

Delovni zvezek

PRIPRAVA IN IZVEDBA

NAVODILA ZA UPORABO DELOVNEGA ZVEZKA

Delovni zvezek je vaš ključni pripomoček skozi celoten program. Vsebuje vse potrebne informacije, naloge in prostor za beleženje vaših opažanj ter napredka. Je vaša pomoč in vodnik za uspešno delo skozi program ter ponuja kratek povzetek. Poleg tega smo za vas pripravili kartice in dodatno gradivo, ki bo na voljo v opombah, kadar bo potrebno.

Priporočamo, da vsak dan posvetite nekaj časa za pregled, vpisovanje meritev in zapisovanje svojih misli. Ta rutina vam bo pomagala ohranjati doslednost in osredotočenost. Program si lahko vsak prilagodi svojemu zdravstvenemu stanju, energiji in časovnim zmožnostim. Ni potrebe po hitenju, saj so počasni in učinkoviti koraki pogosto veliko uspešnejši. Program je za vedno vaš, kar vam omogoča, da ga večkrat ponavljate in se poglobljate v temo.

Program "Metamorfoza celične regeneracije" vam omogoča, da vložite toliko časa in energije, kot zmorete. Vsak vaš trud šteje. Verjamemo v vašo sposobnost za preobrazbo in vas spodbujamo, da vztrajate pri svojih prizadevanjih.

Ekipo Vibrant Longevity

CILJI

Gremo v 5-dnevno” Metamorfozo celične regeneracije”:

- Priprava in nakup živil za 5-dnevno metamorfozo celičnega zdravja.
- Zmanjšanje kalorij, aktiviranje avtofagije ter matičnih celic.
- Prehranjevanje, zeleni keto (zelenjava, živa hrana, napitki, smutiji).
- Nadaljevanje z vsestransko skrbjo za telo in duha: gibanje, sproščanje, počitek.
- Beleženje hrane, počutja, uvidov in spoznanj.
- Zaključek programa – “Integracija”: Nadaljevanje z novimi navadami in postopno uvajanje hrane.



Priprava na 5-dnevni izziv



1. NALOGA: PRIPRAVA ŽIVIL – NAKUPOVALNI SEZNAM

Zakaj je to pomembno?

Priprava nakupovalnega seznama za potrebna živila je ključnega pomena za uspešno izvedbo 5-dnevnega posta. Natančen seznam zagotavlja, da imate na voljo vsa živila, ki jih potrebujete, kar vam olajša sledenje načrtu brez nepotrebnega stresa ali prekinitev.

Osredotočanje na živila, ki so bogata z zdravimi maščobami, beljakovinami in nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, zagotavlja, da boste sledili prehranskim smernicam posta in maksimalno izkoristili njegove zdravstvene koristi.

Natančna priprava nakupovalnega seznama je ključni korak pri pripravi na 5-dnevni post. S tem boste zagotovili, da imate vsa potrebna živila in dodatke, kar bo povečalo verjetnost, da boste uspešno sledili načrtu in izkusili vse prednosti posta. Prav tako zmanjšuje stres, povezan z iskanjem živil v zadnjem trenutku.

Navodila:

Pripravite nakupovalni seznam za potrebna živila:

- Preglejte recepte, seznam podporne hrane med postom in si naredite jedilnik za 5-dnevni post (vsa potrebna gradiva imate v med e-gradivi na spletni platformi).
- Na podlagi jedilnika si naredite seznam vseh potrebnih živil in dodatkov, ki jih je potrebno nabaviti. Če je le mogoče kupujte ekološko sadje in zelenjavo ter podpirajte lokalne ponudnike.

2. NALOGA: PRIPRAVA NUTRIENTOV – DODATNO OPCIJSKO

Zakaj je to pomembno?

Če imate težave z nizkokaloričnim in nizkohidratnim načrtom prehrane ali je vaše telo mogoče bolj obremenjeno s toksini, vam lahko nekatera prehranska dopolnila pomagajo. Prehranska dopolnila lahko zagotovijo dodatno podporo, ki jo vaše telo potrebuje med postom, da se boste počutili bolje in lažje dosegli svoje cilje. Prav tako lahko pomagajo pri zmanjšanju stranskih učinkov posta, kot so utrujenost, lakota in pomanjkanje energije.

Primer uporabe dodatkov:

1. Zjutraj:

- **MCT olje C8** (1-2 žlici) ali MCT olje v prahu (1 merica): pomaga pri povečanju energije in podpira proizvodnjo ketonov.
- **Omega 3** maščobne kisline (po navodilih): pomagajo pri zmanjšanju vnetij in podpirajo splošno zdravje.
- **Aminokisline AminoElite+** (3-6 g, napitek).
 - Obnova in rast mišic, tkiv ter kože: aminokisline in dodatni vitamini igrajo ključno vlogo pri obnovi in rasti mišic ter različnih telesnih tkiv, vključno s kožo in nohti.
 - Proizvodnja energije in hormonov: aminokisline, vitamini in cink pomagajo pri proizvodnji energije ter tvorbi in uravnavanju hormonov, ki so nujni za pravilno delovanje številnih telesnih funkcij.
 - Optimalno delovanje živčnega sistema in kognicije.



2. Med dnevom (lahko tudi zjutraj):

- **Cell Renew** (2 kapsuli): podpira vse tri faze razstrupljanja telesa, obnavlja celice, zmanjšuje oksidativni stres in podpira imunski sistem.

3. Zvečer:

- **Magnezij:** (300–400 mg) magnezij je kofaktor v več kot 300 encimskih reakcijah, stabilizira encime, ki sodelujejo pri tvorbi ATP. Zato igra magnezij ključno vlogo v presnovi ATP, delovanju mišic, nevrološkem zdravju in sproščanju nevrottransmitterjev.
- **BindTox** (2 kapsuli): veže in odstranjuje toksine, kot so težke kovine, pesticidi in obstojne organske snovi. Aktivne sestavine pomagajo pri vezavi in nevtralizaciji toksinov ter zagotavljajo učinkovito eliminacijo strupov iz črevesja. Spijemo z 2 dcl vode.

Na e-platformi imate kodo popusta na paket *Cell Renew in BindTox*.



Prehranska dopolnila so neobvezna, vendar lahko nudijo pomembno podporo med 5-dnevnim postom. Sledite priporočenim navodilom, da dosežete najboljše rezultate. Pomembno je, da se prehranska dopolnila uporabljajo kot podpora in ne kot nadomestek za zdravo prehrano.

3. NALOGA: POSTOPNO UVAJANJE PODPORNIH NAČINOV SKRBI ZASE

Zakaj je to pomembno?

5-dnevni izziv je učinkovit pristop, ki lahko izboljša vaše zdravje in vitalnost. Da bi bil ta način prehranjevanja čim bolj uspešen, je pomembno, da vključujete tudi dodatne podporne prakse, ki pripomorejo k razstrupljanju in dodajanju koristi za vaše telo.

Priporočamo:

- **Suho krtačenje kože:** suho krtačenje kože s krtačo z naravnimi ščetinami na suho (pred prhanjem) odpira pore in mehansko olajša izločanje toksinov. To prakso izvajajte vsak dan za trajne učinke na kakovost kože in zmanjšanje celulita. Po navedbah študije, objavljene v *Journal of Dermatology*, suho krtačenje spodbuja limfno drenažo in pomaga pri odstranjevanju odpadnih snovi iz telesa.
- **Strganje jezika:** strganje jezika s strgalom za čiščenje jezika pomaga odstraniti toksine, nakopičene v ustih. Redno strganje jezika izboljšuje ustno higieno, podpira prebavni sistem in izboljšuje zaznavanje okusa. Študija, objavljena v *Journal of Clinical Periodontology*, kaže, da redno strganje jezika zmanjšuje bakterijsko obremenitev in izboljšuje oralno zdravje.
- **Savna:** savna spodbuja znojenje, izboljšuje prekrvavitev in zmanjšuje stres, kar podpira procese razstrupljanja. Toplota iz savne in mraz iz hladne vode pozitivno vplivata na mitohondrije s spodbujanjem njihovega delovanja in izboljšanjem njihove učinkovitosti. Izpostavljenost visokim temperaturam povečuje proizvodnjo toplotnih šok proteinov (HSP), ki ščitijo mitohondrije pred poškodbami in podaljšujejo njihovo življenjsko dobo. Mraz aktivira rjavo maščobo, ki proizvaja toploto in izboljšuje delovanje mitohondrijev. Ti procesi prispevajo k večji celični energiji in lahko podaljšajo dolgoživost. Po navedbah študije, objavljene v *Experimental Gerontology*, savna terapija lahko izboljša kardiovaskularno zdravje in zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni.

5. NALOGA: UVAJANJE DODATNE PODPORE VADB IN SPROŠČANJA

Zakaj je to pomembno?

Verjamemo v moč integrativnega načina dela. Integracija vadbe in sprostitvenih tehnik v vaš vsakdan je ključnega pomena za doseganje optimalnega počutja in trajnostnih rezultatov. Redno gibanje izboljšuje cirkulacijo, krepi mišice, podpira presnovo in prispeva k boljšemu počutju. Telesna aktivnost tudi spodbuja razstrupljanje in splošno zdravje. V tem tednu bomo dali poudarek na lahkotnih vadbah, kot so hoja, raztezne vaje, joga, dihalne vaje ipd.

Postopno uvajanje vadbe:

Začnite z uvajanjem podporne raztezne vadbe. Na e-platформи si lahko v modulu podporne vadbe ogledate predstavitev in demonstracijo 5 tibetanskih vaj in dodatne raztegovalne vaje. Spremljajte video inštrukcije in se naučite pravilne tehnike izvajanja vsake vaje.

Priporočene aktivnosti:

Tibetanske vaje in raztezanje (1-2x dnevno, 10-15 min)



Postopno uvajanje sprostitve:

Dodajte tehnike sproščanja v svojo dnevno rutino, da boste lažje obvladovali stres in izboljšali svoje duševno zdravje:

- Dihalne vaje: vzemite si čas za globoko in zavestno dihanje, kar bo pomagalo umiriti um in sprostiti telo.
- Meditacija: vadite različne tehnike meditacije, kot so osredotočena pozornost, meditacija čuječnosti ali vodena meditacija.
- Sproščanje: vključite aktivnosti, ki vas sproščajo in veselijo, kot so poslušanje glasbe, branje, ustvarjanje ali preživljanje časa v naravi.

Gradivo, meditacije in vaje smo dodali v poseben modul na spletni platformi, kjer si lahko več preberete.



Izvajanje: 5-dnevni izziv



Cilj našega modificiranega posta, je **zmanjšanje kaloričnega vnosa** na približno 1100 kalorij prvi dan in nato sledi 4 dnevni post z maksimalno 800 kalorijami dnevno ter postopna integracija v normalno rutino.

Makrohranila v tej dieti modificiranega posta, so zasnovana tako, da posnemajo učinke postenja. Spodaj so navedena približna razmerja, ki se lahko rahlo razlikujejo med posamezniki. Pomembno je, da so kalorije v približno istem območju.

Potek posta povzetek

1. dan

Kalorije: Približno 1100 (50 % običajnega vnosa)

Makrohranila:

- Ogljikovi hidrati: 30 – 40 %; ogljikovi hidrati: 50–75 gramov
- Beljakovine: 10 – 12 %; 28–37 gramov
- Maščobe: 45–56 %; 58–68 gramov

2.–5. dan

Kalorije: Približno 600 – 800 (35 % običajnega vnosa)

Makrohranila:

- Ogljikovi hidrati: 45 – 50 %; ogljikovi hidrati: 50–75 gramov
- Beljakovine: 9 – 11 %; 14 – 16 gramov
- Maščobe: 44 – 55 %; 32–65 gramov

Splošni načrt prehrane

Osnovni plan hrane za 5-dnevno modificirano postenje je zasnovan tako, da podpira jetra in razstrupljanje telesa in hkrati omogoča prilagodljivost glede na vaše prehranske potrebe. Vključuje široko paleto zelenjave, ki spodbuja razstrupljanje in zaščito celic, ter zdrave maščobe, ki pomagajo pri občutku sitosti in podpirajo delovanje možganov. S tem načrtom lahko ustvarite prilagojene obroke, ki ustrezajo vašim potrebam, in hkrati izkoristite prednosti postenja.

- 5 skodelic zelenjave iz skupine križnic-zaradi razstrupljevalnega učinka, če jih ne tolerirate jih zamenjajte z drugo zelenjavo
- ½ čebule, 3 stroki česna ali 1 por zaradi razstrupljevalnega učinka in vsebnosti kvercetina, če jih ne tolerirate jih lahko izpustite
- Kumare, bučke, solata in druga zelenjava z visoko vsebnostjo vode
- Sadje z nizkim glikemičnim indeksom-minimalno- lahko si preverjate krvni sladkor
- Avokado, oreščki, semena, olive in kokosova maščoba
- Zeliščni čaji
- 1-2 žlici kokosovega olja ali MCT, če potrebujete malo več maščobe, zaradi lakote, regeneracije črevesja in možgane



Živila, ki se jim izognemo:

- Sladkor: vsa živila, ki vsebujejo sestavine, ki se končajo na "oza" – saharoza, laktoza, maltoza, dekstroza itd. Prav tako se izogibajte medu, javorjevemu sirupu, agavi, kokosovemu sladkorju, melasi, trsnemu soku, sadnim sokovom in koncentratom sadnega soka.
- Moka in izdelki iz moke: kruh, testenine in večina krekerjev
- Gluten
- Žita, vključno s koruzo
- Stročnice, vključno s sojo
- Alkohol
- Mlečni izdelki
- Meso vseh vrst
- Umetna barvila, arome, konzervansi
- Jajca
- Arašidi
- Sladko sadje
 - Banane, mango, papaja in drugo sadje z visoko vsebnostjo sladkorja
 - Jagodičevje
- Suho sadje ali sadni sok
- Krompir, jam, sladki krompir, zimska buča in druga škrobna zelenjava

Recepti

Recepte, nakupovalne sezname in vse ostale materiale najdete v e-gradivih na naši spletni platformi.

Časovni raspored

- Pri postu je pomembno, da obroke razporedite znotraj 8–10 urnega časovnega okna.
- Zadnji obrok zaužijte vsaj 3 ure pred spanjem, da bo vaše telo imelo dovolj časa za prebavo pred nočnim počitkom.

Nasveti za izvajanje pet dnevnega posta s hrano

- Med postom pijte veliko filtrirane ali izvirske vode (vsaj 2 litra na dan).
- Izogibajte se alkoholu in zmanjšajte uživanje pijač s kofeinom.
- Vadbo omejite na lahke sprehode, izogibajte se intenzivni vadbi.
- Poskrbite za dovolj spanja.
- V vodo dodajte himalajsko sol za povečanje elektrolitov.
- Začnite post v nedeljo zvečer in zaključite v petek zvečer ali po vaši izbiri.
- Izogibajte se vročim in dolgim prham, še posebej v vročem vremenu, saj lahko povečajo tveganje za omedlevico.
- Vozite previdno ali sploh ne, dokler ne veste, kako post vpliva na vas.



Spremljanje: Dnevnik



4. NALOGA: PISANJE DNEVNIKA

Zakaj je to pomembno?

Pisanje dnevnika je priporočen korak pri programu Metamorfoza celične regeneracije in vam bo pomagal spremljati vaš napredek na poti do boljšega zdravja, vitalnosti in boljšega počutja. Aktivno zapisovanje podrobnosti o obrokih in spremljanje vašega zdravstvenega stanja vas spodbuja k boljšemu razumevanju povezave med tem, kar zaužijete, in vašim počutjem.

Med programom je ključno, da ste pozorni na vse telesne in čustvene simptome, ki se lahko pojavijo, saj so le-ti povezani z razstrupljanjem. Beleženje teh simptomov nam pomaga razumeti, kdaj so se začeli in koliko časa so trajali. Beleženje vaših dejavnosti vam lahko služi kot motivacija, da še naprej izvajate koristne aktivnosti razstrupljanja.



Navodila za uporabo dnevnika:

- 1. Moje spanje:** vsak dan zabeležite, koliko ur ste spali, in ocenite kakovost spanja na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično).
- 2. Moja prehrana danes:** pod to rubriko natančno zabeležite, kaj ste jedli za zajtrk, kosilo in večerjo. Opišite porcije, vrste hrane in čas obrokov.
- 3. Moja hidracija danes:** vsak dan zabeležite, koliko litrov vode ste popili. To vključuje vso vodo, ki ste jo zaužili – ne le med obroki, temveč tudi vmes.
- 4. Moja telesna aktivnost danes:** opišite kakršno koli telesno aktivnost, ki ste jo izvajali, vključno z: vrsto vadbe, trajanjem in intenzivnostjo.
- 5. Moje počutje in energija danes:** vsak dan ocenite svoje splošno počutje in energijsko raven na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično).
- 6. Opombe in opažanja:** pod to rubriko zabeležite vsa dodatna opažanja ali opombe, ki se vam zdijo pomembne za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje. To lahko vključuje simptome razstrupljanja, spremembe v počutju ali druge pomembne informacije.
- 7. Hvaležnost:** vsak dan navedite tri stvari, za katere ste hvaležni. To je lahko karkoli, od velikih dogodkov do malih trenutkov veselja v vašem dnevu. Ta praksa pomaga kultivirati pozitiven odnos in dobro počutje.

Dnevnik - 1. DAN

1. Spanje:

Spal/a sem: _____ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): _____

2. Prehrana:

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

3. Hidracija:

Popil/a sem: _____ litrov vode.

4. Telesna aktivnost in sproščanje:

5. Druga podpora (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):





7. Meritve

- Teža: _____
- Okoli pasu: _____
- Boki: _____

Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: _____
- Popoldan: _____

Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: _____
- 45-60 min po hrani: _____
- Pred spanjem: _____

Krvni pritisk (opcijsko): _____

Kako se počutite?

- Lakota:

- Energija:

- Želja po hrani:

Dnevnik - 2. DAN

1. Spanje:

Spal/a sem: _____ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): _____

2. Prehrana:

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

3. Hidracija:

Popil/a sem: _____ litrov vode.

4. Telesna aktivnost in sproščanje:

5. Druga podpora (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):





7. Meritve

- Teža: _____
- Okoli pasu: _____
- Boki: _____

Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: _____
- Popoldan: _____

Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: _____
- 45-60 min po hrani: _____
- Pred spanjem: _____

Krvni pritisk (opcijsko): _____

Kako se počutite?

- Lakota:

- Energija:

- Želja po hrani:

Dnevnik - 3. DAN

1. Spanje:

Spal/a sem: _____ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): _____

2. Prehrana:

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

3. Hidracija:

Popil/a sem: _____ litrov vode.

4. Telesna aktivnost in sproščanje:

5. Druga podpora (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):





7. Meritve

- Teža: _____
- Okoli pasu: _____
- Boki: _____

Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: _____
- Popoldan: _____

Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: _____
- 45-60 min po hrani: _____
- Pred spanjem: _____

Krvni pritisk (opcijsko): _____

Kako se počutite?

- Lakota:

- Energija:

- Želja po hrani:

Dnevnik - 4. DAN

1. Spanje:

Spal/a sem: _____ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): _____

2. Prehrana:

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

3. Hidracija:

Popil/a sem: _____ litrov vode.

4. Telesna aktivnost in sproščanje:

5. Druga podpora (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):





7. Meritve

- Teža: _____
- Okoli pasu: _____
- Boki: _____

Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: _____
- Popoldan: _____

Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: _____
- 45-60 min po hrani: _____
- Pred spanjem: _____

Krvni pritisk (opcijsko): _____

Kako se počutite?

- Lakota:

- Energija:

- Želja po hrani:

Dnevnik - 5. DAN

1. Spanje:

Spal/a sem: _____ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): _____

2. Prehrana:

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

3. Hidracija:

Popil/a sem: _____ litrov vode.

4. Telesna aktivnost in sproščanje:

5. Druga podpora (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):





7. Meritve

- Teža: _____
- Okoli pasu: _____
- Boki: _____

Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: _____
- Popoldan: _____

Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: _____
- 45-60 min po hrani: _____
- Pred spanjem: _____

Krvni pritisk (opcijsko): _____

Kako se počutite?

- Lakota:

- Energija:

- Želja po hrani:

Vibrant Longevity ACADEMY

OBVESTILO O AVTORSKIH PRAVICAH

VSE VSEBINE PROGRAMA METAMORFOZA CELIČNE REGENERACIJE IN SPLETNEGA MESTA WWW.VIBRANTLONGEVITY.COM SO ZAŠČITENE Z AVTORSKIMI PRAVICAMI IN NAMENJENE IZKLJUČNO OSEBNI UPORABI. BREZ PREDHODNEGA PISNEGA DOVOLJENJA PODJETJA VIBRANT LONGEVITY D.O.O. IN DR. TINE PRODNIK JE PREPOVEDANO KOPIRANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI DISTRIBUIRANJE VSEBIN V KAKRŠNIKOLI OBLIKI, VKLJUČNO Z DELJENJEM GESEL ZA DOSTOP DO SPLETNIH VSEBIN. KRŠENJE AVTORSKIH PRAVIC JE KAZNIVO, PODJETJE PA SI PRIDRŽUJE PRAVICO DO PRAVNIH UKREPOV V PRIMERU KRŠITEV. ZA DOVOLJENJA ALI DODATNA VPRAŠANJA NAS KONTAKTIRAJTE NA INFO@VIBRANTLONGEVITY.COM.

PRAVNO OBVESTILO

NASVETI IN TEHNIKE, PREDSTAVLJENI V TEM PROGRAMU, TEMELJIJO NA STROKOVNEM ZNANJU AVTORJEV. AVTORJI NE PREVZEMAJO ODGOVORNOSTI ZA MOREBITNE POSLEDICE UPORABE TEHNIK BREZ USTREZNEGA ZDRAVNIŠKEGA POSVETA. PROGRAM NI NADOMESTILO ZA ZDRAVSTVENO SVETOVANJE. V PRIMERU DVOMOV GLEDE SVOJEGA ZDRAVJA SE POSVETUJTE Z OSEBNIM ZDRAVNIKOM.

Ekipa Vibrant Longevity