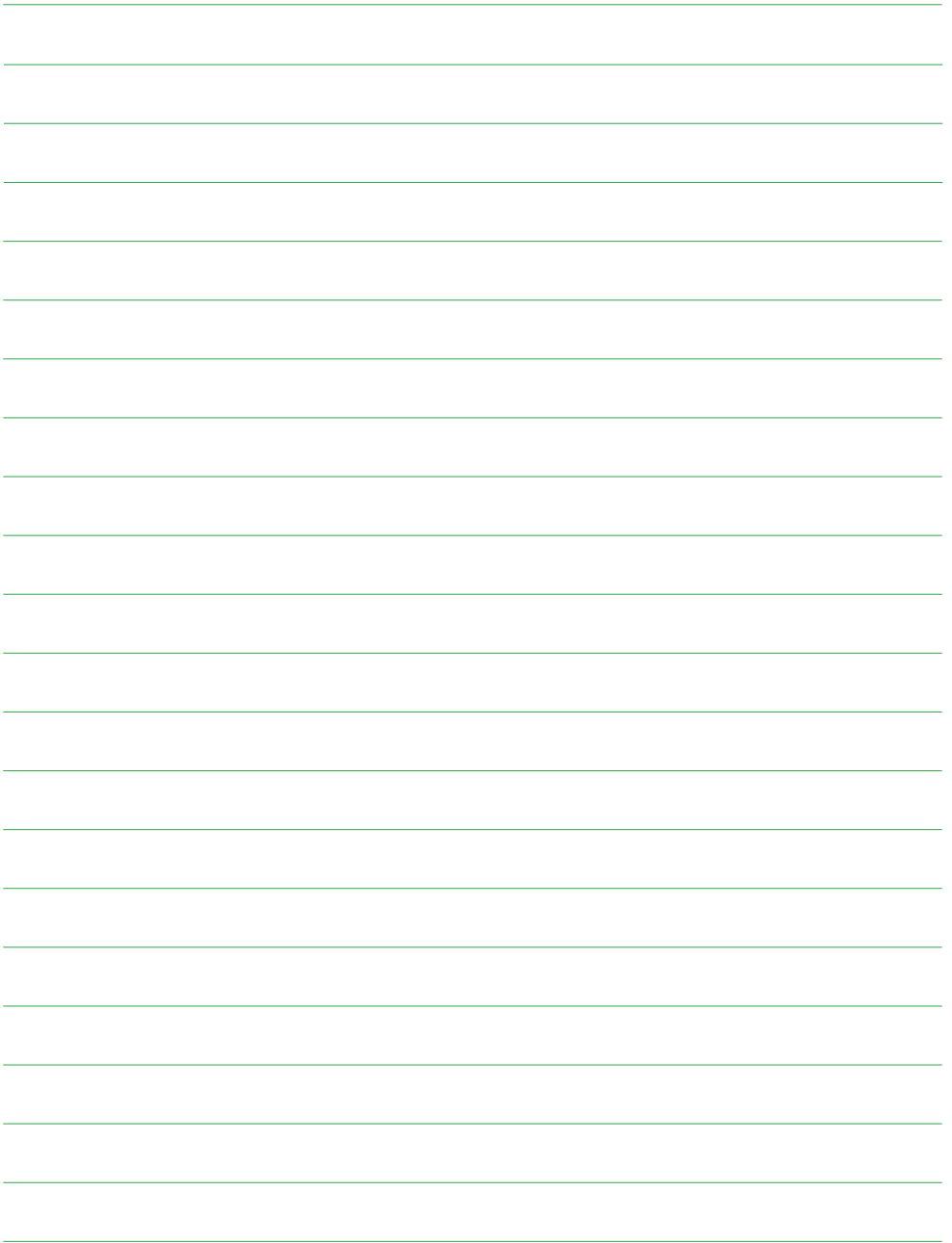
Ваше психологическое состояние при выполнении этого упражнения должно быть ориентировано на то, что вы **ПРИБРЕТАЕТЕ СВОБОДУ ОТ ЛИШНЕГО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ**



Если вы только недавно делали большую уборку или находитесь вдали от дома, выход есть – почистить гаджеты!

Можно убрать на рабочем столе, очистить компьютер, ноутбук, телефон, карты памяти, любые накопители, что у вас есть.

Отследите свои мысли, чувства, ощущения которые вас посетят при выполнении этого упражнения и после него. Опишите их



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Продолжайте разбираться со **сложными блюдами**. Если еще не сделали это упражнение – сделайте.

2

Продолжайте писать **письма маме**. Их должно быть **не менее семи**. Как только почувствуете искреннюю благодарность к маме, напишите ей письмо благодарности.

3

Введите в свой рацион **пшеничную крупу в том варианте, который вам подойдет**. Наблюдайте свою реакцию: изменится ли ваша тяга к сладкому?

4

Поразмышляйте над словами **Авиценны**. Почему он так сказал, и как его слова отзываются именно вам.

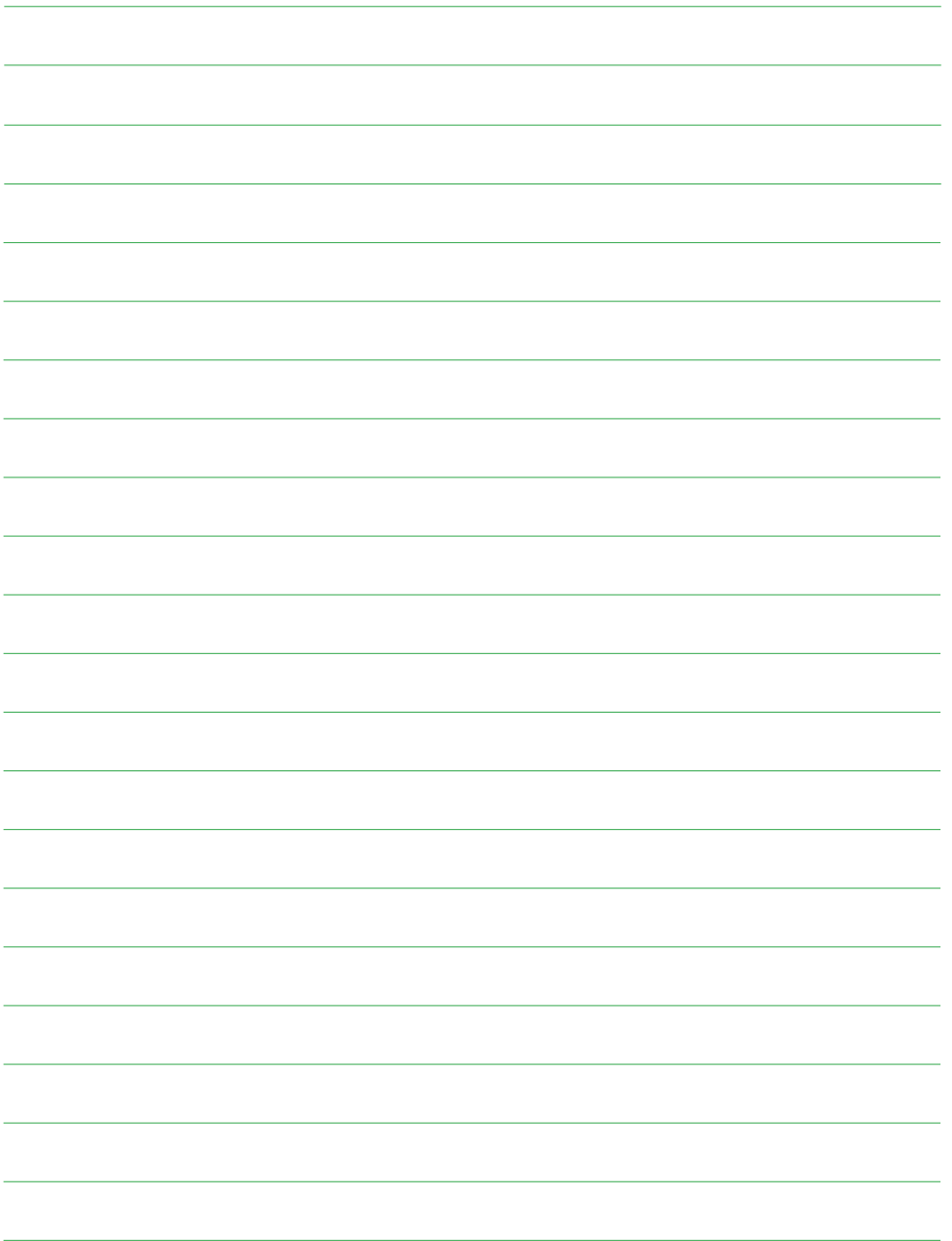
5

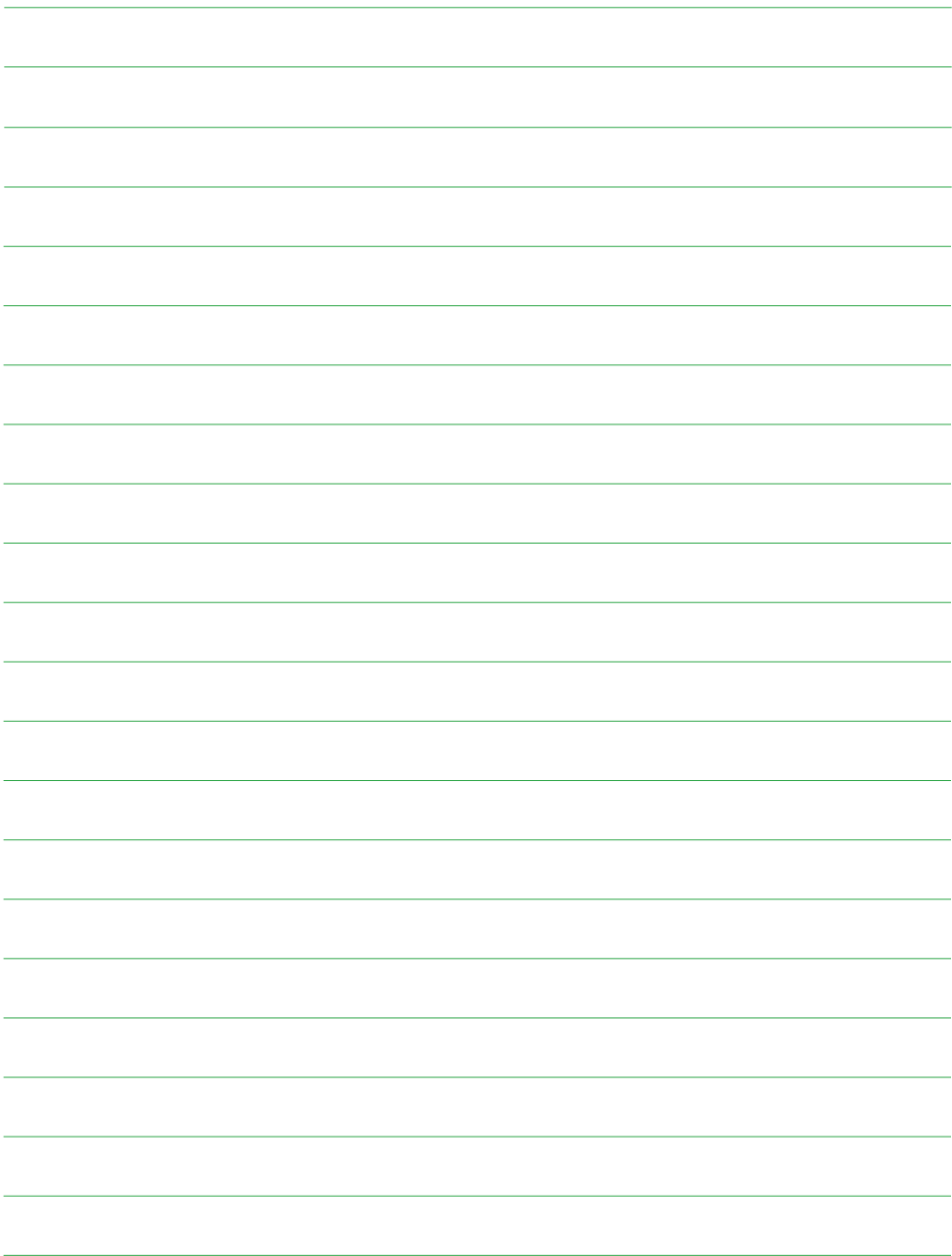
Составьте **договор с Жадностью**. Такие договора вы можете заключать со своей Жадностью на каждый конкретный случай или продукт. Обязательно выполняйте эти договора. Это позволит повысить уровень доверия вашего организма к вам.

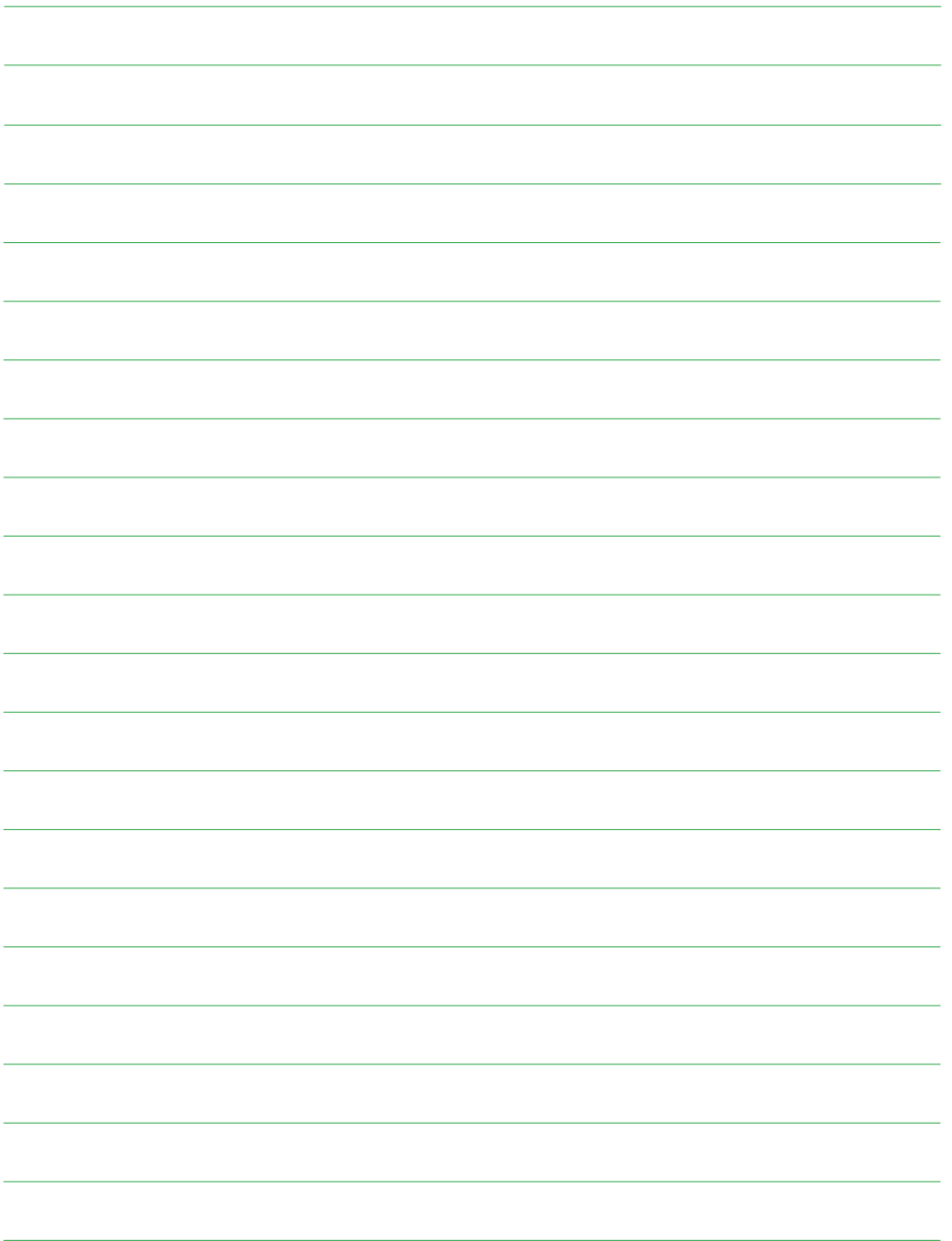
6

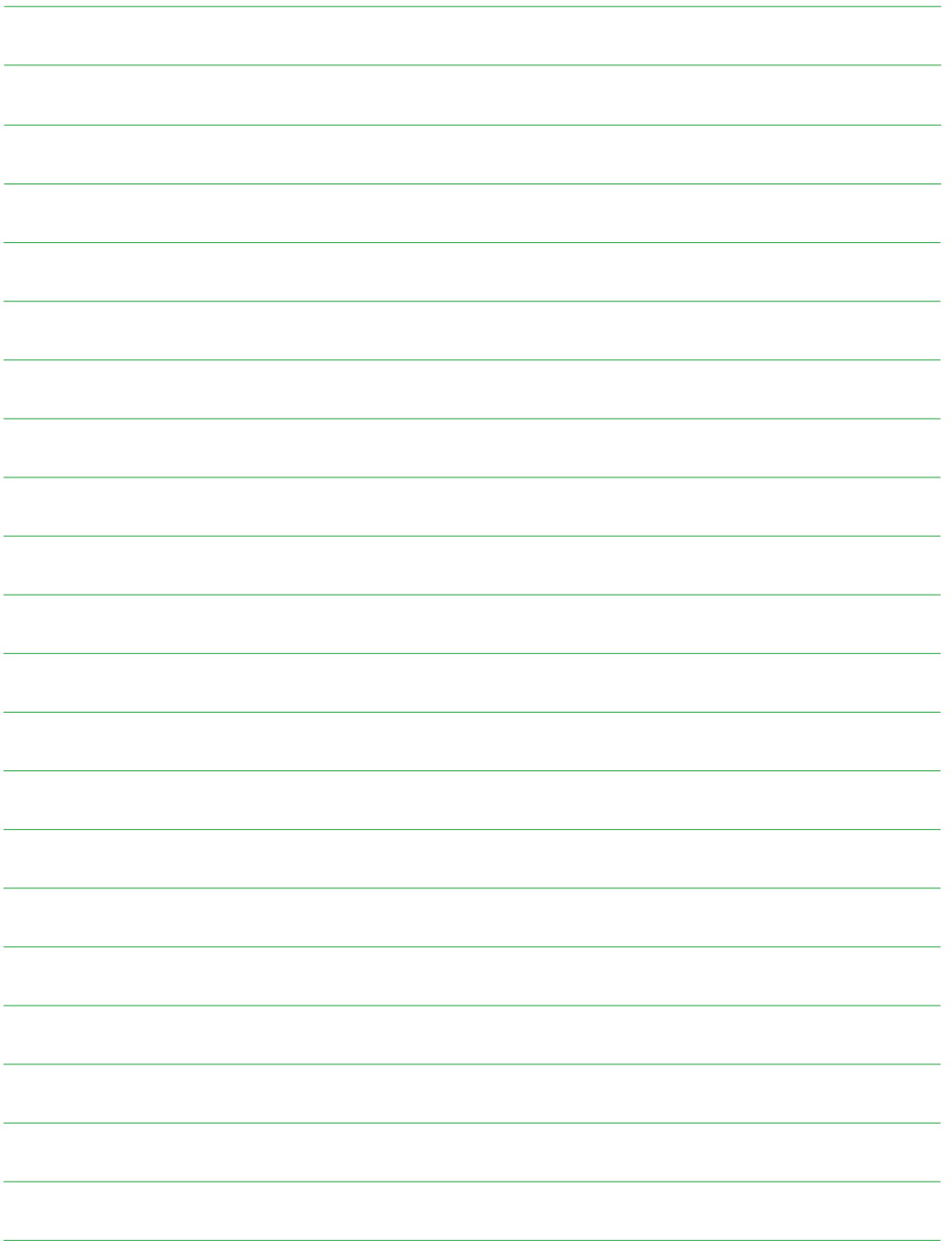
Выполните **упражнение «Плюшкин»**. Расчистите пространство в вашей квартире, доме, гаджетах, рабочих столах. Это также позволит вам проработать вашу жадность и ее проявление – накопительство.

Помните, что ваш настрой, ваше настроение не менее важно в этом упражнении, чем процесс.









дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4–7 баллов
еда по другим причинам

