

*Program*

# ZDROWA RODZINA

Jak w 4 krokach wzmocnić odporność  
i przestać chorować



*Maria Pabich*

732-004-797

[www.jakzdrowozyc.pl](http://www.jakzdrowozyc.pl)

## **Krok 1 - Zmień sposób myślenia o zdrowiu**

Zastanów się chwilę i odpowiedz sobie na pytanie, czy tak wygląda Twoja codzienna rzeczywistość.

Dzieci przynoszą choroby z przedszkola lub szkoły, a w rezultacie choruje cała Twoja rodzina? Nieprzespane noce, odwołane wyjazdy wakacyjne, ciągłe zwolnienia z pracy, nieustanny stres.

Jedyna pomoc od lekarzy, to kolejne długie recepty i setki złotych pozostawione w aptekach. Niestety leki tylko zwalczają objawy, a choroby powracają jak bumerang, często ze zdwojoną siłą.

Masz wrażenie, że dziecko łapie wszystkie choroby z jakimi tylko ma kontakt? Żyjesz w ciągłym strachu, że znowu będzie chore? Boisz się i rezygnujesz ze wspaniałych atrakcji tj. basen, zabawy na dworze, wycieczki do lasu, spotkania z rówieśnikami, harce w deszczu i skakanie po kałużach. Zabierasz dziecku i sobie radość. Chuchasz i dmuchasz, bezefektywnie tracąc czas, zdrowie i pieniądze.

### **Żyjemy w czasach gdy reklamy leków i suplementów diety stanowią ponad połowę wszystkich reklam w radio i telewizji!!**

Daliśmy sobie wmówić, że potrzebujemy tabletki lub syropu na wszystko ... na odporność, piękne włosy, mocne paznokcie, silne kości, lepsze trawienie. Tabletki, aby rano mieć dużo energii, a wieczorem móc spokojnie zasnąć.

Nic dziwnego, że w sytuacji gdy tylko Twoje dziecko zacznie boleć gardło lub głowa szukasz rozwiązania w lekach. Każda młoda matka doskonale orientuje się w różnych syropach na kaszel i gorączkę. Przyzwyczajamy do tego dzieci od najmłodszych lat. Lizaki na ból gardła, gumisie na katar, musujące proszki na koncentrację. Bez mrugnięcia okiem, omamieni obietnicą „zdrowia” płynącą ze szklanego ekranu, podajemy dzieciom „chemiczne dopalacze”.

Tak jesteśmy nauczone przez otaczające nas media, rodzinę i znajomych. Jednocześnie dzieci cały czas chorują. Dostajemy dreszczy na samą myśl o pójściu dziecka do przedszkola mając w myślach historie innych Mam o tym, jak to pierwsze kilka lat od rozpoczęcia przedszkola to ciągłe pasmo chorób.

Czas z tym skończyć!

**Dlatego w tym kroku zajmiemy się zmianą myślenia o zdrowiu.** Wytlumaczę Ci w jaki sposób te wszystkie leki, tabletki do ssania, czy syropy, zamiast pomagać dzieciom, tylko pogłębiają problem. Dowiesz się dlaczego każda kolejna choroba trwa dłużej, a do leków na przeziębienie dochodzą antybiotyki i sterydy.

Wytlumaczę Ci co jest podstawą odporności każdego organizmu i co jest pierwszą linią obrony przed bakteriami i wirusami. Pokażę jak wzmacniać organizm, zamiast tylko skupiać się na zwalczaniu objawów. Wytlumaczę czym są objawy choroby i kiedy rzeczywiście warto udać się do lekarza.

Pokażę Ci jakie czynniki są ważne dla odporności dziecka jeszcze przed jego urodzeniem i na co zwrócić uwagę w pierwszym roku życia. Tak, abyś przy młodszych dzieciach (albo tych które dopiero są w planach) nie popełniła tych samych błędów.

Wytlumaczę Ci jakie zniszczenie w organizmie sięgają antybiotyki i dlaczego tak ważne jest unikanie ich za wszelką cenę. Wytlumaczę również co zrobić, jeśli Twoje dziecko ma już za sobą kilka serii antybiotyków.

Opowiem Ci także o innych czynnikach mających wpływ na układ odpornościowy, tak abyś mogła stworzyć swojemu dziecku idealne warunki do rozwoju. Wytlumaczę jaki wpływ mają takie czynniki jak odżywianie, ruch, stress, środki czystości, a nawet liczba osób i zwierząt w rodzinie.

#### **Po przejściu tego kroku:**

- przestaniesz działać miejscowo i zwalczać jedynie poszczególne objawy,
- z Twoich szuflad i szafek zniknie większość leków, zostaną tylko te, których naprawdę potrzebujesz,
- częstotliwość wizyt u lekarza zacznie się obniżać, aż będziesz chodzić tylko na profilaktyczne kontrole,
- odzyskasz poczucie kontroli nad zdrowiem swoim i swojej rodziny. Będziesz umiała odczytać sygnały wysyłane przez organizm dziecka i odpowiednio zareagować.



## **Krok 2 - Przejmij kontrolę nad tym co je Twoja rodzina**

Jeśli czytasz ten materiał, to prawdopodobnie nie wiesz jak zdrowo karmić swoją rodzinę. Czerpiesz informacje z różnych źródeł, telewizji, internetu i w rezultacie masz mętlik w głowie. Kolejne doniesienia i badania naukowe wydają Ci się sprzeczne. Im więcej czytasz tym mniej rozumiesz i już nie wiesz komu wierzyć.

Sytuację utrudnia fakt, że ulegasz prośbom dzieci o słodycze i męża o kotlet schabowy. Nie masz na tyle wiedzy i pewności siebie, aby wytłumaczyć im, co jest dla nich najlepsze. Boisz się zwrócić uwagę teściowej, gdy karmi Twoje dziecko pączkami i lizakami. Do tego przy każdej nadarzającej się okazji Twoje dziecko w prezencie dostaje tony słodkości – bo „jak to dziecku zabierać dzieciństwo” usłyszysz od niejednej cioci.

Przez miliony lat ewolucji człowieka jedzenie było towarem deficytowym. Większość osób nie mogła sobie pozwolić, aby codziennie jeść tyle ile potrzebują, nie mówiąc już o tym, żeby jeść tylko to, na co ma się ochotę.

Sytuacja zmieniła się dopiero w ostatnich 100 latach, a w Polsce dopiero po roku 1989. Produkty, które kiedyś były zarezerwowane na specjalne okazje (jak mięso czy słodkie ciasta) stały się codziennością.

**Obecnie żyjemy w czasach, kiedy dostęp do jedzenia jest nieograniczony.**

Niska cena żywności, gotowe produkty i restauracje fast-food sprawiają, że możemy jeść cały czas, nawet nie wysiadając z samochodu.

Spożycie cukru na przestrzeni ostatnich 100 lat wzrosło z 5 kg rocznie na osobę do 50 kg. Tak, tak 50kg. To aż kilogram cukru na tydzień! Wyobraź sobie, że już co czwarte dziecko ma zbyt wysoką masę ciała. A wśród dorosłych ten wskaźnik przekracza aż 50%.

**Naturalne reakcje organizmu (jak ochota na słodkie i tłuste jedzenie), które przez miliony lat zapewniały nam przetrwanie, dzisiaj sprowadzają na nas plagę chorób cywilizacyjnych.**

Dlatego w tym kroku wspólnie przeanalizujemy Twoje przekonania na temat jedzenia. Znajdziemy te, które zaszczepiła Ci mama lub babcia, a które zupełnie nie sprawdzają się w naszych czasach i zastąpimy je nowymi, dopasowanymi do aktualnej sytuacji. Stworzymy wspólnie nowe zdrowe przekonania skrojone specjalnie na Twoją miarę.

Pokażę Ci jak odróżnić informacje marketingowe od rzeczywistej wiedzy o odżywianiu. Wytłumaczę na co zwrócić uwagę robiąc zakupy i czytając etykiety. Dam Ci gotową listę produktów i składników, które nie tylko są źródłem pustych kalorii, ale wręcz szkodzą zdrowiu i nauczę Cię czym je zastąpić w posiłkach.

Wyłumaczę Ci czym jest gęstość odżywcza pokarmów i pokażę skalę dzięki której będziesz umiała samodzielnie określić które produkty są dobre dla Twojej rodziny.

Pokażę które produkty spożywcze w największym stopniu pozytywnie oddziałują na układ odpornościowy (zwiększając nawet 5-krotnie produkcję przeciwciał). Wyłumaczę, które witaminy i minerały są kluczowe dla odporności i gdzie ich szukać w jedzeniu, oraz w jakich sytuacjach rzeczywiście warto sięgnąć po suplementy.

Omówię powszechne zachowania rodziców dzieci w wieku 2-10 lat, które pozornie mają przyczyniać się do poprawy zdrowia dzieci, a w rzeczywistości tylko szkodzą. Jeśli również popełniasz te błędy, to powiem Ci co zmienić w swoim zachowaniu.

Znajdziemy problem w Twojej komunikacji z rodziną (mężem/babcią/teściową). Pokażę Ci jak rozmawiać z osobami z Twojego otoczenia, aby szanowali Twoje decyzje i wspierali Cię w zdrowym odżywianiu rodziny.

Podpowiem jak jeść zdrowo w restauracjach, na wyjazdach wakacyjnych i podczas wizyty u znajomych.

#### Po przejściu tego kroku:

- będziesz w stanie precyzyjnie określić, które produkty powinny stanowić podstawę waszych posiłków, a które muszą być tylko małym dodatkiem, lub zostać całkowicie wyeliminowane,
- domowe posiłki będziesz przygotować w taki sposób, aby uzupełniały to, co Twoje dzieci jedzą w przedszkolu lub szkole,
- będziesz pewna swojej wiedzy i wybranego rozwiązania, nie dasz się przekonać babci/cioci/znajomej, że Twoje dziecko potrzebuje produktów powszechnie spożywanych przez inne dzieci.



### **Krok 3 - Od nowa naucz się gotować**

Domyślam się, że nikt nie uczył Cię jak zdrowo gotować, dlatego korzystasz z gotowców lub gotujesz na zmianę tylko kilka potraw.

Wydaje Ci się, że zdrowe odżywianie jest trudne, czasochłonne i bardzo drogie. Przepisy na zdrowe potrawy zawierają wiele nieznanymi Ci składników. Nie wiesz jak one wyglądają oraz gdzie je kupić.

Dodatkowo masz małe dzieci i nie chcesz spędzać całego dnia na gotowaniu i robieniu zakupów. A kiedy już ugotujesz coś zdrowego, to wszyscy szczerzą zęby mówiąc że „tego zielonego to oni jeść nie będą”, mało tego nawet nie spróbują, bo nie lubią i to na pewno bez smaku, a może nawet trujące.

Nasze babcie piekły same chleb, robiły dżemy i kompoty, lepiły pierogi, kisły ogórki i kapustę, umiały samodzielnie zrobić masło i twaróg, a nawet makaron. Opiekowały się domowym ogniskiem i czerpały z tego radość i satysfakcję.

Dzisiaj kobiety pracują w pełnym wymiarze godzin, często w pośpiechu między domem, a pracą, wszędzie starają się spełnić oczekiwania otaczającego świata. Są zmęczone i brakuje im dnia. Traktują gotowanie jako zło konieczne i stratę czasu.

#### **Wybieramy gotowe produkty, pełne sztucznych dodatków, barwników, konserwantów i wzmacniaczy smaku.**

Coraz częściej jemy na mieście lub zamawiamy jedzenie do domu, w miejscach pozostawiających wiele do życzenia, za cenę nie wartą zamawianej jakości.

W tym kroku skupimy się na tym, aby od nowa nauczyć Cię gotować. Nie chodzi o to, abyś od razu rzuciła pracę i na cały dzień zamknęła się w kuchni piekąc chleb lub wycinając makaron. Ale prawda jest taka, że tylko gotując w domu masz pewność z jakich składników przygotowana jest potrawa i jak wpłynie ona na zdrowie Twojej rodziny.

Pokażę Ci jak znaleźć równowagę między gotowaniem, a resztą życia. Podpowiem jak gotować zdrowo, ale bez spędzania całego dnia w kuchni. W pierwszym kroku stworzymy środowisko sprzyjające zdrowemu odżywianiu. Pokażę Ci jak stopniowo zgromadzić zapasy wartościowego jedzenia, zastępując jedzenie, które obecnie masz w szafkach i w lodówce.

W kolejnym kroku przekażę Ci moje sprawdzone przepisy na śniadania, obiady, kolacje i desery oraz nauczę Cię planować posiłki i zakupy, tak aby oszczędzać czas i pieniądze.

Rozumiem, że wszystko czego się uczymy na początku może wydawać się trudne, a czasami bywa tak, że każda zmiana powoduje u nas dreszcz. Po przerobieniu prezentowanych materiałów, zdrowe gotowanie stanie się dla Ciebie naturalne i proste.

**Po przejściu tego kroku:**

- w 20 minut będziesz w stanie przygotować pełnowartościowy posiłek dla całej rodziny, tylko z produktów, które masz zawsze w domu (bez wychodzenia na zakupy),
- nawet w najbardziej zabiegany dzień będziesz mieć pewność, że Twoja rodzina dobrze się odżywia.



## **Krok 4 - Zaráż zdrowym odżywianiem swoich bliskich**

Na palcach jednej ręki można policzyć ilość warzyw i owoców, które Twoje dziecko zjada z przyjemnością? Masz wrażenie, że chciałoby jeść tylko chleb z dżemem i makaron z sosem pomidorowym? Ciągłe prosi o te same dania, a nowych potraw nie chce nawet spróbować.

W restauracjach czy na spotkaniach rodzinnych je tylko frytki i rosół?

Często idziesz na kompromisy i dajesz mu produkty, o których wiesz, że nie są wartościowe, żeby tylko coś zjadło? Czujesz się bezradna?

Jeśli tak jest, to nie jesteś osamotniona. Z takimi lub podobnymi problemami zmagają się duży część rodzin. Większości rodziców wydaje się, że wina leży po stronie dziecka, a oni próbowali już wszystkiego, aby przekonać dziecko do zdrowego jedzenia. Niestety przeważnie sytuacja wygląda zupełnie inaczej.

**Prawdą jest, że dzieci lubią słodkie i słodki smak, ale to zachowania rodziców i innych osób z najbliższego otoczenia sprawia, że dziecko nadmiernie przyzwyczaja się do słodkiego smaku i zamyka się na inne, nowe smaki.**

W tym kroku zaczniemy od przeanalizowania Twojego zachowania. Znajdziemy sytuacje i komunikaty, które sprawiają, że Twoje dziecko nie chce jeść zdrowo. Wytłumaczę Ci jak te komunikaty rozumie Twoje dziecko i co ma na myśli mówiąc "nie lubię".

Pokażę Ci jak spojrzeć na jedzenie oczami dziecka i co mówić oraz robić, aby zachęcić je do jedzenia. Otrzymasz praktyczne wskazówki jak stanąć po stronie dziecka, zaakceptować jego własne zdanie i nauczyć jeść zdrowo, zamiast walczyć z nim o każdy kawałek brokuła.

### **Po przejściu tego kroku:**

- poczujesz ulgę i przyjemność ze wspólnych, zdrowych posiłków,
- cała rodzina będzie jadła te same wartościowe posiłki, koniec z gotowaniem dwóch różnych obiadów każdego dnia,
- niezjedzone warzywa przestaną wracać do lodówki,
- Wasze silne organizmy zwalczą każdą chorobę jeszcze zanim pojawią się objawy,
- wzrośnie wasz poziom energii i dobre samopoczucie, a sylwetki naturalnie i bez trudu się wyszczuplą.

Dzięki zdobytej wiedzy pokochasz zdrowie i na nowo odkryjesz życie. Świadomie będziesz patrzeć na zdrowy rozwój swoich najbliższych. Wstępując na drogę zdrowego odżywiania i rozumiejąc ją już zawsze będziesz chciała nią kroczyć.



## **Jak wygląda współpraca ze mną?**

### **Pakiet 3 miesięcznej współpracy to:**

- 8 indywidualnych konsultacji ze mną poprzez Skype lub telefon (4 konsultacje co tydzień w pierwszych 4 tygodniach, kolejne 4 konsultacje co 2 tygodnie w kolejnych 4 tygodniach),
- materiały w formie video i pdf,
- nieograniczony kontakt i odpowiedzi na email,
- jadłospisy i gotowe przepisy do druku,
- dokładny, indywidualnie dobrany plan działania, który zmieni odżywianie i zdrowie Twojej rodziny.