

Dieta Buntownika – Rozdział 4 (Fragment)

ChangeMasters – www.changemasters.pl



Dieta Buntownika – Rozdział 4 (Fragment)

Emma James

Podstawą całej Twojej fizycznej diety jest tempo pracy Twojego metabolizmu. I nie, nie jest to po prostu kolejna dieta metaboliczna!

Twój metabolizm to proces w którym paliwo (jedzenie) jest rozkładane na podstawowe składniki w Twoim układzie pokarmowym, które to składniki są następnie przekazywane do reszty Twojego ciała, gdzie są potrzebne.

Są różne prędkości z jakimi może pracować Twój metabolizm i w zależności od tego będziesz:

- 1 szczupły i zdolny jeść co tylko chcesz (grrrrrrr)
- 2 kimś, kto łatwo utrzymuje wagę, która im pasuje, albo
- 3 nieustannie walczył z tym jak Twoje ciało nabiera tłuszczu I jak ty starasz się go wyzbyć.

A teraz wszystko robi się naprawdę ciekawe.

Im wolniejszy Twój metabolizm, tym wolniej spalisz paliwo. To znaczy, że jakikolwiek nadmiar, który nie zostanie spalony, trafia na przechowanie na wypadek długoterminowej głodówki lub nagłej potrzeby użycia całego tego przechowywanego paliwa w wypadku nagłego, wielce traumatycznego wydarzenia. Tak naprawdę bardzo wydajne, ale odrobinę melodramatyczne!!

Dieta Buntownika pochodzi z mojej własnej walki z posiadaniem wolnego metabolizmu I utrzymania mojej wagi na niskim poziomie dla potrzeb rywalizacji sportowej, a także dla pewności siebie oraz odrobinki próżności. Rozwijała się ona

również dzięki pracy z innymi ludźmi w ciągu wielu lat i odkrywania jak ich własne ciała reagują na różne strategie. W efekcie tego byłam w stanie odkryć wspólne czynniki, które działają dla tych z nas, którzy cierpią z powodu uporczywej nadwagi.

Inne doświadczenia, które przyczyniły się do powstania tej metody, pochodzą z pracy z kobietami zajmującymi się zawodowo sportem, które potrzebowały zejść do 5% zawartości tłuszczu w ciele i muszę powiedzieć, że w tym polu wszystkie stosowane tu techniki potwierdzały swoją skuteczność raz za razem.

Pracując z klientami terapeutycznymi, zajmując się stresem, lękiem i różnymi innymi kwestiami przez wiele lat, w końcu pojawiła się potrzeba spojrzenia na inne problemy, które wpływały na metabolizm i pracy z nimi w połączeniu z fizycznym metodami podwyższenia metabolizmu przez dietę, ćwiczenia, itp.

W ciągu tego całego czasu musiałam nauczyć się które metody działają, nie działają, są jedynie popularnymi mitami LUB są po prostu niebezpieczne.

Jednym z NAJWAŻNIEJSZYCH czynników tej diety jest to, że tak naprawdę

MUSISZ MIEĆ DZIEŃ W KTÓRYM ŁAMIESZ ZASADY DIETY

dzień w którym jesz co tylko chcesz

dzień w którym żyjesz swoje życie w pełni.

DZIEŃ BUNTOWNIKA!

Emma James w Polsce! Więcej informacji znajdziesz na:

ChangeMasters – www.changemasters.pl