

Jedz

JAK
KOBIETA



PORADNIK
BIOHACKERKI

MAŁGORZATA ZASAŃSKA

O MNIE

Cześć!

Bardzo się cieszę, że interesuje Cię temat zdrowia i zgłębienie tajników odżywiania zgodnych z cyklem miesięczkowym!

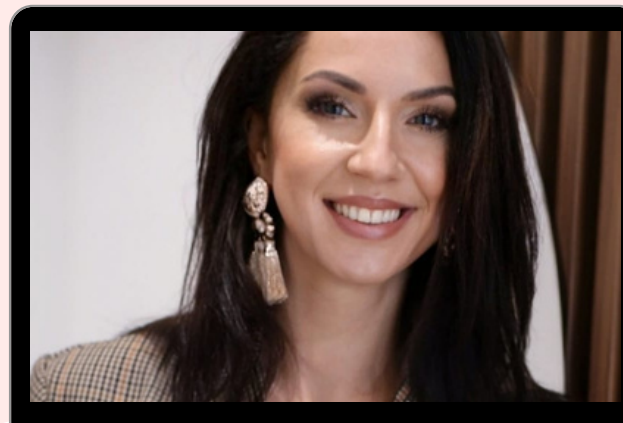
Gwarantuję, że jest to możliwe! Jeśli tylko zadbasz o kilka elementów w swoim stylu życia i dotychczasowej diecie odczujesz kolosalną różnicę w swoim samopoczuciu, ale także stanie zdrowia.

Jestem Specjalistką ds. żywienia, Psychodietetykiem, Coachem Zdrowia, Trenerką Fitness, Mentorką Kobiet, Biohackerką. Łączę wiedzę z tych obszarów, aby pomóc Ci zadbać o siebie!

Pokażę Ci, jak mieć przyjemność z jedzenia, bez nadmiernej kontroli i natłoku negatywnych myśli w głowie.

Dziękuję, że jesteś!

Gosia



MALGORZATA.ZASANSKA

SPIIS TREŚCI



00 Wstęp

01 Jesteś biohackerką i masz wpływ na swoje zdrowie!

02 Czym się różnią hormony męskie od żeńskich?

03 Dlaczego nie powinnaś zwracać uwagi na to co je Twój partner?

04 Poznaj 10 kluczowych zasady biohackerki!

05 Zatrzymaj starzenie!

SPIS TREŚCI



06 Czym jest rytm infradiański?

07 Dlaczego żywienie zgodnie z cyklem infradiańskim ma przewagę nad innymi dietami?

08 Czego potrzebuje Twoje ciało?

09 Piąty parametr życiowy

10 Produkty, które nie wspierają zdrowia hormonalnego. Wyklucz je!

11 5 strategii synchronizacji cyklu



SPIIS TREŚCI



12 Faza folikularna- na spokojnie

13 Owulacja- bierz co chcesz!

14 Faza lutealna- odbudowujemy siły!

15 Miesiączka bez tajemnic

16 **Bonus:** Podręczna lista produktów, które w które warto inwestować!

17 **Bonus:** 8 przepisów, po 2 na każdą fazę cyklu



SPIIS TREŚCI



18

Bonus: tracker nawyków

19

Bonus: miesięczny kalendarz

20

Zakończenie



Wstęp



Ale się cieszę na ten moment!

To jest chwila, w której mogę podzielić się z Tobą wiedzą, którą gromadziłam miesiącami, a być może i latami, wszystko w zależności od tego, który punkt przyjmujemy jako początek.

„Jedź jak kobieta” jest moim autorskim pomysłem na to, aby w sposób przejrzysty i przystępny przekazać Ci praktyczną wiedzę na temat odżywiania zgodnego z naszym cyklem miesięcznym.

Nikt nas tego nie uczył w szkołach, nie dostałyśmy tej wiedzy od rodziców, opiekunów. Przypuszczam, że jeżeli jesteś tutaj, poszukujesz intuicyjnie innych rozwiązań dla siebie i czujesz potrzebę zgłębienia tego tematu.

Fantastycznie!



”
ŻYCIE NIE MA
ŻADNYCH
OGRANICZEŃ POZA
TYMI, KTÓRE SAM
TWORZYSZ.
les brown

To wspaniały krok! Jesteś już dalej niż **95% osób**, które niby chcą zmian, czasem kupią książkę lub kurs w temacie, który ich zainteresował, ale nigdy z nich nie skorzystają!

Chcę, żebyś wiedziała, że bardzo dobrze znam to uczucie, kiedy nasze samopoczucie, energia życiowa, zadowolenie z życia nie idą w parze.

Wiem jak to jest, kiedy masz wrażenie, że Twoje ciało Cię nie słucha...a prawda jest taka, że to Ty nie słuchasz swojego ciała.

Po latach ogromnych wyzwań, niepłodności, chorób autoimmunologicznych trafiłam na biohacking.

Biohacking klasyczny nie skupia się na cykliczności kobiet, więc dopasowuje tą wspaniałą metodę do nas, kobiet i z

każdym dniem widzę to jak na dłoni, że ma on potężną moc!

Przeprowadzę Cię w tej książce przez wiele istotnych elementów takich jak nasz cykl miesięczkowy, różnice pomiędzy mężczyzną, a kobietą i nie mam na myśli tylko różnic fizycznych 😊 Przez cykl infradiański, potrzeby jakie mają nasze kobiece ciała i w jaki sposób poznając naszą fizjologię, możemy dać sobie to co najlepsze!

Moją intencją jest, aby w sposób lekki zobrazować Ci, jak dużo możesz zyskać, jeśli pozwolisz sobie na odejście od standardów i schematów, które pokutują w obecnym świecie.

Od standardów w życiu, funkcjonowaniu i odżywianiu, które nie uwzględnia żadnych różnic pomiędzy płciami, a to często prowadzi do katastrofy. Prowadzi do zawodów, presji, niespełnionych oczekiwań, zwłaszcza względem siebie.

Chcę, abyś odzyskała radość z życia!

Chcę, abyś intuicyjnie nauczyła się odżywiać w sposób, który naturalnie wesprze Twoje ciało!

Chcę, abyś mogła cieszyć się każdym dniem szanując fluktuacje występujące w Twoim ciele!

Możesz zyskać tak wiele!

Wierzę, że wiedza zawarta w tej książce będzie wartościowym kompendium każdej z kobiet.

Niezależnie od tego ile masz lat, ten podręcznik będzie dla Ciebie drogowskazem i z pewnością otworzy przed Tobą wiele możliwości z których mam nadzieję, będziesz czerpała garściami!

Marzę o tym, aby ta treść mogła trafić do każdej kobiety na świecie!

Razem możemy to zrobić!

Co ważne, nie ma jednej, uniwersalnej metody dla każdej z kobiet, natomiast mamy ogromny zasób sposobów i możliwości, aby każda z nas mogła dopasować je do siebie!

Biohacking to piękna umiejętność odkrycia i zrozumienia swojego ciała. Twojego wyjątkowego ciała, Twojej fizjologii i... unikatowej osobowości.

Z wielkim spokojem w sercu, oddaję w Twoje ręce książkę, która odmieni Twoje życie, jeśli tylko tego chcesz:-)

Wspaniałego czasu!

Ściskam!

Gosia Zasańska

01 *Jesteś biohackerką i masz wpływ na swoje zdrowie!*

Jesteś kobietą, jesteś skarbnicą mądrości, więc warto, abyś poznała siebie, abyś wykorzystała każdą z cudownych cech jakie nosisz w sobie.

Kobieta. To słowo ma w sobie tyle mocy i piękna. To słowo oznacza siłę, delikatność, kreatywność i miłość. To słowo to Ty.

Jesteś wyjątkowa. Jesteś jedyna w swoim rodzaju. Masz swój niepowtarzalną historię, własny charakter, swoje marzenia i swoje cele. Nie porównuj się do innych kobiet. Co gorsza, nie próbuj być podobna do mężczyzn!

Nie próbuj być kimś, kim nie jesteś. Bądź sobą, bo to właśnie Ty jesteś najlepsza.

Masz w sobie wyobraźnię, która pozwala Ci tworzyć nowe rzeczy.

Masz w sobie zdolność do dawania i otrzymywania miłości.



”

Traktuj siebie jak
najukochańszą
osobę na świecie!

Kochana kobieto, bądź dumna z tego, kim jesteś. Wykorzystuj swoją siłę, delikatność, kreatywność i miłość, aby żyć pełnią życia i robić świat lepszym miejscem.

Na dobry początek, zostawiam przypowieść, która pięknie opisuje nas, kobiety.

„ Pewnego dnia pewna kobieta siedziała na brzegu morza i patrzyła, jak fale biją o skały. Nagle zauważyła, że wśród fal unosi się mała, delikatna muszla. Podniosła ją i przyniosła do domu.

Włożyła muszlę do wazonu i ustawiła na parapecie. Codziennie, gdy przechodziła obok, spoglądała na nią i myślała o swojej własnej delikatności.

Pewnego dnia kobieta siedziała przy oknie, gdy do pokoju wszedł jej syn. Zobaczył muszlę i zapytał:

- Mamo, co to jest?

- To muszla - odpowiedziała kobieta. - Znalazłam ją na plaży.

- Jest piękna - powiedział syn. - Dlaczego ją tu masz?

Kobieta uśmiechnęła się i powiedziała:

- Ponieważ przypomina mi o mojej własnej delikatności.

Syn pomyślał przez chwilę, a potem powiedział:

- Mamo, ale muszle są przecież kruche. Można je łatwo zniszczyć.

Kobieta pokiwała głową.

- Masz rację - powiedziała. - Ale muszle są też bardzo silne. Mogą wytrzymać siłę fal i nie pęknąć.

Syn spojrzał na muszlę i zrozumiał, co miała na myśli matka.

- Tak jak muszla - powiedział - kobiety są też delikatne i silne.

Kobieta uśmiechnęła się i pocałowała syna w czoło.

Odnajdujesz w tym siebie? 😊

Ja tak.

Wiele lat „walczyłam” o to, aby robić wszystko szybciej, lepiej, dorównywać partnerowi w każdej czynności, zawsze być najlepszą.

Być może była to szeroko pojęta ambicja, naleciałość z moich dziecięcych i nastoletnich lat, kiedy to byłam zapalonym sportowcem, który zawsze musiał być najlepszy. I tak wtedy było.

Kręcisz się jak w kołowrotku, każdego dnia robisz dokładnie to samo, bo przecież nie masz czasu zatrzymać się na moment i zastanowić czy to co robisz Ci służy!

Nie, nie ma wyuczonej kultury dbania o siebie.

Jest za to kierał pracy i bylejakości. Jest poczucie presji, wielozadaniowości i zaniedbywania...siebie.

Dokuczają nam problemy jelitowe, bezsenność, problem z wypróżnianiem, koncentracja leży. Nasz poziom energii zaraz po przebudzeniu już na starcie jest tak niski, że wymaga szybkiego dostarczenia pierwszej kawy.

Problemy hormonalne, choroby autoimmunologiczne, bezpłodność, otyłość, nadwaga, cukrzyca, nowotwory... to są w większości choroby spowodowane przez nieodpowiedni styl życia!

Źle jemy, nie wysypiamy się, nie jesteśmy aktywne, ciągle biegniemy, stres to nasz nieodłączny towarzysz życia. Nie mamy czasu na odpoczynek, nie mamy czasu na dobre **relacje ze sobą i innymi.**

Coś tu chyba poszło nie tak!

I tu pojawia się **Epigenetyka**, która w sposób klarowny wyjaśnia ten temat!

Epigenetyka, jest fascynującą dziedziną nauki, która zajmuje się badaniem zmian w ekspresji genów, które nie wiążą się z modyfikacją sekwencji DNA.

Innymi słowy, epigenetyka bada, jak środowisko może wpływać na to, które geny są aktywne, a które nie.

Zmiany epigenetyczne mogą być dziedziczone, co oznacza, że mogą być przekazywane z rodziców na dzieci. Mogą one również być nabywane w ciągu życia, na przykład w wyniku czynników środowiskowych, takich jak dieta, stres lub palenie papierosów.

Epigenetyka jest stosunkowo młodą dziedziną nauki, ale dynamicznie się rozwija. Badacze odkrywają coraz więcej o tym, jak epigenetyka wpływa na nasze zdrowie, rozwój i zachowanie.



”

W ludzkim ciele
znajduje się od 20
000 do 25 000
genów

Oto kilka przykładów zmian epigenetycznych:

- **Zdrowa dieta** może pomóc aktywować geny związane z ochroną przed chorobami, takie jak rak i cukrzyca.
- **Stres** może prowadzić do aktywacji genów związanych z chorobami serca i stanami zapalnymi.
- **Palenie papierosów** może prowadzić do dezaktywacji genów związanych z ochroną przed nowotworami.

Epigenetyka może mieć również wpływ na nasze zachowania. Badania wykazały, że dzieci, które są narażone na stres w dzieciństwie, są bardziej narażone na rozwój zaburzeń psychicznych w dorosłym życiu.

Epigenetyka jest złożoną dziedziną nauki, która ma potencjał do wyjaśnienia wielu aspektów naszego zdrowia, rozwoju i zachowania.

Badania epigenetyczne mogą pomóc nam zrozumieć, jak środowisko może wpływać na nasze życie i jak możemy wykorzystać tę wiedzę, aby poprawić nasze zdrowie i dobrostan.

Najważniejsze, epigenetyka pokazuje, że w **75% nasze życie zależy od naszych codziennych wyborów**, a nie genów, które tak często o wszystko obwiniamy!

Zatem, masz ogromny wpływ na swoje życie!

- na to jak się odżywasz
- gdzie mieszkasz
- jak się regenerujesz
- jaki masz poziom aktywności
- z kim spędzasz czas
- czy jesteś narażona na toksyny
- czy masz dostęp do opieki zdrowotnej

Sporo, prawda?

Cieszę się, że masz tę świadomość! Zatem eksplorujemy ten temat dalej !