Coach4Health
אימון הוליסטי לאורח חיים בריא

כך תאמצו הרגלים לשגרת בוקר בריאה

"מה אתה עושה כשאתה קם בבוקר?....", שואלים אריק איינשטיין ושלום חנוך בשיר. והתשובה שלהם כל-כך פשוטה: "את אותם הדברים, אבל לאט".

הרגלים של בוקר זה בדיוק זה: לעשות את אותם הדברים. רק שבהקשר של תזונה נכונה ואורח חיים בריא "אותם הדברים" יכולים להשתנות מאדם לאדם ויש להתאימם באופן אישי, כדי שלא יהפכו לנטל אלא יהיו לשגרת בוקר מהנה שתמלא אותנו באנרגיה.

אצל רובנו, הגוף שואף באופן טבעי לאיזון ובידינו היכולת לסייע לו. כך למשל, אנחנו יכולים לשלוח לגוף שלנו מסרים של אהבה ותמיכה על-ידי אכילת מזון מזין, מנוחה נכונה ועיסוק בפעילויות שגורמות לנו להרגיש באמת חיים.
הגוף שלנו דואג לנו מרגע לידתנו. הגיע הזמן שגם אנחנו נאהב את עצמנו ונדע איך לטפל בגוף שלנו ולהחזיר לו אהבה.

בטח תשאלו למה בכלל צריך שגרת בוקר? הרי בלאו הכי אני עושה בכל בוקר את אותו הדבר. הו, זה בדיוק העניין. להתעורר, להתקלח, להתלבש ולשתות משהו – כולם הרגלים. השאלה היא האם הם תורמים לך להמשך יום נעים ופרודוקטיבי.

3 עקרונות בסיס לבניית הרגלים לשגרת בוקר:

1. שעת יקיצה (התעוררות) קבועה.
2. ארוחת בוקר בריאה.
3. פעילות גופנית.

ברגע שנתחיל ליישם את שלוש העקרונות הללו, הפלא יגיע: היום יתחיל בשלווה, יהיה סדר פעולות קבוע וידוע מראש ולרוב, גם את התעוררת "על רגל שמאל", יחול שיפור במצב הרוח ויעלה גם הביטחון העצמי.

המלצות לבניית שגרת בוקר לאורח חיים בריא:

- שגרת בוקר טובה תתחיל אחרי שינת לילה טובה לא פחות. הקפידו ללכת לישון בשעה קבועה ולישון לפחות 7 שעות בכל לילה.
- הגוף שלנו מתוכנת כבר אלפי שנים לפעולה אם שחר ולינה עם רדת החשיכה. נכון שאיש מאיתנו לא הולך לישון כשמחשיך, אלא מאוחר יותר, אבל להתעורר כשהשמש מלטפת ונכנסת דרך החלון זה אושר. השאירו את התריסים פתוחים מעט ואפשרו לאור השמש הטבעי לחדור ולהעיר אתכם.
- אל תמהרו לזנק מהמיטה ברגע שהתעוררתם. אפשרו לעצמכם עוד כמה דקות במידה, אל תושיטו את היד לטלפון הנייד (הוא יחכה לכם, מבטיחה), עשו קצת מתיחות וחממו את השרירים והמפרקים.
- תרגלו נשימות עמוקות או מדיטציה, כך תיהנו מעוד כמה דקות בהן תקדישו זמן לעצמכם. זה מגיע לכם.

יצירת קשר עם לוסי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר http://www.lucyrabin.co.il

- שמירה על היגיינת הגוף והשיניים אחרי שנת לילה, התזה של מים קרירים על הפנים, יעזרו לכם להתעורר ולהתכונן ליום נהדר.
- תרגלו אמירה של מילים חיוביות ומעצימות לעצמכם בקול רם או באמצעות כתיבה של דף הודיה לעצמכם, לטוב שיש לכם ובכם, כך תחדירו לעצמכם תודעה של הצלחה, שפע ואושר.
- חכו רגע עם כוס הקפה. אמצו הרגל זהב: לפתוח את הבוקר בשתייה של מים פושרים עם לימון, כך תכינו את הקיבה לקראת הארוחה, תעכלו את המזון טוב יותר ותפטרו ביעילות גם מהפסולת.
- צאו לפעילות גופנית מחוץ לבית, נשמו אוויר צח והתמסרו להנאה. לחילופין, תרגלו פעילות גופנית בבית, שתמריץ את זרימת הדם ותמלא אתכם באנרגיה. חשוב להקשיב לגוף ולאמץ פעילות שמתאימה למצבכם הבריאותי. ככל שתקפידו על פעילות גופנית תוכלו לאט-לאט גם לאתגר את עצמכם ולהגביר את הקצב או להעלות את משך הזמן שלה.
- אחרי ה"צום" של הלילה הכינו לעצמכם ארוחת בוקר מזינה. ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביום: היא משפרת את תפקודי המוח, מחדדת מחשבה, מאפשרת למידה ויכולת ניתוח חדה ובהירה; ארוחת הבוקר מפחיתה סימפטומים כמו: כאבי ראש, כאבי בטן, מתח בשרירים ועייפות; ארוחת בוקר מזינה כחלק מתזונה מאוזנת מפחיתה את הסיכון לתחלואה.
- אני ממליצה על ארוחת בוקר של שייק ירוק מפירות או ירקות או שילוב שלהם על בסיס חלב צמחי. אם אתם פחות מתחברים לרעיון של השייק, אתם יכולים להכין דייסת שיבולת שועל (לא אינסטנט) עם גרנולה או פירות יבשים/טריים, או פודינג צ'יה. לחילופין, אכלו ארוחת בוקר שתכלול חביתה/ביצה קשה, פרוסת לחם מקמח מלא או מחמצת, אבוקדו וירקות, כך שגופכם יקבל גם מוויטמינים, מינרליים וסיבים תזונתיים.

גם אם בתחילה ייקח לכם קצת זמן להטמיע את ההרגלים ה"חדשים", הניסיון שלי מלמד שתוך זמן קצר הם יהפכו לטבע שני ולא פחות חשוב מזה – אתם תהינו מהיתרונות שהם יכניסו לחייכם.
הרגלים טובים ושגרת בוקר בריאה ומאוזנת יהפכו להיות חלק מכם, ותתפלאו לראות שגם בחופשות הם ילוו אתכם.

נעים להכיר.
שמי לוסי רבין ואני מאמנת הוליסטית לאורח חיים בריא, תזונאית ונטורופתית. בשיטה שפיתחתי אני עושה שימוש בכלים רבים שרכשתי בלימודים מעולמות הרפלקסולוגיה, ארומתרפיה, פרחי באך, פנג שוואי, דמיון מודרך, איורוודה, טיפול רגשי ומדיטציה.

אני מאמינה שלכולם מגיע לחיות טוב ולהיות בריאים, ושואפת לעזור לכמה שיותר גברים ונשים להגיע למטרות אלה.

יצירת קשר עם לוסי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר http://www.lucyrabin.co.il