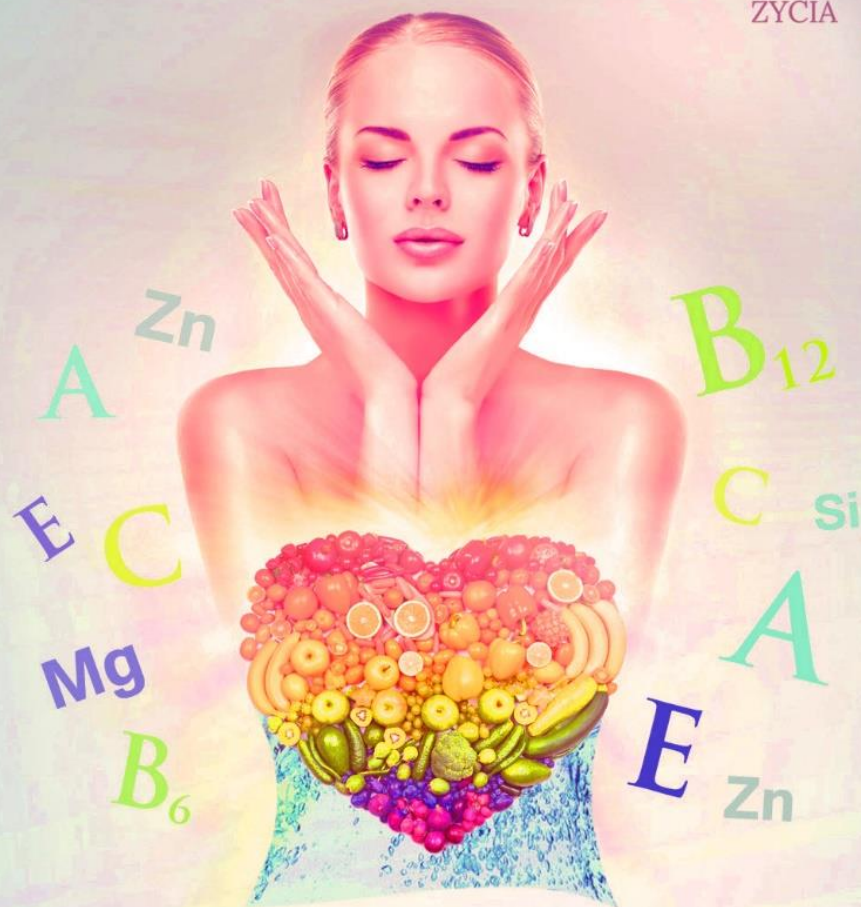




PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO

Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Zdrowia

Renata Zarzycka-Bienias

PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNETRZA.

cz. III

ZDROWIE

**Wpływ składników odżywczych
na Twoje zdrowie**



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: Renata Zarzycka-Bienias

Skład: Renata Zarzycka-Bienias
Projekt okładki: Marcin Tymoczko
Skład wersji elektronicznej: Akademia_Rozwoju Coaching Życia

Wydanie elektroniczne I

Rzeszów 2020

ISBN 978-83-7853-540-9

Strony wydawcy:

klinika-zdrowienia.pl coaching.zycia.com.pl renatazarzycka.pl

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życia, Renata Zarzycka-Bienias, Rzeszów 2020. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”

ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

tel. 730970880 – redakcja (sesje terapeutyczne i konsultacje)

Organizacja szkoleń i warsztatów, konsultacje indywidualne.

Szkolenia i wykłady: renatazarzycka.online

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Dedykacja	5
Podziękowania	6
Przedmowa	7
ROZDZIAŁ I Stań się niezależnym uczonym	10
ROZDZIAŁ II Bohaterem jest ciało i tlen rozpalający ogień	13
ROZDZIAŁ III Sekret zdrowego ciała	25
ROZDZIAŁ IV Co sprawia, że jedni starzeją się szybciej a drudzy wolniej?	30
ROZDZIAŁ V Strażnik wrót do organizmu	37
ROZDZIAŁ VII Cynk pierwiastkiem piękna	49
ROZDZIAŁ VIII Krzem i uroda	56
ROZDZIAŁ IX <i>Witaminy antystresowe uzdrowią ciało i duszę</i>	60
ROZDZIAŁ X Uzdrowiająca moc umysłu, ducha i ciała	65
PODSUMOWANIE	71
Od Wydawcy	73
Spis książek cyfrowych e-booków	88
Książki czytane wzbogacone muzyką – audiobooki	90
Spis artykułów naukowych	108
O autorce książki	111

Dedykacja

Książkę dedykuję ludziom, którzy zdrowie i dobrostan stawiają na pierwszym miejscu, którzy kochają dobre samopoczucie i utrzymanie ciała w witalności oraz mają mocne postanowienie, aby emanować pozytywnymi wibracjami, tworzeniem piękna wokół siebie i zarażać swoją postawą innych. Dla tych, którzy decydują się „wyjść z labiryntu” medycyny farmakologicznej w kierunku natury. Dla tych, którzy zgodnie z zasadą przyciągania, wolą skierować swoje myślenie ku zdrowiu, zamiast skupiać je na chorobie. I dla tych, którzy pragną wziąć los w swoje ręce, wybierają szukanie rozwiązań, aktywność, dobrostan i pogodę ducha oraz wolność wyboru w życiu! Książkę tę dedykuję właśnie Tobie.

Renata Zarzycka - Bienias

Podziękowania

Chciałabym wyrazić wdzięczność mojej cudownej rodzinie, wspierającej mnie od wielu lat w pracy z ludźmi potrzebującymi porady, których konsultowałam zawodowo od 1998 roku. Dziękuję moim dzieciom Agnieszce, Adamowi i Michałowi za to, że były w tym czasie samodzielne i odpowiedzialne oraz za to, że pomagały mi w technicznych sprawach związanych z digitalizacją pisania książek. Szczególne podziękowanie należy się mojej mamie Józefie, która namawiała mnie gorąco do pracy w branży medycyny naturalnej wierząc, że tę dziedzinę nauki, pokocham całym sercem i poświęcę jej się z pasją. Bez tych najbliższych mojemu sercu istot, książka ta jak również wiele innych, nie mogłaby powstać.

Renata Zarzycka – Bienias

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Pragnę zaprosić Cię na wędrowkę w „zakamarki medycznego korytarza”, w drogę ku zdrowiu, która jak się okazuje jest kręta i zawiła, stanowiąc niekiedy prawdziwy labirynt. Zjawisko to również często nazywa się *"błędnym kołem"* lub „jazdą na karuzeli” w konflikcie diagnozy. Jeśli tak faktycznie jest i też zauważasz podobne zjawisko w leczeniu klasycznymi metodami wielu chorób, jeśli nie posiadasz odpowiednich informacji na ten temat, to na jakiej podstawie masz podejmować ważne decyzje, dotyczące Twojego zdrowia lub zdrowia najbliższych?

Czy zrobi to ktoś za Ciebie lepiej?

Czy masz tego pewność?

Kto ma największy interes w tym, aby utrzymywać Cię w procesie choroby?

Kto ma największą korzyść, abyś był zdrowy?

Tak, dokładnie tak! Najlepiej zadbasz o własne zdrowie Ty sam!

A kiedy o tym pomyślisz?

Już dziś, jutro, za tydzień czy za rok?

Czy może dopiero wtedy, kiedy zachorujesz?

Czy nie warto posiąść podstawy wiedzy na temat własnego ciała i utrzymania w nim zdrowia oraz równowagi kwasowo-zasadowej, aby długo było piękne i sprawne?

Jak myślisz, czy dobrze byłoby, gdyby ludzie mieli wiedzę na temat naturalnych metod wspomagania organizmu i spowalniania procesów chorobowych, a co za tym idzie, procesów starzenia się ciała?

Czy dzięki temu wspaniale byłoby zachować młodość i sprawność swojego ciała oraz umysłu do później starości?

Czy taka wiedza mogłaby być przydatna?

Czy wiesz, że styl życia i praca, którą wykonujemy powoduje, że pewne organy wchodzą nam w aktywność?

Takie sytuacje powodują w nas **wiele konfliktów wewnętrznych**, będących **załążkiem chorób**. Dopiero **świadomość tego**, poszukiwanie rozwiązań wewnątrz siebie w duchowości (podświadomość) oraz na zewnątrz **we właściwym doborze pożywienia i składników odżywczych, wody, ruchu i dotlenieniu organizmu**, mogą przynieść **owoce dobrego stanu zdrowia i utrzymanie młodości ciała**, poprzez **pogodę ducha, uśmiech, poczucie radości i szczęścia** oraz **akceptacja sytuacji**, w której jesteśmy. Teraz **czas na działanie!**

ROZDZIAŁ I

Stań się niezależnym uczonym

Ronald Gross w książce *"Myśleć jak Sokrates"* opisuje dawną historię, kiedy uniwersytety nabrały "akademickiego" charakteru, kiedy to tacy jak Galileusz, Kepler czy Boyle, zakładali "towarzystwa naukowe" poza murami uczelni.

Dlaczego?

Wierzyli oni, że *"niezależna nauka zawsze rozwija się, jako wyzwanie dla niebezpiecznego mitu, który głosi, że poważne dociekania stanowią wyłączną domenę ustabilizowanych, ortodoksyjnych instytucji, a wiedza jest wyłączną własnością profesury"*.

Wiele osób sądzi, iż są zdrowe i mogą oszczędzić na profilaktyce, nie stosując żadnej ochrony w dzisiejszych czasach pełnych toksycznych związków, jak zachorują, to „pójdą sobie do lekarza”. Lekarz da lek, który szybko - najlepiej w tydzień, „wyleczy” ich z choroby i po sprawie. Nic bardziej mylnego.

Zbyt często okazuje się, że jest zupełnie inaczej, a choroba ciągnie się w nieskończoność, czasem nawet latami, pomimo, iż stosujesz leki od lekarza. Dlaczego tak jest?

Przyczyną tego jest zupełny brak wiedzy wśród ludzi na ten temat, choć na samochodach czy polityce, pewnie lepiej się znają...

Zdrowie jest dla każdego najważniejszym priorytetem i warto coś więcej wiedzieć.

Ateńczycy nie mieli wątpliwości, co do tego, że każdy, kto chce poznać faktyczną wiedzę i prawdę o niej, musi ją osobiście zgłębiać. Stąd już Sokrates nawoływał ludzi do tego poprzez słowa: „***Stań się niezależnym uczonym!***”

Jako filozof, powiedział też ważne dla nas słowa, skłaniające do refleksji:

***"Bezmyślnym życiem
żyć człowiekowi nie warto"***

Zdaniem R. Gross:

"W naszych czasach, gdy nauka podlega daleko idącej biurokracji, głos sokratycznego amatora wiedzy staje się pilnie potrzebny. Nie boi się on uogólnień i podejmuje najpoważniejsze i najbardziej złożone problemy, nie sprowadzając ich tylko do kwestii technicznych, dzieli się wiedzą z innymi i szerzy ją, zamiast chować pod kocem."

Spis książek cyfrowych e-booków

1. **Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość.
2. **Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiórów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień.
3. **Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. II **DUCHOWOŚĆ.**
4. **Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. III **ZDROWE CIAŁO.**
5. **Odejść czy pozostać w związku partnerskim?** Konflikty w relacjach międzyludzkich i skuteczne sposoby ich rozwiązywania.
6. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?** Biznes relacji w systemie MLM cz.1.

7. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby unikać pułapek komunikacyjnych i rozwiązywać konflikty?**
Biznes relacji w systemie MLM cz.2.
8. **Sekretne słowa klucze.** Biznes relacji w systemie MLM cz.3.
9. **Twoja grupa krwi a odchudzanie.** Stwórz wakacyjną sylwetkę zgodnie z uwarunkowaniami twojego organizmu.
10. **Oczyszczanie organizmu.** Pierwszy krok do zgubienia zbędnych kilogramów
11. **Usuń przyczyny otyłości i skutecznie wymodeluj swoje ciało**
12. **Pakiet 3 w 1: Odchudzanie z Zarzycką!**
13. **Czym jest duplikacja w MLM i kiedy warto wprowadzić innowacje?**
14. **NONI.** Polinezyjski owoc zdrowia.

Autorka prezentowanych ebooków
i audiobooków: **Renata Zarzycka-Bienias**

Książki czytane wzbogacone muzyką - audiobooki

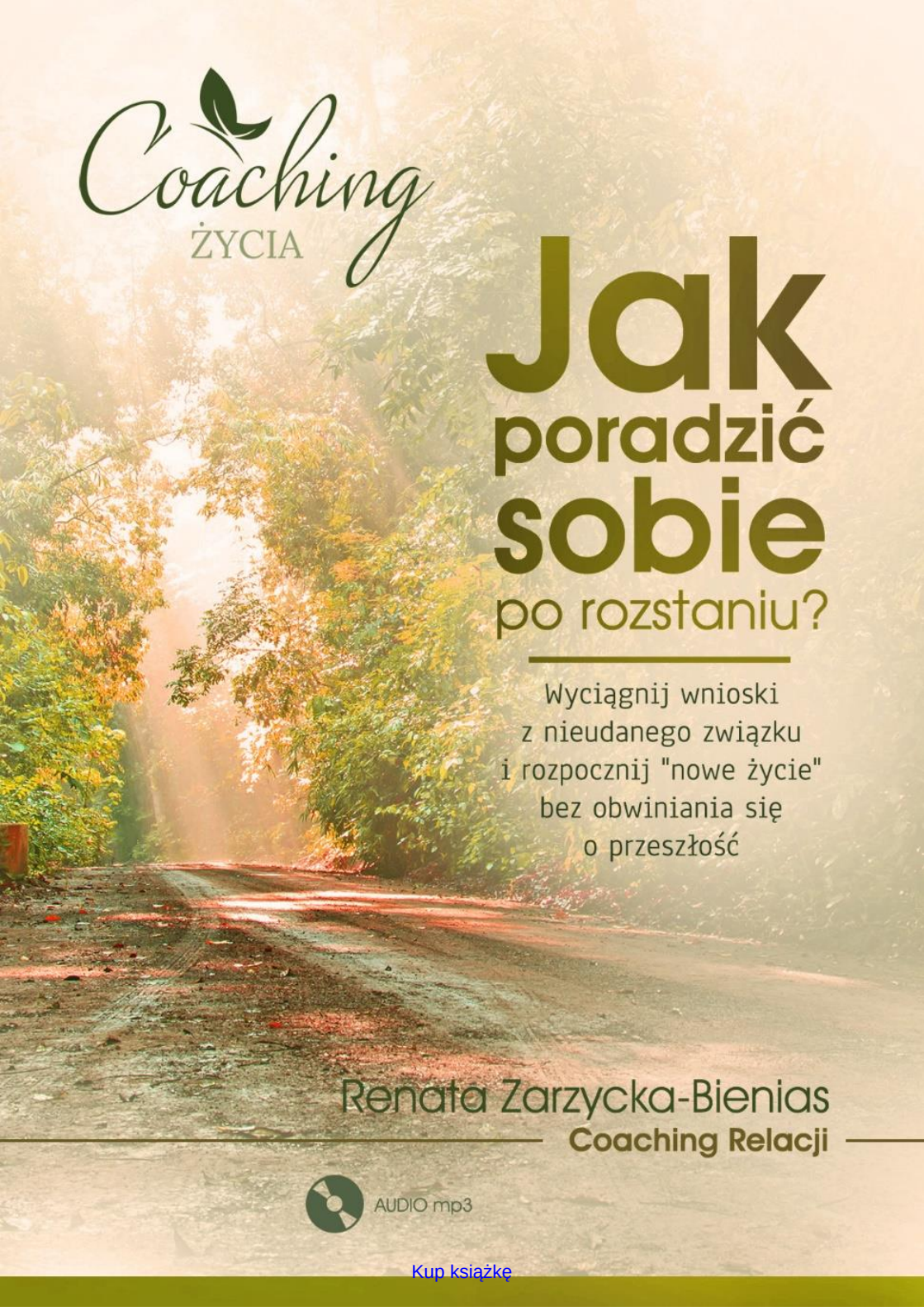
Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

Konflikty w relacjach
międzyludzkich
i skuteczne sposoby
ich rozwiązywania



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji



Coaching
ŻYCIA

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

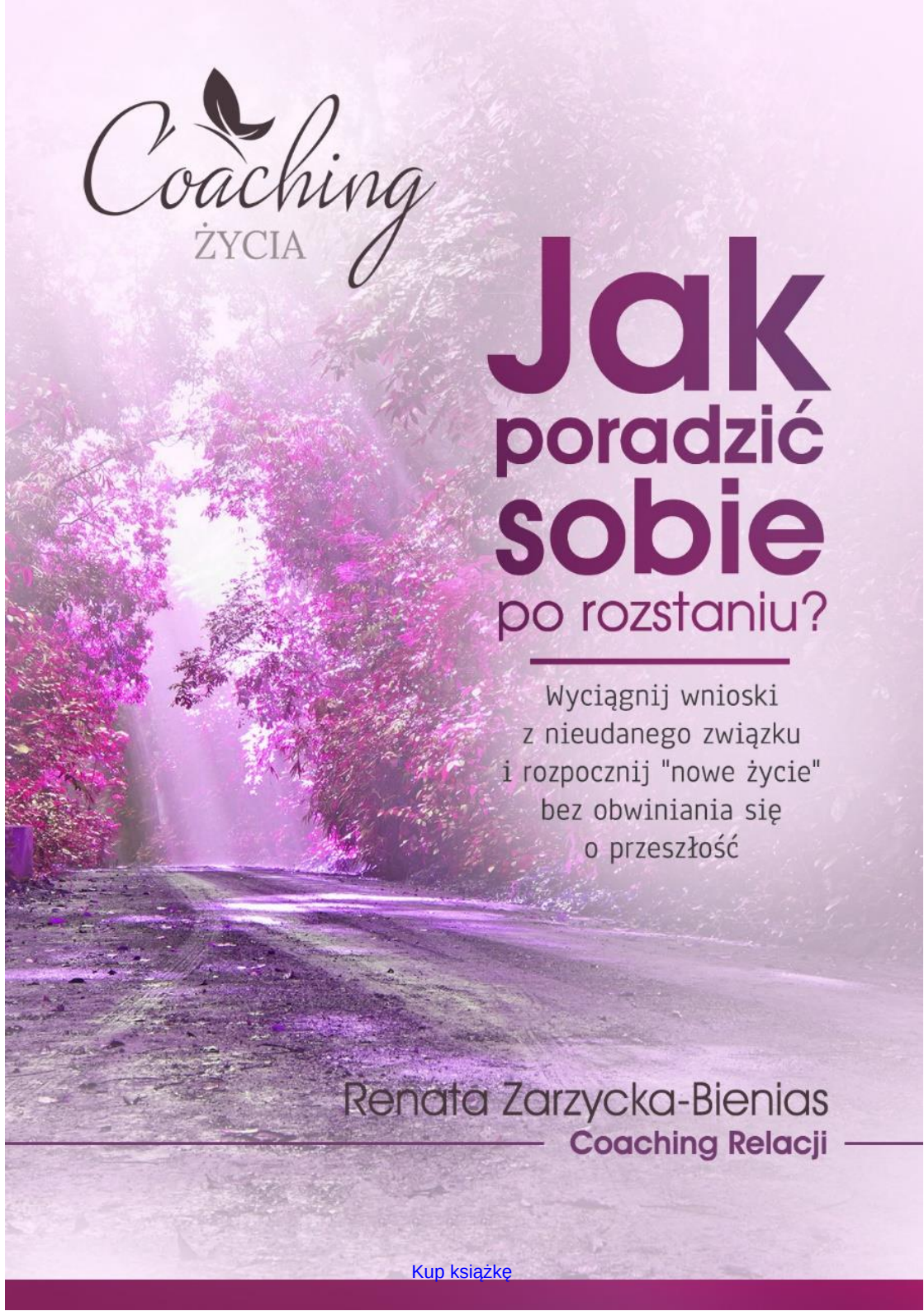
Wyciągnij wnioski
z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie"
bez obwiniania się
o przeszłość

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji



AUDIO mp3

[Kup książkę](#)



Coaching
ŻYCIA

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski
z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie"
bez obwiniania się
o przeszłość

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji

CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAL,
GNIEW i SMUTEK,
— czy —
RADOŚĆ
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się
"upiorów" przeszłości
i z radością witaj każdy
nowy dzień

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji



AUDIO mp3

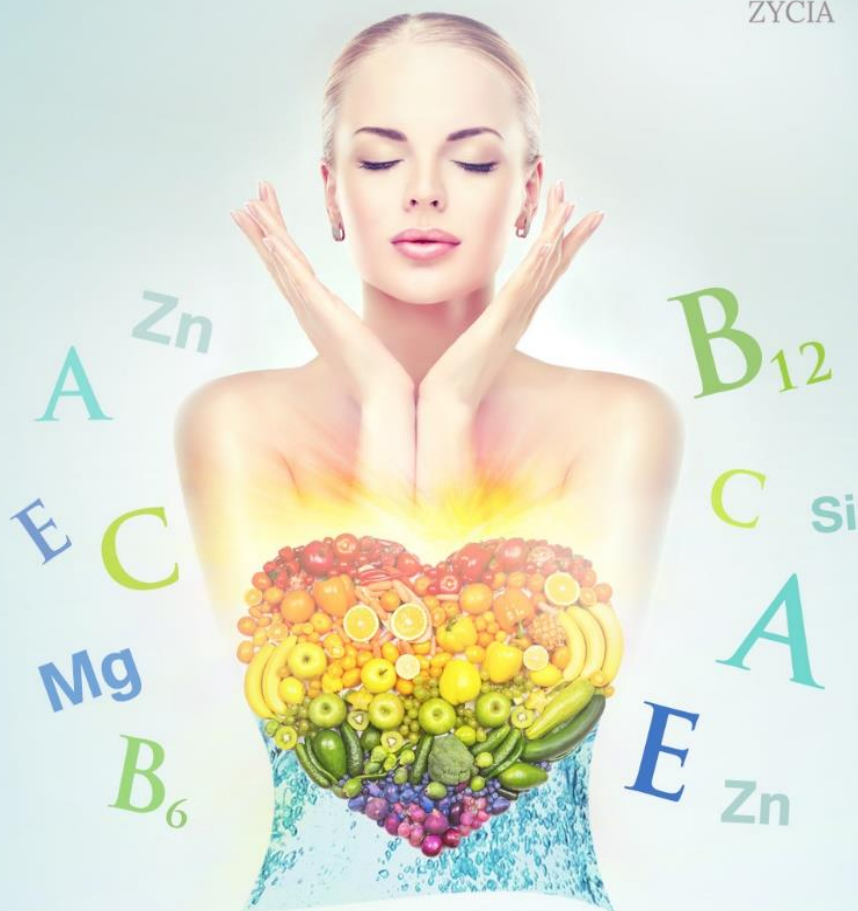
[Kup książkę](#)

CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAL,
GNIEW i SMUTEK,
— czy —
RADOŚĆ
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się
"upiorów" przeszłości
i z radością witaj każdy
nowy dzień

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

Czy wiesz, jaki wpływ na nasze zdrowie i urodę,
mają witaminy, minerały oraz nasze myśli i emocje?

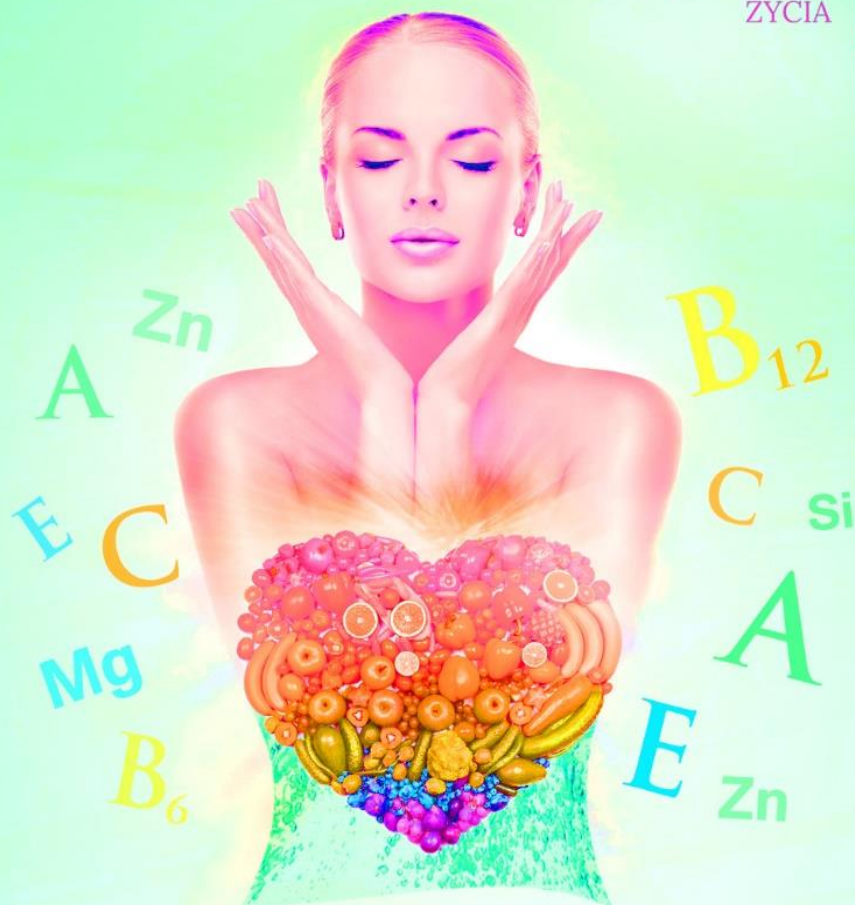


AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias

Kup książkę

Coaching Zdrowia



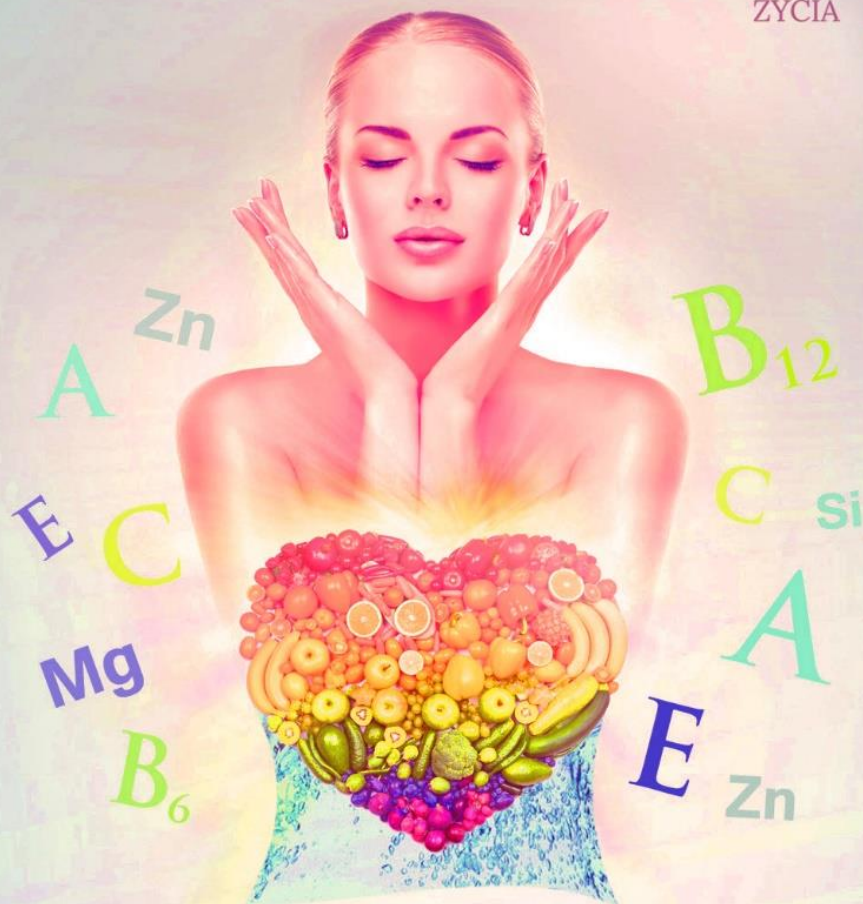
PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ

Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Zdrowia



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO

Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Zdrowia



BIZNES RELACJI w systemie MLM

Cz. 2

czyli **jak rozmawiać** z ludźmi,
aby unikać pułapek komunikacyjnych
i skutecznie **rozwiązywać konflikty?**



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Relacji i Biznesu

[Kup książkę](#)

BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 1



czyli jak rozmawiać z ludźmi,
aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Relacji i Biznesu

[Kup książkę](#)

BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Sekretne słowa
-klucze



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji i Biznesu

Kup książkę





Czym jest
duplikacja w MLM
i kiedy warto wprowadzić innowacje?

Nowatorska ścieżka kariery Lidera MLM, jako indywidualisty.



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Biznesu

[Kup książkę](#)



Coaching
ŻYCIA

Twoja grupa krwi a odchudzanie

Stwórz wakacyjną
sylwetkę zgodnie
z uwarunkowaniami
Twojego organizmu

Renata Zarzycka-Bienias



AUDIO mp3

[Kup książkę](#)

Coaching Zdrowia



Coaching
ŻYCIA

Usuń przyczyny otyłości

i skutecznie wymodeluj
swoje ciało

Renata Zarzycka-Bienias



AUDIO mp3

Kup książkę

Coaching Zdrowia



Coaching
ŻYCIA

Oczyszczanie organizmu

Pierwszy krok do zgubienia
zbędnych kilogramów

Renata Zarzycka-Bienias



AUDIO mp3

[Kup książkę](#)

Coaching Zdrowia

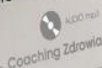
Coaching
ŻYCIA

Coaching
ŻYCIA

Oczyszczanie organizmu

Pierwszy krok do zgubienia
zbędnych kilogramów

Renata Zarzycka



Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA

Usuń przyczyny otyłości

I skutecznie wymodeluj
swoje ciało

Renata Zarzycka



Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA

Tvoja grupa krwi a odchudzanie

Stwórz wspaniałą
sylwetkę zgodnie
z uwarunkowaniami
Twojego organizmu

Renata Zarzycka



Coaching Zdrowia

Pakiet: ODCHUDZANIE Z ZARZYCKĄ!



AUDIO mp3

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Zdrowia

Kup książkę

Zdrowie z natury



Renata Zarzycka

Noni

Polinezyjski
sekret
zdrowia



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kup książkę

Spis artykułów naukowych

The Role of Media in Informing the Public and Public Administration Bodies About Illegal Financial Pyramids

Social Communication, 2020-06-01 | journal-article
DOI: 10.2478/sc-2020-0003

Metoda GROW, jako pomoc w realizacji celów uczniów i nauczycieli w szkole, dla zespołów sportowców, kadry kierowniczej i pracowników oraz w życiu prywatnym

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article, Part of ISSN: 2353-9917

Instrumentality of Questions Asked as a Practical Competence Instructed by Schools and Mass Media

Social Communication, 2018-12-01 | journal-article
DOI: 10.2478/sc-2018-0023

Rola komunikacji społecznej i medialnej w kontekście społecznej odpowiedzialności administracji publicznej.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article, Part of ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „Różne oblicza Coachingu” – Rzeszów 19.09.2018 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article, ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z Konferencji Naukowej pod hasłem „Cyberprzestrzeń – zagrożenia i szanse w wychowaniu i edukacji” – Rzeszów 29.11.2019 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article, Part of ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z IV Ogólnopolskiej konferencji naukowej pod hasłem „Społeczna odpowiedzialność administracji publicznej – wymiar informacyjny” – Rzeszów 17.10.2019 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article, Part of ISSN: 2353-991

Artykuły w recenzji

Coaching zdrowia w chorobach somatycznych

„Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, Instytut
Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie
(wiosna 2020)

Management of Patient's emotions through health Coaching in social communication as an important element of health care in somatic diseases.

Kwartalnik Naukowy "Kultura Media Teologia",
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w
Warszawie (wiosna 2020)

ISSN 2081-8971

Profil autora powyższych artykułów naukowych

Renata Zarzycka-Bienias

<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

O autorce książki



Renata Zarzycka - Bienias jest jednym z menedżerów i motywatorów, jako certyfikowany **Trener Komunikacji Interpersonalnej**, Trener biznesu i **rozwoju osobistego**, certyfikowany **Trener Transforming Communication™** - międzynarodowej metody gaszenia sporów i konfliktów z wykorzystaniem technik negocjacyjnych i mediacyjnych, poprzez poszukiwanie wspólnych rozwiązań i celów, cennych w pracy zespołowej jak również w życiu rodzinnym i szkole. Metodę tę opracował Richard Bolstad Nowej Zelandii.

W szkole u Ricgard'a Bolstad'a, ukończyła również kurs **Resilience Training Course** z zakresu **Coachingu Interwencyjnego w stanach kryzysowych** (np. pomoc dla ludzi w szoku, depresji, po wypadkach, katastrofach, natychmiastowa pomoc dla poprawy samopoczucia i psychiki).

W 2016 uczestniczyła w warsztacie z metody terapeutycznej *The Social Panorama*TM model, (Holandia), a w 2017 ukończyła specjalistyczny warsztat **dla trenerów i psychoterapeutów**, pracujących tą metodą, kończący się tytułem: **Trener NLP w zakresie metod psychoterapeutycznych Panorama Społeczna.**

Ukończyła studia podyplomowe Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania (UITM) w Rzeszowie na kierunkach: **Mediacje i negocjacje z elementami psychologii i prawa** (2016) oraz **Coaching i NLP** (2015).

Obecnie podjęła ponowną naukę, jako **doktorantka na the University of Information Technology and Management (WSliZ)** na Wydziale Administracji i Nauk Społecznych, w dyscyplinie **Komunikacja Społeczna i Nauki o mediach.**

Umiejętności te i wiedza z zakresu pozytywnej psychologii skierowanej na poszukiwanie rozwiązań, przekłada się na pracę, jako motywator, mediator, negocjator, coach oraz psychoterapeuta. Jako akredytowany Coach ICI, specjalizuje się w Life Coach, Coaching relacji dla Par i Rodzin, a w szczególności, jako Coach Zdrowia. Poprzez zadawanie pytań, poszukuje u swoich klientów przyczyn ich chorób tkwiących w umyśle, biorących się często z nieużytecznych przekonać, noszonych w sobie żalów, pretensji, poczucia krzywdy, braku umiejętności wybaczenia, dziękowania, z gniewu, strachu itp.

Jako coach i psychoterapeuta, pobudza ich umysł do poszukiwania rozwiązań i rozmaitych sposobów wyjścia z trudnej życiowej sytuacji, z konfliktu, z różnego typu problemu, zamieniając je na wyzwania, a tym samym w tematach zdrowia - pozwalając na wyjście z choroby.

Na przestrzeni ponad 30 lat pracy zawodowej dla wielu firm, w których pracowała, wraz ze współpracującymi Liderami i zespołami, zdobyła cenne doświadczenie systematycznym, konsekwentnym i niestandardowym działaniem, wypełnionym swoją pasją, kreatywnością i pracą. Doświadczenie to przekazuje nam dzisiaj w swoich książkach, e-bookach i audiobookach, artykułach naukowych oraz w elitarnych magazynach. Swym doświadczeniem dzieli się również na swoich autorskich szkoleniach i warsztatach. Jest menedżerem i terapeutą, którego się lubi, szanuje i ceni, dzięki czemu w swojej pracy jest doceniana, zdobywając sympatię klientów oraz współpracowników do realizowanych projektów.

W przestrzeni marketingu sieciowego MLM pracuje od 1992 roku, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii rozwoju osobistego, kariery i budowania dobrych relacji

z klientami oraz Liderami i zespołami współpracowników.

Od 1998 roku jest jednym z najskuteczniejszych doradców żywieniowych i suplementów oraz autorką wielu serwisów internetowych, książki pt. ***Noni Polinezyjski sekret zdrowia*** oraz wielu audiobooków i ebook'ów.

Jej profesjonalizm, wiedza oraz pasja w poszukiwaniu przyczyn chorób i edukacji swoich klientów, w zakresie rozwiązywania problemów zdrowotnych naturalnymi metodami, przyciągnęły do niej już dziesiątki tysięcy indywidualnych klientów.

Obecnie jest właścicielem firmy szkoleniowej ***Akademia Rozwoju Coaching Życia***, gdzie przekazuje bogate doświadczenia klientom i zorganizowanym grupom, którym zależy na odnoszeniu spektakularnych sukcesów tak

zawodowych, jak i na polu utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej oraz psychicznej.

Autorka książki prowadzi sesje terapeutyczne, pomagając w uwalnianiu się z życiowych problemami, w wyznaczaniu sobie wyzwań i celów, w poszukiwaniu rozwiązań, w negacjach i mediacjach w tym rodzinnych, w motywacji do działania i wyznaczaniu sobie drogi do celu oraz w uzdrawianiu z chorób poprzez umysł i ciało. W każdym aspekcie praca ta pomaga w uzyskaniu DOBROSTANU w wielu przestrzeniach życia.

Konsultacje – umów wizytę, konsultację, sesję:

telefon. +48 730970880

email: renatazarzycka51@gmail.com

<http://klinika-zdrowienia.pl>

<http://renatazarzycka.online>

<http://renatazarzycka.pl>