

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №5

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"

Давайте подведем промежуточные итоги.

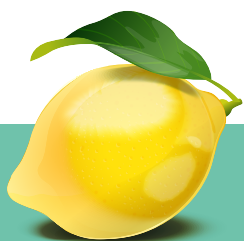
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

Оцените, что сегодня вы уже делаете для своего здоровья и нормализации уровня сахара в крови на основании информации, полученной на интенсиве. Для этого заполните таблицу.

Отметьте + где вы находитесь по степени выполнения каждого действия.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ДЕЙСТВИЙ

Действие	Никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда
Я ем в одно и то же время				
Я не перекусываю между едой				
Я ем только правильные перекусы (если они в плане вашего питания)				
Я пью воду в количестве ВЕС x 0,03 перед и между едой				
На завтрак и обед приходится 70% моего дневного рациона				
Мой последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна				
Я ем медленно, делая паузы во время еды				
Я не ем рекомендованные для исключения продукты				
Я пью утром два стакана горячей воды				
Я ем как минимум 3 из особых продуктов каждый день				
Мое меню основано на списке рекомендуемых продуктов				
Я выполняю зарядку и активно двигаюсь минимум 30 минут в день				
Я веду таблицу самодиагностики				



Глядя на заполненную таблицу, вы сразу увидите, где и что можно улучшить и подправить для того, чтобы получить максимальный результат.

ОСТОРОЖНО!

Если вы заполнили таблицу, остались недовольны и начали себя ругать – **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Вы делаете большую ошибку!

Не обесценивайте достигнутое, а используйте даже минимальные успехи как старт для больших достижений.

Задача работы с таблицей выявить потенциал для улучшения, чтобы получить максимальный результат. Двигайтесь в таком ключе, и успех неизбежен.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2

После того, что вы оценили свои усилия давайте посмотрим на ваши успехи. Возьмите таблицу самодиагностики, которую я предложила вам вести в рабочей тетради 2, и на ее основе заполните таблицу оценки результатов

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

Симптомы и замеры:	В начале интенсива Дата:	Через 5 недель Дата:
Вес		
Средний уровень глюкозы за неделю		
Давление – средние показатели за неделю		
Уровень энергии		
Качество сна		
Другие симптомы		



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3

Посмотрите, есть ли взаимосвязь между тем, насколько вы выполняете программу и результатами. Запишите, пожалуйста, ваши выводы в нескольких предложениях. Если есть необходимость, наметьте план по улучшению ситуации с четкими датами, в которые вы начинаете выполнять рекомендованные действия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №4

На основании лекции о фитотерапии составьте для себя план использования растительных препаратов по такой схеме:

1. Какие из предложенных растений мне не подходят (есть противопоказания)?
2. Какие из предложенных растений мне подходят больше всего (в соответствии с сопутствующими заболеваниями или симптомами)?
3. С чего мне лучше начать? Выстроить для себя последовательность или принять решение искать комплексный препарат.
4. Когда мне стоит добавлять фитотерапию?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, надо предварительно оценить:

- состояние по диабету,
- насколько точно скорректировано питание,
- использованы ли уже инструменты ортомлекулярной медицины – восполнены ли все недостатки по необходимым витаминам, минералам и т.д.,
- использованы ли все остальные рекомендации – спорт, сон, стрессоустойчивость.

Если вы еще не сделали все предыдущие пункты – посмотрите, как можно их улучшить и на каком этапе дополнять лечение травами.

*«Страдания – это удобно. Вот почему многие люди предпочитают именно их.
Счастье требует усилий.»
/Дэвид Вонг/*

