

Dr Renata Zarzycka

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU



Pożegnaj
toksyny

ureguluj
masę
ciała

Dr Renata Zarzycka

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

**Pożegnaj toksyny
i ureguluj masę ciała**



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: dr Renata Zarzycka

Skład: dr Renata Zarzycka

Projekt okładki: **Michał Zarzycki**

Skład wersji elektronicznej: Akademia Rozwoju „Coaching Życia”

Wydanie elektroniczne II

Rzeszów 2022

ISBN 978-83-7853-576-8

Strony wydawcy:

www.renatazarzycka.com

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju „Coaching Życia”, mgr Renata Zarzycka, Rzeszów 2021. 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.Com

PRINTED IN POLAND

Dr Renata Zarzycka

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

**Pożegnaj toksyny
i ureguluj masę ciała**

Wydanie II

Rzeszów 2022

Spis treści:

Dedykacja	11
Podziękowania	13
Przedmowa	14
WSTĘP	19
ROZDZIAŁ I	
Jak ważne jest kształtowanie prawidłowej postawy?	25
Świadoma zmiana przekonań, nawyków i reakcji na bodziec	30
Wzór „kultury zdrowia” od rodziców	30
Kultura żywienia strażnikiem dobrostanu	37
Spowalniaj swój wiek - zachowaj młodość ciała i umysłu	40
ROZDZIAŁ II	
Bez błonnika nie ma zdrowia	43
Dieta bogato resztkowa, jako remedium na otyłość	48
Jaki rodzaj błonnika stosować?	60
Celuloza	62
Pektyny	64
Gumy i śluzy	67
Ligniny	70

Hemicelulozy	71
Dieta ubogoresztkowa	72
Dieta niskowęglowodanowa	77
Dieta makrobiotyczna	80
ROZDZIAŁ III	
Czym jest otyłość?	85
Czym jest Zespół Chorób Metabolicznych?	86
Podstawowe przyczyny nadwagi	95
Czy lepiej jest odkwaszać czy zakwaszać żołądek?	95
Czy tempo spożywania posiłków ma znaczenie?	99
Jakie skutki może mieć łączenie różnego typu pokarmów?	103
Żywność zakłócająca przemianę materii.	105
Zadbaj o właściwy proces przygotowywania posiłków	106
Uzupełnij witaminy i minerały w żywieniu	108
Od czego zależą prawidłowe procesy metaboliczne	113
ROZDZIAŁ IV	
Czym jest kwasica metaboliczna i spowolniony metabolizm?	117
Czy głódówka jest skuteczna, a przede wszystkim zdrowa?	119
Po co nam tłuszcze i kolagen?	126

Podstawowe zasady zdrowego stylu życia	129
Siedem zasad zdrowego stylu życia	130
„Jesteś tym, co jesz a dokładniej, jesteś tym, co strawisz”	130
„Pij 2,5-3 litry wody z elektrolitami w ciągu dnia”	131
„Zachowaj godziny posiłków i odstępy między nimi”	133
„Asymilacja życiowej energii ze spożytych pokarmów”	136
„Oczyszczanie i regeneracja”	137
„Ruch to życie”	138
„Odpowiednie łączenie pokarmów”	140

ROZDZIAŁ V

Główne kanały wydalnicze naszego organizmu. HOMEOSTAZA 145

Zacznijmy od jelita	146
Wątroba indywidualistka!	152
Rola nerek w procesie uzyskania prawidłowej masy ciała	155
Co, jeśli nasz system wydalniczy nie działa sprawnie?	160

ROZDZIAŁ VI Uzdrawiająca moc umysłu, dobrze go nakarm 165

„B” jak balans ciała i umysłu	166
Skutki niedoboru witamin antydepresyjnych	175
Trzy podstawowe prawa uzdrawiania	178

ROZDZIAŁ VII	
Młody wygląd, zdrowie i zgrabna sylwetka na długie lata	179
„Hormon szczęścia” i molekuły emocji	185
PODSUMOWANIE	189
Od Wydawcy	192
Spis książek cyfrowych e-book i audobook	207
Książki czytane e-booki, wzbogacone muzyką - audiobooki	210
Spis artykułów naukowych i innych	230
O autorce książki	233
ZARZYCKA INTERNATIONAL – szkolenia i konsultacje	237
Platformy podcastowe - PODCAST’S - Renata Zarzycka	239
YouTube - Renata Zarzycka	240

Dedykacja

*Książkę dedykuję ludziom, którzy zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobrostan, stawiają na pierwszym miejscu. Dla tych, którzy są świadomi, iż nie ma zdrowia bez zdobywania wiedzy na ten temat, bez zmiany przekonań i nawyków. Nie ma oczekiwanych efektów bez poznania tajników zdrowego stylu życia i uzyskania dojrzałości w tym zakresie poprzez mądrość i praktykę. To dla ludzi, **którzy doświadczyli dyskomfortu zdrowia, złego samopoczucia, niedożywienia i niedowagi** wraz z problemami wchłaniania składników pokarmowych, a szczególnie **dla osób z nadwagą bądź otyłością**, Dla tych, którzy zdecydowali o wprowadzeniu zmian w swoim życiu, są otwarci na nowe doświadczenia, są nastawieni na cel oraz na sukces.*

*Dla tych, którzy decydują się „wyjść z labiryntu” medycyny farmakologicznej i błędów żywieniowych, i iść w kierunku natury. Dla tych, którzy zgodnie z zasadą przyciągania, wolą skierować swoje myślenie ku zdrowiu, zamiast skupiać je na chorobie. **Dla tych, którzy kochają dobre samopoczucie i utrzymanie zdrowego, wolnego od toksycznych związków ciała w witalności**, a także mają mocne postanowienie, aby emanować pozytywnymi wibracjami, tworzeniem piękna wokół siebie, którym chcą „zarażać” innych swoją pracą nad sobą, swoim rozwojem, dzieląc się doświadczeniem - pomagając i pokazując postawę dojrzałego człowieka. I dla tych, którzy pragną wziąć los w swoje ręce, wybierając szukanie rozwiązań, działanie, aktywność, dobrostan, pogodę ducha oraz wolność wyboru! Książkę tę dedykuję właśnie Tobie.*

Dr Renata Zarzycka

Podziękowania

Wyrażam wdzięczność wszystkim klientom i pacjentom, którzy obdarzyli mnie swoim zaufaniem i przez blisko 30 lat przybywali z różnymi problemami zdrowotnymi, z prośbą o pomoc. To oni byli dla mnie najcenniejszymi nauczycielami życia, dając mi kolejne wyzwania w celu poszukiwania rozwiązań w artykułach i książkach naukowych, czy na konferencjach medycznych. Jednocześnie, motywowali mnie do działania we własnym rozwoju poprzez nabywanie wiedzy i doświadczenia. Dziękuję za feedback i okazaną wdzięczność. Dzięki wkładowi ich własnej pracy nad uzdrowieniem ciała, mogłam uczyć się i zbierać doświadczenia o skuteczności różnych terapii. Bez Was kochani książka ta i wiele innych, nie mogłaby powstać.

Dr Renata Zarzycka

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Pragnę zaprosić Cię do podjęcia wyzwania dotyczącego uświadomienia sobie pewnych podstawowych zasad prowadzących do zdrowia. Chcę zachęcić Cię do podjęcia decyzji aktywnego uczestnictwa w transformacji, jaka czeka na Ciebie po przeczytaniu tej książki. Potrzebne będzie systematyczne wdrażanie zdobytej wiedzy w życie tak, aby wdrażać nowe nawyki żywieniowe, aby działać i od razu osiągać pożądane efekty, bez stania w miejscu i narzekania. Wcześniej jednak niezbędne jest pozwolenie sobie na takie zmiany i podjęcie decyzji o działaniu. Bez pierwszego etapu pracy w umyśle, bez rozwiązania własnego konfliktu wewnętrznego, czytanie tej i wielu innych książek o zdrowiu niewiele da, gdyż cel wciąż

pozostanie w formie niezrealizowanego wciąż marzenia. Trzeba przejść z bierności w aktywność. Trzeba działać.

Dlaczego to takie ważne?

Wszystko zaczyna się w głowie – wszelkie wizje, marzenia i kreowanie celów. To tutaj jest pierwszy impuls i to stąd wypływają nasze myśli a wśród nich decyzje, które kształtują nasz świat zewnętrzny. Szkoda czasu na marudzenie i pozostawanie w roli narzekającej na różne dolegliwości ofiary. Czas wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie we własne ręce, gdyż nikt tego lepiej nie zrobi i nie będzie za nas działał, niż my sami.

Chcę zaprosić Cię na wędrowkę w „zakamarki medycznego korytarza”, w drogę ku zdrowiu, która jak się okazuje, czasem jest kręta i zawila, stanowiąc niekiedy prawdziwy labirynt. Zjawisko to nazywa się *"błędnym*

kołem" lub „jazdą na karuzeli” w konflikcie diagnozy. A przecież wiele „nieuleczanych” w medycynie klasycznej chorób, da się wyleczyć.

Zatem zdecyduj już dziś o podjęciu wyzwania i zacznij działać systematycznie, zdyscyplinowanie i aktywnie pogłębiaj swoją wiedzę. Ta książka ma na celu zainspirować Cię do tego, zwrócić uwagę na ważne czynniki przyczynowo – skutkowe powodujące różnego typu dolegliwości w organizmie oraz podpowiedzieć Ci szereg rozwiązań.

Zdobywanie wiedzy i wpływ edukacji żywieniowej ma ogromne znaczenie w utrzymaniu zdrowia i odpowiedniej masy ciała. Mądrość jest wartością, jaką nabywa się z doświadczeniem życiowym. Wpływa na poziom naszej kultury zdrowotnej i świadczy

o efektach uzyskanego - o jego brakach bądź
o dobrostanie.

Już czas na działanie

WSTĘP

Dieta, dieta, dieta... są ich „tuziny”, a nawet setki.

Każdy z nas słyszał przynajmniej o kilku dietach. Może nawet wielu z nas wypróbowało niektóre z nich. I co się wydarzyło?

Wiele osób korzysta z tzw. diet-cud, których twórcy obiecują cudowną utratę zbędnych kilogramów już w ciągu kilku tygodni.

Cóż - w większości bywamy niecierpliwi, tak. Z wielkim zapałem przystępujemy do przestrzegania diety, która ma nam zapewnić spektakularne efekty niemal z dnia na dzień. Obsesyjnie liczymy kalorie jak szaleni bez zastanowienia się, co faktycznie wrzucamy do swojego wnętrza.

W mojej praktyce współpracowałam z wieloma osobami będącymi w anorekcyj. Z uwagi na ich młody wiek, nad całokształtem procesu powrotu do zdrowia, czuwali rodzice. Jednak to do młodych dam należało ostateczne zdanie. W większości na diecie „niskich kalorii”, miały one problemy hormonalne, skórne, łamiące się paznokcie i wypadające włosy. A przecież ich celem był piękny wygląd. Jak to możliwe, że efekty były zupełnie przeciwne?

Każda z nich była tak bardzo skupiona na liczeniu kalorii, że zupełnie nie zastanawiała się nad tym, jakie składniki odżywcze wprowadza do swojego organizmu. Każdej z nich było ciężko porzucić przekonanie o tym, że nie muszą liczyć żadnych kalorii, aby utrzymać zdrowy piękny wygląd oraz, że mogą nawet jeść tłuszcze. Dopiero przekazanie im wiedzy na temat wielu korzyści, jakie mamy ze spożywania tłuszczu w pożywieniu oraz uświadomienie, iż to właśnie

ten brak powoduje wiele problemów w ich organizmie. Każda z nich potrzebowała czasu, aby przekazane im informacje dodały do ich umysłu. Po kilku dniach procesu kierowania umysłu na składniki odżywcze i poszukiwaniu obszerniejszej wiedzy na ten temat, decydowały o stopniowym wprowadzeniu do diety tłuszczu, o posmarowaniu kromki chleba masłem i polaniu sałatki odrobiną oliwy z oliwek lub oleju. Ten przykład pomazuje jak bardzo pracę na zmianę odżywiania należy rozpocząć od zmiany przekonań a dalej nawyków. Podstawa jest zrozumienie, iż to nasze myśli wpływające z podświadomości, kształtują nasze reakcje na bodźce i zanim pomyśli głowa, robimy już jakiś błąd. Stąd zapisanie w podświadomości prawidłowych informacji, pomaga w utrwalaniu właściwych zachowań, a dalej w utrzymaniu zdrowia ciała i spokoju umysłu.

W przypadku niedożywienia i niedowagi jak również w przypadku nadwagi i chorobliwej otyłości, czy też innej poważnej choroby związanej z obecnością toksyn w organizmie, należy rozpocząć zawsze na dwóch poziomach rozpoczynając od „posprzątania” umysłu z nieużytecznych przekonań, czyli na poziomie mentalnym, a kolejnie dodać praktykę, czyli poziom fizyczny - działanie.

I co dalej z różnymi dietami?

Być może nawet część z takich diet przyniosła pożądane efekty utrzymujące się przez pewien czas, jednak po jakimś czasie, gdy trochę odpuściliśmy, znowu zaczynamy zauważać, że pasek coraz ciśniej nas opina, nie możemy wcisnąć się do ulubionej sukienki, a spodnie coraz trudniej dopinają się...

Co sprawia, że po zakończonej diecie tak trudno zachować efekty, które jeszcze miesiąc temu nas cieszyły?

Którą dietę wybrać, żeby efekt był nie tylko widoczny, ale także długotrwały?

Czy iść „na łatwiznę” i bazować na gotowych rozpiskach diety opartych na obsesyjnym liczeniu kalorii, czy może jednak lepiej jest poznać zasady i samodzielnie ją komponować?

Czy warto liczyć kalorie czy lepiej skupić się na gęstości odżywczej pokarmów poprawiającej nasze zdrowie i utrzymującej piękną sylwetkę?

Te pytania zadają sobie miliony osób na całym świecie. Jednakże fakt, że nie jesteśmy osamotnieni w tych poszukiwaniach, nie może stanowić taryfy ulgowej...

Zastanówmy się wspólnie, jak to jest z odżywianiem i modnymi dietami?

Jaka faktycznie powinna być dobra dieta, od czego ona zależeć?

Czy wiesz, od czego zależy skuteczne odchudzanie?

Jak zrzucić zbędne kilogramy?

A może nie musimy aż tak drastycznie zmieniać diety, a ważniejsze jest zwrócenie uwagi na inne czynniki?

To proste nie stosuj kolejnej diety cud tylko na określony czas. Budowanie zdrowia w organizmie i jego utrzymanie wymaga ciągłego zaangażowania. To proces rozłożony w czasie. Podejmij decyzję o zdrowym odżywieniu na stale!

ROZDZIAŁ I

Jak ważne jest kształtowanie prawidłowej postawy?

Okazuje się, że uzdrawia nas to, co zostało uświadomione. Jeśli z czegoś nie zdajemy sobie sprawy, nie mamy wiedzy na ten temat bądź tkwimy w błędnym przekonaniu, będziemy wciąż postępować tak samo i żadna zmiana w efekcie nie dojdzie do skutku. Jeśli chcemy mieć nowe efekty i będzie wciąż postępować tak samo, nie oczekujmy dobrych zmian. A jeśli po kolejnej diecie będziemy powracać do starych nawyków, sami stworzymy błędne koło labiryntu, z którego ciężko będzie wyjść. Stąd, jeśli chcesz zmienić coś w swoim życiu, czy to uzyskać prawidłową masę ciała, czy oczyścić organizm z toksyn i pasożytów, czy też przestać

się martwić, lękać i żyć w negatywnych emocjach, potrzebujesz zacząć działać nieco inaczej niż dotychczas.

W tym miejscu słyszę często odpowiedź, „wiem już to wszystko, przecież to logiczne”. Zatem dlaczego do tej pory niewiele zmieniło się w Twoim życiu na lepsze i wciąż tkwisz w problemie, skoro tu jesteś?

W czym tkwi tajemnica?

Podstawą jest zrozumienie, że aby iść do nowego, uzyskać nowe i trwałe efekty, trzeba dać sobie pozwolenie na pożegnanie starego, na stracenie czegoś, na to, że w dalszą drogę, nie będzie można zabrać niektórych starych przekonań, nawyków czy też zachowań, jako naszej słabości - reakcji na bodziec.

Przykładowo – kiedy masz łaknienie na ciastko czy też inne obżarstwo, co wtedy robisz?

Walczysz ze swoim głosem wewnętrznym czy mówisz sobie „Ok, to jeszcze tylko ten jeden raz i więcej nie dotknę tego”?

Po co ten wewnętrzny konflikt?

Do czego jest Ci on potrzebny?

Co on Ci daje?

Może nie chcesz się z czymś rozstać?

Z pysznościami, które lubisz?

Z poczuciem bezpieczeństwa, kiedy masz nadwagę?

Ze wspomnieniami z dzieciństwa, kiedy przy cieście śliwkowym czy szarlotce, było bezpiecznie u babci lub cioci?

A samo obżarstwo, objadanie się niezdrowymi potrawami? Co ono Ci daje?

Przed czym Ciebie chroni? Może przed złym samopoczuciem?

Jakie masz z tego korzyści?

Czy warto to wszystko zostawić dla nowej sytuacji? Dla pięknej sprawnej sylwetki i zdrowego ciała bez kwasicy metabolicznej, wolnego od różnych dolegliwości?

Warto zastanowić się nad tym teraz i od razu odpowiedzieć sobie na te pytania. One są kluczem do rozpoczęcia z sukcesem procesu oczyszczania organizmu krok po kroku. Pierwszym krokiem jest podjęcie decyzji o porzuceniu nieużytecznych przekonań i nawyków. Wypisz sobie wszystkie, które przyjdą Ci do głowy i pomyśl, co chcesz uzyskać w zamian. Należy świadomie podjąć decyzję o zamienieniu starego na nowe, czyli dawnych przekonań, nawyków i reakcji na niezdrowe bodźce (sięganie po niepożądane smakołyki bądź

obżeranie się) na takie cele, których pragniesz, które chcesz osiągnąć. Dopiero świadomość pewnych dotychczasowych nieprawidłowości w stylu życia oraz pozwolenie sobie na rozstanie z nimi, pozwoli Ci na podjęcie decyzji, aby zrobić kolejny krok ku zdrowiu poprzez zmianę pewnych obszarów odżywiania i utrzymania w głowie swojego celu – wizji tego, dokąd zmierzasz. Zobacz w wyobraźni, dokąd chcesz iść, poczuj to ciałem i usłysz, co mówi do Ciebie przyjaciele i rodzina.

Aby cała Twoja praca miała sens i przyniosła Ci sukces bez efektów jojo, potrzebujesz zastanowić się nad tym, czy jesteś już gotów porzucić stare przekonania, nawyki i zachowania, i wyruszyć w nową drogę ku dobrostanowi ciała, umysłu i poczucia zadowolenia z siebie.

Świadoma zmiana przekonań, nawyków i reakcji na bodziec

Codzienna praca nad utrzymaniem zdrowia i prawidłowej masy ciała, już od młodych lat wymaga wytrwałości i przykładu prawidłowego żywienia, jaki dają nam rodzice. Jeśli jesteś rodzicem – warto zastanowić się nad tym, co podajesz w domu na wspólne posiłki dla siebie i dzieci, jak uczysz je zdrowych nawyków żywieniowych i czy w ogóle to robisz?

Wzór „kultury zdrowia” od rodziców

Oto przykład kształtowania przekonań u dziecka oraz nauki wartościowania pożywienia i napojów.

Czy to dobry czy nie – oceń samodzielnie.

Jeśli jeden z domowników weźmie sobie zimne piwo a dziecko pyta czy może też się napić tego napoju, co mówisz?

- Nie, to nie jest dla dzieci. Nie możesz tego wypić, bo to jest tylko dla dorosłych.

Jakie przekonanie kształtujesz w dziecku?

Czy zastanawiasz się czasem, co może myśleć dziecko na ten temat?

Czy zastanawiasz się czasem nad tym, jak uważnie obserwują nas dzieci i dlaczego to robią?

Dzieci chłoną wszystko jak gąbka, uczą się przez obserwację, zadają pytania i bez zbędnej analizy zapisują wszystkie widziane i słyszane wzorce zachowania w swojej głowie, w swojej podświadomości. Traktując to, jako bagaż informacji i doświadczeń z poznawania otaczającego ich świata.

Co zatem może myśleć dziecko na temat picia zimnego piwa po posiłku?

Czy może myśli w ten sposób?

Zakazany owoc jest smaczny skoro tato lub mama go piją. Jak dorosnę to wreszcie też będę smakować tego piwa tak jak dorośli.

To my dorośli dajemy wzory. Dobre czy złe?

Jeśli nie lubisz zieleniny czy surówek i wyrażasz to głośno a do tego pokazujesz to swoją postawą, nie oczekuj, że twoje dziecko wyniesie doświadczenie i wiedzę z domu na team, jak może zdrowo żyć.

To, czego nauczymy się w dzieciństwie, to, czym nasiąknie umysł dziecka od dnia urodzenia do wieku około siedmiu lat, to mały człowiek zanieśie ze sobą w bagażu doświadczeń do przyszłości jak wzorce postępowania i ulubione smaki domu rodzinnego.

Czy nie warto, zatem rozmawiać z dzieckiem na temat zdrowego żywienia, opowiadać mu jak ważna jest zieleń, warzywa, owoce, jaką rolę mają tłuszcze w organizmie i wspólnie przygotowywać zdrowe posiłki z tych produktów?



Czy nie warto w tym czasie rozmawiać o tym, dlaczego każdy ze składników jest tak bardzo dla zdrowia?

Czy nie warto przestrzegać dzieci przed nadmiarem słodczy i uświadomić je, jakie konsekwencje niosą one ze sobą?

Czy nie warto angażować dzieci do wspólnego przygotowywania posiłków?

Dzieci uwielbiają jak im poświęca odpowiednią ilość swojego czasu i uwagi, jak daje się im pierwsze obowiązku, jak dostają wyzwania do realizacji, jak mogą się w nich wykazać i dostać pochwałę. Nich nagrodą będzie pyszny zdrowy posiłek w rodzinnym gronie. To jest najlepszy sposób, gdyż dla dzieci jest to „zabawa w dom”, a przy zabawie uczą się najszybciej i najlepiej wdrażają one nowe nawyki. Przy okazji zabawa ta może być bardzo edukacyjna, jeśli opowiemy im o roślinach

i błonniku, o białku w mięsie i w fasoli, o cennych tłuszczach i węglowodanach oraz o witaminach i minerałach, jakie zawarte są w środku itd. Wiele informacji na ten temat dowiesz się z zamieszczonego tu materiału.

Wiesz już, że to, jakie zdrowe będą nasze dzieci w przyszłości zależy od nas samych. Okazuje się, zatem, że zdrowie naszych dzieci ściśle zależy od świadomości kultury zdrowia dorosłych, czyli tego, na czym polega profilaktyka zdrowia pokazana w czynach a nie tylko w słowach, jak ja stosują rodzice, ciotki i dziadkowie tego dziecka.

Warto w tym miejscu wspomnieć również o ważnej zasadzie życiowej, która mówi, że na nasze życie najczęściej ma wpływ pięć najbliższych osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. A znane polskie przysłowie dodaje: „z kim przystajesz takim się stajesz”.

Stąd również wynika, że podobne choroby, jakie mamy w rodzinie nie są w 100% dziedziczone, lecz „dziedziczony jest najczęściej „styl życia, zasady odżywienia i sposób jedzenia np. szybko, bez dokładnego pogryzienia, zalewanie niestrawionych posiłków zimnymi napojami tuż po jedzeniu czy też uczenie dzieci nawyku, że czekoladki i cukiereczki to swego rodzaju „nagroda” i muszą na nie zasłużyć lub dostają je na specjalne okazje w ogromnej ilości. A później martwimy się, że dzieci mają próchnicę zębów, że wciąż chorują, że mają grzybicę jelit a nawet narządów rodnych jak u dziewczynek i to w wieku przedszkolnych oraz że tyją i nie chcą się ruszać, biegać, ćwiczyć, chodzić na lekcje gimnastyki.

Pamiętaj!

Przykład kultury zdrowia idzie z góry – od dorosłych...

Kultura żywienia strażnikiem dobrostanu

Po ludzie popełniają błędy żywieniowe, tyją, chorują i cierpią?

Zycie człowieka to ciągła droga do rozwoju. Wszystko jest nauką na doświadczeniu. Wiele wydarza się w naszym życiu, wiele jest niekorzystnych sytuacji, nieprzyjemnych po to, abyśmy się czasem zatrzymali i skierowali umysł w nieco innym kierunku. Abyśmy się zastanowili, po co właściwie jestem w tym miejscu?

I najważniejsze – zamiast biadolić, narzekać, stać latami w roli ofiary, abyśmy zadali sobie pytania:

Co mogę z tym zrobić?

Dlaczego chcę to zrobić?

Jak mogę tego dokonać?

Co mi to da? Jakie korzyści mi to przyniesie?

Jak wtedy mogę się czuć i w jakim miejscu życia mogę się znaleźć?

Cóż, wszystko w wyobraźni może wyglądać pięknie, lecz wiedz, że jest to podstawa do działania – najważniejszy pierwszy krok – zastanowić się nad tym, „czego chcę?”, wyobrazić sobie to, dokąd chcę iść i pójść za głosem serca.

Kolejną sprawą jest danie sobie na to pozwolenia, aby zrzucić zbędne kilogramy i aby nas nic nie trzymało, żadne strachy i lęki. Okazuje się, że wiele osób ma doskonałą wiedzę na tematy diet, żywienia a jednak po chwilowym uzyskaniu oczekiwanych rezultatów, wracają do punktu wyjścia. Dlaczego?

Wszystko jest w głowie. Uzyskanie pięknej sylwetki również. Potrzebujesz wykształcić

obraz siebie, dokąd zmierzasz, jaki jest Twój cel i każdego dnia pracować nad sobą poprzez odpowiednie odżywienia ciała oraz swojego umysłu.

Pamiętaj!

Jakie myśli taka rzeczywistość!

Co masz głowie to kreujesz na zewnątrz.

Dla życia i dotleniania organizmu niezbędna jest też odpowiednia ilość ruchu lub ćwiczeń fizycznych. Każdego dnia wracaj nie do swojej intencji np.: „dbam o siebie i swoje ciało, bo kocham siebie”.

Praktykuj wyobrażenie np. „jak już wygląda moje ciało tam, dokąd zmierzam”. Myśl podczas ćwiczenia wyobraźni w czasie teraźniejszym - w czasie aktywnego Tu i Teraz.

Spowalniaj swój wiek - zachowaj młodość ciała i umysłu

Błonnik jest bardzo cenny dla naszego zdrowia i to nie tylko w procesie odchudzania, lecz również dla pięknej sylwetki „fit”, dla urody. Spowolnienia procesów starzenia się poprzez regularnie wspomaganie procesów oczyszczania ciała z toksyn. Codzienna praca już od młodych lat, nad czystością wewnętrzną organizmu owocuje prawidłowym działaniem narządów oraz hormonów. Długotrwały proces dbałości o siebie, będzie procentował zachowaniem młodości przez wiele, wiele lat, a wraz z nią dobrze pracujących narządów wewnętrznych, mózgu i układu nerwowego, wzroku, słuchu, węchu i zapachu, co ujawni się na zewnątrz w postaci ładnej skóry, zmniejszonej ilości zmarszczek oraz bez różnych dolegliwości.

Spis książek cyfrowych e-book i audobook

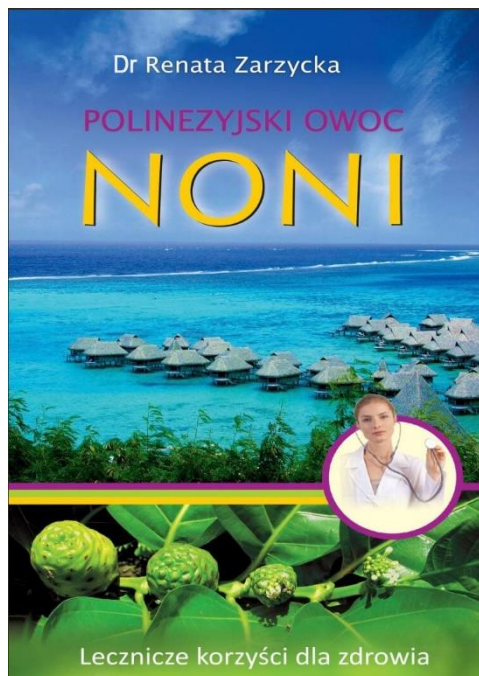
1. **Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień. (audiobook)
2. **Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień. (ebook)
3. **OCZYSZCZANIE ORGANIZMU.** Pożegnaj toksyny i ureguluj masę ciała.
4. **Piękno pochodzi z naszego wnętrza cz.1.** (audiobook)
5. **Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. II **DUCHOWOŚĆ.**
6. **Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. III **ZDROWE CIAŁO.**

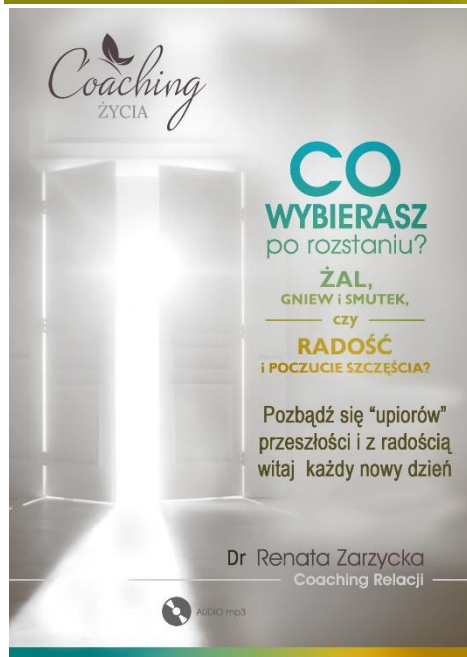
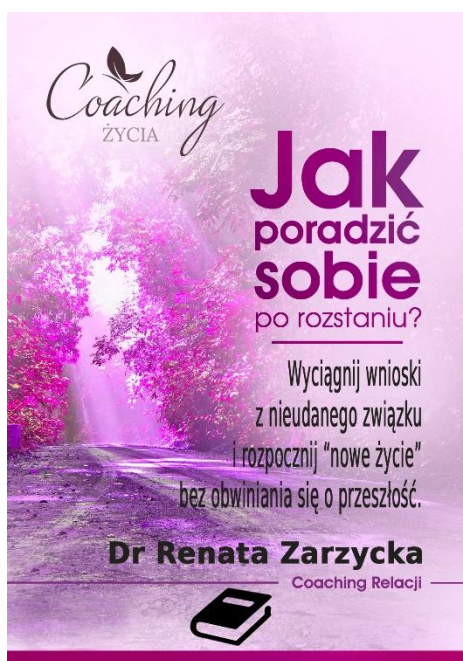
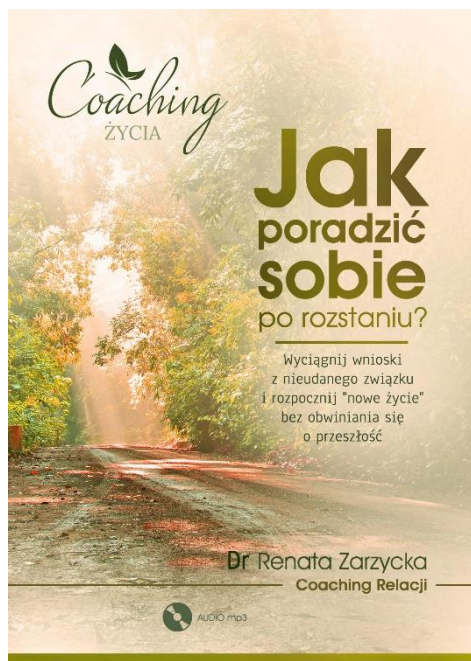
7. **Odejść czy pozostać w związku partnerskim?**
Konflikty w relacjach międzyludzkich i skuteczne sposoby ich rozwiązywania.
8. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?** Biznes relacji w systemie MLM cz.1.
9. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby unikać pułapek komunikacyjnych i rozwiązywać konflikty?** Biznes relacji w systemie MLM cz.2.
10. **Sekretne słowa klucze.** Biznes relacji w systemie MLM cz.3.
11. **Twoja grupa krwi a odchudzanie.** Stwórz wakacyjną sylwetkę zgodnie z uwarunkowaniami twojego organizmu.
12. **Oczyszczanie organizmu.** Pierwszy krok do zgubienia zbędnych kilogramów
13. **Usuń przyczyny otyłości i skutecznie wymodeluj swoje ciało**
14. **Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość. (audiobook)

- 15. **Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość. (ebook)
- 16. **Pakiet 3 w 1: Odchudzanie z Zarzycką!**
- 17. **Czym jest duplikacja w MLM i kiedy warto wprowadzić innowacje?**
- 18. **NONI.** Polinezyjski owoc zdrowia.
- 19. Polinezyjski owoc NONI. Lecznicze korzyści dla zdrowia
- 20. Czym jest motywacja? Cz., 1. Jakie są rodzaje motywacji i od czego zależy jej siła?
- 21. Czym jest motywacja? Cz. 2. Motywacja przez manipulację (skandal, atak, lęk, obietniki). Demaskowanie sprawcy.
- 22. Czym jest motywacja? Cz. 3. Ile razy nadstawiasz policzek? Do trzech razy sztuka.
- 23. Czym jest motywacja? Cz. 4. Rozstanie? Odejść czy pozostać w związku? Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?

Autorka prezentowanych ebooków
i audiobooków: **dr Renata Zarzycka**

<https://renatazarzycka.com>





Coaching
ZYCIA

Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

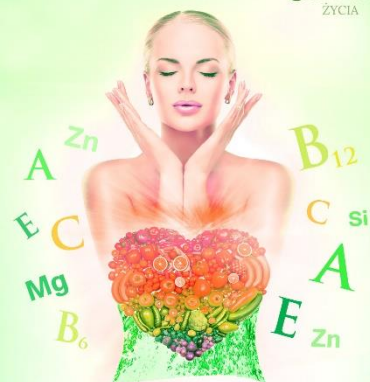
Konflikty w relacjach
miedzy ludzkich
i skuteczne sposoby
ich rozwiązywania



AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji

Coaching
ZYCIA

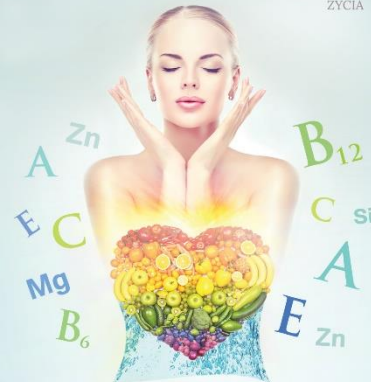


PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ZYCIA



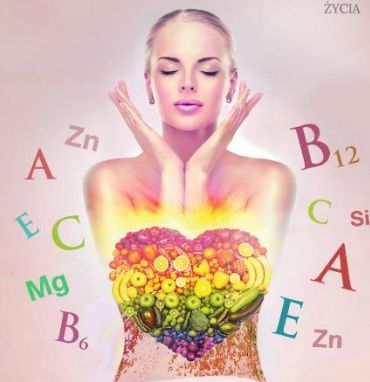
PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

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

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ZYCIA



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Cz. 1

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Jakie są rodzaje motywacji
i od czego zależy jej siła?**

Cz. 2

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Motywacja przez manipulację
(skandal, atak, lęk, obietniki).
Demaskowanie Sprawcy.**

Cz. 3

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Ile razy nadstawiasz policzek?
Do trzech razy sztuka!**

ISBN: 978-83-7853-591-1

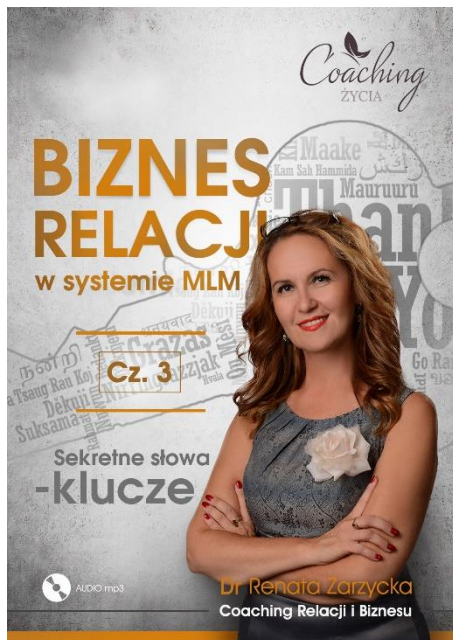
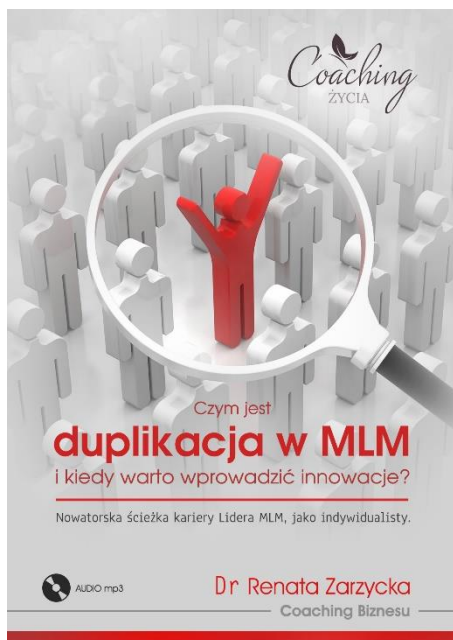
Cz. 4

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku?
Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?**

2021



Spis artykułów naukowych i innych
<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

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: 2353-9917

Coaching zdrowia w chorobach somatycznych

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

O autorce książki

Dr Renata Zarzycka jest doktorem w dyscyplinie **KOMUNIKACJA SPOŁECZNA i Nauka o MEDIACH**, na the University of Information Technology and Management (WSliZ) na Wydziale Administracji i Nauk Społecznych. Specjalizuje się zatem w teorii jak również ma praktykę w tworzeniu własnych stron internetowych, e-marketingu, prezentacji korzyści produktów dla klienta oraz zasad tworzenia grafiki, prowadzenia e-biznesu i e-NEWS, czym zajmowała się od 2000 roku. Ponad to, jest jednym z menedżerów o najlepszych osiągnięciach w swojej firmie w Polsce oraz jest motywator. 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, jest również negocjatorem. Metodę tę opracował Richard Bolstad z Nowej Zelandii.

W szkole u Ricgard'a Bolstad'a, Renata Zarzycka-ukończyła również trenerski warsztat i 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 trenerskim warsztacie z metody terapeutycznej ***The Social Panorama™*** 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** na Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania (UITM) w Rzeszowie na kierunkach: **Mediacje i negocjacje z elementami psychologii i prawa** (2016) oraz **Coaching i NLP** (2015).

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, psychoterapeuta i naturoterapeuta, 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. Swoim 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.

W Polsce prowadzi firmę **Akademia Rozwoju Coaching Życia**, a w świecie **ZARZYCKA INTERNATIONAL**, gdzie przekazuje swoje bogate doświadczenia zorganizowanym grupom i klientom, którym zależy na odnoszeniu spektakularnych sukcesów tak zawodowych, jak i na polu utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej oraz psychicznej.

Dr Renata Zarzycka prowadzi szkolenia online, warsztaty, kursy, 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.

Niezależnie, w jakiej części świata mieszkasz, możesz **zamówić indywidualną konsultację online** dla siebie lub osoby Ci bliskiej. **Szkolenia, kursy, książki, wykłady, konsultacje:**

www.renatazarzycka.com

Platformy podcastowe

- PODCAST'S by dr Renata Zarzycka

- SUBSKRYBUJ i posłuchaj:

Spotify

<https://open.spotify.com/show/7xTgvq8ZAJUEY6oicST3Tl>

Amazon

https://www.amazon.com/item_name/dp/B08K59JJFH/ref=sr_1_13

Anchor

<https://anchor.fm/renata-zarzycka>

Google -

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hbmNob3IuZm0vcy81N2IwZjM0MCM9wb2RjYXN0L3Jzcw>

i ponad 300 innych światowych platform podcastowych

YouTube - Dr Renata Zarzycka

Zobacz kanał Renaty Zarzyckiej na YouTube

i dodaj się do Subskrypcji:

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

