



***Kā dzīvot veselīgi
bez mokām***

Dita Lase

Veģetāra uztura skolas "Vegus" vadītāja



Kas es tāda?

20 gadi veģetāriete

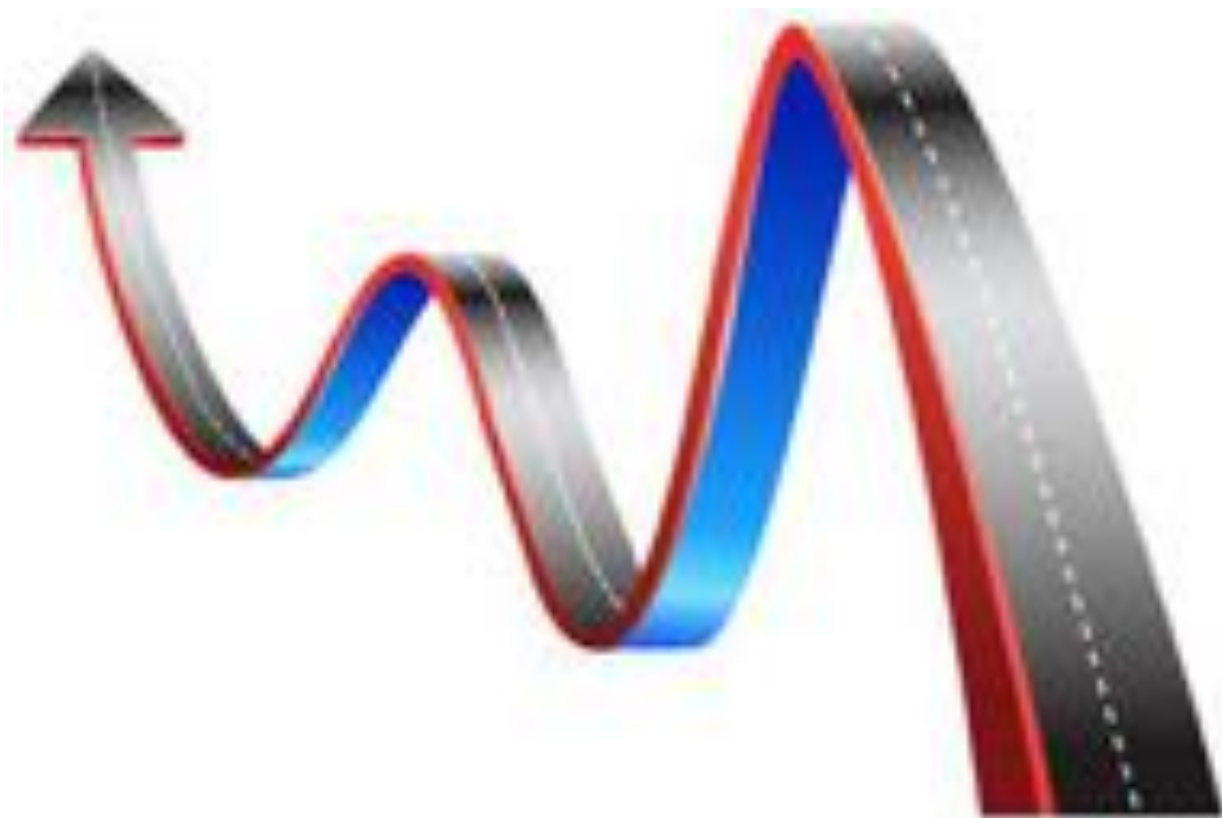
Vegus vadītāja

Pavārgrāmatu autore



Ceļš uz panākumiem







Tas nav dzīvesveids!

- Grandiozas epopejas nedarbojas
- Aizliegumi, uzspiešana, pārmetumi nedarbojas (ilgtermiņā)
- Atlikšana nedarbojas

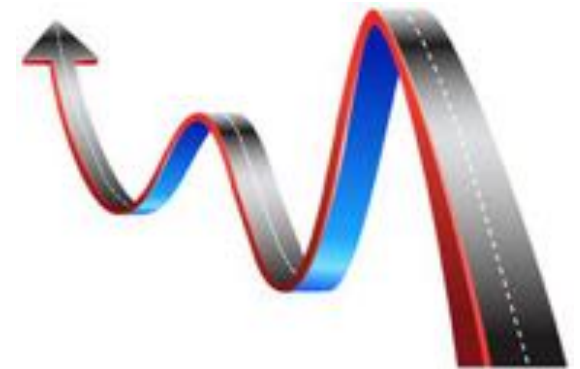


Dzīvesveids



Ko vajag?

- Motivācija
- Plāns
- Ziedoņums/ieguldījums
- Ikdienu/regularitāte
- Mēra (realitātes) sajūta
- Neatmaidība
- Prieks – motivācija,
labākas izvēles, rūpes, atbalsts



Sākam jaunu dzīvi!

Ar ko sākt revolūciju?



Ar ko sākt revolūciju?

START where
you are

USE what
you have

DO what
you can

Sāc, kur esi –
vispirms noskaidro, kur esi

leguldi to, kas Tev ir-
salāgo ar gaidām, sastādi plānu

Dari, ko vari – kas ir
pirmais, ko es varu atkārtot katru
dienu? Otrais?

No kā sastāv veselīgs dzīvesveids

- Mieg
- Ēdiens
- Kustības
- Stresa vadība
- Labsajūta



Miegs

Ej gulēt!



Ēdiens

#mantra

Ēdiens = ko Tu sev labprātīgi nodari

#būtlaišnākaipretsevi

Ēdiens

Aizliegumi nedarbojas ilgtermiņā

Nevis tas, ko aizliedz, bet tas, ko atļauj

Atkāрто labas izvēles ik dienas





Ēdiens

- Kas man garšo?
- Kas man negaršo?
- Kad es jūtos labi (paēdusi)?
- Kad es jūtos izsalkusi/-cis?
- Kāpēc es ēdu tā, kā ēdu?

Aizpildi dienasgrāmatu!

Tagad noslēdz līgumu ar sevi!

Ēdiena baušļi



- Dabiskums
- Daudzveidība
- Balanss
- Garša / bauda

Daudzveidība un balanss



Garša un bauda

Tauki!
Cukurs!
Gaļa!

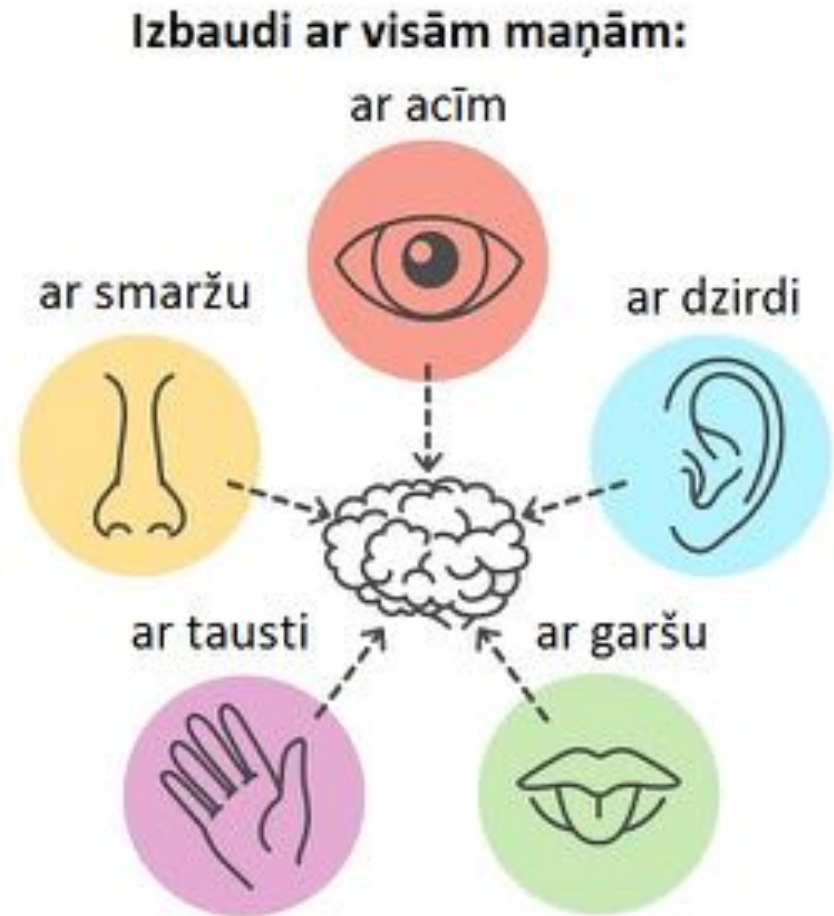


Veselīgs ēdiens



Bauda

- Garšo
- 5 maņas
- Dažādība
- Sāts



Ķermenim pienākas baudīt

...un tas baudīs!

Veselīgs ēdiens









Tira psiholoģija!



Nomēri daudzumu
Ieturi pauzi
Aizvāc





Kustības



Kustības

Kas man patīk?

Kas man nepatīk?

Ko es varu izmēģināt?

Kas man palīdzētu vislabāk?

Kur es varu atrast atbalstu?

Noslēdz līgumu ar sevi!



Stresa vadība

- Elpošana
- Apskāviens
- Plānošana
- Mierinājums
- Atbalsts
- Atpūta, bezdarbība
- Hobijs
- Mieg
- Sekss



Ieraksti plānotājā!

Kūermeni un smadzenes nevar uzvarēt

...bet...

- tos var apmācīt
- ar tiem var sadarboties



Labsajūta

- Izbaudi, pievērsies
- Dari patīkamo
- Nesauc par grēku



Labais vecāks

Kultivē labvēlīgu attieksmi:

Uzklausī sevi

Aprūpē sevi: vingrini, baro,
atpūtini, lutini veselīgos veidos

Slavē sevi, izturies atzinīgi

Pateicies sev

Sadarbojies ar sevi

Vadi sevi

Kopsavilkums

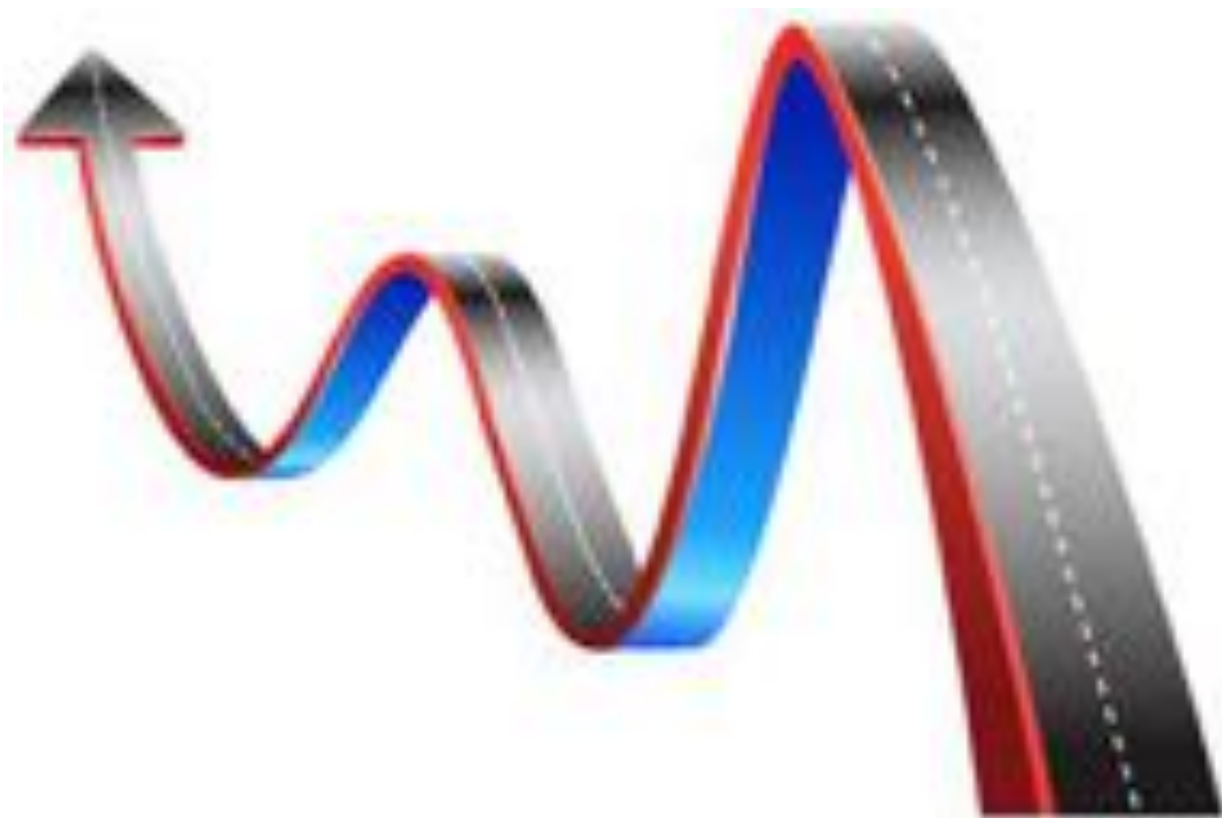
Izbaudi

Līdzsvars, nevis perfekcionisms

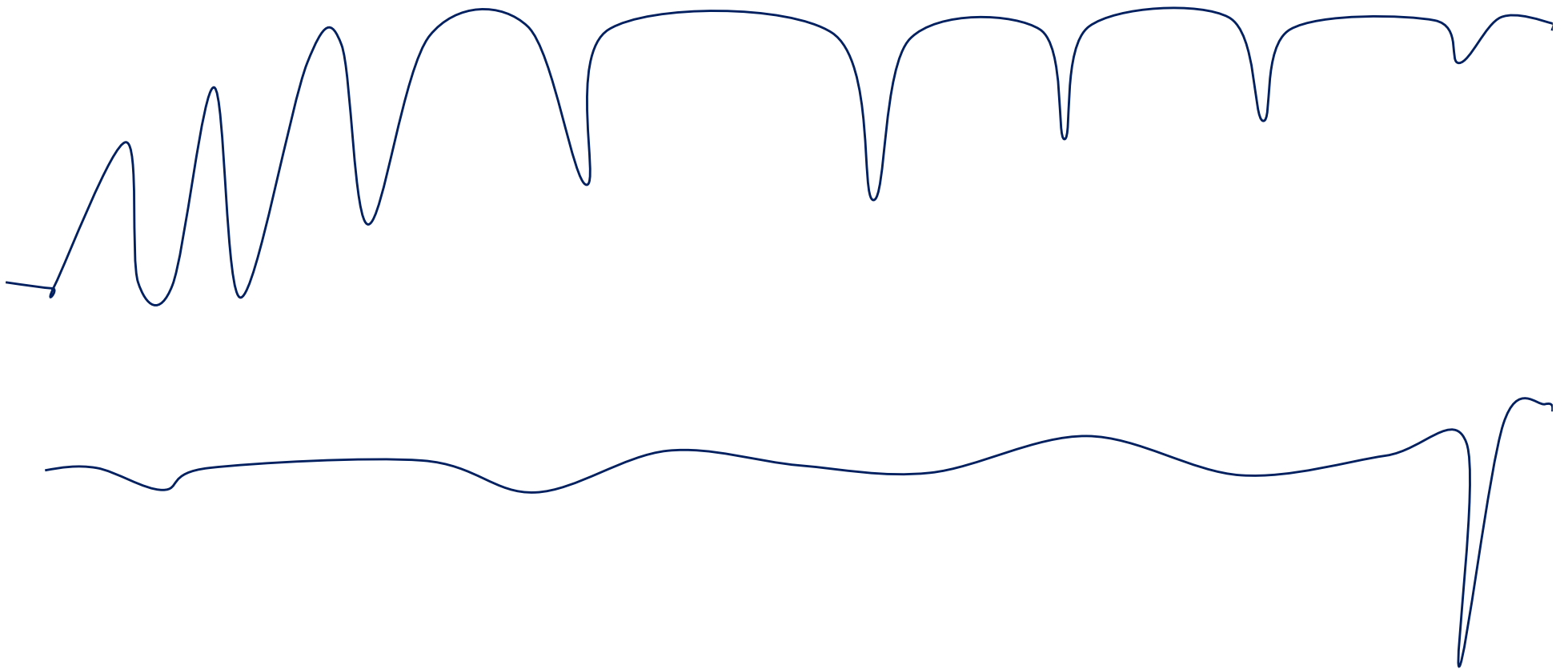
Izvēles, nevis aizliegumi

Pēti sevi





Atveseļošanās līkne





Pēc kritiena **vienmēr celies augšā!**

...un turpini iet!

Vai Tu jūties arvien labāk un labāk?



Paldies par uzmanību!

Kulinārijas kursi, receptes, padomi:

www.vegus.lv



© **Dita Lase** tālr. 29188723

Twitter: **@vegus_lv**
Instagram: **dita.lase**
Facebook: **vegus.lv**