

# **Alkohol-Prazniki- Zdravje druženje in hormonsko ravnovesje**

e-priročnik z nasveti zdravstvenega trenerja



**Simone Godina**

**Certificirani integrativni zdravstveni trener za hormonsko  
ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost**



## Kako pravilno uživati alkoholne pijače

Kadar delam s strankami ena na ena individualno na daljavo, ja dostikrat na sporedu vprašanje o alkoholu, kako ga uživati, še posebej kadar delam z moškimi.

Stranka: "vem, da alkohol ni dober - ali ga moram za vedno rtati iz svojega jedilnika? Ali ne bom nikoli več smel/-la popiti kakšen kozarček s prijatelji, če želim shujšati?"

Dobra novica je, da je vpliv alkohola na zdravje in te o odvisen od tega kako in kaj popijete. Ni potrebno, da ga v celoti odstranite iz svoje mize.

Resnica je, da tudi sama rada spijem kvaliteten kozarček, le da na pravilen in zmeren način. Kakšen način je to, da ne vpliva na težo in vam ne pokvari zdravje.

### Pa pogledjmo:

Da se razumemo s tem ne podpiram prekomernega pitja alkohola in se vse nanaša na zmerno pitje.

Zmerno = 1-2 dva kozarčka na teden.





## Najprej NEGATIVNI UINKI pitja alkohola:

1. Študije so pokazale, da pitje alkohola zvišuje raven INZULINA. Dvig inzulina pomeni, da se je raven glukoze v krvi zniža, kar povzroča LAKOTO in željo po močni in po navadi nezdravi hrani, kot je pizza, hamburger in podobno.

2. Študije so pokazale, da prekomerno uživanje alkohola zvišuje raven Kortizola – ki povzroča to, da se maščoba zadržuje in nabira okrog trebuha, znižuje imunski sistem, izgubo mišične mase in vsekakor onemogoča izgubo maščobe.

(zato »Pivski trebušek«).

3. Poleg tega, pretirano uživanje alkohola preve obremeni jetra, kar pomeni, da se jetra preve ukvarjajo z razstrupljanjem in odstranjevanjem alkohola in se ne morejo posvetiti presnovi hormonov. Encimi za absorpcijo hranil so prav tako zasedeni z razstrupljanjem namesto, da bi skrbeli za oskrbo našega telesa s hranili.





**Pozitivni učinki uživanja zmernih koli in alkohola, kar potrjujejo tudi številne študije, so naslednji:**

1. Študija Dr. Cordain –a je pokazala: da 1 kozarec rdečega vina vsak večer 5 dni zaporedoma ne spremeni ravni inzulina in njegove občutljivosti, niti ne vpliva na telesno težo, holesterol ali krvni pritisk. (POZOR samo kozarek !)
2. več kot 100 študij je pokazalo da ZMERNO! Uživanje alkohola ne vpliva na povečanje srčno-žilnih bolezni, kapi, ali smrti zaradi tega celo zmanjšanje rizika (le teh za 25 do 40%)
3. številne študije so tudi pokazale, da rdeče vino ščiti srce in uravnava nivo holesterola v krvi, zaradi prisotnosti antioksidantov v grozdju, predvsem v lupini .





## Nasveti Zdravstvenega trenerja kako zdravo uživati alkohol:

Nekatere alkoholne pijače so boljše od drugih. Priporočamo pijače visoke kvalitete, popolno destilirane, brez umetnih dodatkov

( sulfiti). Veliko cenejših verzij vsebuje sestavine za obarvanje na bazi pšenice in koruze.

Posebna previdnost velja pri pivu, ker vsebuje gluten. Pomembno za hormonsko ravnovesje, avtoimune bolezni in sladkorno bolezen, tako, da ga ne priporočamo.

Priporočamo, da se izogibate koktejlom z dodanimi sirupi in sladkorji – take pijače nimajo koristi za zdravje, samo glavobol in slab spanec povzročajo.

V kolikor pijete koktejle, kot je margarita naj bodo sestavine enostavne: tequila, sok limone, med, prava morska sol. Naravne sestavine, brez barvil in umetnih sladkorjev.

Ali vodka s stisnjeno limono.

V kolikor ste utrujeni po napornem stresnem dnevu si raje privoščite toplo kopel kot alkohol. Lahko pa kvaliteten kozarec (le en kozarec) domačega rdečega vina. Alkohol lahko še poveča hormonsko neravnovesje, presnovo že tako motenih hormonov v vašem telesu in še dodatno dvigne kortizol, ter prepreči spanec, ki ga nujno potrebujete





**Pomembno je vedeti, da vsakdo prenaša alkohol drugače.**

**V kolikor po zaužitju alkohola opazite simptome kot so:**

**Pretirana rdečica na obrazu**

**Težave s spanjem, težko zaspate po zaužitju**

**Glavoboli, močnejša »maček« (mogoče samo po nekaterih vrstah alkoholnih pijač)**

**Potem take pijače odstranite s svojega jedilnika.**

**Lahko se naročite na poseben individualni detox protokol, začiščenje jeter na pravi način,**

**da ne ogrožate dodatno svojega zdravja**

**(več na 28 dnevni protokoli: <http://www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com/protokoli-28-dni>)**

**, kjer vas kot zdravstveni trener vodim skozi pravi protokol razstrupljanja za vaše stanje organizma**

**[Brezplačna uvodna konzultacija](#)**





**Primeri naustreznih pijač, ki najbolj povzročajo probleme:**

Po zaužitju whiskey- a vas lahko izrazito boli glava, v kolikor pa popijete doma »šnops« ali gin, pa tega mogoče ni.

**Pijače, ki vam ne odgovarjajo, lahko testirate tako:**

Da odstranite oziroma ne uživajte vse alkoholnih pijač za 30 dni, po preteku 30 dni pa poskusite spet in se opazujete. Tako testirate različne pijače, da vidite, katere vaše telo sprejema in katere ne. Tako najdete ustrezne pijače, ki jih lahko brez posledic uživate.

Alkohol je sprejemljiv, vendar v zmernih količinah in v ustrezni obliki za vaše telo in stanje vašega organizma.

Ni ga potrebno povsem izločiti z jedilnika.

**Prva pomoč, kadar pregloboko spogledamo v kozarec:**

**Nasveti so del individualnih svetovanj in delavnic  
Zdravstvenega trenerja Simone Godina**

**[pridružite](#) se lahko vsak mesec:**

**Nasvet 1: da pospešite razgradnjo alkohola zvečer pred spanjem dodajte kapsulo za razstrupljanje na bazi: artičoke, pegastega badlja, rane redkve (to si lahko tudi naribate v solato ali kot prilogo mesu), belušev, cikoriije – pomagali bodo razstrupiti telo in prej odplakniti alkohol.**





**Nasvet 2:** Da se izognete izgubi mineralov, pred odhodom na zabavo ali če ste pozabili najkasneje pozno zvečer še pred spanjem dodajte zelena dopolnila kot so zelene alge: spirulina in chlorella, zelenjavni koncentrat v prahu, ali multivitamine/multiminerale s fitohranili (mleti sadnozelenjavni koncentraciji ali tekočine), pomaga tudi dober B- kompleks

**Nasvet 3:** Povečajte vnos vlaknin (zelenjave, ne kruha): zelje, grenke solate kot so radič, cikorija, regrat; cvetača, brokoli, špinat, blitvo. Mera: 2 skodelice (2,5 dcl) na obrok.

**Nasvet 4:** V kolikor pojedete premalo vlaknin, jih dodajte v obliki prehranskih dopolnil na bazi indijskega trpotca ali opuncije, lahko dodate chia semena ali lanena semena.

**Nasvet 5:** Ste popili preveč, kaj naslednji dan? Pijte čaj z ingverjem ali vodo v katero ste dodali domači jabolčni kis. dodajte zelenjavo opisano pod nasvet 1.

### Recepti za 4 bolj zdrave praznične pijače:

Najboljši način, da se izognete vnašanju praznih kalorij ki vplivajo na pridobivanje teže, da se izognete sladkim in alkoholnim pijačam, kar ne pomeni, da ne morete uživati v priljubljenih prazničnih napitkih, uživajte jih na drugačen način - nekaj predlogov:







**Alkoholnim pijam kot so puni, kuhana vina, tudi koktejli – dodajte mineralno vodo z mehurčki, tako boste pijalo razredili in zmanjšali učinek alkohola, ter preprečili dehidracijo in vseeno uživali v različnih pijalih.**

**Rdeče vino je vedno zdrava izbira – znižuje nivo stresa in ohranja spomin. Vsakemu kozarcu vina naj sledita dva kozarca vode**

**Kuhano vino, grog, čaj z rumom obogatite z začimbami: dodajte veliko cimeta (palčica – prah je le odišavljena moka), olupkov EKO mandarin, pomaranč, limon (ki niso obdelane s konzervansi) klinčkov, kardamoma, pimenta, ingverja, tako boste pospešili presnovo. Limonin sok dodajte na koncu najbolj v kozarec, za dodaten C vitamin.**

**Šampanjec kozarek vsebuje 90 kalorij, naj bo visoke kvalitete i poleg popijte spet kozarec ali dva vode, da preprečite glavobol.**





Avtorica priročnika:



**Simone Godina**

Certificirani Integrativni Holistični zdravstveni trener (CHHC) za hormonsko ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost  
Nutricionistka Funkcionalne Diagnostike (NFD)  
farmaceutka  
in članica združenja zdravljenja brez zdravil (AADP)

30 letnimi izkušnjami ter obširnimi strokovnim znanjem po metodah moderne funkcionalne in integrativne medicine, s katerim izobražuje tudi zdravstvene in wellness strokovnjake, specialistka za avtoimune bolezni in bolezni povezane s preobčutljivostjo na gluten in ostalo hrano





❖ **Certificirani integrativni zdravstveni trener za hormonsko ravnovesje**

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja Hormonskega neravnovesja:

ščitnica,

Sindrom policističnih jajčnikov (PCOS),

endometrioza,

estrogenska dominanca in ženske bolezni,

pomanjkanje progesterona,

adrenalna utrujenost,

izgorelost,

preveč maščobe okrog pasu,

hujšanje z upoštevanjem hormonskega ravnovesja.

**NARAVNO HORMONSKO RAVNOVESJE E-delavnica za samopomoč na daljavo**



- ❖ **28 dnevni PROTOKOLI : Sladkor detox, Antibiotik detox, Kandida, Protokol spanja, Rešimo se utrujenosti**

Brezplačna e-predavanja na temo hormonskega ravnovesja in prehrane na :

<http://www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com/e-predavanja>





❖ **Certificirani integrativni zdravstveni trener za problematično kožo**

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja problematične kože za odrasle in otroke:

Alergije, dermatitisi, lupus, luskavica, rozacea, akne, ekcemi.

❖ **Certificirani integrativni zdravstveni trener za dolgoživost**

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja :

Povišan krvni pritisk, povišan krvni sladkor, Diabetes 2, Povišan holesterol, bolezni srca in ožilja, Osteoporoza, Hujšanje

Hujšanje z upoštevanjem hormonov tako za moške kot ženske

Moški in ženske hujšajo drugače

❖ **DOLGOŽIVOST BREZ ZDRAVIL E-delavnica za samopomoč na daljavo**

❖ **ENOSTAVNO HUIŠANJE ZA MOŠKE: E-delavnica za samozdravljenje na daljavo**

**(poseben način sprotnega moškim prijaznega hujšanja, kjer so meso in klobase dovoljene, le naučimo se pravilno kombinirati in sestavljati obroke, ki podpirajo hormone in preprečujejo nalaganje maščob okrog trebuha, brez pretirane telovadbe in naporov)**



Več o programih na : <http://www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com>

**Ključni koncept in posebnost dela zdravstvenega trenerja**

**Video Kdo je zdravstveni trener**

[http://www.youtube.com/watch?v=334hJfXus3g&feature=youtube\\_gdata\\_player](http://www.youtube.com/watch?v=334hJfXus3g&feature=youtube_gdata_player)





(Foto: Heidi Bartolič)

- ✓ Rezultat takega **PROTOKOLA** je prehranjevanje in življenjski slog, ki zdrži na dolgi rok.
- ✓ Rezultat **PROTOKOLA** je dolgoročno znanje za zdravje svojega telesa.





Priročnik Alkohol kako in koliko?



**Brezplačna 50 minutna konzultacija**  
(na daljavo)

In

**Integrativna analiza hormonskega stanja**

**( brezplačni test stanja hormonov)**

**Naroči se na :**

<http://www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com/kontakt>



Simone Godina  
Zdravstveni trener

**e-predavanja in e-delavnice na daljavo**





## Priročnik Alkohol kako in koliko?

Zapiski:



Simone Godina  
Zdravstveni trener



**e-predavanja in e-delavnice na daljavo**