

Delovni zvezek

UVOD, CILJI IN MERITVE

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.

Ekipa Vibrant Longevity



CILJI

1. **Seznanitev s programom: pravila, način dela, koledar.**
2. **Osvojitev osnov spletne platforme in Facebook (FB) skupine.**
3. **Pregled uvodnih teoretičnih izhodišč.**
4. **Postavitev vašega "Zakaj".**
5. **Določitev ciljev.**
6. **Ocena trenutnega stanja zdravja in vitalnosti.**



Cilji: Kje ste in kaj bi radi ...



1. NALOGA: VAŠA VIZIJA, VAŠ ZAKAJ ...

Zakaj je to pomembno?

Čeprav sta post in omejevanje kalorij že od nekdaj v praksi, so izjemne koristi za zdravje, ki jih prinaša post, v zadnjem času pridobile veliko pozornosti. Post ponuja številne koristi, ki lahko izboljšajo splošno zdravje in dobro počutje, zato vedno več ljudi vključuje post v svoj življenjski slog.

- Zmanjšanje vnetij in spodbujanje razvoja matičnih celic lahko pripomoreta k boljšemu delovanju telesa in regeneraciji tkiv.
- Spodbujanje avtofagije pomaga telesu pri odstranjevanju poškodovanih celic in regeneraciji novih, zdravih celic.
- Postenje lahko tudi zmanjša tveganje za kronične bolezni, kar je pomembno za dolgoročno zdravje.
- Izboljšanje občutljivosti na inzulin in povečanje duševnega zdravja sta dodatni koristni učinki postenja prav tako izguba telesne teže in maščobe okoli pasu.

Psihološka priprava in postavljanje ciljev ter iskanje velikega "zakaj" je ključnega pomena za motivacijo in uspešno izvedbo posta. Pomaga pri premagovanju izzivov in vzdrževanju motivacije skozi celoten postopek. Med postom se lahko soočimo s številnimi izzivi, kot so lakota, utrujenost in čustveni stres. Pomembno je, da se osredotočite na svoje cilje in "zakaj". To vam bo pomagalo ostati motivirani in osredotočeni skozi celoten proces posta in metamorfoze vitalnosti.

"Ko imate močan zakaj, boste našli skoraj vsak kako."
– Friedrich Nietzsche

"Če veste, kam greste, bo ves svet stopil na stran in vam omogočil pot." – David Starr Jordan

NAVODILA:

Korak 1: Izberite časovni okvir za dosego vaše vizije

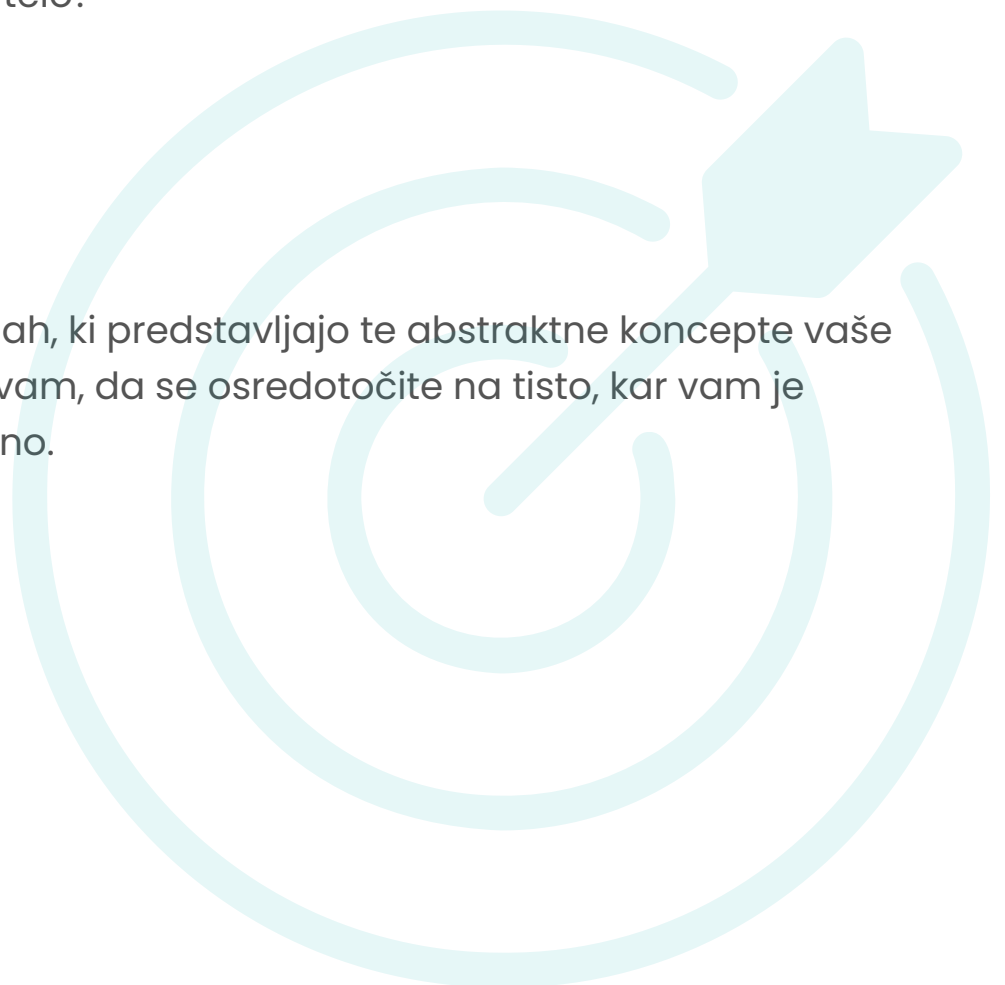
Najprej si postavite dolgoročne cilje in jih vizualizirajte. Eno leto je običajna izbira, lahko pa izberete tudi 6 mesecev, 2 leti ali celo za 20 let naprej. Nato si določite kratkoročne cilje in jih vizualizirajte (npr. teh 5 dni, skozi poletje ...). Časovni daljši okvirji vam omogočajo globoko preobrazbo, krajši pa vas podprejo in motivirajo, ko jih dosežete ter vam pomagajo, da se hitreje in učinkovito približujete večji viziji in jo realizirate.

Korak 2: Predstavljajte si vaš cilj s celotnim spektrom čutil

Predstavljajte si vaš cilj, kot da ste ga že dosegli. Kako se počutite?

- Kakšno je vaše telo?
- Energija?
- Kje ste?
- Kdo je z vami?
-

Razmislite o besedah, ki predstavljajo te abstraktne koncepte vaše vizije. Omogočajo vam, da se osredotočite na tisto, kar vam je resnično pomembno.



Korak 3: Poiščite vaš pravi "zakaj"

Najprej se vprašajte, zakaj je ta vizija pomembna za vas.

Vprašajte se "zakaj" 3 do 5-krat, da boste šli še globlje v to razmišljanje, dokler ne najdete nečesa močnega in smiselnega za vas. Lahko razmislite o več razlogih ali se poglobite v enega.

Zakaj je ta vizija pomembna za vas?



Korak 4: Kaj je “na kocki”

Kaj se zgodi, če ne dosežete svoje vizije? Poskusite prosto pisati o tem v spodnjem prostoru.



Korak 6: Napišite 5 razlogov, zakaj vam je mar ...

Na podlagi razmišljanja, ki ste ga pravkar opisali, se vprašajte kaj je glavnih 5 razlogov, zakaj vam je tako mar za uresničitev vaše vizije. Opišite jih spodaj.

Resnično mi je mar za dosego moje "osebne vizije", ker...

1

2

3

4

5



Merjenje: **Pred in po programu**



3. NALOGA: MERJENJE

Zakaj je to pomembno?

Merjenje telesnih parametrov pred začetkom in med procesom posta je ključnega pomena za spremljanje napredka in učinkovitosti programa. Redne meritve omogočajo natančno oceno fizioloških sprememb, ki se pojavijo zaradi posta, ter pomagajo pri prilagajanju programa glede na individualne potrebe.

Beleženje rezultatov: redno zapisujte izmerjene vrednosti v dnevnik ali svojo aplikacijo za sledenje.

1. Začetni vprašalniki in testi

Priporočamo, da pred začetkom 5-dnevnega modificiranega posta še enkrat rešite vprašalnik simptomov, ki ga najdete na spletni platformi v modulu "meritve" ali med e-gradivi. Po končanem 5-dnevnem izzivu ga ponovite in primerjajte rezultate.

2. Izvedite začetne meritve osnovnih telesnih parametrov:

Obseg pasu: pomaga spremljati spremembe v telesni sestavi, predvsem zmanjšanje trebušne maščobe. Po navedbah American Journal of Clinical Nutrition je zmanjšanje obsega pasu pomemben kazalnik zmanjšanja tveganja za kardiovaskularne bolezni.

Teža: osnovni parameter za spremljanje sprememb telesne mase. Redno tehtanje je povezano z večjim uspehom pri vzdrževanju telesne teže (Obesity Reviews, 2015).



3. Opcijsko (le kdor hoče iti še globlje):

Tehtanje s pametno tehtnico: tehtnice, ki merijo odstotek maščobe, kostne mase in vode v telesu, so znane kot telesne analitične tehtnice ali bioimpedančne tehtnice. Te naprave uporabljajo tehnologijo bioelektrične impedance za ocenjevanje različnih telesnih sestavin. Ker se električni tok premika različno skozi maščobo, mišice, kosti in vodo, tehtnica na podlagi upora (impedance) določi sestavo telesa. Tako lahko poleg telesne teže ocenite, kako se spreminja odstotek vaše maščobe, mišične mase, vode v telesu in kostne gostote.

Krvni sladkor: merjenje glukoze v krvi omogoča spremljanje metabolizma in učinkovitosti posta pri uravnavanju krvnega sladkorja. Študije so pokazale, da post lahko izboljša občutljivost na inzulin (Diabetes Care, 2019).

Ketoni: spremljanje ravni ketonov v krvi, urinu ali izdihanem zraku lahko pomaga oceniti, kako dobro vaše telo prehaja v stanje ketoze. Ketoza je stanje, ki lahko poveča izgubo maščobe in izboljša mentalno jasnost (Frontiers in Physiology, 2018).

Navodila za merjenje ketonov in glukoze s kapljico krvi:

1. Priprava:

- Umijte roke: nevidne nečistoče na prstih lahko vplivajo na natančnost meritev.
- Povečajte pretok krvi v prste: sperite prste pod toplo vodo ali drgnite roke skupaj, da povečate cirkulacijo.
- Pripravite potrebščine:
 - Sprožilno napravo z sterilno lanceto za prebadanje prsta.
 - Glukometer.
 - Testne lističe.
 - Papirnati robček ali vato za brisanje krvi.

2. Izbira mesta za vzorec krvi:

- Menjajte mesta za odvzem krvi, da preprečite otiščance.
- Možna mesta vključujejo:
 - Blazinice prstov.
 - Strani prstov.
 - Prste blizu nohtov.
 - Med prvimi in drugimi členki kateregakoli prsta.

3. Zbiranje vzorca krvi:

- Napnite sprožilno napravo in zabodite prst. Upoštevajte posebna navodila proizvajalca.
- Nežno stisnite prst, izogibajte se črpanju krvi.
- Dotaknite se kapljice krvi s testnim lističem.

4. Pridobivanje odčitka glukoze:

- Glukometer bo začel utripati ali odštrevati, ko bo kri absorbirana na testnem lističu.
- Zapišite številko z glukometra v obrazec.

5. Čiščenje:

- Odlomite uporabljeno lanceto. Uporabite posodo za ostre predmete ali zavijte v papirnat robček in zavržite v smeti.
- Odlomite uporabljene testne lističe. Lahko jih zavijete v papir skupaj z lanceto.

Redno preverjanje ravni glukoze in ketonov med postom vam omogoča, da spremljate svoj napredek in prilagajate svoj režim, da dosežete optimalno keto stanje in s tem povezane zdravstvene koristi.



Vaše osnovne vrednosti ketonov in glukoze pred obrokom

Namen tega testa je pridobiti osnovne vrednosti ketonov in glukoze pred obrokom (preprandial). Potrebujete jih, da jih lahko primerjate z rezultati po zaužitju hrane. Najboljši čas za izvedbo tega testa je na tešče, pred zajtrkom ali vsaj 3 ure po zadnjem obroku (ali 3 ure po zaužitju katerekoli hrane).

Postprandialni test, ki namigne na vašo reakcijo na določeno hrano

Namen tega testa je vključiti določeno hrano v svojo prehrano in videti, kako vaše telo reagira 60 minut kasneje. Ta test vam omogoča, da vidite, kako hitro se vaši ketoni in glukoza povrnejo (ali ne) od hrane, ki ste jo zaužili. Počakajte vsaj dve, idealno tri ure po jedi.

TEST	Glukoza (mmol/L)	Ketoni (mmol/L)
Osnovna vrednost		
60 minut po obroku		
3 ure po obroku		

6. Interpretacija rezultatov

Vaša glukoza ne sme narasti za več kot 1.7 mmol/L od osnovne vrednosti v 60-minutnem testu in se mora približati osnovni vrednosti po treh urah. Vaši ketoni ne smejo pasti za več kot 0,5-1 mmol/L in se morajo vrniti na osnovno vrednost v treh urah.

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