

Komu wierzyć?

*Jeśli czujesz chaos w informacjach, zatrzymaj się,
sprawdź te kilka rzeczy i wybierz tego...*

...kto mówi o kontekście

Jeśli ktoś daje jedną zasadę dla wszystkich to uproszczenie. Kobiece ciało działa rytmicznie. Cykl, stres, historia zdrowia mają znaczenie.

...kto mówi nie tylko o liczbach

Ketony to narzędzie. Wyniki badań są ważne. Ale sen, nastrój, regularny cykl, poziom energii to równie realne wskaźniki.

...kto nie obiecuje cudów

„-10 kg w miesiąc”, „reset hormonów w 7 dni” to hasła, nie proces. Metabolizm to nie przycisk. To system, który potrzebuje czasu.

...kto zostawia Ci przestrzeń

Jeśli czujesz presję, strach albo wstyd to nie jest zdrowe źródło wiedzy. Dobre wsparcie daje spokój i poczucie sprawczości.

Bo „komu wierzyć?” to tak naprawdę pytanie o filtr.

Nie chodzi o to, żeby wierzyć wszystkim.

Chodzi o to, żeby wybierać mądrze.

Najpierw zrozum, potem testuj.

Nie wszystko, co działa u aktywnego mężczyzny albo u Twojej koleżanki, będzie działało u Ciebie. Twoje ciało ma swoją historię.

I wreszcie: ucz się słuchać siebie.

To nie znaczy, że masz ignorować wiedzę. To znaczy: łącz informacje z obserwacją. **Twoje ciało nie jest przeciwko Tobie. Ono współpracuje.**

Treści zawarte w tym materiale mają charakter informacyjny i ogólny. Nie stanowią ani nie zastępują porady medycznej ani indywidualnej konsultacji dietetycznej. Przed wprowadzeniem istotnych zmian w sposobie odżywiania skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą, szczególnie jeśli chorujesz przewlekle, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży, karmisz piersią lub masz zaburzenia odżywiania.