



LAČEN SI DRUGAČEN

PRIROČNIK KAKO ZDRAVO IN TRAJNO SHUJŠATI

SAMO KLEMENC

prof. športne vzgoje



KAZALO

BRALCU NA POT - stran | 4

1.DEL: KAJ NAS DELA DEBELE IN BOLANE? - DEBELOST

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

SAMO VADBA NI DOVOLJ - stran 29, 30

2.DEL: SISTEM 5 KORAKOV

PRVI KORAK = AFIRMACIJA - stran | 32, 33

DRUGI KORAK = RAZSTRUPITE SE - stran | 33 – 38

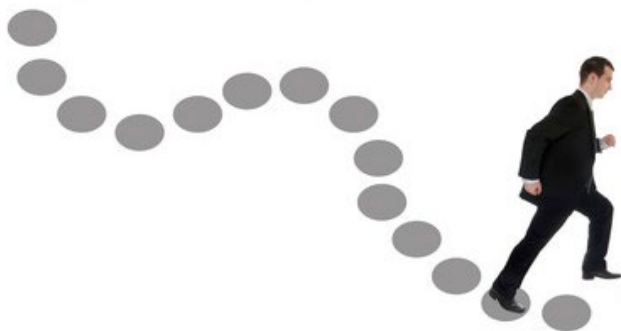
TRETJI KORAK = SPROSTITUTE STRES - stran | 39

ČETRTI KORAK = VIZUALIZACIJA IN LJUBEZEN - stran | 40 – 42

PETI KORAK = JEJ PRAVO HRANO - stran | 43 - 50

VIRI, VEDNO V POMOČ - stran | 51

O AVTORJU - stran | 52



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 s 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. Nekateri 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, stres, nespečnost, 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 težo trajno. Ključno je, da se naučite, kako po naravni poti pospešiti izgorevanje maščob in kakšne so sposobnosti vašega telesa, da izgubite težo, zadržite zdravo 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.



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**.

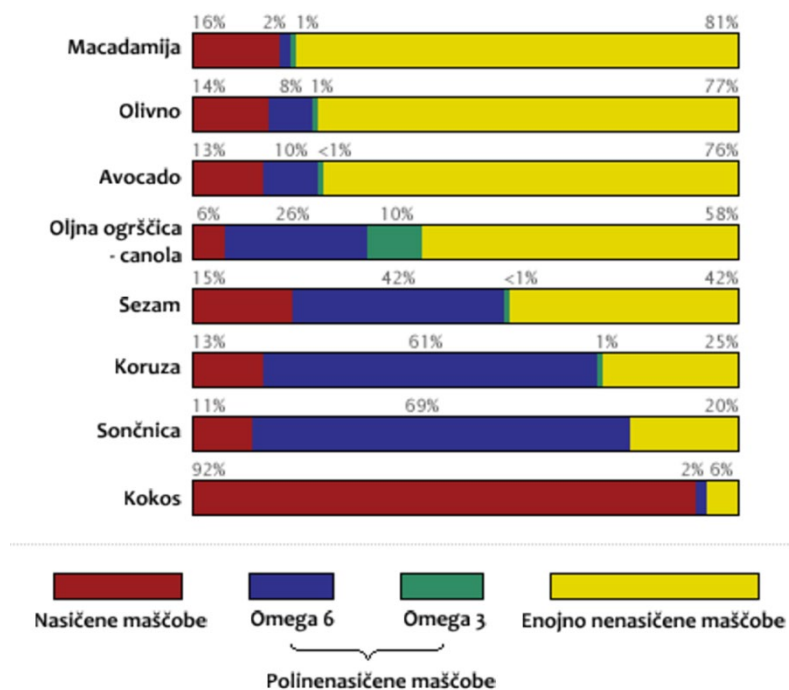
Rafiniran sladkor, jedilna sol, bela moka, riž in pasterilizirano mleko predstavljajo **5 BELIH STRUPOV**, ki obstajajo in so zasidrani v naši prehrani. "Strup" zato, ker imajo majhno hranilno vrednost in so zaradi obdelave škodljivi za naše zdravje.



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 pojedete. Zato nikoli ne segrevajte nenasičenih maščob, uporabite reje nasičene maščobe (kokosovo olje).

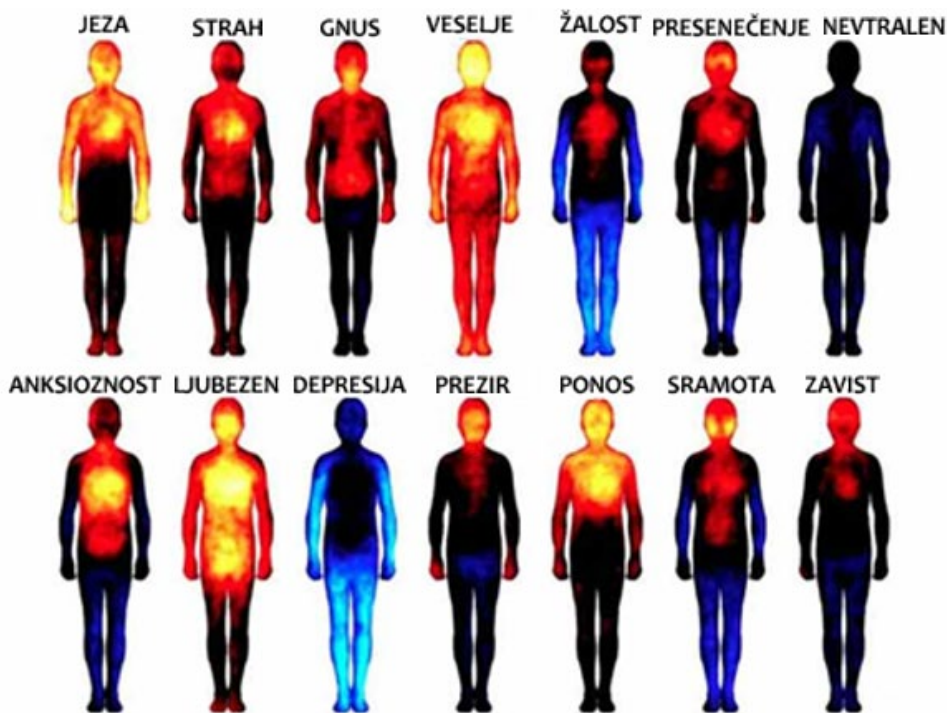
Primerjava prehranskih maščob in olj:



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.



HRANA KOT TOLAŽBA

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

Kris Cass – Crazy Sexy Diet

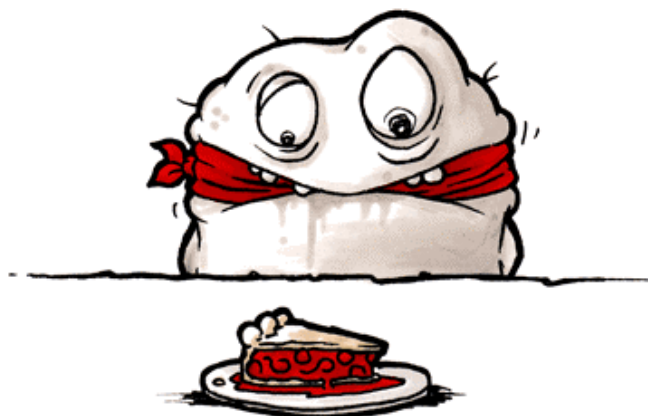
Zanimivo študijo so naredili na Univerzi v San Diegu, kjer so proučevali vpliv slabih izkušenj iz otroštva na debele ljudi. Ugotovili so, da je debelost ni problem, ampak za nekoga rešitev. To je rešitev kroničnega stresa, rešitev za mnoge ljudi, ki so doživljali spolne zlorabe, imajo slabe družinske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

Mislím, 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.**



Raziskava, ki je bila narejena v University of California v Los Angelesu je potrdila, da si je kar 90-95% ljudi po opravljeni dieti, težo povrnilo nazaj. Še več, dodali so še par kilogramov gor. In to predvsem zaradi tega, ker so bili po dieti tako srečni, da lahko ponovno jedo. **Možgane na pašo in udari po hrani!**

Ljudje si mislijo, da so debeli ljudje šibki, leni in preveč popustljivi. Vendar temu ni res. Nekateri res so, drugi pa so zelo disciplinirane do osebe. Mislim, da **lajamo na napačno drevo.**

Ljudje si na splošno želijo površne in hitre rezultate: Radi bi izgledali dobro. **Ne razumejo, da je to možno doseči le od znotraj.** Tako se lotijo diet, da bi čimprej izgubili odvečne kilograme. Vendar to ni pravi način. Številni rezultati to dokazujejo. **Gre za kršenje osnovnih zakonov preživetja našega telesa.** Celotna paradigma diete je slaba. In na žalost se vsak teden pojavi nova "uspešna" dieta, ki pa temelji na isti ideji.

Vaše telo ne šteje kalorij, ampak hranila. Ko celica dobi vitamine in minerale, ki jih potrebuje, **ugasne signal za lakoto.** Če jeste prazne kalorije, boste lačni že pol ure po obroku, čeprav ste pojedli veliko.



PRVI KORAK = AFIRMACIJA

ZAVRZITE VSE MISLI NA DIETO. Kot sem že omenil v zgornjem poglavju, diete ne delujejo! Če se ne spomnite zakaj, si ponovno preberite poglavje na [strani 27](#).

Ko pomislite na dieto, se v možganih sproži miselna reakcija " NE MOREM – NE SMEM". Takrat si največkrat rečete: "**Želim** si ta (krof, cigaret,...), vendar tega **ne morem** imeti." Kmalu zatem opazite, da ta afirmacija nima moči in že se znajdete ponovno pred hladilnikom.

Boljša in veliko bolj učinkovita afirmacija se glasi: "**LAHKO IMAM TO (za karkoli že gre), VENDAR SI NE ŽELIM, KER (podajte svoj razlog)**". Gre za miselni preklap.

Na list papirja si **ZAPIŠITE RAZLOGE (vsaj 3)**, zakaj opuščate navado in si ga prilepite na vidno mesto (najbolje zraven hladilnika). Pa naj gre za slabo prehranjevanje, kajenje, ali ležanje na kavču. Gre za **METODO OPUŠČANJA ZAKORENINJENIH NAVAD Z RAZLOGOM**.

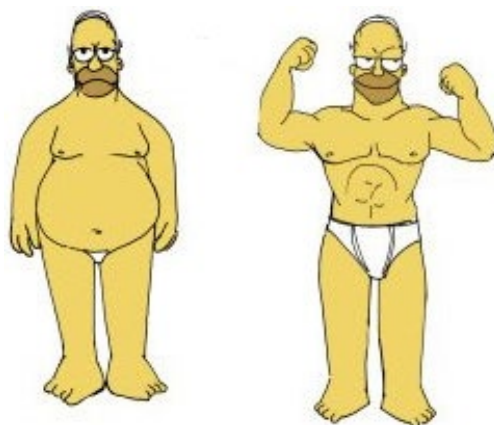
Vedno, ko vas zgrabi skušnjava si 3x ponovite zgornji stavek: "**LAHKO...,VENDAR SI NE ŽELIM, KER...**".

Primer: Rad bi nehal jesti sladkarije.

Afirmacija: : "**LAHKO POJEM TALE KROF, VENDAR SI TEGA NE ŽELIM, KER BI RAD IZGUBIL ŠPEH OKOLI TREBUHA**."



ČETRТИ KORAK = VIZUALIZACIJA in SAMOLJUBEZEN



Obožujem gledati fotografije "prej in potem", da vidim, kaj mi je bilo všeč. Lahko vam povem, da telo ki ga imam sedaj točno to, kar sem si nekoč zamislil. Prepričan sem, da ne gre za naključje.

VIZUALIZACIJA je kot jezik, ki ga lahko uporabite za komunikacijo z vašo podzavestjo. Vaša podzavest je del možganov odgovorna za veliko stvari, ena od njih je kontrola **nezavednih telesnih dejanj**. Ne razmišljamo o tem kako dihati, ali kolikokrat srce utripne. To se zgodi nezavedno, brez naše kontrole. In koliko boste suhi ali debeli je prav tako nezavedno dejanje.

Problem teh **nezavednih dejanj** je, da ne govorijo maternega jezika. So pod nadzorom možganov s katerimi pa ne moremo govoriti. Ko spoznate, da je **vizualizacija jezik komuniciranja z vašo podzavestjo** imate rešitev na dlani. To je tako, kot bi v tuji državi v svojem jeziku spraševali za stranišče. Odgovora ne boste dobili. Ampak, če narišete sliko stranišča, bo vsakomur jasno na kaj mislite.

Vizualizacija je univerzalni simbol, univerzalni jezik ljudi ki ne govorijo vaš jezik. In vaše telo ne govori vašega jezika. Zamislite si sliko sebe, kako bi radi izgledali. Lahko je to tudi fotografija iz preteklosti, ko ste bili vitki, srečni, zdravi. Samo za **30 sekund**, kot bi gledali skozi steklo. Naj vaša podzavest absorbira to sliko. Potem zaprite oči in si predstavljajte sebe v tem telesu, občutite telo, oglejte in občudujte ga. Zamislite si kako se v tem telesu sprehajate po plaži.

Kakorkoli boste to storili, naj bo vaš um miren močan in sproščen in vaša podzavest bo razumela. Razumela bo, da ne potrebujete maščob in da je zmedena zaradi stresa. Na tak način telo zamenja, nadgradi program. Zato se vedno zavedajte "**Kar držite v umu, to se vam bo v življenju tudi zgodilo.**" - Entoni Robins

PETI KORAK = JEJTE PRAVO HRANO

JEJTE HRANO, KI VAS DELA VITKE

Uživajte **naravno, surovo, polnovredno in ekološko pridelana hrano**. To telo lažje in učinkovito 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.

Na dan priporočam **4 - 5 obrokov** (zajtrk-malica-kosilo-malica-večerja) z razmikom približno 3 - 4 ure. Možnost izbire števila obrokov je različno, saj smo ljudje različni v svojih navadah in običajih.

OKNO PRILOŽNOSTI je nasvet Tim-a Ferriss-a avtorja uspešnice "4 Hour Body". Za pospešitev jutranjega metabolizma telesa (in boljše kurjenje maščob) vnesite v telo 30g beljakovin v obdobju 30 minut po zburanju (glejte zgornji primer zajtrka). **Preverjeno deluje!**



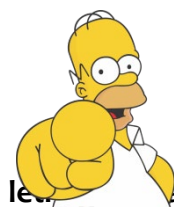
PRAVILO #3: Ne pijte kalorij

Pijte čimveč navadne vode (ne v steklenički in nikakor ne vode z okusom), nesladkani čaj in kavo brez mleka ali smetane (dodajte ji raje cimet). V kolikor rabite jutranjo dozo kofeina kavo zamenjajte z zelenim čajem (pospeševalec metabolizma). Ne pijte kravjega mleka ali sadnega soka. Izogibajte se tudi alkoholnim pijačam (dovoljeno je kozarček - 1dl rdečega vinčka za zdravje). Za kontrolo popite tekočine uporabite TEST Z 2-LITERSKO STEKLENICO, ki je opisan na [strani 34](#).



PRAVILO #4: Ne jejte preveč sadja

Dva obroka (sadeža) na dan je dovolj (avokado in paradižnik sta izvzeta). Premalo ljudi se zaveda, da potrebne vitamine, minerale in vlaknine dobimo tudi iz zelenjave. Naši predniki, pred obema vojnama (hvala za informacijo mama Marija), niso imeli takšne izbire sadja, kot ga imamo danes. Pa so kljub temu preživeli. 1 jabolko na dan je bil že luksus. Številne raziskave so tudi potrdile, da se v jetrih velik del fruktoze – poleg tega, da se pretvarja v glikogen – spreminja neposredno v maščobne kisline. Te se nato sproščajo v kri in shranjujejo kot odvečna telesna maščoba.



PRAVILO #5: Upoštevajte letni čas

Koliko energije človek potrebuje, je odvisno od njegove **konstitucije in od letnega časa**. Tako lahko deluje surova hrana blagodejno in pomirjevalno na »vzkipljivca«. Bolj »zmrznjen« človek pa naj se raje izogiba hladilnim jedem kot so solate, mlečni izdelki, banane in naj raje seže po kuhani zelenjavi, stročnicah, začimbah kot so ingver, česen, poper. Uravnotežena hrana petih elementov izravnava temperamentne poteze in ustvarja harmonijo in dobro počutje.

O AVTORJU:



SAMO KLEMENC,

profesor športne vzgoje, osebni trener in AXIS terapevt

Moja pot v svet gibanja in telesnega zdravja se je začela na košarkarskih igriščih. Kot **aktivni igralec košarke** sem se že zgodaj srečal z zahtevno naravo športa, predvsem pa s športnimi poškodbami, ki sem jih izkusil na lastni koži ali pa jih opazoval pri soigralcih. Ta neposredna izkušnja z bolečino in procesom okrevanja je v meni zbudila zanimanje za delovanje človeškega telesa, kar me je vodilo do študija na **Fakulteti za šport**.

Po zaključenem šolanju sem svojo poklicno pot začel v šolstvu kot **profesor športne vzgoje**. Delo z mladimi mi je dalo dragocen vpogled v gibalni razvoj in pomembnost pravilne vzgoje za zdravje. Kmalu zatem sem se podal na samostojno pot kot zasebni športni delavec. Sprva sem se osredotočal predvsem na vodenje vadb in rekreacije za otroke ter odrasle, a sem skozi dolgoletno prakso spoznal, da zgolj gibanje včasih ni dovolj za odpravo globljih težav in tegob, s katerimi so se soočali ljudje.

Želja po celostni pomoči ljudem me je usmerila v raziskovanje naravnih terapevtskih pristopov. Osnove športne in terapevtske masaže, s katerimi sem se seznanil že na fakulteti, sem nadgradil z manualno terapijo po metodi naravnega zdravljenja g. Vitomirja Ravnikarja. Leta 2010 sva s partnerico ustanovila **AXIS terapijo (mojaxis.si)**, kjer danes **svoje znanje in izkušnje vsakodnevno predajam ljudem**, ki si želijo izboljšati kakovost svojega življenja.

Verjamem v celosten pristop, ki temelji na treh stebrih: **masaži, hrani in vadbi**. Pri svojem delu z vsemi generacijami ugotavljam, da **zdravje sodobnega človeka najbolj ogrožajo** pomanjkanje naravnega načina gibanja in neuravnotežena prehrana, kar pogosto spremljajo še stres in negativni miselni vzorci.

Moje glavno vodilo pri delu ni le odpravljanje simptomov, ampak iskanje vzrokov. Želim vas opolnomočiti s svojim znanjem in izkušnjami, da boste **znali sami ustvarjati in ohranjati svoj zdrav način življenja**.