



MAKRONOVA Program Cjelovito zdravlje žene

Obnavljanje u 10 koraka



Piše: Jadranka BOBAN PEJIĆ, prvo ime prirodne prehrane u nas, autorica Makronovina programa Cjelovito zdravlje žene

Cjelovito zdravlje žene Makronovin je program u kojemu savjetujemo žene kako se cjelovito brinuti o sebi i obnavljati se. Obnoviti se znači brinuti se o sebi cjelovito - na svim razinama našeg postojanja.

Bitno je usvojiti bilo koji od koraka i primjenivati ga u svakodnevnom životu, a onda njegov pozitivan utjecaj prenositi na provođenje ostalih koraka.

1. Cjelovita prehrana

Nije više nikakva tajna i/ili mudrost da je važno brinuti se o prehrani te imati cjelovitu, kvalitetnu prehranu. Povrće, voće, cjelovite žitarice te mahunarke, sjemenke i orašasti plodovi uz kvalitetna ulja i začine trebaju činiti osnovu naše prehrane. Izbjegavajte rafinirane proizvode, a pogotovo kombinaciju masnoća i ugljikohidrata jer izuzetno pridonose povećanoj tjelesnoj težini. Važno je zdravo se hraniti, no nemojte u tome biti opsesivni. Zaboravite na bilo kakvu dijetu, jednostavno pokušavajte jesti svježe, sezonske namirnice, jednostavno pripremljene. Jedite s veseljem, polako, uživajte u hrani i oslušajte poruke koje vam tijelo šalje. Kvaliteta probave, sna i razina energije tijekom dana najbolji su pokazatelji kvalitete vaše prehrane.

2. Pokrenite tijelo

Ali na svoj način! Otkrijte koje kretanje istinski odgovara vašem tijelu, ne povodite se za što je trenutačno in. Prijeko je potrebno shvatiti da se naše tijelo mijenja te da nam neće uvijek goditi isti način kretanja. Ponekad će to biti vježbanje omiljene tehnike, ponekad samo lagano "mačje" istezanje, a ponekad samo šetnja. Kao i kod prehrane, i kod kretanja je važno oslušivati tijelo, isprobavati kako se osjećate nakon različitih aktivnosti i shvatiti da se u ritmu našeg

menstrualnog ciklusa naš organizam mijenja, ima svoje "plime i oseke", i u skladu s tim treba poštovati te promjene ritma i dati si prostora i "dozvolu" da nismo uvijek iste i spremne za iste aktivnosti.

3. Moć glazbe

Kad god možete, koristite iscjeljujuću moć glazbe koja opušta. "Okupajte" se u glazbi, mirujući ili pokrećući tijelo. Odvojite bar pola sata tjedno za uživanje u glazbi u kojem vas nitko neće prekidati i dopustite "izlazak" emocijama koje se pojave.

4. Pozitivno mišljenje

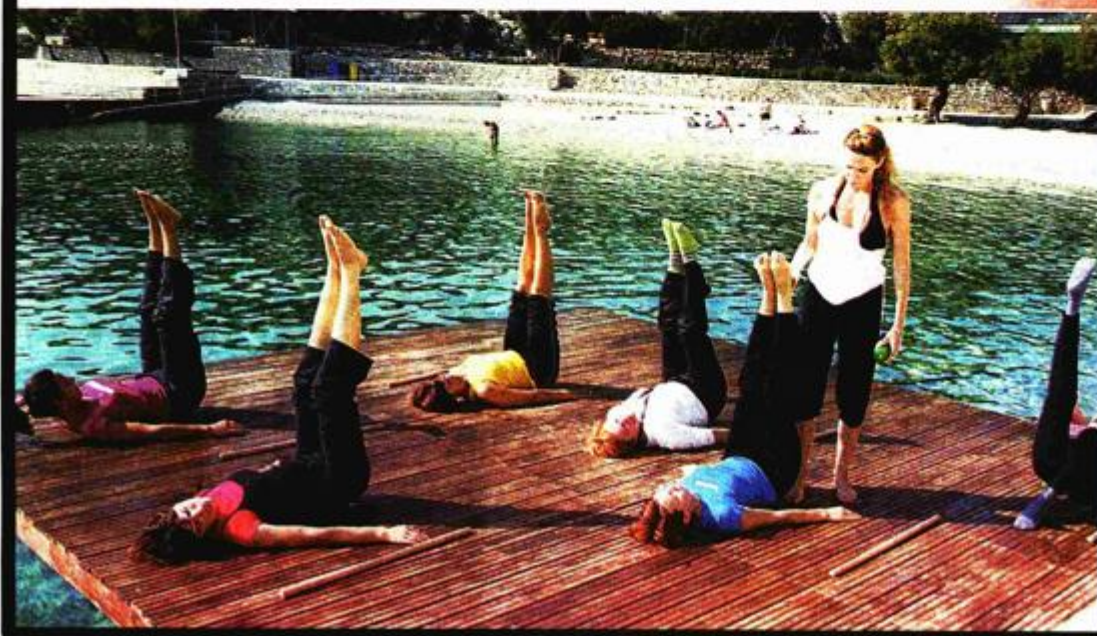
Naše tijelo i um su jedno. Suprotno uvriježenim mišljenjima da "glava misli", svaki dio, svaka i najmanja stanica našeg tijela ima svoj um. Zadnja istraživanja pokazuju da ono što razmišljamo i osjećamo ima nevjerojatan utjecaj ne samo na naše zdravlje, nego na život uopće. Stoga je potrebno raditi "monitoring" naših misli. Važno je osvijestiti da kroz nas dnevno prođe 50.000 misli, one ostaju zabilježene u našem organizmu i pretvaraju se u biokemijske reakcije. Stoga je jako važno da usmjerimo svoje misli prema pozitivnom. U početku se to možda čini teškim, pogotovo ako se nalazimo u nekom izazovnom razdoblju života, ali vrlo brzo ćete shvatiti da pozitivno razmišljanje otvara sasvim nove dimenzije našeg življenja i treba ustrajati. Istina je da često ne možemo birati događaje kojima smo izloženi ali ono što je presudno važno je da možemo izabrati kako reagiramo na događaje i to je ono što čini ogromnu razliku.

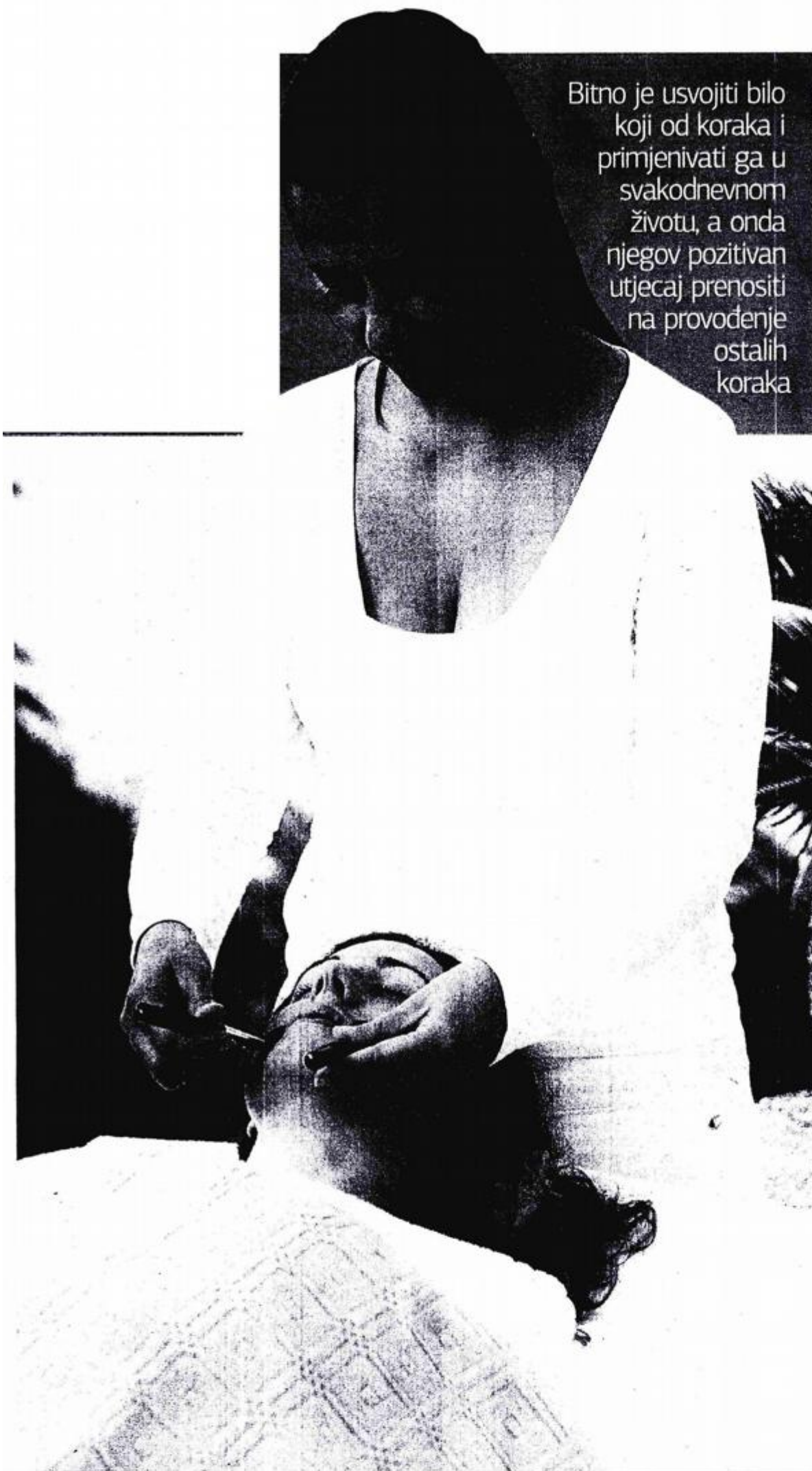
5. Ljudi koji nas okružuju

Okružite se ljudima koji vas motiviraju, "hrane" i pozitivno djeluju na vas. Izbjegavajte ljude i odnose nakon kojih se osjećate iscrpljeno i izmaltretirano. Družite se s onima koji vas podržavaju, koji su iskreni i kojima je stalo do vas.

6. Prihvatanje samih sebe

Živimo u kulturi u kojoj se postavljaju žestoki kriteriji idealnog tijela i izgleda. Ne zaboravite (i na to upućujte i svoje kćeri!) da svaka slavna osoba kad je sretnete "uživo" izgleda "nor-





Bitno je usvojiti bilo koji od koraka i primjenivati ga u svakodnevnom životu, a onda njegov pozitivan utjecaj prenositi na provođenje ostalih koraka



malno" i nesavršeno kao i svaka od nas. Ka vas pripremali 2-3 sata za snimanje, i vi izgledali glamurozno! Stoga, ne uspoređ se s nametnutim savršenim modelima iz sopisa, jer to nisu stvarne slike i os. Prihvatite svoje tijelo, sebe ovakvima k jeste, jer ste bas takve lijepe i potrebne. V svoje tijelo bez obzira na to koliko jest ili u skladu s nametnutim standardima ljep

7. Zahvalnost

Umjesto priželjkivanja ovih onih događaja i stvari, vježbajte svakodnevno zahvalnost. Prona odmah i ispišite 30 stvari zbog kojih tre biti zahvalni! Iznenadit ćete se koliko je u našim životima što se odvija svakodnev funkcionira dobro, a mi jednostavno o prelazimo preko toga usmjereni na r frustraciju ili nešto što nam nedostaje!

8. Postavljanje granica

Ljutnja je osjećaj koji nam maže da postavimo granice. koristite svoju ljutnju da promijte smjer kojim idete a niste zadovoljni. postavite granice i naučite govoriti "ne" k: to potrebno. Da bismo voljele sebe i d (upravo tim redosljedom!) moramo, izr ostaloga, shvatiti da druge ne možemo mijeniti svojom ljubavlju. Ne možemo kivati da će se netko promijeniti i p ponašati onako kako mi to priželjkuj samo ako se mi dovoljno potrudimo.

7. Ne ovisnostima ili - vježbajte svoju neovisn

Počnite s prestankom ovisnos cigaretama (cigarete zatvaraju srce, pu jer ne želimo osjećati!), hrani, televiziji, nosima itd. Vježbajući odmicanje od nosti gradit ćete svoju neovisnost na razinama, a jedino tako možemo biti pot zadovoljne i zdrave.

10. Smijeh i humor

Naoružajte se osmijehom i brim smislom za humor. Svi gleda drukčije kad stvari ne uzim previše ozbiljno i smijemo se i sebi i drug te situacijama u kojima se nalazimo. Dar smijeha je izgubljen dan! Neka ih bude manje u vašem životu. ■

EDUCIRAJTE SE I OBNOVITE NA HVARU

Makronova ponovno poziva žene da u listopadu krenu put Hvara, na seminar Obnavljanje - cjelovit pristup zdravlju žene, koji će se odvijati od 9. do 16. listopada 2011. Tijekom ovog sedmodnevnog seminara obnovit ćete svoje tijelo, um i duh te ćete steći vrijedna praktična znanja i vještine koje ćete s lakoćom primjenjivati u svakodnevnom životu. Seminar je namijenjen ženama i predstavlja jedinstven koncept u nas, a ove godine održava se peti put. Autorica seminara je Jadranka Boban Pejić, a programe vodi uz tim stručnjakinja. Pripremite se za jesen, ojačajte imunitet i upoznajte metode detoksikacije prirodnim putem. Naučite zašto nam je važan doručak i kako kombinirati obroke prema načelima prirodne prehrane. Naučite kako odgovoriti na specifične potrebe suvremene žene i kako cjelovito pristupiti svom zdravlju. Rekreirajte se uz Body metodu, rastegnite se na vježbama za kralježnicu, budite se s do-in vje-

žbama. Obnovite svoj um i naučite kako odgovoriti na specifične potrebe suvremene žene te kako se bolje nositi sa stresom. Naučite kako obnavljati svoju snagu i kako cjelovito brinuti o svom zdravlju. Tijekom cjelodnevnih programa, opuštat ćete se uz shiatsu i dr. Hauschka tretmane, a moći ćete se izraziti i razigrati na kreativnim radionicama. Sve ovo, uz podržavajuće druženje i dijeljenje iskustava, čini osnovu Makronovina seminara Obnavljanje - cjelovit pristup zdravlju žene. Ovaj se seminar odvija u sklopu Makronovina koncepta Cjelovito zdravlje žene koji podrazumijeva cjelovit pogled na položaj žene u našem društvu, uključujući zdravstvene, socijalne i kulturološke aspekte, s ciljem edukacije o mogućnostima realizacije žena u modernom društvu i unaprjeđivanja kvalitete njihova življenja. Informacije: Makronova, Ilica 72/I; 01/48 47 119; info@makronova.com, www.makronova.com

