הדרך שלך להריון בריא

7 ימים ללא סוכר

נכתב ע"י מימה, מירי אבקסיס

משימה:
7 ימים ללא סוכר

המטרה:

להוריד עומס מהגוף, לאזן הורמונים, ולהחזיר שליטה רגועה על רעב, חשקים ואנרגיה - כצעד משמעותי לקראת פוריות טבעית.

מה עושים?

במשך 7 ימים רצופים:

- לא אוכלים סוכר מכל סוג
- מקשיבים לגוף
- מתעדים תחושות, חשקים ושינויים

אסור במהלך המשימה:

- סוכר לבן / חום
- דבש, סילאן, מייפל
- מיצים (גם טבעיים)
- עוגות, עוגיות, חטיפים
- שתייה ממותקת

מותר במהלך המשימה:

- ירקות חופשי
- חלבון: ביצים, עוף, בשר, הודו
- שומנים טובים: אבוקדו, שמן זית, טחינה
- פחמימה מורכבת:
  קינואה / אורז מלא / בטטה (במידה)
- פירות: עד 2 ביום

בכל יום:

- רשמי איך הגוף מרגיש
- שימי לב מתי מופיע חשק לסוכר
- בדקי מה באמת הגוף צריך (עייפות? רגש? מים?)
- הוסיפי משפט אחד של מיינדסט והודיה

למה זה חשוב לפוריות?

- סוכר מעלה אינסולין -> פוגע באיזון ההורמונלי
- העומס יורד מהשחלות ומהרחם
- הגוף נכנס למצב ריפוי ולא הישרדות
- משתפרים תנאים לביוץ ולהשרשה

בסיום 7 הימים:

- מה השתנה בגוף שלי?
- מה למדתי על החשקים שלי?
- איזה הרגל אחד אני ממשיכה הלאה?