

The Whole30: 30 dienų visiškios sveikatos ir maisto laisvės vadovas

Autorius Melissa Hartwig

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_84_abstrakt-The_Whole30_30_dieniu.mp3

Santrauka:

„The Whole30: The 30-day Guide to Total Health and Freedom“, kurį sukūrė Melissa Hartwig, yra išsamus „Whole30“ programos vadovas – 30 dienų dietos atstatymas, skirtas padėti žmonėms atsikratyti nesveikų įpročių ir sukurti sveikesnį gyvenimo būdą. Knygoje pateikiama programos apžvalga, įskaitant jos taisykles ir gaires, taip pat išsami informacija apie tai, kaip pasiruošti programai ir ją užbaigti. Tai taip pat apima valgio planus, receptus ir sėkmės patarimus. Knyga pradeda supažindinant su „Whole30“ programa ir pagrindiniais jos principais. Jame paaiškinamos programos taisyklės ir gairės, apimančios tam tikrų maisto produktų, tokių kaip cukrus, grūdai, pieno produktai ir ankštiniai augalai, pašalinimą 30 dienų. Tai taip pat paaiškina, kaip programa skirta valgyti sveiką, neperdirbtą maistą ir vengti pridėtinio cukraus, alkoholio ir nesveikų riebalų. Tada knygoje apžvelgiama programos nauda, įskaitant pagerėjusį virškinimą, padidėjusį energijos kiekį, geresnį miegą ir pagerėjusį protinį aiškumą. Tada knygoje pateikiama išsami informacija apie tai, kaip pasiruošti ir užbaigti „Whole30“ programą. Jame paaiškinama, kaip apsirūpinti sandėliuku, planuoti maitinimą ir apsipirkti bakalėjos. Jame taip pat pateikiami patarimai, kaip išlikti motyvuotam ir tęsti programos metu. Knygoje taip pat pateikiami valgymo planai ir pusryčių, pietų, vakarienės ir užkandžių receptai. Knyga baigiama skyriumi apie perėjimą iš programos ir programos metu atliktų pakeitimų išlaikymą. Jame pateikiami patarimai, kaip vėl pradėti vartoti tam tikrus maisto produktus, pavyzdžiui, pieno produktus ir grūdus, ir kaip išlaikyti sveiką gyvenimo būdą. Jame taip pat yra skyrius apie bendrų problemų, kurios gali kilti programos metu, šalinimą. The Whole30: 30 dienų vadovas apie visišką sveikatą ir maisto laisvę, kurį sukūrė Melissa Hartwig, yra pagrindinis vadovas visiems, norintiems pakeisti savo mitybą ir susikurti sveikesnį gyvenimo būdą. Jame pateikiama programos apžvalga, išsami informacija apie tai, kaip pasiruošti programai ir ją užbaigti, maitinimo planai, receptai ir sėkmės patarimai. Tai neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam ilgalaikių dietos ir gyvenimo būdo pokyčių.

Pagrindinės idėjos:

#1. Pašalinkite nesveiką maistą: programa „Whole30“ skatina žmones 30 dienų išbraukti iš savo mitybos nesveiko maisto, kad būtų atkurta medžiagų apykaita ir pagerėtų bendra sveikata.

Nesveiko maisto pašalinimas iš dietos yra svarbus žingsnis gerinant bendrą sveikatą. „Whole30“ programa skatina žmones tai daryti, 30 dienų išbraukiant iš savo mitybos raciono nesveiką maistą. Ši programa skirta atkurti medžiagų apykaitą ir padėti pasirinkti sveikesnį maistą. „Whole30“ programa aprašyta Melissa Hartwig knygoje „The Whole30: The 30-Day Guide to Total Health and Freedom“. Šioje knygoje pateikiamos išsamios instrukcijos, kaip iš savo raciono pašalinti nesveiką maistą, taip pat patarimai ir receptai, padėsiantys neatsilikti. Vykdydami programą Whole30 galite atlikti ilgalaikius dietos pokyčius ir pagerinti bendrą sveikatą.

#2. Valgykite visavertį maistą: „Whole30“ programa pabrėžia visaverčio, neperdirbto maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, liesų baltymų ir sveikųjų riebalų, valgymą.

Visavertis maistas yra svarbi Whole30 programos dalis. Visavertis maistas yra neperdirbtas, daug maistinių medžiagų turintis maistas, kuris yra kuo artimesnis natūraliai būklei. Tai reiškia, kad reikia vengti perdirbto maisto, rafinuoto cukraus ir nesveikų riebalų. Vietoj to, „Whole30“ programa skatina valgyti įvairius šviežius vaisius ir daržoves, liesus baltymus ir sveikus riebalus. Viso maisto valgymas padeda užtikrinti, kad iš savo maisto gautumėte kuo daugiau maistinių medžiagų, taip pat išvengtumėte nesveikų priedų ir konservantų. Be to, visavertis maistas gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, taip pat padėti palaikyti sveiką svorį. Visavertis maistas yra svarbi Whole30 programos dalis ir gali padėti užtikrinti, kad iš savo dietos gautumėte kuo daugiau naudos.

#3. Venkite cukraus: Programa Whole30 rekomenduoja vengti pridėtinio cukraus ir saldiklių, taip pat dirbtinių saldiklių per visą programos laikotarpį.

Pridėtinio cukraus ir saldiklių vengimas yra svarbi Whole30 programos dalis. Pridėto cukraus ir saldiklių yra daugelyje perdirbtų maisto produktų ir jie gali pakenkti jūsų sveikatai. Vartojant per daug cukraus gali padidėti svoris, padidėti diabeto rizika ir atsirasti kitų sveikatos problemų. „Whole30“ programa rekomenduoja vengti pridėtinio cukraus ir saldiklių, taip pat dirbtinių saldiklių per visą programos laikotarpį. Tai reiškia, kad reikia vengti tokių maisto produktų kaip saldainiai, soda ir kiti saldūs patiekalai. Vietoj to sutelkite dėmesį į visaverčio, neperdirbto maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių ir liesų baltymų, valgymą. Valgydami subalansuotą mitybą su daugybe maistinių medžiagų turinčio maisto, visos programos metu išliksite sveiki ir energingi. Be to, kad būtų išvengta pridėtinio cukraus ir saldiklių, „Whole30“ programa taip pat rekomenduoja vengti perdirbto maisto ir rafinuotų angliavandenių. Perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra daug nesveikų riebalų, natrio ir pridėto cukraus, todėl jie gali pakenkti jūsų sveikatai. Rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip balta duona ir balti ryžiai, taip pat turi daug pridėtinio cukraus ir gali sukelti cukraus kiekio kraujyje šuolius. Vietoj to, sutelkite dėmesį į nesmulkintų grūdų, tokių kaip rudieji ryžiai ir quinoa, valgymą, kuriuose yra daug skaidulų ir kitų maistinių medžiagų. Valgydami subalansuotą mitybą su daugybe maistinių medžiagų turinčio maisto, visos programos metu išliksite sveiki ir energingi.

#4. Venkite alkoholio: „Whole30“ programa rekomenduoja vengti visų formų alkoholio programos metu.

„Whole30“ programa rekomenduoja vengti visų formų alkoholio per visą programos laikotarpį. Tai apima alų, vyną, stipriuosius alkoholinius gėrimus ir bet kokius kitus alkoholinius gėrimus. Programa rodo, kad alkoholis gali turėti neigiamą poveikį jūsų sveikatai ir gali trukdyti jūsų pažangai. Alkoholis taip pat gali sutrikdyti miegą, padidinti apetitą ir sukelti nesveiką potraukį. Be to, alkoholis gali pakenkti jūsų sprendimui ir blogai priimti sprendimus. „Whole30“ programa skatina sutelkti dėmesį į savo sveikatą ir gerovę per 30 dienų laikotarpį. Vengdami alkoholio, galite suteikti savo kūnui laiko, reikalingo pasveikti ir atkurti. Šį laiką taip pat galite skirti sveikesniems įpročiams ugdyti ir geresniems pasirinkimams. Be to, alkoholio vengimas gali padėti sutaupyti pinigų ir sumažinti su alkoholio vartojimu susijusių sveikatos problemų riziką. Jei kovojate su priklausomybe nuo alkoholio, programa Whole30 gali būti puikus būdas pradėti sveikimo kelionę. Vengdami alkoholio 30 dienų, galite pradėti nutraukti priklausomybės ciklą ir pradėti rinktis sveikesnius. Be to, programa gali padėti sukurti sveikesnius įveikimo mechanizmus ir suteikti jums reikalingą pagalbą, kad nenukentėtumėte.

#5. Venkite grūdų: Programa Whole30 rekomenduoja visą programos laikotarpį vengti visų grūdų, įskaitant kviečius, kukurūzus, ryžius ir avižas.

Programa Whole30 rekomenduoja per visą programos laikotarpį vengti visų grūdų, įskaitant kviečius, kukurūzus, ryžius ir avižas. Taip yra todėl, kad grūdai gali būti sunkiai virškinami ir gali sukelti uždegimą organizme. Be to, grūduose gali būti anti-maistinių medžiagų, kurios gali trukdyti įsisavinti būtinus vitaminus ir mineralus. Be to, grūduose gali būti glitimo, kuris kai kuriems žmonėms gali sukelti virškinimo problemų. Vengdami grūdų, galite sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir padidinti maistinių medžiagų įsisavinimą. Be grūdų vengimo, „Whole30“ programa taip pat rekomenduoja vengti pridėtinio cukraus, pieno produktų, ankštinių augalų ir perdirbto maisto. Taip yra todėl, kad šie maisto produktai taip pat gali sukelti uždegimą ir virškinimo sutrikimus. Vengdami šių maisto produktų galite sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir padidinti maistinių medžiagų įsisavinimą. Be to, šių maisto produktų vengimas gali padėti atkurti skonio receptorių ir potraukį, kad ateityje galėtumėte rinktis sveikesnį maistą.

#6. Venkite ankštinių augalų: Programa Whole30 rekomenduoja vengti visų ankštinių augalų, įskaitant pupeles, lęšius ir žemės riešutus, visą programos laiką.

Programa Whole30 rekomenduoja per visą programos laikotarpį vengti visų ankštinių augalų, įskaitant pupeles, lęšius ir žemės riešutus. Ankštinės daržovės yra augalinės kilmės maistas, kuriame gausu skaidulų ir baltymų, tačiau jie taip pat gali būti sunkiai virškinami ir kai kuriems žmonėms gali sukelti virškinimo problemų. Be to, ankštiniuose

augaluose yra junginių, vadinamų lektiniais, kuriuos organizmas gali sunkiai suskaidyti ir gali sukelti uždegimą. Dėl šių priežasčių programa Whole30 rekomenduoja visą programos laiką vengti ankštinių daržovių. „Whole30“ programa taip pat rekomenduoja vengti perdirbtų maisto produktų, įskaitant maistą, pagamintą iš ankštinių augalų. Tai apima tokius maisto produktus kaip konservuotos pupelės, žemės riešutų sviestas ir kiti perdirbti ankštinių augalų produktai. Be to, programa rekomenduoja vengti ankštinių augalų miltų, pavyzdžiui, avinžirnių miltų, kurių galima rasti kai kuriuose gaminiuose be glitimo. Vengdama ankštinių ir perdirbto maisto, programa Whole30 skatina žmones valgyti visavertį, neperdirbtą maistą, kuris yra lengviau virškinamas ir mažiau sukelia uždegimą.

#7. Venkite pieno produktų: Programa Whole30 rekomenduoja visą programos laikotarpį vengti visų pieno produktų, įskaitant pieną, sūrį ir jogurtą.

Pieno produktų vengimas yra svarbi „Whole30“ programos dalis. 30 dienų programos metu neleidžiami pieno produktai, tokie kaip pienas, sūris ir jogurtas. Taip yra todėl, kad pieno produktai gali būti sunkiai virškinami ir gali sukelti uždegimą organizme. Be to, pieno produktai gali būti pridėtinio cukraus ir nesveikų riebalų šaltinis, o tai gali pakenkti jūsų sveikatai. Vengdami pieno produktų, galite sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir sumažinti nesveikų riebalų bei pridėtinio cukraus suvartojimą. Be pieno produktų vengimo, „Whole30“ programa taip pat rekomenduoja vengti perdirbto maisto, pridėtinio cukraus ir nesveikų riebalų. Laikydami šią rekomendaciją, galite pagerinti savo bendrą sveikatą ir savijautą. „Whole30“ programa skirta padėti jums pasirinkti sveikesnį maistą ir sukurti sveikesnį gyvenimo būdą. Vengdami pieno produktų ir kitų nesveikų maisto produktų, galite padaryti teigiamų pokyčių savo gyvenime ir pagerinti bendrą sveikatą.

#8. Venkite perdirbto maisto: „Whole30“ programa rekomenduoja vengti visų perdirbtų maisto produktų, įskaitant supakuotus užkandžius ir šaldytus patiekalus programos metu.

Perdirbtų maisto produktų vengimas yra svarbi „Whole30“ programos dalis. Perdirbti maisto produktai yra tie, kurie buvo pakeisti iš natūralios būklės, dažnai į juos pridėta cukraus, druskos ir konservantų. Tai apima supakuotus užkandžius, šaldytus patiekalus ir kitus pusgaminius. Valgant šiuos maisto produktus gali atsirasti potraukis, priaugti svorio ir atsirasti kitų sveikatos problemų. Vengdami perdirbtų maisto produktų, galite valgyti visą, neperdirbtą maistą, kuris yra maistingesnis ir yra geresnis jūsų sveikatai. Valgydami visą, neperdirbtą maistą, galite jaustis energingesni, sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą. „Whole30“ programa rekomenduoja vengti visų perdirbtų maisto produktų visos programos metu. Tai reiškia, kad reikia vengti visko, kas yra pakuotėje, įskaitant šaldytus patiekalus, konservuotas sriubas ir jau paruoštus užkandžius. Vietoj to sutelkite dėmesį į visaverčio, neperdirbto maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, liesų baltymų ir sveikų riebalų, valgymą. Valgydami visą, neperdirbtą maistą, galite jaustis energingesni, sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#9. Valgykite sąmoningai: „Whole30“ programa skatina žmones maitintis sąmoningai ir atkreipti dėmesį į tai, kaip jų kūnas reaguoja į skirtingus maisto produktus.

Sąmoningas valgymas yra svarbi Whole30 programos dalis. Tai skatina žmones atkreipti dėmesį į tai, kaip jų kūnas reaguoja į skirtingus maisto produktus, ir žinoti, kaip maisto pasirinkimas veikia jų bendrą sveikatą ir savijautą. Valgyti sąmoningai reiškia žinoti, kokį maistą valgote, skonius ir tekstūras bei tai, kaip jis jaučiasi. Tai taip pat reiškia, kad žinote, kiek valgote ir kada esate sotus. Atidus valgymas gali padėti pasirinkti sveikesnį maistą ir padėti geriau suvokti savo kūno poreikius. Tai taip pat gali padėti jums labiau atkreipti dėmesį į savo bendrą sveikatą ir gerovę ir padėti priimti geresnius sprendimus dėl to, ką valgote. Atidus valgymas yra svarbi Whole30 programos dalis ir gali padėti pasiekti savo sveikatos ir gerovės tikslus.

#10. Stebėkite pažangą: „Whole30“ programa skatina žmones stebėti savo pažangą programos metu, įskaitant energijos lygį, miego kokybę ir nuotaiką.

Pažangos stebėjimas yra svarbi „Whole30“ programos dalis. Tai padeda išlaikyti motyvaciją ir atskaitomybę, taip pat gali suteikti vertingos informacijos apie tai, kaip jūsų kūnas reaguoja į programą. Stebėdami savo energijos lygį, miego kokybę ir nuotaiką, galite geriau suprasti, kaip Whole30 veikia jūsų bendrą sveikatą ir savijautą. Tai gali padėti

jums pakoreguoti programą, jei reikia, ir taip pat gali padėti jums pasidžiaugti savo sėkme. Savo pažangos stebėjimas taip pat gali padėti susikoncentruoti ties savo tikslais ir išlikti motyvuotam užbaigti programą. Stebėti savo pažangą lengva. Galite naudoti paprastą užrašų knygelę ar žurnalą, kad kiekvieną dieną įrašytumėte savo energijos lygį, miego kokybę ir nuotaiką. Taip pat galite naudoti programą arba internetinį stebėjimo įrankį, kuris padės stebėti savo pažangą. Nesvarbu, kokį metodą pasirinksite, pažangos stebėjimas gali padėti neatsilikti nuo kelyje ir išnaudoti visas Whole30 programos galimybes.

#11. *Gaukite paramą: programa „Whole30“ skatina žmones ieškoti paramos iš šeimos ir draugų, kad padėtų jiems laikytis programos.*

Programa Whole30 skatina žmones sulaukti paramos iš šeimos ir draugų, kurie padėtų jiems tęsti programos įgyvendinimą. Ši parama gali būti įvairių formų: nuo to, su kuo gali pasikalbėti apie programą ir jos iššūkius, iki su kuo nors, kas padėtų planuoti maistą ir apsipirkti. Turint paramos sistemą, „Whole30“ programa gali būti daug lengviau pritaikoma, nes ji yra motyvacijos ir atskaitomybės šaltinis. Be to, jei turite su kuo pasidalinti patirtimi, programa gali būti malonesnė ir naudingesnė. Svarbu atsiminti, kad „Whole30“ programa – tai ne dieta, o veikiau gyvenimo būdo pakeitimas. Paramos sistemos turėjimas gali padėti užtikrinti, kad programos metu atlikti pokyčiai būtų tvarūs ir gali būti išlaikomi ilgalaikėje perspektyvoje. Su kuo nors pasikalbėti apie programą ir jos iššūkius taip pat gali padėti, kad programa netaptų slegianti ar atgrasanti. Galų gale, turint paramos sistemą, Whole30 programa gali būti daug lengviau pritaikoma ir gali padėti užtikrinti, kad programos metu atlikti pakeitimai būtų tvarūs ir gali būti palaikomi ilgą laiką.

#12. *Reguliariai mankštinkitės: programa Whole30 skatina žmones reguliariai mankštintis, kad jie pasiektų savo sveikatos ir kūno rengybos tikslus.*

Reguliarai mankšta yra svarbi Whole30 programos dalis. Reguliarus pratimas padeda pagerinti bendrą sveikatą ir fizinę formą, taip pat gali padėti sumažinti stresą, pagerinti miegą ir padidinti energijos lygį. Tai taip pat gali padėti pagerinti kūno sudėtį, sumažinti lėtinių ligų riziką ir pagerinti bendrą gyvenimo kokybę. Programa Whole30 skatina žmones susirasti jiems tinkamą mankštos rutiną ir paversti tai įprasta savo gyvenimo būdo dalimi. Tai gali būti tokia veikla kaip vaikščiojimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, joga ar jėgos treniruotės. Svarbu rasti veiklą, kuri jums patinka ir kuri atitiktų jūsų gyvenimo būdą, kad galėtumėte jos laikytis ir padaryti ją įprasta savo kasdienybės dalimi. Be reguliarių mankštų, „Whole30“ programa taip pat skatina žmones sutelkti dėmesį į savo mitybą. Valgyti subalansuotą mitybą, kurioje gausu visaverčio maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, liesų baltymų ir sveikųjų riebalų, būtina bendrai sveikatai ir gerovei palaikyti. Maistinga mityba gali padėti pagerinti energijos lygį, sumažinti potraukį ir palaikyti sveiką svorį. „Whole30“ programoje pateikiamos gairės, kaip pasirinkti sveiką maistą ir sukurti jums tinkančią subalansuotą mitybą.

#13. *Pakankamai išsimiegokite: programa „Whole30“ skatina žmones pakankamai miegoti kiekvieną naktį, kad jie išliktų energingi ir susikaupę.*

Pakankamas miegas yra svarbi „Whole30“ programos dalis. Tai ne tik padeda išlikti energingiems ir susikaupusiems, bet ir padeda kūnui atsigaivinti po dienos veiklos ir pasiruošti kitai dienai. Kai nepakankamai miegate, jūsų kūnas negali atsigaivinti ir gali nukentėti jūsų energijos lygis. Tai gali sukelti nuovargį, dirglumą ir sunkumą susikaupti. „Whole30“ programa rekomenduoja, kad suaugusieji kiekvieną naktį miegotų nuo septynių iki devynių valandų. Toks miego kiekis gali padėti jums jaustis žvaliesniems ir energingesniems dienos metu, taip pat gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, pakankamai miegas gali pagerinti nuotaiką ir sumažinti riziką susirgti tam tikromis lėtinėmis ligomis. Jei jums sunku pakankamai išsimiegoti, yra keletas dalykų, kuriuos galite padaryti, kad padėtumėte. Stenkitės sudaryti reguliarių miego grafiką ir jo laikytis. Venkite kofeino ir kitų stimuliatorių vėlyvą dieną ir stenkitės apriboti buvimą ekrane prieš miegą. Be to, įsitikinkite, kad jūsų miegamasis yra patogus ir tamsus, ir prieš miegą praktikuokite atsipalaidavimo metodus, tokius kaip gilus kvėpavimas ar meditacija. Pakankamas miegas yra svarbi Whole30 programos dalis ir gali padėti išlikti energingiems ir susikaupusiems. Vadovaudamiesi aukščiau pateiktais patarimais, galite užtikrinti, kad miegate ramiai, kad išliktumėte sveiki ir energingi.

#14. Gerkite vandenį: programa Whole30 skatina žmones gerti daug vandens visą dieną, kad išliktų hidratuotas ir palaikytų bendrą sveikatą.

Geriamasis vanduo yra esminė Whole30 programos dalis. Drėgmės buvimas padeda palaikyti bendrą sveikatą ir gerovę ir yra svarbi programos dalis. Daug vandens gėrimas visą dieną padeda palaikyti optimalų kūno funkcionavimą, gali padėti sumažinti nuovargį ir pagerinti koncentraciją. Tai taip pat gali padėti sumažinti potraukį ir alkį, taip pat gali padėti pašalinti iš organizmo toksinus. Vandens gėrimas taip pat gali padėti sumažinti dehidratacijos riziką, kuri gali sukelti įvairių sveikatos problemų. „Whole30“ programa rekomenduoja žmonėms išgerti bent aštuonias 8 uncijos stiklines vandens per dieną. Svarbu gerti vandenį visą dieną, o ne visą iš karto, nes tai padeda išlaikyti organizmo hidrataciją. Taip pat svarbu gerti filtruotą vandenį, nes tai padeda sumažinti teršalų vartojimo riziką. Be to, svarbu vengti saldžių gėrimų, tokių kaip soda ir sultys, nes jie gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Geriamasis vanduo yra svarbi Whole30 programos dalis ir būtina bendrai sveikatai ir gerovei. Gerdami daug vandens visą dieną, žmonės gali padėti palaikyti savo sveikatą ir sumažinti dehidratacijos bei kitų sveikatos problemų riziką.

#15. Sumažinkite stresą: programa Whole30 skatina žmones sumažinti stresą savo gyvenime, kad jie liktų susikaupę ir motyvuoti.

Streso mažinimas yra svarbi Whole30 programos dalis. Stresas gali turėti neigiamos įtakos mūsų fizinei ir psichinei sveikatai, todėl gali būti sunku susikaupti ir būti motyvuotam. „Whole30“ programa skatina žmones imtis veiksmų, kad sumažintų stresą savo gyvenime. Tai gali būti laiko skyrimas sau, veikla, kuri teikia jums džiaugsmo, ir mokymasis pasakyti „ne“ dalykams, kurie jums netarnauja. Tai taip pat skatina žmones praktikuoti sąmoningumą ir meditaciją, o tai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Skirdami laiko stresui sumažinti, galite išlikti susikaupę ir motyvuoti savo Whole30 kelionėje.

#16. Vartokite papildus: Programa Whole30 rekomenduoja vartoti tam tikrus papildus, kurie padės palaikyti organizmą programos metu.

Papildų vartojimas gali būti svarbi Whole30 programos dalis. Tam tikri papildai gali padėti palaikyti organizmą programos metu ir užtikrinti, kad gausite visas reikalingas maistines medžiagas. „Whole30“ programa rekomenduoja vartoti multivitaminus, omega-3 riebalų rūgštis, probiotikus ir magnį. Multivitaminai gali padėti užpildyti visas mitybos spragas, kurios gali būti jūsų dietoje. Omega-3 riebalų rūgštys gali padėti palaikyti sveiką smegenų veiklą ir sumažinti uždegimą. Probiotikai gali padėti palaikyti sveiką žarnyno mikrobiomą, o magnis gali padėti palaikyti sveiką raumenų ir nervų funkciją. Prieš pradėdami vartoti bet kokį papildų režimą, svarbu pasitarti su gydytoju. Gydytojas gali padėti jums nustatyti, kurie papildai jums tinka, ir gali padėti suprasti tinkamą dozę.

#17. Maisto produktų įtraukimas iš naujo: programa Whole30 skatina žmones vėl įtraukti tam tikrus maisto produktus į savo racioną pasibaigus programai.

Programa Whole30 skatina žmones vėl įtraukti tam tikrus maisto produktus į savo mitybą pasibaigus programai. Tai svarbus programos žingsnis, nes padeda nustatyti, kurie maisto produktai gali sukelti neigiamas organizmo reakcijas. Vėl įvedant maisto produktus po vieną, galima stebėti, kaip organizmas reaguoja į kiekvieną maistą, ir nustatyti, kokių maisto produktų reikėtų vengti ateityje. Tai padeda sukurti sveikesnę, labiau subalansuotą mitybą, pritaikytą pagal asmens poreikius. Be to, pakartotinis maisto produktų įvedimas gali padėti išvengti maisto jautrumo ir alergijos išsivystymo, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis sveikatos ligomis. Pakartotinis įvedimo procesas turėtų būti atliekamas lėtai ir atsargiai. Pirmiausia svarbu pradėti nuo mažiausiai reaktyvių maisto produktų, tokių kaip virtos daržovės, o tada palaipsniui pridėti daugiau reaktyvių maisto produktų, tokių kaip pienas ir grūdai. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip organizmas reaguoja į kiekvieną maistą. Jei atsiranda kokių nors neigiamų reakcijų, geriau to maisto vengti ateityje. Be to, svarbu sekti maisto produktus, kurie vėl įvedami, ir atsirandančias reakcijas, nes tai gali padėti nustatyti bet kokį galimą maisto jautrumą ar alergiją. Maisto produktų atnaujinimas yra svarbi Whole30 programos dalis, nes ji padeda sukurti sveikesnę, labiau subalansuotą mitybą, pritaikytą pagal asmens poreikius. Vėl įvedant maisto produktus po vieną ir atkreipiant dėmesį į tai, kaip organizmas reaguoja, galima nustatyti, kokių

maisto produktų reikėtų vengti ateityje. Tai gali padėti išvengti maisto jautrumo ir alergijos išsivystymo, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis sveikatos ligomis.

#18. Valgykite subalansuotą maistą: „Whole30“ programa skatina žmones valgyti subalansuotą maistą, apimantį įvairų visavertį maistą.

Subalansuotas maistas yra svarbi Whole30 programos dalis. Visavertis maistas turi daug maistinių medžiagų ir aprūpina organizmą vitaminais, mineralais ir kitomis būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių reikia optimaliam funkcionavimui. Visavertis maistas taip pat suteikia skaidulų, kurios padeda jaustis soties ir patenkintoms. Valgydami įvairų visavertį maistą, gausite daug įvairių maistinių medžiagų ir padėsite išvengti maistinių medžiagų trūkumo. Be to, subalansuotas maistas padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti sumažinti potraukį ir pagerinti bendrą sveikatą. „Whole30“ programa skatina žmones valgyti visavertį, neperdirbtą maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, liesus baltymus ir sveikus riebalus. Taip pat rekomenduojama vengti pridėtinio cukraus, grūdų, ankštinių augalų, pieno produktų ir alkoholio. Valgydami subalansuotą maistą, kuriame yra įvairių šių visavertį maisto produktų, galite užtikrinti, kad gausite visas pagrindines jūsų organizmui reikalingas maistines medžiagas. Be to, tai gali padėti sumažinti potraukį ir jaustis sotūs bei patenkinti. Subalansuotas maistas yra svarbi Whole30 programos dalis ir gali padėti pagerinti bendrą sveikatą ir savijautą. Sutelkdami dėmesį į įvairų visavertį maistą, galite užtikrinti, kad gausite visas pagrindines jūsų organizmui reikalingas maistines medžiagas, sumažinsite potraukį ir jausitės sotūs bei patenkinti.

#19. Maisto gaminimas namuose: programa Whole30 skatina žmones kuo dažniau gaminti maistą namuose, kad jie valgytų sveiką ir visavertį maistą.

Maisto gaminimas namuose yra svarbi Whole30 programos dalis. Valgyti lauke gali būti patogiu, tačiau taip pat gali būti sunku tiksliai žinoti, kas yra jūsų valgomame maiste. Gamindami namuose galite būti tikri, kad valgote sveiką, visavertį maistą, kuriame nėra pridėtinio cukraus, nesveikų riebalų ir perdirbtų ingredientų. Be to, gaminimas namuose gali būti puikus būdas sutaupyti pinigų ir laiko. Galite gaminti dideles maisto partijas, kurias galima naudoti keliems patiekalams, taip pat galite užšaldyti maisto likučius, kad vėliau lengvai pavalgytumėte. Maisto gaminimas namuose taip pat gali būti puikus būdas kūrybiškai dirbti virtuvėje. Galite eksperimentuoti su įvairiais skoniais ir ingredientais, kad sukurtumėte skanius ir maistingus patiekalus. Taip pat į maisto gaminto procesą galite įtraukti visą šeimą, o tai gali būti smagi ir naudinga patirtis. Naudodami Whole30 programą galite būti tikri, kad valgote sveiką, visavertį maistą, kuris padės pasiekti savo sveikatos ir gerovės tikslus.

#20. Mėgaukitės maistu: „Whole30“ programa skatina žmones mėgautis maistu ir įvertinti sveiko, visavertio maisto valgymo malonumą.

Mėgavimasis maistu yra svarbi „Whole30“ programos dalis. Valgyti sveiką, visavertį maistą gali būti malonu, o programa skatina žmones įvertinti šių maisto produktų skonį ir tekstūrą. Sveikai maitintis neturi būti sunku, o programa Whole30 padeda žmonėms mėgautis sveikų patiekalų ruošimo ir valgymo procesu. Programa taip pat skatina žmones atkreipti dėmesį į savo mitybos įpročius ir mėgautis valgomo maisto skoniais. Sveika mityba gali būti naudinga patirtis, o programa Whole30 padeda žmonėms įvertinti sveiko, visavertio maisto valgymo malonumą. „Whole30“ programa taip pat skatina žmones būti atidiems renkantis maistą. Tai skatina žmones sąmoningai apsispręsti, ką jie valgo, ir suvokti, kokią įtaką maisto pasirinkimas daro jų sveikatai ir gerovei. Sveikas, visavertis maistas gali padėti pagerinti bendrą sveikatą, o programa Whole30 padeda žmonėms priimti pagrįstus sprendimus dėl maisto pasirinkimo. Sveika mityba gali būti naudinga patirtis, o programa Whole30 padeda žmonėms mėgautis sveikų patiekalų ruošimo ir valgymo procesu.