LAČEN SI DRUGAČEN

PRIROČNIK KAKO ZDRAVO IN TRAJNO SHUJŠATI

SAMO KLEMENC

prof. športne vzgoje

moj axis.si
verjamemo v moč narave

KAZALO

BRALCU NA POT - stran | 4

1.DEL:

KAJ NAS DELA DEBELE IN BOLANE?

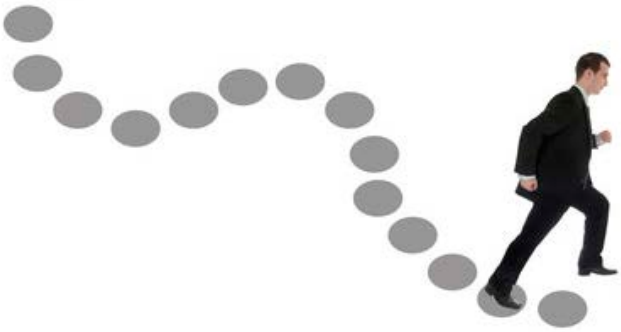
SODOBEN ČLOVEK - stran | 6, 7
SI TO KAR JEŠ - stran | 8 – 10
STRUPI SODOBNEGA ČASA IN VOJNA S HRANO - stran | 11 – 19
HORMONSKO NERAVNOVESJE - stran | 20 - 24
HRANA KOT TOLAŽBA - stran | 25, 26
DIETE IN ZAKAJ NE DELUJEJO? - stran | 27, 28

2.DEL:

SISTEM 5 KORAKOV

PRVI KORAK = AFIRMACIJA - stran | 30, 31
DRUGI KORAK = RAZSTRUPITE SE - stran | 32 – 36
TRETJI KORAK = SPROSTITE STRES - stran | 37
ČETRTI KORAK = VIZUALIZACIJA IN LJUBEZEN - stran | 38 – 40
PETI KORAK = JEJ PRAVO HRANO - stran | 41 - 48

O AVTORJU - stran | 50



BRALCU NA POT ....

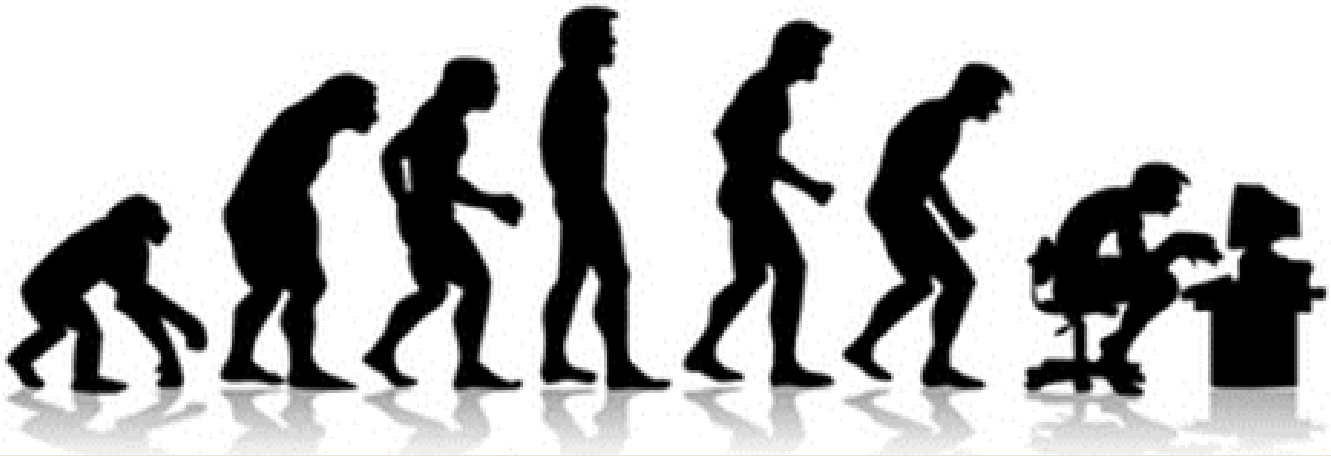
Verjamem, da je večina ljudi s prekomerno telesno težo v resnici vitkih. Telo je zapleten sistem, zasnovan tako, da vzdržuje vaše zdravje. Je pametnejše od vseh dietnih tabletk ali trenutno aktualnih diet na trgu. Če **spremenite prehranjevalne navade**, jih uskladite z naravno telesno sposobnostjo po zdravju, boste ostali vitki in imeli energijo. Tako vam nikoli ne bo treba skrbeti za odvečno težo. Torej, s tem priročnikom **želim, da za vedno spremenite vaše razmišljanje o hujšanju in prehranjevanju.**

Ljudje, ki se ne borijo z prekomerno težo mislijo, da je **vzrok debelosti preprosto lenoba in požrešnost**. Naveličal sem se izjav, da naj debeli ljudje manj jedo in se več gibajo. To je preveč poenostavljen pogled na težavo. Mantra "jesti manj in gibati se več" ne reši vseh zapletenih dejavnikov, ki vplivajo na povečano težo pri večini ljudi. Razumeti morate, da je človeško telo veliko bolj zapleteno. Slišal sem že vse od "ne nažiraj se" in "korak stran od mize" do izjav da so "ljudje s prekomerno telesno težo leni in nimajo volje". To so lažna sporočila, kot tudi izjava, da so si debeli ljudje za vsak kilogram maščobe krivi sami. To preprosto ni res. "Res ne jem veliko in še vedno ne morem shujšati", je pogosta in resnična izjava ljudi s prekomerno težo.

Vsakdo od nas pozna koga, ki se bori s svojo težo. Ti ljudje v večini zelo trdo delajo, da bi izgubili odvečne kilograme, vendar brez uspeha. Štejejo kalorije, jedo manj in se več gibajo ampak na dolgi rok nimajo trajnih rezultatov.

Resnica je, da si **nihče ne želi biti debel**. Presežek teže je posledica kombinacije dejavnikov, ki so pogosto izven našega nadzora, kot **so genetika, hormonska neravnovesja in slaba kakovost hrane**, ki nam je na voljo. **Ni vaša krivda, da imate težave s svojo težo**. Tudi če imate dovolj volje, da se držite stran od hrane, ko vam vaši možgani sporočajo da ste lačni, še vedno niste uspeli shujšati. V tej igri obstaja še toliko drugih dejavnikov, ki povzročajo, da pridobivate težo. Dokler ne boste razumeli, pravih razlogov nikoli ne boste mogli izgubiti teža trajno. Ključno je, da se naučite, kako po naravni poti pospešiti izgorevanje maščob in kakšne so sposobnosti vašega telesa, da izgubite težo in ostanete zdravi.

Ne obstaja en preprost razlog, zakaj imajo ljudje težavo s svojo težo. V večini primerov je teh razlogov več. V priročniku vam bom predstavil te razloge, tako da boste lažje razumeli, kako pomagati telesu, da postane po naravni poti vitek in zdrav. Predstavil pa vam bom tudi **sistem 5 korakov**, ki vas bo pripeljal do cilja.



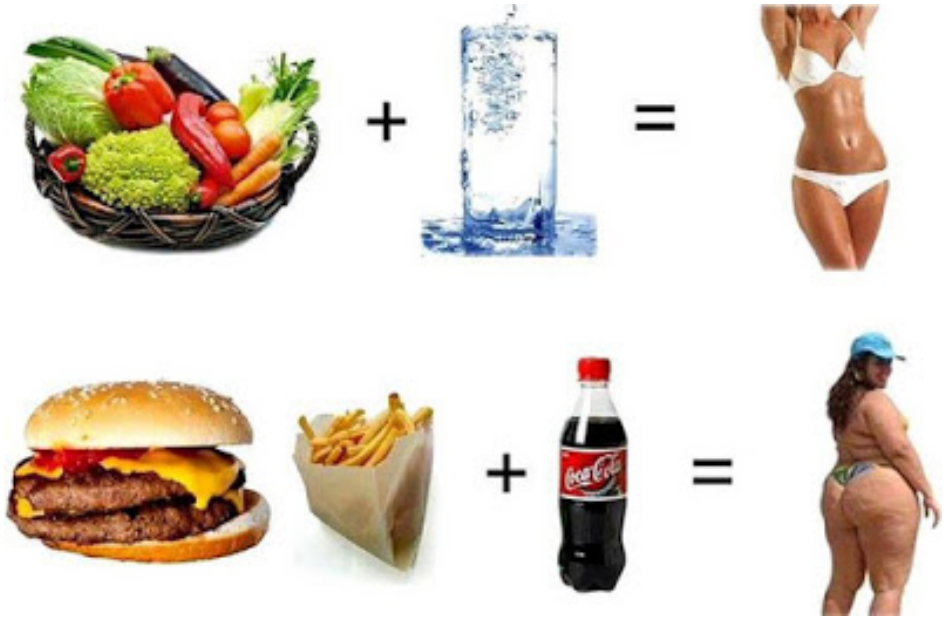
SODOBEN ČLOVEK

Na hitro poglejmo kaj se je zgodilo s človekom skozi zgodovino. Začel je zapuščati podeželje in se seliti v mesta. Tu pa je pozabil na svoje instinkte. To nas je pripeljalo do problema debelosti in napačnega razumevanja, kaj so sestavine oz. kaj vključuje naša naravna prehrana.

Ljudje smo naselili celoten planet in tako lahko dostopamo do različnih vrst hrane. Na Arktiki ljudje jedo samo živalske maščobe in meso, v džungli sta glavni vir hrane sadje in zelenjava. Takoj lahko opazimo, da so ti ljudje vitki in zdravi, ne glede na to kaj jedo v svojem okolju. Sodoben človek pa se ne prehranjuje več s hrano na katero je bil nekoč **biološko navezan**.

Problem je, da **hrane ne uživamo več kot živilo, jemo jo kot produkt - živilski proizvod**. Naša hrana je vedno bolj urejena, lepa ima najboljši vonj in je predstavljena čim bolj privlačno. Cilj pridelovalcev in prodajalcev pri tem je pritegniti čim večje število ljudi. In ne samo to. Narejena je tudi tako, da čim dlje traja. V nasprotnem primeru bi prodajalci in proizvajalci izgubili denar. Njihov cilj ni, da bi vam dali zdrav izdelek, ampak izdelek katerega morate kupiti, izdelek, ki traja dolgo in podjetjem prinaša velike dobičke.

Naša telesa niso narejena, da bi sedeli za mizo, pod svetili, med štirimi stenami in jedli odpadke hrane vsak dan, brez kakršne koli aktivnosti, rekreacije. Če bi storili samo eno od naštetih stvari še ne bi bilo tako slabo. Vendar če jih združite ste pred **katastrofo**. Imate preveč kalorij, ter pomanjkanje hranilnih snovi in vse to brez zagotovljene porabe – aktivnosti. Ko se vsi ti faktorji združijo nas to pripelje do **epidemije debelosti**, epidemije pomanjkanje energije. Ustvarja se okolje, kjer ljudje začnejo izgubljati voljo do prevzemanja odgovornosti. V takšnem stanju potem obiščejo zdravnika, ki pa jim edino lahko predpiše zdravilo. To zdravilo pa ne vpliva na dejanske simptome, ki so vedno zelo kompleksni.



SI TO KAR JEŠ

"Povprečen evropski državljan porabi
več kot 68kg sladkorja in sladil vsako leto"

Ministrstvo za kmetijstvo

Skozi zgodovino je bil za ljudi oz. našo vrsto, vedno velik izziv iskanje kalorij. Tako so tudi naša telesa temu biološko prirejena. Iščemo različne vire kalorij. In tu mislim predvsem na maščobo in sladkor.

Ko poskusite nekaj mastnega ali sladkega takoj dobite signal telesa "DA" in "HOČEM ŠE VEČ TEGA. " To se dogaja že iz pradavnine. Vedno, ko so naši predniki, lovci, našli maščobe ali sladkor, je to pomenilo preživetje teh ljudi. In mi nosimo te gene. Tako, da **VI niste krivi**. Takšni smo kot sesalci. Živimo v svetu, kjer je tisočletja vladala lakota. Vaše telo je v bistvu programirano tako, da ustvari maščobo takoj, ko dobi hrano.

V današnjem času je na razpolago veliko hrane in ta ni vedno primerna. Mi pa v sebi že tisočletja hranimo isti **program za shranjevanje hrane** za zimo, ampak ta zima nikoli ne pride.

Tisočletja nazaj, ko smo živeli na prostem nismo vedeli, kje in kdaj bo prišel naš naslednji obrok. Če nastopi stradanje, lakota, zaradi mrzle zime ali kakšnega drugega razloga, bo vaše telo začelo shranjevati dodatno težo, da bi vas zaščitilo. Stradanje pa vedno vodi v stres. V tej situaciji se bo telo odzvalo tako, da bo reklo "Potrebujem še dodatne 4kg da se zaščitim pred stradanjem."

Ena izmed najbolj zanimivih stvari povezanih z ljudmi, ki ljubijo vrt in si sami pridelajo hrano, je da v njihovi hrani najdemo veliko količino hranilnih snovi – hranil in zelo majhne količine kalorij. Za primerjavo, ljudje v mestih (v moderni civilizaciji), pa uživajo hrano, ki ima veliko kalorij in zelo malo hranil.

STRUPI SODOBNEGA ČASA IN VOJNA S HRANO

Naša hrana vsebuje veliko strupenih snovi. Naštel bom nekaj najbolj pogostih. Srečate jih na vsakem koraku v izdelkih, ki jih (upam, da NE) uživate vsak dan. Zato obvezno **berite etikete izdelkov** in se pozanimajte od kje **izvira vaša hrana – poreklo hrane**.

Rafiniran sladkor, jedilna sol, bela moka, riž in pasterilizirano mleko predstavljajo **5 BELIH STRUPOV**, ki obstajajo in so zasidrani v naši prehrani. "Strup" zato, ker imajo majhno hranilno vrednost in so zaradi obdelave škodljivi za naše zdravje.

Največji vir kalorij je **fruktoza**, ki povzroča tudi veliko odvisnost. Fruktoza je drugi izraz za **sladkor iz sadja** in zaradi tega je sadje sladko. Leta 1900 je povprečna oseba dnevno zaužila 15g fruktoze, danes pa povprečna oseba zaužije 70-80g na dan. Nekateri otroci, posebno najstniki konzumirajo tudi od 120-150g fruktoze dnevno. To je dobesedno desetkrat več kot pred stoletjem. Ko zlorabite sladkor na tak način, to vodi k **velikim metaboličnim težavam, v odvisnost in do kemijskih sprememb v možganih**. Odvisni postanete od nezdrave hrane. Če samo pogledamo glikemični indeks visoko fruktoznega sirupa je to tako kot letalsko gorivo za vaš avto. V kolikor bi natočili letalsko gorivo v avto bi uniči motor. Skoraj isto se dogaja v človeškem telesu. Na žalost visoko fruktozni sirup najdete v zelo velikem številu izdelkov. Poglejte si sestavine izdelkov in presenečeni boste, kje vse ga boste našli (solatni prelivi, omake za testenine, pizza omake,…).

Biti morate previdni, o vsem kar na trgu. Vedno morate prebrati in se prepričati, da ne vsebuje visoko fruktoznega koruznega sirupa in drugih nevarnih snovi. Držite se stran od vseh hranil, ki niso naravne in vsebuje visoko koncentrirane substance.

V kolikor sedaj že **preverjate etiketo kupljenih prehranskih izdelkov** se vam je gotovo pogled dostikrat zaustavil na oznaki E s številko. Gre za **označevanje aditivov** (razvila Evropska gospodarska zbornica) za lažje mednarodno trgovanje z živili. Poznamo "E-je" ki so dobri-neškodljivi, nato sumljive primesi ter nevarne in zdravju škodljive.

V kolikor niste sigurni, kaj določen **aditiv E** predstavlja si preverite na internet strani: http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/seznam_aditivi.aspx

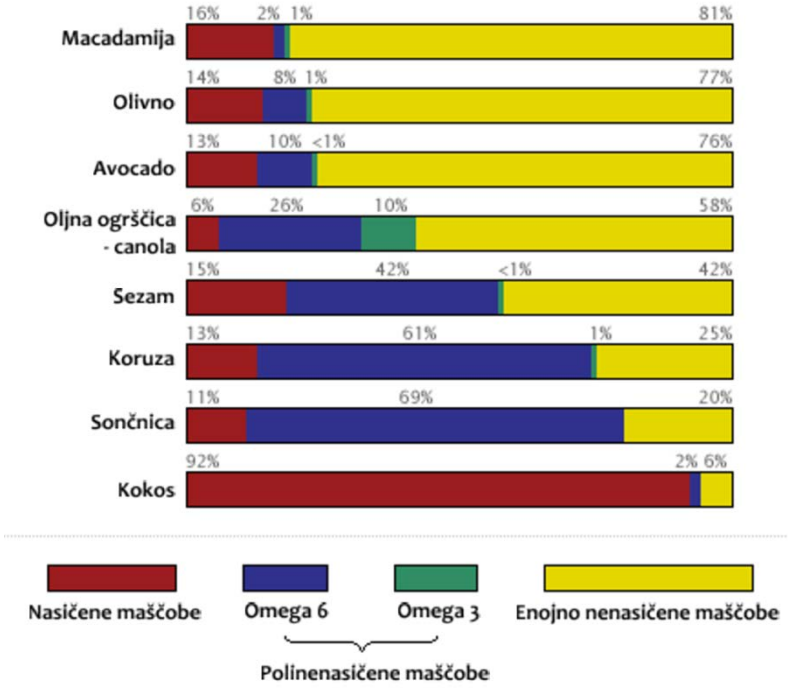
Pazite se vseh **imen izdelkov**: "manj maščob", "dieten", "brez sladkorja" 99,9% brez maščob, LIGHT, 97% maščob, saj ta imena so zavajajoča. Globalna podjetja za proizvodnjo hrane imajo lastne raziskovalne oddelke, kjer proučujejo navade ljudi in katero ime izdelka se bo med ljudmi najbolj prodajalo. Potem proizvod izdelajo. Zato vedno preverite deklaracijo - etiketo, kaj je v izdelku pa tudi tu je dostikrat sestavina skrita pod drugim imenom ali pa sploh ni navedena. Primer borovničev jogurt, pa ni v njem niti delčka sledi borovnic.

Ko smo ravno pri borovnicah in izdelkih iz njih. Pazite se **propilen glikola**, ki je dostikrat v kolačkih z borovnicami. Uporablja pa se tudi kot sredstva proti zmrzovanju za vaše vozilo, tudi za čiščenje odtočnih cevi.

Maščobe so dobre za vas, v kolikor gre za pravo vrsto maščob. **To je ključ.** Vnesite pravo vrsto maščob v telo. V kolikor ste na dieti z nizko vsebnostjo maščob, potem ste stalno lačni. **Telo nujno rabi ustrezne beljakovine in maščobe, da bi se počutil sito**. V kolikor to telesno potrebo ignorirate boste neprestano lačni, saj jo bo telo neprestano iskalo.

Vemo, da so poceni maščobe kot je sojino olje, olje oljne repice, koruzno olje, sončnično olje nezdravo za uporabo v velikih količinah, na daljše obdobje. Najhujša vrsta maščob so delno hidrogenirana olja. Ta se uporabljajo pri pečenju / cvrtju hrane in so najhujši izdelki, ki jih lahko pojeste. Zato nikoli ne segrevajte nenasičenih maščob, uporabite reje nasičene maščobe (kokosovo olje).

Primerjava prehranskih maščob in olj:



Zdrave maščobe so naravne maščobe. Te je mogoče najti v avokadu, chia semenih, lanenih semenih, maščobi lososa, oreščkih, bučnem in olivnem olju,… To so zdrave maščobe.

Narava nam zagotavlja kompleksno hrano, ki vsebuje skupek hranilnih snovi. Zato ne uživajte izoliranih hranil.

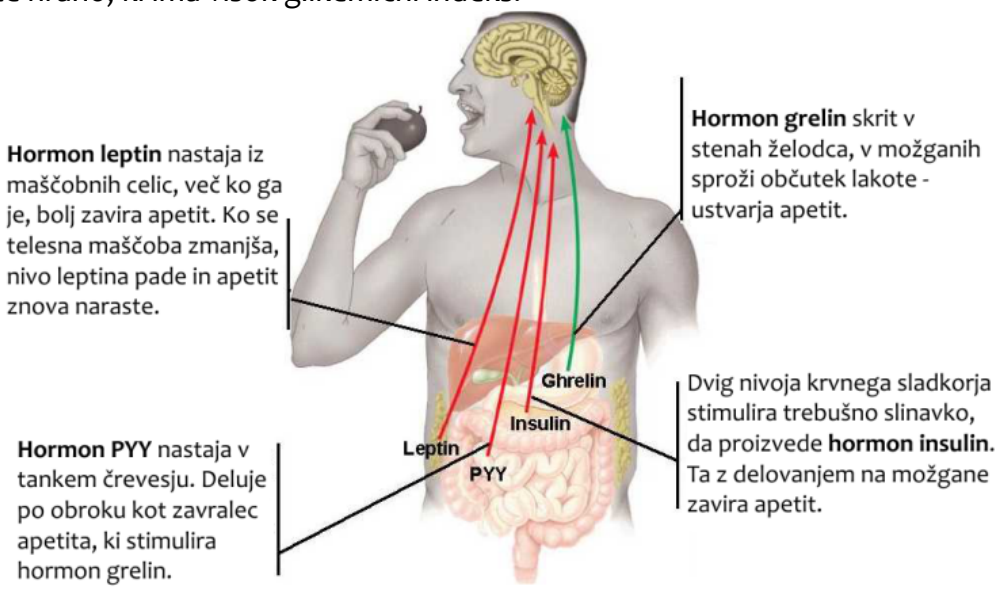
HORMONSKO NERAVNOVEJE

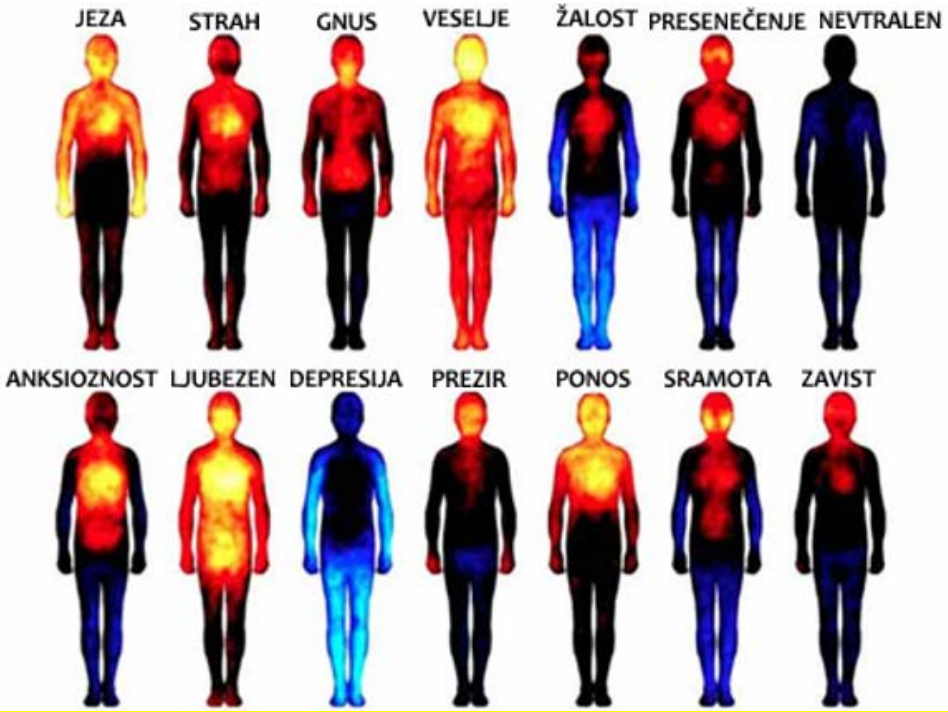
Naša telesa so oziroma delujejo pod kontrolo kemičnih substanc imenovanih **hormoni**. V telesu imamo več kot 100 različnih vrst hormonov, vsak od teh pa opravlja svojo nalogo. Tako imamo hormone, ki regulirajo lakoto, ki vplivajo na metabolizem, hormone ki določijo koliko teže boste izgubili ali pridobili, ki vplivajo na vaše razpoloženje, regulirajo seksualno željo,.. Torej na veliko stvari v našem telesu vplivajo hormoni. To so naši **kemični poštarji.**

V nadaljevanju bom opisal **8 hormonov**, ki so pomembni pri hujšanju ali pridobivanju teže:

HORMONA GRELIN in LEPTIN

Lačni ste. Telo si želi gorivo, hrano. Naš želodec in trebušna slinavka proizvedeta HORMON GRELIN, ki potuje do možganov – hipofize in nam tako sporoči, da je čas za hrano (po možnosti zdravo), obenem pa tudi koliko ste lačni. Hormon grelin povečuje apetit, povečuje željo po sladkem. Močno naraste pred obroki in potem zelo hitro pade. Ljudje, ki proizvajajo **veliko hormona grelin**, pojejo lahko tudi do 30% več hrane kot ljudje, ki se jim hormon grelin ne sprošča v tako veliki količini. Hormon grelin spremeni presnovo hrane tako, da telo porabi manjšo količino maščob. Posledično se zredite. Grelin, imenujemo ga tudi **hormon lakote,** se sprošča, ko vam manjka spanja, ko izpuščate obroke in ko jeste hrano, ki ima visok glikemični indeks.





HRANA KOT TOLAŽBA

"Ni samo to kaj jeste, gre tudi zato kaj žre vas"

Kris Cass – Crazy Sexy Diet

Zanimivo študijo so naredili na Univerzi v San Diegu, kjer so proučevali vpliv slabih izkušenj iz otroštva na debele ljudi. Ugotovili so, da je debelost ni problem, ampak za nekoga rešitev. To je rešitev kroničnega stresa, rešitev za mnoge ljudi, ki so doživljali spolne zlorabe, imajo slabe družinske odnose, napeto službo, stare travme, druge pritiske v življenju, kot tudi nedokončano delo.

Mislim, da veliko ljudi ki je pod stresom išče tolažbo v hrani. Zlasti v hrani, ki ste jo jedli med odraščanjem.

Torej, če ste razburjeni, ne jejte. Saj v fazi razburjenja nimamo pravega občutka ali smo lačni ali ne. Skušamo le zapolniti praznino, ki pa se je žal s hrano ne da zapolniti.

Stres, ki ga doživljamo se redko povezuje z povečanjem teže. Nespečnost, dehidracija, čustveni-emocionalni in duševni-mentalni stres ustvarjajo kemijsko reakcijo v vašem telesu.

In ta kemijska reakcija je ista kot pri stradanju. Vaše telo dobi potrebo po maščobah in vas tako skuša zaščititi pred stresom. Enostavno, ne ve kaj bi drugega naredilo, zato vklopi **MEHANIZEM ZAŠČITE.**

DIETE IN ZAKAJ NE DELUJEJO?

"Skoraj dve tretjini ljudi na dieti, zaključi dieto z več kilogrami kot so jih imeli pred pričetkom diete."

University of California, Los Angeles.

Harvey Diamond, guru zdravja in avtor knjige "Zdrav in vitek" je prvo poglavje svoje knjige poimenoval "Diete so neuspešne". **Diete ne delujejo, ker so začasne**. Neuspeh je vgrajen v njihovo vsebino. To kar storijo diete je, da odstranijo, prepovedo eno od kategorij živil, hrane, ki so nujne, da bi preživeli. Naj bodo to beljakovine, maščobe ali ogljikovi hidrati.

Res je, v kolikor to naredite boste za trenutek izgubili težo. Vendar tu si morate postaviti pravo vprašanje. Če bi šlo za zdravje bi se vprašali: Ali si res želim biti samo za trenutek zdrav? **NE.** Enako vprašanje za vašo težo: Ali si želim samo za trenutek izgubiti težo? Odgovor mora in je enak, **NE**. **Diete imajo torej vgrajen neuspeh v sebi, v svoji vsebini.**

Z dieto lahko izgubite kilograme, vendar to je tako, kot bi si od Petra izposodili denar, da bi ga lahko vrnili Pavlu. Lahko izgubite 4 kilograme, vendar jih boste kmalu dobili nazaj in to z obrestmi, 6kg. Po večini, se ljudje tega zavedajo. Ampak zakaj ti pametni ljudje ne storijo ničesar in se ne ustavijo. Zato, **ker ne poznajo narave zanke oz. naravne pasti.**

Ljudje smo kot vsi ostali sesalci na zemlji. Ni naša krivda da pridobivamo in skladiščimo maščobo. **Programirani smo tako**. To je v naši naravi. Takoj, ko je hrana na dosegu jo telo začne skladiščiti za zimo, za hude čase. Ampak v sodobnem času je teh zim in hudih časov zelo malo.

Torej, vsakič ko boste telo prisilili, da izgubi težo, vas bo telo prisililo da težo vrnete nazaj, za zaščito od lakote!

DRUGI KORAK = RAZSTRUPITE SE

"68% Američanov je debelih ali imajo prekomerno telesno težo. "

Journal of American Medical Association

Živimo v svetu ki obstreljuje naš živčni in endokrini sistem. Naše zdravje je pod napadom. Nujno potrebujemo **obdobja zdravljenja**.

Telo pozna dva načina obrambe proti kemikalijam – toksinom v hrani. Oba sta genetska. **Prvi način** je da proizvede sluz in tako zavrne draženje toksinov. **Drugi način** pa da proizvede še več maščobe in jih (toksine) tu shrani. Toksini so lipofilne snovi, kar pomeni da so lahko razgradljive v maščobi in se tako avtomatsko prilepijo na njih. Maščobo imajo rade.

Z **dolgotrajnim potenjem** (rekreacijo) prisilite telo, da začne kuriti maščobe. S tem pa ne pomagate telesu. Toksini se začnejo izločati iz maščobe in povzročati telesu škodo, ki pa jo prej oviti v maščobne celice niso. Najprej morajo biti zagotovljeni osnovni pogoji, da se telo znebi toksinov, da nevtralizira kemikalije in jih naredi topne v vodi. Le tako se jih kasneje lahko znebili z znojem ali urinom.

Dokler v telo vnašate več toksinov, kot jih eliminirate vam telo ne bo dovolilo izgorevati maščob. Saj bi kurjenje maščob pomenilo, da se v telo izloči oz. iz maščob sprosti še več toksinov v telo! **Zato samo kurjenje maščob ni dovolj, treba se je znebiti toksinov – RAZSTRUPITE SE!**.

PETI KORAK = JEJTE PRAVO HRANO

JEJTE HRANO, KI VAS DELA VITKE

Uživajte **naravno, surovo, polnovredno in ekološko pridelana hrano**. To telo lažje in efektivno absorbira, predela in izloči. Zdrava hrana je tista, ki je za telo lahko prebavljiva, razgradljiva, uporabna in za seboj pušča malo odpadkov ali strupov - toksinov.

Polnovredna živila so nič ali le malo obdelana, zato ohranjajo svoje vitamine, minerale, balastne snovi ipd., kar lahko človeški organizem povsem izkoristi. Sem štejemo fižol, cela zrna, sadje, oreščke in semena.

Ekološko pridelana (organska) hrana je hrana proizvedena z uporabo metod, ki ne vključujejo sodobnih umetnih dodatkov, kot so pesticidi in kemična gnojila, ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov, hormonov in antibiotikov in ni bila obdelana z obsevanjem, industrijskimi topili ali kemičnimi aditivi za živila. Sveže ekološko pridelano sadje, zelenjava, polna zrna in meso so najboljša izbora za vas.

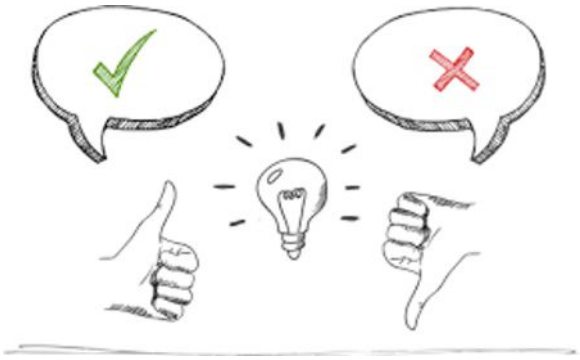
3 GLAVNA TEMELJNA ŽIVILA
za zdravo prehranjevanje so **puste beljakovine, dobri ogljikovihidrati (OH) in zdrave maščobe**. **Kaj jeste** je eno izmed najbolj pomembnih dejavnikov (vprašanj) pri izgubljanju odvečne telesne teže in kasneje ohranjanju zdrave teže. Dosti ljudi se ne zaveda razlike med posamezno vrsto živil. Če ste med njimi se poglobite tudi v naš **brezplačni priročnik ABC prehrane**, ki ga prav tako najdete na naši internet strani.

Pomembno je, da začnete ločiti hrano na puste beljakovine, dobre OH ali zdrave maščobe, saj ima vsaka vrsta hrane različen hormonski vpliv na telo in tako vpliva na povečanje telesne teže. Spodaj si oglejte tabele živil in si nato sestavite pravilne obroke z upoštevanjem 5 pravil.

2.skupina: DOBRI OGLJIKOVIHIDRATI sadje: 2 obroka ali 2 cela sadeža dnevno zelenjava/stročnice: 3 – 4 skodelici dnevno cela zrna: 2 – 3 obroki dnevno (1/2 skodelice na obrok)		
SADJE	**ZELENJAVA/ STROČNICE**	**CELA ZRNA**
jabolko, hruška, češnje, marelica, breskva, sliva, banana, avokado, mango, borovnice, robide, brusnice, maline, jagode, melona, lubenica, dateljni, fige, kivi, grozdje, grenivka, pomaranča, limona, nektarina, klementina, ananas, granatno jabolko	kalčki alfalfa (lucerna), artičoka, beluši, pesa in njeni zeleni listi, repa in njeni zeleni listi, brokoli, cvetača, zelje, brstični ohrovt, listnati ohrovt, česen, čebula, zelena, por, peteršilj, koriander, korenje, pastinak, kumara, regratovi listi, jajčevec, koromač, paradižnik, zelena bučka, muškatna buča, vse vrste zelene solate, radič, špinača, gobe, sladki krompir, jam, vodna kreša * Na kratko vsa zelenjava razen krompirja in koruze!	ovsena kaša, ajdova kaša, prosena kaša, ječmen, ovseni otrobi, rjavi riž, oves, kvinoja, rž, pira, koruzni zdrob, polnozrnati/brez glutenski kruh, polnozrnate/brez glutenske testenine, polnozrnati kosmiči
	fižol (beli, rjavi, pisani, rdeči, črni,...), grah,stročji fižol, leča, čičerika * Ta živila spadajo tudi med rastlinske beljakovine!	

VIRI:

1. Dokumentarni film: Hrana d.d.
2. Henry G. Bieler: Hrana je vaše najboljše zdravilo
3. Tim Ferris: 4 Hour Body
4. Dr. Ana Gifing: Porcija zdravja
5. Elaine Hollingsworth: Vzemite zdravje v svoje roke



Mi Vam, Vi nam

Mnenja naših strank so zelo dobrodošla in nam veliko pomenijo.
Vaša mnenja, pa naj bodo slaba ali dobra,
želimo arhivirati v zbirko za podrobnejšo analizo našega dela.
In prav te informacije so ključne za **naše nadaljnje delo in rast,**
ter izboljšanje naših e-Priročnikov.

Pozivamo Vas, da si vzamete **3 minutke**
in odgovorite na kratek vprašalnik:

http://mojaxis.si/vase-mnenje-prirocniki/

(klik za ogled)

O AVTORJU:

SAMO KLEMENC,

profesor športne vzgoje, osebni trener in terapevt AXIS terapije. Po zaključenem šolanju na Fakulteti za šport sem se hitro podal na samostojno pot kot Zasebni športni delavec. Organiziram tudi rekreacijo za otroke, mladino in odrasle, predvsem na področju Škofje Loke.

Skozi dolgoletno prakso sem spoznaval težave in tegobe številnih ljudi, zato sem se kmalu začel zanimati za naravne terapevtske pristope. Že na fakulteti sem se seznanil z osnovami športne in terapevtske masaže. Kasneje sem manualno terapijo izpopolnil pri g.Vitomirju Ravnikarju z njegovo metodo naravnega zdravljenja. V letu 2010 sva s partnerico ustanovila Axis terapijo – mojAxis.si, s katero pomagava številnim ljudem.

S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da neuravnotežena prehrana, sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, strahovi in negativne misli, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje glavno vodilo pri opravljanju svojega dela, svetovati in učiti ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – časopis s koristnimi informacijami o zdravju,…
Naročite na mojaxis.si v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.