



## PROJEKAT - MOJE ZDRAVLJE

*Vesna Rajnoka*

Svako neovlašćeno deljenje ovog dnevnika sa ljudima koji ga nisu preuzeli direktno od autora je nekorektno prema ljudima koji su ga kupili, ali i prema meni koja sam ovo pisala uz puno truda i ljubvi.

**Ovaj priručnik ne može da zameni stručnu dijagnozu i medicinske savete lekara. Molim vas da se konsultujete sa doktorom pre nego što donesete ijednu odluku koja može uticati na vaše zdravstveno stanje.**

# DNEVNIK ISHRANE



## O MENI

Ja sam Vesna Rajnoha, *health coach* koji se bavi integrativnim nutricionizmom. Naziv zvuči komplikovano, znam, ali radi se zapravo o vrlo jednostavnim promenama ishrane i načina Života kojima se tvoje telo ponovo vraća u stanje balansa i zdravlja.

Priručnik koji držiš u rukama sastavila sam tako, da ti uz redovno korišćenje on može rasvetliti istine o tebi i promeniti to kako se osećaš, kako izgledaš, koliko energije imaš i kakve su ti misli.

Ali je neophodno da mu posvetiš deset minuta na dan. Tako ćeš uspeti da definišeš kako to izgleda tvoja optimalna ishrana, a šta je ono što treba da promeniš ili izbegavaš.

**Onog trenutka kada sam otkrila koja je to hrana meni neophodna, šta me čini bolesnom a šta mi vraća Životnu snagu, moja Štitna Žlezda se oporavila i neizlečivu dijagnozu hipotireodizma i hašimota zamenilo je zdravlje.**

Naše telo poseduje moć samoregeneracije, potrebno je samo da mu posvetimo malo vremena i nahranimo ga na pravi način. Neka ti ovaj dnevnik pomogne da pronadješ pravu hranu za svoje telo i duh, i jedinstveni lek koji će ti povratiti zdravlje i Životnu radost!

*Vesna Rajnoha*

## UVOD

Ovaj dnevnik sastavljen je tako da te vodi i pomaže ti da otkriješ koja to hrana i životne navike predstavljaju ključ tvog zdravog i ispunjenog života. Prvi dan pisanja dnevnika planiran je da bude ponedjeljak, mada ti možeš početi da ga pišeš u bilo kom trenutku.

Za pisanje će ti biti dovoljno 10 minuta na dan. Isplaniraj da pišeš svakog dana, ali ako propustiš nekoliko dana, ne odustaj već prvom prilikom nastavi tamo gde si stala.

**Slikaj svoje obroke svakog dana u periodu vođenja dnevnika, da bi se setila šta si jela i da bi lakše sumirala dan i povezala eventualno simptome, nivo energije ili raspoloženje sa hranom.**

*Da, došlo je vreme da sebe i svoje **zdravlje** staviš na prvo mesto i pretvoriš ga u svoj **projekat broj jedan**, kome ćeš se posvetiti i kojim ćeš rukovoditi TI sama, bez očekivanja da se stvari same srede ili da magični lek, doktor ili neko treći reši probleme.*

Dakle, opusti se, kreni u stvaranje svog dnevnika i posmatraj kako iz dana u dan postaješ sebi bolja drugarica, upoznaješ svoje jače strane i slabosti i pripremaš svoj jedinstveni recept za oporavak štitne žlezde!

### **Važno:**

- **Stavi podsetnik u telefon da bi svakoga dana izdvojila vreme za pisanje, ili iskoristi neku svoju metodu da bi ostala dosledna.**
- **Dnevnik pokriva period od 2 nedelje. Posle toga možeš nastaviti da pišeš u svojoj svesci, ili ponovo napraviti kopiju i nastaviti da ga popunjavaš onoliko dugo koliko želiš.**
- **Obrati pažnju da postoje jutarnji i večernji zadaci. Otkrij da li ti više prija jutarnje pisanje, ili noćno, i izgradi rutinu pisanja u onom delu dana i na način koji ti najviše *leži*.**
- **Pogledaj primer na kraju dokumenta, da bi dobila ideju kako da odgovaraš na pitanja.**



**Krug Života** je alat koji u integrativnom nutricionizmu koristimo redovno, da bismo propratili napredak i otkrile na šta treba posebno obratiti pažnju na putu do izlječenja. Pogledaj krug i razmisli kako stoje stvari u svim važnim oblastima tvog života. Zatim kreni sa pisanjem dnevnika.

## 1. Dan, jutarnji dnevnik

Na skali **od 1** (nisi zadovoljna) **do 10** (zadovoljna si sasvim trenutnim stanjem u ovoj oblasti) oceni sledeće aspekte Života:

|                                                                                      |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Životna radost                                                                       | Fizička aktivnost |
| Društveni život                                                                      | Zdravlje          |
| Veze (partnerski odnosi)                                                             | Obrazovanje       |
| Okruženje u kome živiš (udobnost, organizacija, toksini, buka, uredjenost tvog doma) | Karijera          |
| Ishrana                                                                              | Finansije         |
| Kreativnost                                                                          | Duhovnost         |

Ako nisi sigurna kakvu ocenu sebi da daš, možeš se konsultovati sa bliskom osobom (prijatelj, partner itd) koja te dobro poznaje i zamoliti je da ti ona kaže kako bi ona procenila svaki od ovih aspekata tvog života. Ova vežba će ti pomoći da definišeš na koje aspekte **primarne hrane** (ono što nas hrani, a ne dolazi na tanjiru) treba obratiti pažnju. Ovu vežbu ponavljaj na svake dve nedelje ili češće, jer se stanje menja svakodnevno, a želimo da primetiš svaku promenu, pozitivnu ili negativnu.



Izaberi **dva aspekta** iz gore navedeni 12 oblasti kojima želiš da posvetiš posebnu pažnju u sledeće dve nedelje.

- 1.
- 2.

Napiši **po dva cilja za svaku izabranu oblast** koje već sutra počinješ da sprovodiš u delo i koji će ti pomoći da budeš bliže željenom stanju balansa.

|    |    |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |

**Svoje ciljeve prepisi najlepšim rukopisom (da malo pokrenemo i kreativnost!) i drži ih na vidljivom mestu u kući. *Seti se, imaš nekoliko primera na kraju dnevnika ako ne znaš kako da osmisliš ciljeve i korake.***

2. Dan, večernje sumiranje dana.

**Kako sam se danas osećala (na skali od 1 do 10):**

Raspoloženje:

Energija:

Stanje u stomaku (varenje hrane- da li je bilo nekih smetnji, gasova, bolova):

Potreba za grickalicama i slatkišima:

**Šta sam danas kvalitetno jela (vidi dodatak na kraju dokumenta), pogledaj svoje slike obroka i nabroj hranu koju si jela:**

Voda-tečnosti koje hidriraju:

Celozne žitarice:

Povrće:

Voće:

Zdrave masnoće:

Proteini:

Suplementi:

**Da li sam danas preduzela neophodne korake da bih bila bliže ostvarenju ciljeva koje sam postavila na početku programa.** (Navedi detalje, razloge. Proslavi uspehe ili osmisli strategiju da sutrašnji dan ne donese nove izgovore.)

### 3. Dan, jutarnji ciljevi

**Današnji dan posvećen je vodi. Šta ću uraditi danas da bih bila sigurna da sam popila minimum osam čaša vode u toku dana (osmisli svoju strategiju).**

**Ovo su dve namirnice koje danas neću da konzumiram.**

- 1.
- 2.

**Ovo su moje dve navike koje mi ne koriste i koje će danas biti ostavljene po strani.**

- 1.
- 2.



4. Dan, večernje sumiranje dana.

**Kako sam se danas osećala (na skali od 1 do 10):**

Raspoloženje:

Energija:

Stanje u stomaku (varenje hrane- da li je bilo nekih smetnji, gasova, bolova):

Potreba za grickalicama i slatkišima:

**Hrana-piće koje mi je danas posebno prijalo bilo je:**

**Pogrešan izbor koji sam danas napravila- nešto čime se ne ponosim posebno:**

**Danas sebe poštujem i volim zbog:**



## 5. Dan, jutarnje misli

**Današnji dan počni vežbom disanja. Nakon budjenja otvori prozor, oseti svezinu, pogledaj u nebo. Udobno se smesti, udahni na nos (do 4 broji). Zadrži vazduh (do 7). Izdahni na usta (broji do 8). Ponovi vežbu 3 puta.**

**Moji današnji obroci izgledaće ovako (isplaniraj balans celozrnih žitarica, povrća, voća, tečnosti, proteina – vidi dodatak na kraju):**

Doručak –

Ručak –

Večera -

**Zabava i opuštanje koje ću sebi danas priuštiti:**



6. Dan, večernje sumiranje

**Da li sam danas pila dovoljno vode ili hidrirajuće tečnosti?**

**Čemu sam se danas radovala, sa kime sam se smejala?**

**Da li sam posvetila pažnju nezi tela i relaksaciji (molitva, vežbe disanja, gimnastika, vreme za sebe, bućkanje ulja itd)?**

Ako imaš više vremena - zapiši svoje dodatne misli i zapažanja:

7. Dan

O protekloj nedelji:

**Da li jedem raznovrsnu hranu ili ponavljam iste namirnice iz dana u dan-**

**Koliko često jedem u toku dana-**

**Koje to navike i rituali mene hrane na dubljem nivou-**

**Ime jedne osobe koja mi je ove nedelje bila velika podrška-**

**Najveći izazov-**

**Hrana koja mi najviše prija -**

**Zdravstveni simptomi koji me brinu-**

**Shvatila sam da zaista želim sledeće-**

## 8. Dan, večernje sumiranje

**Kako sam se danas osećala (na skali od 1 do 10):**

Raspoloženje:

Energija:

Stanje u stomaku (varenje hrane- da li je bilo nekih smetnji, gasova, bolova):

Potreba za grickalicama i slatkišima:

**Šta sam danas kvalitetno jela (vidi dodatak na kraju dokumenta), pogledaj svoje slike obroka i nabroj hranu koju si jela:**

Voda-tečnosti koje hidriraju:

Celozrne žitarice:

Povrće:

Voće:

Zdrave masnoće:

Proteini:

Suplementi:

**Da li sam danas preduzela neophodne korake da bih bila bliže ostvarenju ciljeva koje sam postavila na početku izazova.** (Navedi detalje, razloge. Proslavi uspehe ili osmisli strategiju da sutrašnji dan ne donese nove izgovore.)

## 9. Dan, jutarnje misli

Nakon budjenja, pre početka svakodnevnih aktivnosti stavi na papir **prve jutarnje misli i osećanja**. ( *Ovo su tzv **morning pages**, možeš da izguglaš o tome*). U par rečenica, isprazni svoju glavu, bez nekog reda ili strukture, par minuta samo piši. Nakon budjenja naše misli su još uvek pod jakim dejstvom naše podsvesti. Ova vežbe često donese zanimljive ideje. Nekada je to san, nekada intuicija, po nekad samo škrabanje. Probaj i vidi da li ti prija:

**Koju ćeš zdravu naviku ili namirnicu danas da uvrstiš u svoj meni ili u svoj dnevni plan?**

**Napravi plan fizičke aktivnosti za ovu nedelju (šetnja, trčanje, joga,trening):**

10. Dan, večernje sumiranje

**Kako sam se danas osećala (na skali od 1 do 10):**

Raspoloženje

Energija

Stanje u stomaku (varenje hrane- da li je bilo nekih smetnji, gasova, bolova)

Potreba za grickalicama i slatkišima:

**Hrana-piće koje mi je danas posebno prijalo bilo je:**

**Ono što me danas opterećuje, brine je:**

**Sutra ću po tom pitanju uraditi sledeće:**

11. Dan, jutarnje misli

**Započni današnji dan uz veru i duhovnost. Izdvoji par minuta dok si još u krevetu i nabroj u sebi sve blagoslove kojima je ispunjen tvoj život. Ako se moliš, izgovori molitvu.**

**Danas sam zahvalna za:**

**Moji današnji obroci izgledaće ovako (isplaniraj balans celozrnih žitarica, povrća, voća, tečnosti, proteina):**

Doručak –

Ručak –

Večera -

**Danas ću izdvojiti par minuta za sebe i uradiću sledeće (vidi dodatak):**



## 12. Dan, večernje sumiranje

**Kako sam se danas osećala (na skali od 1 do 10):**

Raspoloženje:

Energija:

Stanje u stomaku (varenje hrane- da li je bilo nekih smetnji, gasova, bolova):

Potreba za grickalicama i slatkišima:

**Šta sam danas kvalitetno jela (vidi dodatak na kraju dokumenta), pogledaj svoje slike obroka i nabroj hranu koju si jela:**

Voda-tečnosti koje hidriraju:

Celozrne žitarice:

Povrće:

Voće:

Zdrave masnoće:

Proteini:

Suplementi:

**Da li sam danas preduzela neophodne korake da bih bila bliže ostvarenju ciljeva koje sam postavila na početku izazova.** (Navedi detalje, razloge. Proslavi uspehe ili osmisli strategiju da sutrašnji dan ne donese nove izgovore.)

13. Dan, jutarnji plan

**Danas je vikend. Cilj je da uradiš nešto kreativno ili da naučiš nešto novo za sebe u toku današnjeg dana. Šta ćeš uraditi po tom pitanju:**

**Danas ću biti fizički aktivna tako što ću:**

**Zabava, relaksacija, briga o sebi, avantura za danas je:**

*The*  
**ARTIST**

#### 14.Dan

Na skali **od 1** (nisi zadovoljna) **do 10** (zadovoljna si trenutnim stanjem u ovoj oblasti) oceni sledeće aspekte tvog života:

|                                                                 |                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|
| Životna radost                                                  | Fizička aktivnost |
| Društveni život                                                 | Zdravlje          |
| Veze (partnerski odnosi)                                        | Obrazovanje       |
| Okruženje u kome živiš (udobnost, komfor, uredjenost tvog doma) | Karijera          |
| Ishrana                                                         | Finansije         |
| Kreativnost                                                     | Duhovnost         |

**U kojim aspektima života primećuješ pozitivnu promenu? Koje ciljeve si ostvarila, ili došla bliže ostvarenju?**

**Koji su bili najveći izazovi sa kojima si se suočila u protekle dve nedelje?**

**U kome ili u čemu si našla snagu da ideš dalje?**

**Da li si primetila promene po pitanju ishrane i nivoa energije?**

**Koja hrana ti posebno prija?**

**Šta je definitivno loš izbor za tebe?**

**Navedi dva razloga zbog kojih vredi izdvojiti 10min na dan za pisanje dnevnika.**

## Kako da nastaviš da pišeš dnevnik?

Razmisli da li ti lakše ide jutarnje ili večernje pisanje dnevnika, ili možda voliš da pišeš i ujutru i pred spavanje. Izaberi one stranice dnevnika koje su ti išle najprirodnije, iskopiraj ih i neka to bude tvoja verzija dnevnika sa kojom ćeš nastaviti do kraja programa.



# Primeri:

**Opis namirnica (primer):**

Voda-tečnosti koje hidriraju: 2l vode, 3 Čaše Čaja od koprive, limunada.

**Celozne** Žitarice: pirinač, ovas, kinoa, heljda, proso, raž, pšenica. (ne računaju se peciva, grickalice, beli hleb isl).

Povrće:paradajz, krastavac, zelena salata, tikvice...

Voće:jabuka, banana, maline, kivi...

Zdrave masnoće: avokado, maslinovo ulje, suncokretovo ulje, kokos ulje, orašasti plodovi

Proteini: meso, jaja, riba, pečurke, orašasti plodovi, semenke, tofu, pasulj, mahunarke, sočivo

Suplementi: vitamin C, hlorela, gvoždje, alge, spirulina, kombuha, biljni preparati, čajevi, homeopatski suplementi isl.



**Briga o sebi (primer):**

Pisanje dnevnika

Čitanje

Sredjivanje bašte

Slušanje muzike ili podkasta

Popodnevna dremka

Izlazak sa društvom

Priprema omiljenog jela

Uredjivanje životnog prostora

Vežba disanja

Čišćenje jezika

Topla kupka

Boravak na čistom vazduhu

Odlazak u prirodu

Fizička aktivnost

Mala ljubaznost

Razgovor sa omiljenom osobom

Molitva

Masaža

Akupunktura

Smeh

Vreme za sebe.

### Primer:

Na skali **od 1** (nisi zadovoljna) **do 10** (zadovoljna si trenutnim stanjem u ovoj oblasti) oceni sledeće aspekte tvog Života:

|                                                                   |                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Životna radost 5                                                  | Fizička aktivnost 5 |
| Društveni život 5                                                 | Zdravlje 6          |
| Veze (partnerski odnosi) 7                                        | Obrazovanje 6       |
| Okruženje u kome živiš (udobnost, komfor, uredjenost tvog doma) 7 | Karijera 4          |
| Ishrana 5                                                         | Finansije 6         |
| Kreativnost 8                                                     | Duhovnost 7         |

Izaberi **dva aspekta** iz gore navedeni 12 oblasti kojima želiš da posvetiš posebnu pažnju u sledeće dve nedelje.

1. Ishrana
2. Kreativnost

Napiši **po dva cilja za svaku izabranu oblast** koje već sutra počinješ da sprovodiš u delo i koji će ti pomoći da budeš bliže željenom stanju balansa.

|                                              |                                                                                                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Jedan obrok dnevno bez mleka, mesa, jaja. | 1. Uslikacu svakog dana salatu koju jedem za rucak, izdvojicu vreme za bar jednu lepu fotografiju svakog dana. |
| 2. Kafa maksimum jednom dnevno               | 2. Zapisacu po jednu inspirativnu misao u svesku svake veceri (moje omiljene pesme, pisci, izreke..)           |



## PROJEKAT - MOJE ZDRAVLJE

*Vesna Rajnoka*