

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας εστιάζει σε τέσσερα βασικά σημεία ή, όπως τα αποκαλώ εγώ, «πυλώνες»: τη Χαλάρωση, τη Διατροφή, την Κίνηση και τον Ύπνο. Σε κάθε πυλώνα υπάρχουν πέντε τρόποι προσέγγισης, που συνοψίζονται στον παρακάτω πίνακα. Στόχος είναι να επιτύχετε μια ισορροπία ανάμεσα και στους τέσσερις πυλώνες – η απaréγκλιτη τήρηση των κανόνων σε κάθε πυλώνα δεν είναι το ζητούμενο.

Καλό θα ήταν να σημειώσετε 2 βαθμούς σε κάθε πυλώνα, επιτυγχάνοντας συνολική βαθμολογία 8, αντί για 5 στα 5 σε δύο ξεχωριστούς πυλώνες. Η βαθμολογία θα είναι χαμηλότερη, αλλά η ισορροπία μεγαλύτερη, και αυτό είναι το πραγματικό νόημα του βιβλίου. Η επίτευξη

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

1. Καθημερινός χρόνος για μένα



2. Μια μέρα την εβδομάδα χωρίς οθόνες



3. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης



4. Καθημερινή άσκηση ηρεμίας



5. Ένα γεύμα τη μέρα στο τραπέζι, χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. «Αποκανονικοποίηση» της ζάχαρης



2. Κατανάλωση πέντε διαφορετικών λαχανικών καθημερινά



3. Κατανάλωση όλης της τροφής μέσα σε δώδεκα ώρες



4. Οκτώ ποτήρια νερό τη μέρα



5. Αποδόμηση της δίαιτάς σας, αποφυγή κατανάλωσης τροφών με περισσότερα από πέντε συστατικά



ισορροπίας θα οδηγήσει στις σημαντικότερες βελτιώσεις. Το πρόγραμμα έχει εκπονηθεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει σχέδιο ζωής και όχι κάποιο βραχύβιο τέχνασμα ευεξίας.

Για τους περισσότερους από τους ασθενείς μου, η βαθμολογία 3 σε κάθε πυλώνα με συνολικό άθροισμα 12 βαθμών τις πιο πολλές φορές φαίνεται να αποδίδει. Μου είναι όμως αδύνατον να ορίσω το σωστό για τον καθένα από εσάς. Κάποιοι ίσως χρειαστεί να επιτύχουν υψηλότερη βαθμολογία, άλλοι χαμηλότερη.

Επίσης, μπορείτε να ασχοληθείτε με κάθε πυλώνα μεμονωμένα. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώσετε ότι η διατροφή και η κίνηση έχουν ρυθμιστεί σωστά, αλλά ο ύπνος χρειάζεται προσοχή. Αν όντως συμβαίνει αυτό, ξεκινήστε από τον αντίστοιχο πυλώνα. Δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε ολόκληρο το βιβλίο ανά σειρά ενότητας. Θα ήταν καλύτερο να το εξατομικεύσετε, προκειμένου να ταιριάζει σε εσάς και με τον ρυθμό που σας εξυπηρετεί.

ΚΙΝΗΣΗ

1. Τουλάχιστον 10.000 βήματα
τη μέρα



2. Πρόγραμμα ασκήσεων
ενδυνάμωσης δύο φορές την εβδομάδα



3. Διαλείπουσα προπόνηση υψηλής
έντασης δύο φορές την εβδομάδα



4. Σύντομα μικροκινητικά
διαλείμματα



5. Καθημερινή άσκηση των
γλουτιαίων, ώστε να αφυπνιστούν



ΥΠΝΟΣ

1. Δημιουργία ενός περιβάλλοντος
με απόλυτο σκοτάδι



2. Είκοσι λεπτά κάθε πρωί
σε εξωτερικό χώρο



3. Σταθερό ωράριο ύπνου



4. Διαχείριση των εντάσεων



5. Απόλαυση της καφεΐνης
πριν το μεσημέρι

