

ΒΙΚΥ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΧΑΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Συγγραφείς του βιβλίου *Slimmer* - Χάστε βάρος αλά ελληνικά

Άλλαξε ζωή & σώμα σε 42 ημέρες

Ένα πρωτοποριακό
πρόγραμμα διατροφής
με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες,
βασισμένο στα συμπεράσματα
της Κβαντικής Θεραπείας,
για να αποκτήσεις εύκολα
τη ζωή και το σώμα
που σου αξίζουν!



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	13
Πρόλογος.....	17

Πρώτο Μέρος

Άλλαξε ζωή

Κβαντικό άλμα υγείας	23
Κείμενα ψυχολογίας καθοριστικά για την επίτευξη του στόχου σας	25
Πώς απέκτησες περιορισμούς στην υγεία σου...	
και τώρα πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις.....	31
Παράγοντες που συμβάλλουν να αποκτήσεις	
το βέλτιστο επίπεδο ζωής.....	34
Α. Δημιουργία θετικών σκέψεων.....	34
Β. Κατανόηση θεμελιωδών εννοιών της αυτογνωσίας	36
Γ. Υιοθέτηση μιας νέας ενδυναμωτικής φιλοσοφίας	
για να αντιμετωπίσεις τη ζωή και τα προβλήματα της	52
Δ. Συνειδητοποίηση ότι η αγάπη είναι μια θαυματουργή θεραπεία.....	56
Τρεις Εναλλακτικές πραγματικότητες.....	59
Αυτό που οραματίζεσαι μπορεί να πραγματοποιηθεί.....	60
Η δυνατότητα δράσης βρίσκεται μόνο στο τώρα	61

Δεύτερο Μέρος

Άλλαξε σώμα

Το διατροφικό πρόγραμμα των τριών κύκλων	65
A' Κύκλος.....	69
1η Ημέρα.....	69
2η Ημέρα.....	72
3η Ημέρα.....	75
4η Ημέρα.....	77
5η Ημέρα.....	79
6η Ημέρα.....	81
7η Ημέρα.....	84
8η Ημέρα.....	87
9η Ημέρα.....	89
10η Ημέρα.....	91
11η Ημέρα.....	93
12η Ημέρα.....	95
13η Ημέρα.....	97
14η Ημέρα.....	99
Οι συνταγές του A' Κύκλου	101
Σαλάτα του σεφ	102
Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού.....	104
Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες	105
Σπαγγέτι Μπολονέζ.....	107
Φακές με ντομάτα.....	109
Ατομική πίτσα με άρωμα Μεσογείου	111
Ελληνική σαλάτα.....	113
Φρουτοσαλάτα με τραγανή σος γιαουρτιού	114
Μεσογειακά μπιφτέκια.....	115

Σαλάτα ζυμαρικών	117
Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού	119
Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης.....	120
Εύκολο ιταλικό ρυζότο με γεύση θαλασσινών.....	121
Μήλο με σος γιαουρτιού αρωματισμένης με κανέλα.....	123
Ανοιχτό σουβλάκι	124
Φιλετάκια κοτόπουλου με αρακά.....	126
Σπαγγέτι με πικάντικη σάλτσα.....	128
Ελληνική χωριάτικη σαλάτα.....	130
Μοσχαρίσιο φιλέτο με σπανάκι.....	131
Σαλάτα με καπνιστό σολομό και γλυκόξινη σος.....	133
Ζυμαρικά ογκρατέν.....	135
Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού	137
Ψητό ψάρι με λαχανικά (αιγαιοπελαγίτικη συνταγή).....	138
Αυγοσαλάτα τυλιγμένη σε αραβική πίτα.....	140
Σαλάτα με γαρίδες.....	141
Μεσογειακή τονοσαλάτα	142
Πατάτα γεμιστή.....	144
Β' Κύκλος	145
1η Ημέρα.....	145
2η Ημέρα.....	148
3η Ημέρα.....	150
4η Ημέρα.....	152
5η Ημέρα.....	154
6η Ημέρα.....	156
7η Ημέρα.....	159
8η Ημέρα.....	161
9η Ημέρα.....	164

10η Ημέρα.....	167
11η Ημέρα.....	170
12η Ημέρα.....	172
13η Ημέρα.....	175
14η Ημέρα.....	178
Οι συνταγές του Β' Κύκλου	180
Γαριδοσαλάτα	181
Φρουτοσαλάτα με επικάλυψη γιαουρτιού	182
Κοτόπουλο φούρνου με κριθαράκι	183
Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού.....	185
Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης.....	186
Γιουβαρλάκια.....	187
Ατομική πίτσα με γαλοπούλα.....	189
Πατατοσαλάτα	190
Πορτοκάλι και μπανάνα με τραγανή επικάλυψη	192
Φιλέτο σολομού με άρωμα εσπεριδοειδών	193
Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού	195
Ομελέτα με λαχανικά	196
Ντομάτα γεμιστή με τόνο.....	198
Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού	200
Σπαγγέτι ολικής άλεσης με γαρίδες	201
Σαλάτα με σολομό και ντρέσινγκ λεμονιού	203
Ψητό κοτόπουλο με αρώματα βοτάνων και λαχανικά.....	204
Μοσχαρίσιο φιλέτο με μανιτάρια.....	206
Ελληνική χωριάτικη σαλάτα.....	208
Γεμιστά με ρύζι.....	209
Ελληνική σαλάτα.....	211
Μεσογειακή σαλάτα με ρεβίθια.....	212

Πατάτα γεμιστή.....	214
Φασολάκια λαδερά.....	215
Γ' Κύκλος.....	217
1η Ημέρα.....	217
2η Ημέρα.....	220
3η Ημέρα.....	223
4η Ημέρα.....	225
5η Ημέρα.....	228
6η Ημέρα.....	230
7η Ημέρα.....	233
8η Ημέρα.....	235
9η Ημέρα.....	238
10η Ημέρα.....	241
11η Ημέρα.....	243
12η Ημέρα.....	246
13η Ημέρα.....	249
14η Ημέρα.....	251
Οι συνταγές του Γ' Κύκλου.....	253
Γλυκόξινη σαλάτα τόνου.....	254
Φρουτοσαλάτα με επικάλυψη γιαουρτιού	255
Κοτόπουλο (ή Μανιτάρια πλευρώτους) φρικασέ.....	256
Μοσχαρίσιο φιλέτο με σος μoustάρδας και κάπαρης	258
Σαλάτα με φακές και καρύδια	260
Ατομική ελληνική πίτσα.....	262
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια	263
Επιδόρπιο πορτοκαλιού και σοκολάτας σε ποτήρι.....	264
Σπαγγέτι με τυρί κρέμα.....	265
Μεσογειακή σαλάτα με γεύσεις θαλασσινών.....	266

<i>Ρυζότο με λαχανικά και κοτόπουλο</i>	<i>267</i>
<i>Μπιφτέκια με σπανάκι</i>	<i>269</i>
<i>Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού.....</i>	<i>271</i>
<i>Ελληνική χωριάτικη σαλάτα.....</i>	<i>272</i>
<i>Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού</i>	<i>273</i>
<i>Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης.....</i>	<i>274</i>
<i>Μήλο με σος γιαουρτιού αρωματισμένου με κανέλα</i>	<i>275</i>
<i>Παστίτσιο</i>	<i>276</i>
<i>Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού</i>	<i>278</i>
<i>Ψητός μπακαλιάρος πάνω σε ροδέλες πατάτας</i>	<i>279</i>
<i>Πορτοκάλι και μπανάνα με τραγανή επικάλυψη</i>	<i>281</i>
<i>Μπιφτέκια από ρεβίθια</i>	<i>282</i>
<i>Φιλέτο σολομού με φινόκιο (μαραθόριζα)</i>	<i>284</i>
<i>Αρακάς με σάλτσα κάρι.....</i>	<i>286</i>
Συνήθειες ερωτήσεις	288
Τα Κβαντικά μυστικά διατροφής	303
<i>Αποτοξινωτική-αντιοξειδωτική μπάρα υπερτροφών (Superfood)</i>	<i>311</i>
<i>Αποτοξινωτικό ρόφημα με γεύση κακάο.....</i>	<i>314</i>
Γλυκά που βασίζονται στην κβαντική θεώρηση διατροφής	315
<i>Αντιγηραντικό γλυκό</i>	<i>316</i>
<i>Μακροβιοτικό γλυκό.....</i>	<i>318</i>
Σεμινάριο παρουσίασης των αρχών του βιβλίου	320

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγαπητοί αναγνώστες, κρατάτε στα χέρια σας ένα βιβλίο που έχει τη δύναμη να αναβαθμίσει αποτελεσματικά την ποιότητα της ζωής σας.

Στην ανάπτυξη του περιεχομένου του θα συναντήσετε τους όρους «κβαντική θεραπεία», «κβαντική θεώρηση διατροφής», «διατροφή με κβαντικό χαρακτήρα», «κβαντικό πρόγραμμα αλλαγής». Οι δύο συγγραφείς, Βίκυ Χατζηβασιλείου και Χάρης Παπαδόπουλος, έχουν βασιστεί στη θεωρία περί «κβαντικής θεραπείας» του ιατρού Deepak Chopra, που είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένος ως ένας από τους πρωτοπόρους στον τομέα της Ψυχοσωματικής Ιατρικής. Σύμφωνα με τη θεωρία του, το σώμα διέπεται από ένα σύστημα διάνοιας ριζωμένο σε μια κβαντική πραγματικότητα. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό;

Όλο και συχνότερα ακούμε για ανθρώπους που, αν και έχει κλονιστεί η υγεία τους από σοβαρές ασθένειες, κατάφεραν να αντιστρέψουν την κατάσταση με τη δύναμη της ψυχολογίας –κοινώς, με τη δύναμη του νου. Η διείσδυση σε αυτή την εσωτερική δύναμη αποτελεί την αρχή της κβαντικής θεραπείας, όπου νους και σώμα δημιουργούν ένα ενιαίο σύνολο.

Πώς όμως σχετίζεται αυτή η θεωρία με θεραπευτικές μεθόδους ή ακόμα και με τη διατροφή; Με τον ίδιο τρόπο που αντλούνται τα παραδείγματα από τη φύση για να παραλληλιστούν και να ερμηνευθούν ποικίλες καταστάσεις.

Το φαινόμενο της ιδιαίτερα αυξημένης συγκέντρωσης βάρους που παρατηρείται σε αρκετούς ανθρώπους είναι αποτέλεσμα της διαταραχής του ισοζυγίου ενέργειας μεταξύ της προσλαμβανόμενης (από την τροφή) και της καταναλισκόμενης ενέργειας. Ας ακολουθήσουμε

λοιπόν μια μικρή διαδρομή που φωτίζει τον εσωτερικό μας μικρόκοσμο, το πυκνό δίκτυο από νευρώνες που απαρτίζουν το σώμα μας.

Ρυθμιστής της ενεργειακής ισορροπίας που αναφέραμε παραπάνω είναι τα *νευροπεπτίδια*¹. Σύμφωνα με τον Δρα Deepak Chopra, «η ανακάλυψη των νευροπεπτιδίων ήταν πολύ σημαντική, διότι έδειξε ότι το σώμα είναι αρκετά ρευστό ώστε να ταιριάζει με τον νου. Χάρη στα μόρια-αγγελιαφόρους, πράγματα που έμοιαζαν ασύνδετα τώρα φαίνονται να συμφωνούν. Το νευροπεπτίδιο δεν είναι σκέψη, αλλά κινείται με σκέψη, χρησιμεύοντας ως σημείο μετατροπής. Το *κβάντο* κάνει ακριβώς το ίδιο πράγμα, με τη διαφορά ότι το εν λόγω σώμα είναι το Σύμπαν ή η φύση ως σύνολο»². Στο ερώτημα «με τι μοιάζει το κβαντικό επίπεδο μέσα μας;», ο Δρ Deepak Chopra απαντά ότι, εφόσον αυτοί οι λιλιπούτειοι εξισορροπιστές του οργανισμού μας ανταποκρίνονται στις εντολές του νου, τότε το σώμα μας μπορεί να είναι ένα «σκεπτόμενο σώμα»³. Τόσο ο κρυφός κόσμος των στοιχειωδών μορίων και των βασικών δυνάμεων που εξερευνούνται από την κβαντική φυσική όσο και κρυφός κόσμος του νου είναι παρόμοιοι. Αν ο νους είναι αλληλένδετος με τα κύτταρα, τους ιστούς και τα όργανα που απαρτίζουν το σώμα, τότε κάθε άνθρωπος μπορεί να επιφέρει την ανατροπή – μια μεγάλη αλλαγή κατά τα κβαντικά πρότυπα – και να μεταβεί σε μια νέα πραγματικότητα.

Γι' αυτή τη νέα πραγματικότητα – που μπορεί να γίνει η δική σας νέα πραγματικότητα – γράφουν σε αυτό το βιβλίο οι δύο συγγραφείς, καταθέτοντας τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τη δική τους ενέργεια. Το

¹ Ελληνικά Διαβητολογικά Χρονικά 29, 4: 211-219, 2016

² Chopra Deepak, MD, *Κβαντική Θεραπεία. Εξερευνώντας τα Σύνορα της Ιατρικής Νου/Σώματος*, Αθήνα 1998, εκδόσεις Ασημάκης Π., σελ. 91.

³ Στο ίδιο, σελ. 101.

πρόγραμμα που προτείνουν περιλαμβάνει πολύτιμες συμβουλές σε ημερήσια βάση, οι οποίες έχουν στόχο τη συνεργασία νου και σώματος ώστε να αλλάξουν τον τρόπο, τη συνήθεια, τη διάθεση και τη σκέψη.

Βίκυ Χατζηβασιλείου

Χάρης Παπαδόπουλος

Γιάννης Φαλδαμής – Εκδότης,
Εκδόσεις Κλειδάριθμος

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κάτι που είμαστε βέβαιοι πως έχετε διαπιστώσει κι εσείς είναι πως αν και ζούμε σε μια κοινωνία διαρκούς προόδου και διευκόλυνσης της καθημερινότητάς μας –όπου συν τοις άλλοις υπάρχουν και εύκολα προσβάσιμες επιλογές τροφίμων–, όλο και περισσότερο ανακύπτουν διάφορα θέματα που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία και την ευεξία μας, τα οποία μάλιστα εμφανίζονται όλο και πιο νωρίς στη ζωή των ανθρώπων.

Αυτό είναι ένα θεμελιώδες ζήτημα, στο οποίο χρειάζεται να εστιάσουμε το ενδιαφέρον μας ώστε να βρούμε λύση, γιατί είναι κάτι που μας αφορά όλους άμεσα. Το βέβαιο είναι πως μόνο οι γενικευμένες διαπιστώσεις δεν αρκούν. Είναι απαραίτητο επιτέλους να δράσουμε αποτελεσματικά.

Εύλογα όμως θα αναρωτηθεί κάποιος: Υπάρχει άραγε κάτι που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας άμεσα, απλά και πρακτικά ώστε όχι μόνο να αντιστρέψουμε αυτή την πορεία φθοράς της υγείας μας, αλλά να εξασφαλίσουμε για εμάς και τους οικείους μας το βέλτιστο επίπεδο ζωής;

Η απάντηση σε αυτό το καίριο ερώτημα, που αποτέλεσε για τη Βίκυ Χατζηβασιλείου και τον Χάρη Παπαδόπουλο την πρόκληση της συνεργασίας τους, δίνεται σε αυτό ακριβώς το βιβλίο. Ο ίδιος ο τίτλος του άλλωστε, *Άλλαξε ζωή & σώμα σε 42 ημέρες* δεν είναι απλώς αντιπροσωπευτικός, αλλά –το σημαντικότερο– και απολύτως εφικτός!

Η δημοσιογράφος Βίκυ Χατζηβασιλείου δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Η μακρά όσο και επιτυχημένη πορεία της εκπομπής της *Πάμε Πακέτο* την έχει αναδείξει ως ένα από τα πλέον οικεία και αγαπητά πρόσωπα στην ιστορία της ελληνικής τηλεόρασης. Η βαθιά της πίστη στην αξία του ανθρώπου, η ευαισθησία, αλλά και η επιμονή με την οποία προσεγγίζει πάντοτε τα θέματά της αποτελούν χαρακτηριστικά γνωρί-

σματα και της εκπομπής της, η οποία αναμφίβολα επιτελεί ένα ουσιαστικό, ανθρωπιστικό έργο.

Πέρα όμως από την τηλεοπτική της παρουσία, η Βίκυ Χατζηβασιλείου είναι γνωστή για την αφοσιωμένη και ιδιαίτερα επισταμένη ενασχόλησή της με θέματα διατροφής και ευεξίας. Είναι μάλιστα συγγραφέας δύο best sellers, που έχουν αυτό ακριβώς το αντικείμενο (*Νιάτα διαρκείας* και *Όμορφα μυστικά*), ενώ είναι και η δημιουργός της εξαιρετικά επιτυχημένης ιστοσελίδας: omorfamystika.gr.

Από την άλλη πλευρά, ο life coach Χάρης Παπαδόπουλος γνωρίζει σε βάθος τις πολυεπίπεδες επιπτώσεις ενός αυξημένου σωματικού βάρους στην υγεία αλλά και στην καθημερινότητα των ανθρώπων, καθώς όχι μόνο βίωσε προσωπικά αυτή την εμπειρία κατά την ευάλωτη περίοδο της νεανικής του ηλικίας, αλλά την έζησε και στην πιο έντονη μορφή της, με ιδιαίτερα μεγάλη συγκέντρωση περιττών κιλών. Ωστόσο επέλεξε να θεωρήσει όλη εκείνη τη μακροχρόνια εμπειρία του ως μια πολύ σημαντική περίοδο μαθητείας για τον ίδιο, φροντίζοντας στη συνέχεια να την αξιοποιήσει, ανάγοντας το τότε «πρόβλημά» του σε «επιστήμη», με μοναδικό γνώμονα να βοηθήσει κι άλλους ανθρώπους που αντιμετώπιζαν το ίδιο θέμα. Έτσι λοιπόν υπήρξε ο δημιουργός του φορέα ψυχολογικής υποστήριξης ατόμων με θέματα αυξημένου σωματικού βάρους μέσω ομάδων αυτογνωσίας, Slimmer (www.slimmer.gr).

Το Slimmer έχει γίνει πολύ γνωστό μέσα από την κυκλοφορία του πλέον επιτυχημένου στην Ελλάδα βιβλίου διατροφής και ψυχολογίας με τίτλο *SLIMMER: Χάστε βάρος αλλά ελληνικά*, όπου η νέα εμπλουτισμένη έκδοση κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Ο εκδότης
Γιάννης Φαλδαμής

Λίγα λόγια για τη συνεργασία μου με τον Χάρη

Η φιλική γνωριμία μας με τον Χάρη και οι απόψεις που είχαμε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε μας ώθησαν να σκεφτούμε την αξία που θα είχε η μεταξύ μας συνεργασία για το θεμελιώδες θέμα των πολλαπλών περιορισμών που παρατηρούνται στην υγεία και τη ζωτικότητα του σύγχρονου ανθρώπου, και για τους οποίους κατά κύριο λόγο ευθύνονται οι διαφορών τύπου φλεγμονές (το «σκούριασμα» δηλαδή του οργανισμού).

Έτσι λοιπόν προκύπτουν θέματα οργανικών δυσλειτουργιών, συμπτώματα πρόωρης γήρανσης, αδυναμίας, έλλειψης ενέργειας και διάθεσης. Ένας παράγοντας που υποβαθμίζει περαιτέρω το επίπεδο ζωής πολλών ανθρώπων είναι η ανάπτυξη επιβλαβών για τον οργανισμό εθιστικών συμπεριφορών λόγω διαφόρων εξαρτήσεων.

Συζητώντας λοιπόν το συγκεκριμένο θέμα με τον Χάρη, είχαμε την ιδέα, αλλά και την κοινή επιθυμία, να δημιουργήσουμε μια ολοκληρωμένη, αναζωογονητική για τον οργανισμό, αλλά και –το σημαντικότερο– πλήρως εφαρμόσιμη πρόταση. Και μας πλημμυρίζει χαρά και ικανοποίηση το ότι θεωρούμε πως ο στόχος αυτός επιτεύχθηκε με τρόπο που ξεπέρασε κάθε αρχική προσδοκία μας!

Πιστεύουμε λοιπόν και ευχόμαστε, αυτό το βιβλίο που κρατάτε τώρα στα χέρια σας να γίνει η αφορμή για μια ουσιαστική και ευεργετική αλλαγή στην καθημερινότητά σας. Την πρώτη άλλωστε βασική αλλαγή θα τη νιώσετε από την πρώτη κιόλας ημέρα στην ψυχική σας διάθεση. Θα με θυμηθείτε! Και ακριβώς αυτή η προσωπική για τον καθέναν αίσθηση θα είναι ο αδιάψευστος μάρτυρας ότι το συγκεκριμένο ολιστικό πρόγραμμα αλλαγής, με αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές ιδιότητες, μπορεί πράγματι να αλλάξει τη ζωή σας για πάντα.

Με εκτίμηση
Βίκυ Χατζηβασιλείου

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΑΛΛΑΞΕ ΖΩΗ

ΚΒΑΝΤΙΚΟ ΑΛΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Λίγο πριν αναφερθούμε αναλυτικά στον τομέα της ψυχολογίας που διαμορφώνει καθοριστικά τη ζωή μας, θεωρώ σημαντικό να τονίσω πως σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος αλλαγής που σας προτείνω σε συνεργασία με το Slimmer –και το οποίο θα ήθελα να επαναλάβω, επειδή το θεωρώ εξαιρετικά σημαντικό, πως διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές ιδιότητες– είναι να σας βοηθήσει με αποτελεσματικό τρόπο να επιτελέσετε το ονομαζόμενο «κβαντικό άλμα υγείας».

Δηλαδή από την παρούσα κατάσταση που επικρατεί στη ζωή σας, και όπου μπορεί να υπάρχουν διάφοροι περιορισμοί στην υγεία σας (π.χ. δυσκινησία λόγω φλεγμονών ή και αυξημένου σωματικού βάρους, συμπτώματα πρόωρης γήρανσης και αδυναμίας με χαμηλή ενεργητικότητα, σωματική και ψυχική κόπωση και έλλειψη διάθεσης για δημιουργία)... να μεταβείτε εύκολα αλλά και με απολύτως αναζωογονητικό τρόπο σε μια κατάσταση που θα έχετε απαλλαγεί από αυτούς τους περιορισμούς, επιτρέποντάς σας να αρχίσετε να απολαμβάνετε μια εξαιρετικά αναβαθμισμένη ποιότητα ζωής, με το βέλτιστο επίπεδο υγείας (σωματική ευρωστία, ευκινησία, απώλεια περιττού λίπους, λαμπερή και υγιή επιδερμίδα, νεανική εμφάνιση, διαύγεια, διάθεση για ζωή και δημιουργία).

Αυτό επιτυγχάνεται επειδή, ακολουθώντας αυτό το ολιστικό πρόγραμμα αλλαγής (δηλαδή διατροφής και ψυχολογίας, συνδυαστικά με ένα απλό καθημερινό πρόγραμμα κίνησης), βελτιώνετε άμεσα και αποφασιστικά όλους τους δείκτες της υγείας σας, προσφέροντας προοδευτικά στον εαυτό σας σωματική υγεία και ψυχική ευεξία.

Επιπροσθέτως όμως, μέσω των κειμένων ψυχολογίας που ακολουθούν, θα έχετε ανακαλύψει και θα έχετε ενισχύσει τη δική σας εσωτερική δύναμη, που μαζί με τις νέες σας διατροφικές συνήθειες και την καθημερινή σας κίνηση-άσκηση θα αποτελούν για πάντα τον πιο σταθερό

σύμμαχό σας για μια διαρκή παράταση της νιότης στη ζωή σας, απομακρύνοντάς σας από όλα εκείνα τα φθοροποιά χαρακτηριστικά της αδυναμίας, της επιβράδυνσης των οργανικών και πνευματικών λειτουργιών, της έλλειψης κινητικότητας και εντέλει της αδράνειας.

Και όταν αναφέρω «απλό καθημερινό πρόγραμμα κίνησης», εννοώ την ένταξη της κίνησης καθημερινά στη ζωή σας: είτε αυτή επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ενός ατομικού προγράμματος ασκήσεων, που θα καταρτίσει για σας κάποιος γυμναστής και θα ανταποκρίνεται στις δικές σας ανάγκες, είτε ακόμη και αν ακολουθήσετε κάποιες πιο ήπιες αλλά τακτικές επιλογές καθημερινής κίνησης, όπως να περπατάτε περισσότερο, να αποφεύγετε τη χρήση του ασανσέρ, επιλέγοντας να ανεβαίνετε από τις σκάλες κ.ά.

Ανεξάρτητα πάντως από τη μορφή της άσκησης που θα επιλέξετε, το σημαντικό είναι να κινείστε όσο περισσότερο μπορείτε κατά τη διάρκεια της μέρας, καθώς η άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη όχι μόνο για το σώμα μας αλλά και για την ψυχική μας ηρεμία και ευφορία, καθώς και για την πνευματική μας εγρήγορση.

Συνοψίζοντας λοιπόν, θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω πως ακολουθώντας αυτό το συνδυαστικό πρόγραμμα αλλαγής (με επωφελείς για τον οργανισμό μας διατροφικές συνήθειες, απλή καθημερινή άσκηση και ψυχολογική ενδυνάμωση, μέσω των κειμένων ψυχολογίας που ακολουθούν) είναι σίγουρο ότι μπορείτε να πραγματοποιήσετε αυτό το κβαντικό άλμα υγείας αναβαθμίζοντας με απόλυτους όρους τη ζωή σας.

ΚΕΙΜΕΝΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΣΑΣ

Γνωρίζοντας καλά πως όλα ξεκινούν από μέσα μας, δεν θα μπορούσα να μην ξεκινήσω την παρουσίαση αυτού του ολιστικού προγράμματος αλλαγής που σας προτείνω από τον πιο καθοριστικό παράγοντα για την επίτευξη κάθε σημαντικού στόχου στη ζωή μας: την αρμονική σύμπλευση με τον εαυτό μας. Για να συμβεί όμως αυτό, χρειάζεται προηγουμένως να του έχουμε δώσει πειστικές –άρα αληθινές– απαντήσεις στα ζητήματα που τον απασχολούν.

Σε αυτό το πρώτο μέρος λοιπόν του βιβλίου θα βρείτε απλές εξηγήσεις για ζητήματα που μας απασχολούν όλους, αλλά και άμεσα εφαρμόσιμες στην καθημερινότητά σας συμβουλές, ώστε να στεφθεί με απόλυτη επιτυχία η εκπλήρωση του μεγάλου στόχου όλων μας, δηλαδή η μετατόπισή μας προς ένα καλύτερο επίπεδο ζωής, επιτυγχάνοντας το βέλτιστο επίπεδο υγείας και νιώθοντας πιο ακμαίοι, πιο όμορφοι, αλλά και πιο ενσυνείδητοι από ποτέ.

Θα ήθελα όμως εδώ να σας επισημάνω πως σε αυτή τη διαδικασία αλλαγής απαραίτητη προϋπόθεση είναι, προκειμένου να έχετε αμετακίνητο συμπαραστάτη τον εαυτό σας –που είναι άλλωστε και ο εγγυητής της επιτυχίας σας–, η ανάγνωση **σε καθημερινή βάση** των σημειώσεων ψυχολογίας που ακολουθούν.

Γιατί, πιστέψτε με, αυτός είναι **ο μοναδικός τρόπος** για να γίνει **επαναπρογραμματισμός του υποσυνειδήτου**, που αποτελεί τον βασικό παράγοντα για να πετύχετε το κβαντικό άλμα υγείας για το οποίο σας μίλησα προηγουμένως.

Εκείνο που χρειάζεται άλλωστε να γνωρίζετε είναι πως αυτό το κβαντικό άλμα δεν απαιτεί από εσάς καμία πίεση, καμία αγχωτική προσπάθεια. Το αντίθετο! **Χρειάζεται μόνο να εμπιστευθείτε πραγματικά**

τον εαυτό σας και να του επιτρέψετε να αναγνωρίσει και να αξιοποιήσει τις άπειρες δυνατότητές του. Και όλα αυτά σε ένα περιβάλλον ελευθερίας, χωρίς καταπιεστικές πρακτικές και στερεότυπα. Μόνο που για να κινηθεί σε αυτό το περιβάλλον ελευθερίας, χρειάζεται προηγουμένως να το γνωρίσει. Και αυτή ακριβώς την ευκαιρία θα θέλαμε να του προσφέρουμε μέσα από τις σελίδες που ακολουθούν.

Ξεκινάμε λοιπόν...

Α' ΚΥΚΛΟΣ

1η ΗΜΕΡΑ

.....



ΠΡΩΙΝΟ:

Καφές ή πράσινο τσάι, ή αφέψημα από βότανα⁴
Ένα πορτοκάλι ή μισό ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι
Δύο μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης με δύο κοφτά κουταλάκια του γλυκού μέλι

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:

Μία πλήρως αποτοξινωτική και αντιοξειδωτική μπάρα υπερτροφών (superfood) 25 γραμμ., σε συνεργασία μου με το Slimmer
Ένα φλιτζάνι αποτοξινωτικό ρόφημα με γεύση κακάο, σε συνεργασία μου με το Slimmer
(Οι συνταγές και για τις δύο αυτές παρασκευές περιλαμβάνονται στο κεφάλαιο «Τα Κβαντικά μυστικά διατροφής»: σελ. 303)



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:

Σαλάτα του σεφ

Δύο μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης ή μία λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30 γραμμ.)

⁴ Το αφέψημα από βότανα αποτελεί μια υγιεινή επιλογή, όμως ως προς τη συχνότητα της κατανάλωσής τους ειδικά για κάποιες ομάδες ανθρώπων όπως εκείνοι που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, οι γυναίκες που κυοφορούν ή θηλάζουν καθώς και τα παιδιά και οι έφηβοι, χρειάζεται να υπάρχει η κατάλληλη ιατρική καθοδήγηση.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:

Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού

Επιπλέον σνακ: 9 άψητα και ανάλατα αμύγδαλα (ή φουντούκια) ή 3 καρύδια



ΒΡΑΔΙΝΟ:

Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες

Μια σαλάτα φρέσκων λαχανικών της επιλογής σου στην οποία προσθέτεις δύο κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ:

Τουλάχιστον ένα φλιτζάνι αφέψημα από βότανα της επιλογής σου, όπου σε κάθε φλιτζάνι προσθέτεις ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά και ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ σε σκόνη.

ΑΛΛΑΞΕ ΤΡΟΠΟ

Μόλις ξυπνήσεις το πρωί,, δεν χρειάζεται να σηκωθείς απότομα από το κρεβάτι! Φρόντισε να ξυπνήσεις τον οργανισμό σου με αργές διατάσεις (απλά τεντώματα) για 5 λεπτά, όσο είσαι ακόμα ξαπλωμένος. Έτσι θα ενδυναμώσεις τη ροή του αίματος, ώστε να φτάσει παντού και να μεταφέρει καλή ενέργεια μέχρι τα ακροδάχτυλά σου.

ΑΛΛΑΞΕ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Μπορείς να ακονίζεις τη μνήμη σου, κάτι που ωφελεί σημαντικά την πνευματική σου υγεία, με απλούς τρόπους, που ενεργοποιούν την εγρήγορσή της. Ένας από αυτούς είναι να επιχειρείς κάποιες φορές να ντυθείς ή ακόμη και να γευματίσεις με κλειστά μάτια.

ΑΛΛΑΞΕ ΔΙΑΘΕΣΗ

Θέλεις να αυξήσεις την αυτοεκτίμησή σου και να βελτιώσεις παράλληλα την ψυχική σου διάθεση; Διάθεσε μόλις 20 λεπτά την ημέρα για να περπατήσεις ή να κάνεις ποδήλατο σε ένα πάρκο. Τα ευεργετικά αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας θα τα νιώσεις αμέσως.

ΑΛΛΑΞΕ ΣΚΕΨΗ

Να σε προσέχεις!

2η ΗΜΕΡΑ

.....



ΠΡΩΙΝΟ:

Καφές ή πράσινο τσάι, ή αφέψημα από βότανα
Ένα πορτοκάλι ή δύο μέτρια ακτινίδια, ή τρία ξερά δαμάσκηνα
Δύο μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης με δύο κοφτά κουταλάκια του γλυκού μέλι

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:

Μια αποτοξινωτική, αντιοξειδωτική μπάρα υπερτροφών (25 γραμμ.)
Ένα φλιτζάνι αποτοξινωτικό ρόφημα με γεύση κακάο



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:

Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες

Μια σαλάτα φρέσκων λαχανικών της επιλογής σου, στην οποία προσθέτεις δύο κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:

Δύο ισοδύναμα φρέσκων φρούτων της επιλογής σου (π.χ. δύο μέτρια μήλα ή δύο μέτρια αχλάδια, ή δύο πορτοκάλια, ή μία μέτρια μπανάνα)

Μισό κεσεδάκι άπαχο γιαούρτι

(Εάν θέλεις, προτίμησε κατσικίσιο γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και την πέτσα του ή εναλλακτικά μπορείς να καταναλώσεις και αντίστοιχη ποσότητα από ένα γιαούρτι καρύδας.)

Επιπλέον σνακ: 9 άψητα και ανάλατα αμύγδαλα (ή φουντούκια) ή 3 καρύδια



ΒΡΑΔΙΝΟ:

Σπαγγέτι Μπολονέζ

Μια σαλάτα φρέσκων λαχανικών της επιλογής σου στην οποία προσθέτεις δύο κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ:

Τουλάχιστον ένα φλιτζάνι αφέψημα από βότανα της επιλογής σου, όπου σε κάθε φλιτζάνι προσθέτεις ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά και ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ σε σκόνη.

ΑΛΛΑΞΕ ΤΡΟΠΟ

Κάθε πρωί σου προτείνω να ξεκινάς την ημέρα σου πίνοντας ένα ποτήρι νερό –σε θερμοκρασία δωματίου–, στο οποίο θα προσθέτεις λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Με αυτό τον τρόπο θα καθαρίσεις το πεπτικό σου σύστημα, κάτι που είναι εξαιρετικά ωφέλιμο μετά τις ώρες βραδινού ύπνου.

ΑΛΛΑΞΕ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Φρόντισε να περιορίσεις την έκθεσή σου σε τοξικές ουσίες. Απόφευγε λοιπόν την κατανάλωση ζεστών ροφημάτων από πλαστικά ποτήρια. Αντί γι' αυτά προτίμησε τα γυάλινα.

ΑΛΛΑΞΕ ΔΙΑΘΕΣΗ

Τι καλύτερο, από το να ξυπνάς κάθε πρωί και να βάζεις για λίγο χαλαρωτική μουσική! Η επίδρασή της είναι τέτοια ώστε μειώνει τα επίπεδα της πίεσης και περιορίζει το στρες.



Όταν η Βίκυ συνάντησε τον Χάρη...

δημιουργήθηκε ένα νέο, πρωτοποριακό, ολιστικό πρόγραμμα ελληνικής διατροφής και θετικής ψυχολογίας, βασισμένο σε συμπεράσματα της Κβαντικής Θεραπείας του Deerpak Chopra καθώς και σε νέες διατροφικές προτάσεις με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Για πρώτη, άλλωστε, φορά σε βιβλίο δίνονται συγκεντρωμένα όλα τα Κβαντικά μυστικά διατροφής και ζωής –που εφαρμόζει προσωπικά η Βίκυ Χατζηβασιλείου– για να είστε μόνιμα σε ένα επιθυμητό σώμα με υγεία, ευεξία και διαρκή νεότητα.



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@kldarithmos.gr www.kldarithmos.gr
www.facebook.com/kldarithmos.gr

ISBN 978-960-461-899-6



9 789604 618996