



Katy Yaksha

21 DNÍ

ČISTÉ KUCHYNĚ

co mohou změnit,
uzdravit a osvobodit
od spousty věcí

inspirativní manuál k uvolněnému přístupu k jídlu,
svému tělu, sobě + kompletní vegetariánsko-
veganské recepty na 21 dní

účinné, jednoduché, rychlé



Věnováno všem. Kéž je tato kniha inspirací k tomu stát se gurmánem života v každém okamžiku.

Všechny recepty i návrhy v této knize jsou jen inspirací. Berte si jen to, co s vámi souzní. Nic není myšleno jako náhražka za cokoliv, co potřebujete. V případě pochybností ohledně jakýchkoliv ingrediencí se poraďte se svým lékařem.

Vydalo nakladatelství PLÁŽ, 2023
První vydání

Žádná část této publikace nesmí být jakkoliv šířena bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © Katy Yaksha, 2023

Fotky na obálce © Katy Yaksha

www.katyyaksha.com

obsah

předmluva - 5

úvod - 9

část jedna - 13

Inspirativní manuál k pohodovému přístupu k jídlu,
svému tělu i sobě

část dva - 39

Inspirativní průvodce čistou kuchyní
+ čisté menu na 21 dní

předmluva

„dovolit si vše a užít si to“

Pohoda a svoboda na těle, mysl i na duši přichází přirozeně s respektem svých vlastních hodnot, vizí, přání, hlasu srdce. Kultivování zdravého životního stylu, láskyplné péče o tělo zevnitř i zvenčí je nezbytným doplňkem, ale respektem vůči sobě vše začíná. Když budeme respektovat to, kdo jsme, budeme automaticky šťastní, zdraví a absolutně bez hranic.

Cítíte málo energie? Nerovnováhu v těle nebo v hlavě? Možná to jen chce uvolnit se a uvolnit svůj přístup k jídlu. Těchto 21 dní je možností, jak se na spoustu věcí začít dívat jinak a tím se úplně osvobodit. Všechno je vlastně naopak. Pokud zkoušíte režimy a různé diety, co stejně nefungují, cítíte se unavení nebo bez elánu, tohle může být pro vás. Ale samozřejmě je to pro kohokoliv, kdo se chce cítit dobře. 21 dní, co mohou změnit plno věcí. Inspirace na komplet jídelníček, včetně všech receptů, které zvládne kdokoliv a zaberou jen minimum času. Jednoduše, lehkou formou popisují svůj vlastní přístup k jídlu ve stylu „dovolit si vše a užít si to“, tím se 100% uvolnit a začít automaticky volit to nejlepší, co komu osobně sedí. Nemusíte se vzdávat věcí, které máte rádi, stačí poupravit svůj přístup. A přesně to je cílem této 21 denní cesty.

„Dovolit si vše a užít si to“ je hlavním mottem těchto 21 dní a zároveň k celkovému přístupu k jídlu. Když si totiž dovolíte vše, zjistíte, že paradoxně, když konečně „můžete“, začnete volit to, co je pro vás nejlepší. Když se konečně přestanete hlídat, omezovat, stresovat, ohromně se vám uleví, a tím se automaticky vaše tělo

začne cítit v pohodě. To znamená, že vás bude vás samo vybízet k tomu jíst lehce, energicky, jednoduše to nejčistší.

Těchto 21 dní je inspirativním návrhem, průvodcem do tohoto uvolnění, spolu s kompletním menu a vegetariánsko-veganskými recepty na základě ajurvédy, mediteránské, asijské i české kuchyně. Pestrý mix, který vás bude bavit, nesmírně chutnat a obohatí váš život o rozproudu energii a nastartovaný organismus, připravený k novým výzvám, třeba i k tomu vydat se za nesplněnými sny, pro které vám chyběla odvaha, ale také energie. Můžete si hrát, můžete zkoušet cokoli s vámi bude rezonovat a vnímat změny. Je to vlastně úvod, základ, první návrhy a inspirace, jak pokračovat v této cestě, podle vlastních chutí a preferencí. Nemusíte do detailu dodržet celé menu v průběhu těchto 21 dní. Jde hlavně o to naučit se pár triků a podívat se na svůj vztah nebo přístup k jídlu trochu jinak, možná úplně naopak a uvědomit si, že když si dovolíte vše, začnete si vše pořádně a beze stresu užívat. A tím, už jen tím, dostane život šťávu, chuť, radost, svobodu. A tím pádem spousta chutí, co byly jen náhražkou za to pravé, samy zmizí a jakákoliv nerovnováha s nimi. A zbyde chuť hlavně žít a spolu s ní i jíst a dělat to, co vám v tom maximálně pomůže.

Vše, co sdílím v této knize doopravdy žiji, vařím, jím. Všechny recepty vznikají za pochodu. K některým jsem se inspirovala a poupravila je podle vlastní fantazie a chuti, jiné se vykouzlily díky tomu, co bylo zrovna po ruce. I to je přáním této knihy. Aby jste se jen lehce inspirovali a tvořili si vlastní úžasné menu, které právě vám vyhovuje. Těchto 21 dní vám ukáže cestu, jak na to, a která se otevře do nekonečna, nasměruje vás ke svobodě v kuchyni, ve které můžete plout tak, jak vám bude radit vaše intuice, vaše srdce, momentální chuť nebo to, co máte zrovna po ruce. Jediné, co si potřebujete zapamatovat: *Dovolte si vše a pořádně si to užijte!*

úvod

*Vědomí, být si všeho plně vědomí je kouzelnou nití, která vše spojuje
a umožňuje nám stát se doopravdy svobodnými.*

Podobně jako jsem před pár roky během čtení jedné knihy o intuici zjistila, že čtu vlastně o tom, čím se odjakživa přirozeně řídím, a co tehdy dalo poslední impuls k napsání a vydání knihy *Můžeš vše, co chceš*, jsem při čtení jedné knihy o józe přišla na to, že vlastně tvořím svou vlastní uvolněnější verzi „jógového života“, která by se mohla stát jednoduchým zdravým základem pro kohokoliv. Víím, že existuje plno návodů na to, jak žít zdravě, šťastně, jak být bez hranic, ale stejně jako u knihy *Můžeš vše, co chceš* i teď víím, že každému může otevřít oči, dveře, cestu jiná inspirace, slova, příklady. Na těchto stránkách sdílím inspiraci z mé každodenní cesty, co se vyvíjí už od mých „teenagerských“ let, založenou na jedné z věcí, které v životě miluji nejvíc: *na jednoduchosti*.

Tou jednoduchostí mám na mysli vše, co je běžně a přirozeně dostupné nám všem. Jako například volba toho, co každý den jíme, pohyb jako je chůze, tanec, jóga, ke kterým potřebujeme jen sebe, chuť se rozvíjet, hýbat se - doslova. Optimistický náhled na svět, na život. Dělat věci, které cítíme upřímně, ze srdce. Všítat si krásy kolem sebe, vážit si maličností... Můžeme každým dnem díky těmto přirozeným a jednoduchým „ingrediencím“ obrazně přidávat jako kapku ke kapce a brzy je z toho celé moře pohody a svobody na těle, na duši i v životě, co nám jen tak něco nevezme. Protože celé moře, to už je nějaká síla!

Tohle moře pohody a svobody se může stát i vaším každodenním polem pro rozvíjení se, objevy a hraní si, protože život je hlavně hra. A také cesta. I tahle cesta vyžaduje překonávání vlastních limitů jako je pohodlnost, nutkání zůstat na místě a další, ale to všechno jsou jen schody, po kterých kráčíme směrem vzhůru. K probouzení opravdové síly, vnitřní síly a také k napojení se zpátky na hlas srdce, který pro nás má všechny odpovědi.

Pro to nejdůležitější nemusíme cestovat daleko. Stačí se pořádně dívat kolem sebe a také do sebe. Zjistíme, že všechno už máme. Jen to doopravdy začít vnímat, vážit si toho, začít si s tím hrát a tak přirozeně být a žít šťastně, zdravě, bez hranic.

Tahle cesta je otevřená pro každého, kdo se chce cítit dobře ve svém těle i na duši. Není třeba žádná předchozí průprava. Smyslem sdílení mé vlastní cesty je podpořit i v tom, že vše je možné pro každého. Samozřejmě pokud chce a začne pro to něco dělat. Nezáleží na věku, jestli jste ženou nebo mužem, kolik máte v čem zkušeností... Záleží na tom, jestli vám záleží na vašem životě, na tom být schopní prožít každý okamžik naplno - ve zdravém těle, s klidem na duši, radostí v srdci, úsměvem na tváři. Pokud ano, pak je tohle i pro vás. Můžete začít právě teď, přesně odtud, kde jste. Nikdy není na nic pozdě. A pokud už jste na cestě, může vám těchto 21 dní – hlavně v kuchyni - určitě přinést nové úhly pohledu, rozšířit obzory o novou inspiraci.

Možná vás překvapí, kolik energie ve vás je, že potřebujete spát méně hodin, přichází vám důležitá vnuknutí nebo vyjasnění sama od sebe, smysly zesílí a také váš vnitřní hlas, co k vám mluví pomocí intuice, bude mít volnou cestu a tak ho bude snadnější následovat.

KNIHA JE ROZDĚLENÁ NA DVĚ ČÁSTI

V první části sdílím mé postřehy, které vám mohou pomoci osvobodit se od různých zažitých představ ohledně jídla... co se má a nemá, co funguje a nefunguje, co je zdravé a co není... Všechny ty otázky, na které se asi aspoň párkrát za život zeptá spousta z nás. I já jsem se ptala a hledala odpovědi. Jak zhubnout, jak se cítit nabitá energií, jak se nemuset vzdávat sladkého, které tolik miluji, jak si energii udržet na cestách? A tak podobně. Věřím, že moje objevy mohou pomoci najít klid na duši a hlavně tu pravou cestu, co bude s lehkostí a svobodou fungovat i pro vás.

Druhá část je teorie v praxi. Provede vás 21 dní v kuchyni. Inspiruje k tomu, jak pravidelný jídelníček, který zahrnuje i „čisté“ sladké, pomůže tělu i mysli se automaticky uvolnit, zrelaxovat, a protože nebude ve stresu, postupně uvolní zbytečnosti, které se ukládaly právě ze stresu, že možná nedostane dost jídla, z výčitek, že jsme tělo zaplácali „něčím nezdravým“ a podobně. Naučíte se jednoduchý základ, kterým můžete začínat každé jídlo, které budete vařit, a který má svůj původ v nejstarším učení o zdraví a životě na světě – ajurvédě. Vydestilovala jsem svou vlastní esenci tohoto učení o tom, jak můžeme bezchybně fungovat a žít ve zdraví i v dlouhém věku, ve stylu mé milované jednoduchosti, a věřím, že i vám tento elixír může v mnohém usnadnit cestu, přístup k jídlu, a hlavně pomoci cítit se báječně. Budete i péct. Takové sladké, které nevadí, a které chutná. Inspirujete se k tomu, co můžete začít volit, co třeba jen vyměnit za stejně chutné a zásobovat každým soustem i dnem své tělo a také mysl tím nejlepším po všech stránkách – chutí i čistou energií, kterou pak budete moci použít pro to užít si pořádně každý okamžik.

21 DENNÍ CESTA VÁS INSPIRUJE K TOMU, JAK:

- přirozeně tím, co každý den jíte, můžete ve velkém začít ovlivňovat svůj život, otevírat se krok za krokem maximální pohodě a svobodě na těle i na duši,
- rychle a jednoduše připravit jídla, co jsou doslova elixírem života a co jsou zážitkem i pro vaše smysly,
- jaké ingredience mít stále po ruce a podporovat tak každým dnem cestu k nejlepší verzi sebe sama,
- co přidat do každého dne, aby vaše kroky v kuchyni měly pořádný efekt,
- rozpustit mýty, osvobodit se a pochopit, že nemusíte sami sebe v žádném ohledu mučit, jen zvolit kreativní hravý otevřený přístup v každém dni, co přirozeně vede k pocitu pohody na těle i na duši, a co je násobený radostí a nadšením z viditelných pokroků,
- jednoduše pokračovat i po skončení této 21 denní „ochutnávky“

Budu se těšit z každého, kdo se vydá touto cestou, protože se postupně stane Sluncem, co rozzáří všechen prostor kolem sebe, kdykoliv a kamkoliv zavítá, a tak bude přirozeně pomáhat zářit mnoha a mnoha dalším.

Během těchto 21 dní se nejen celkově rozzáříte a odlehčíte, ale osvojíte si i základy, na kterých budete dál sami moct „stavět“.

část 1

INSPIRATIVNÍ MANUÁL K POHODOVÉMU PŘÍSTUPU K JÍDLU, SVÉMU TĚLU I SOBĚ

V životě je všechno propojené a tak, aby věci plynuly v jednoduchosti, bez zbytečných zádrhelů, je třeba věnovat svou pozornost tak trochu všemu. Ode všeho kousek a dohromady máte úžasně vyvážený mix, ve kterém nikdy nechybí energie, mysl je otevřená, tělo vitální a zdravé, napojení na hlas srdce trvalé. Není to složité. Jako cokoli, o co se člověk stará pravidelně. Po menších dávkách, co pomalu nejsou ani znát, ale dohromady umí kouzlit v životě doslova zázraky.

Přeji si, aby co nejvíc lidí žilo naplno tím, čím mají, věnovali se tomu, co ze srdce milují a v čem jsou přirozeně dobří. A k tomu je potřeba čistá energie. Hodně energie a také čistá hlava. Přeji si, aby si lidé víc naslouchali a zjistili, že vše je jednoduché. A neztráceli čas třeba tím, že zkouší nové a nové diety, které stejně trvale nefungují nebo berou zbytečné léky, cítí se unavení a další zbytečnosti, kterým se dá přirozeně a úplně jednoduše předejít tím, že se každý den budeme zajímat o to, co jíme, jak se hýbeme a dalších pár věcí pro základ. Jako všechno opravdové, i taková transformace životního stylu chce čas, ale kdo vytrvá, dostane se mu velké odměny v podobě opravdové svobody na těle, mysli, na duši, v každodenním životě. Už jen díky tomu, že si sám přestane tvořit fyzické neduhy, které potom brání v rozvoji na dalších úrovních.

*To, co jíme, tvoří základ toho, jak se v našem těle cítíme
a jak nám může sloužit, podpořit nás a nebo brzdit v žití na maximum
v každém dni i cestách za sny.*

Je to už několik let, co jsem „objevila“ ajurvědu a většina receptů, které si budete moci vyzkoušet, i základ, který si osvojíte pro další pokračování, mají s ajurvědou něco společného. Tedy lépe řečeno, s mou vlastní upravenou verzí ve stylu: žádná přesná pravidla, co svazují, ale vše dělat s pocitem pohody a uvolněnosti. Žádný stres. Cokoliv člověk dělá s dobrým pocitem, přinese zaručeně dobré výsledky, i mimo kuchyni. To je i základní „pravidlo“ celé této cesty.

Když jsem před pár lety „objevila“ ajurvědu, byla jsem nadšená. Ihned jsem si pořídila několik knížek a začala sama toto starodávné moudré vědění studovat. Čím víc jsem se dozvíдалa o této nejstarší „vědě o životě“, mé srdce doslova jávalo:

„Tak přece existuje návod na to, jak používat naše tělo, mysl, celého člověka, aby tenhle výlet na Zemi měl pořádný smysl i abychom měli dost energie a jasnosti na všechno, co si přejeme zažít.“

Ano, existuje návod, ale jak jsem si díky dalším informacím začala uvědomovat, abychom se dostali třeba až k nesmrtelnosti, kterou ajurvěda dokonce nabízí, má to jeden háček. Něco za něco. Aby naše tělo fungovalo úplně bez chybičky, neobjevila se na našem obličejí ani jedna vráska, abychom byli pořád v perfektní rovnováze, je třeba dodržovat pár pravidel. Přesněji: *hodně pravidel*.

„It's a full time job!“ vystihl mé pocity můj partner, když se sám s tímto moudrým věděním začal také seznamovat.

Přesně tak, je to „full time job“ neboli „práce na plný úvazek“. Spousta práce od rána až do večera točí se jen okolo toho, abyste

dodrželi všechny zásady a hodiny, kdy jíst, masírovat, koupele, očisty, cvičení, meditaci a tolik dalších věcí!

„Tohle není žádná legrace,“ pomyslela jsem si pro sebe při pročítání dalších zásad, kdy a co ano a co ne...

Ačkoliv jsem od samotného začátku z ajurvédy byla nadšená a mám k ní velký respekt, zároveň jsem k sobě musela být upřímná. Začalo mi být jasné, že já k nesmrtelnosti a dokonalé rovnováze bez chybičky nikdy nedojdu. Protože miluji a v životě nutně potřebuji velkou dávku uvolněnosti a také spontaneitu.

A kde je v tomhle plně nabitém programu nějaký prostor pro spontánní rozhodnutí? A pro život samotný? Vždyť kolikrát se život právě díky nějakému spontánnímu rozhodnutí docela převrátí naruby v tom nejlepším slova smyslu...

Asi jsem tehdy našla i odpověď na to, jak je možné, že na Zemi už dávno existuje návod na perfektní fungování bez chybičky, na věčně mládí, dokonce i na tu nesmrtelnost, ale nikdy se celoplošně neujal? Snad proto, že bychom sice mohli žít ve věčně mladém těle, doslova navěky, ale co s tím, když bychom po celá ta staletí neměli ani minutu na to udělat něco spontánně?

To by vlastně život ztratil smysl...

Nejspíš bychom ani neměli prostor na to se zamilovat, udělat někdy něco bláznivého, trochu vybočit mimo „pravidla“. A plno dalších věcí, co zdánlivě postrádají logický smysl, ale co jsou právě jedním z hlavních smyslů a kořením života, a co nás také, třeba jen na zlomek sekundy nebo pár okamžiků nechají cítit se jako bychom byli... věční, nesmrtelní...

Je to na tom světě krásně vymyšlené. Máme tady k dispozici i možnosti, jak být dokonalí, ale je na nás si sami se sebou probrat, jestli nám ta dokonalost za to vůbec stojí? Kolikrát se jeví věci na povrchu jako dokonalé, ale když se podíváme blíže nebo když se sami

k dokonalosti přiblížíme, ať už v jakékoliv oblasti, nakonec většinou zjistíme, že naopak věci, které nejsou úplně bez chybičky nebo se tak neblýskají navrch, nás dovedou zahrát na srdci daleko víc.

Ale aby jste si to nevysvětlili špatně. Jsem z ajurvédy stále nadšená. Je to úžasné vědění a mám k ní velký respekt jako ke všem moudrým vědění. Jen si z ní vybírám ty části, které rezonují s mým vlastním nastavením, založeným na pocitu pohody. Osvojila jsem si základy k tomu, jak připravovat harmonické jídlo. Už tahle část, sama o sobě, dokáže kouzlit v životě velké zázraky. Ať už v pocitu lehkosti, čisté energie, jasné mysli, ale také díky úžasným chutím, které mě pokaždé znovu překvapují a přenáší obrazně do těch nejlepších restaurací na světě. I cestovat je daleko snadnější, než se zdá.

V podstatě jde o to, že do každého jídla přidáte trochu koření a osvojíte si pár dalších jednoduchých „zásad“. Nic náročného. A už jen tento krok, který může do svých dní zařadit každý, může ve velkém začít ovlivňovat kvalitu zdraví i celkového života. V pozitivním směru, samozřejmě. K tomuto jednoduchému základu se budete inspirovat díky přípravě jídel podle receptů během 21 dní.

Zkousím i některá z dalších doporučení, která se mnou rezonují, ale pro mně osobně dodržovat všechna předepsaná pravidla, abych dosáhla stavu absolutní harmonie, by mi vzalo veškerou radost ze života. To bych nebyla já. Takže bych nejspíš ani opravdové harmonie nedosáhla. Šla bych proti sobě. A jít proti sobě nepřináší nic dobrého. Nikdy a nikomu.

Ajurvéda například vymezuje přesný čas, kdy snídat, obědvat, kdy jít spát a kdy vstávat, dokonce i kdy jít na záchod a užívat si intimních chvil s partnerem, aby to bylo zdraví prospěšné...

Vzít si ze všeho jen to, co s každým ladí. To zařadit do svého „režimu“, s tím experimentovat a hrát si. Nenutit se násilím do

zásad, které jdou proti naší přirozenosti. Asi tak bych vystihla mou vlastní verzi ajurvédy a nejen té.

Například já jsem se narodila jako noční sova. Baví mě být v noci vzhůru. Ať už se courat v tajemných uličkách a čerpat inspiraci, filosofovat, dívat se na hvězdy, tvořit, psát, jen být, koukat do tmy. Noc mě zkrátka baví a nabíjí inspirací, energií, cítím se hodně naživu. Podle ajurvédy bych ale v noci měla spát. Jenže to bych šla proti sobě. A jít proti sobě zdravé není. Samozřejmě neponocuji každou noc, i když... často ano (dokonce třeba i právě teď) a necítím, že by mi to nějak ubíralo na zdraví.

Když doopravdy chceme žít tak, jak máme, jak jsme se narodili, nejde spoutat se žádným předepsaným režimem. To pak není život, to je program na celý život. Pak by se z nás možná stala dokonalá stvoření, bez jakéhokoliv neduhu, ale co s dokonalostí, když kvůli jejímu dosažení nezbyvá prostor na to, abychom si jí užili?

Taková dokonalost je dokonale k ničemu. To je můj závěr a osvobození se od vlastního chtění dotknout se ideálu nebo se mu aspoň hodně přiblížit.

Už jen zapamatovat si všechny ty věci bolí! Musela bych pořád koukat na hodinky, abych něco nepropásla, protože za 5 minut je ta nejlepší konstelace pro masáž, po ní horká koupel a pak do postele spát, ale pozor, jen pokud jste před tím 3 hodiny nic nesnědli!

Například my s partnerem běžně usedáme k večeři mezi 21 – 23 hod. Pravdou je, že často chodíme spát až po půlnoci, takže ty tři hodiny i dodržíme, ale někdy také ne. A pravdou také je, že spousta směrů (včetně ajurvédy) zásadně nařizuje „jíst MAXIMÁLNĚ do 20 h“, protože jinak se opravdu nevyspíte, přiberete na váze a tak dál.

Rozhodně to tak není. Ale také může být. Dřív jsem tomu věřila a samozřejmě to fungovalo. Z čehož jsem nebyla vůbec nadšená, i když to vlastně bylo potvrzením, že čemu věříme, to si přitahujeme. Tehdy jsem si tímto „magickým“ způsobem vytvořila pár kilo navíc a spoutala se myšlenkou, že jakmile se dotknu jídla po nařízené hodině, možná se dokonce zboří svět a plno dalšími nezdravými myšlenkami, co samozřejmě nevedly nikam. Tedy až do dne, kdy jsem to „vzdala“ a paradoxně začala pozorovat, nejen že se nezbořil svět, ale těch mých pár kil navíc se začalo samo vytrácet.

Jedním z důvodů, proč jsem si kdy přála začít sdílet mé vlastní zkušenosti i v oblasti jídla, je vědomí, kolik dalších lidí, hlavně žen, se asi trápí stejným způsobem, jakým jsem se kdysi – a tak zbytečně – trápila já. Je na nás, jaká pravidla si vytvoříme v souladu s naším osobním nastavením. Nejvíc záleží na tom, co nám osobně sedí, po čem se cítíme dobře, co nám dělá radost, co nám pomáhá cítit se uvolněně a také, jak si to nastavíme v mysli.

Neříkám, že je dobré nacpat se o půlnoci a jít si lehnout, ale chci říct, že pro každého existují jiná pravidla. Každý jsme jiný a každý by se měl řídit hlavně tím, co mu vyhovuje. Můžeme se inspirovat a pak si postavit svůj vlastní denní režim a životní styl odpovídající našim osobním vnitřním hodinám, chutím, preferencím. Takový styl, co nám přirozeně, krok za krokem, pomůže stát se tou nejlepší verzí nás samotných.

Za dlouhá léta zkoušení a experimentování s různými styly a před mnoha lety i dietami jsem sama na sobě vyzorovala, že hlavním pravidlem, které platí úplně pro všechno (alespoň pro mě) je: Musí mě to bavit, musím se cítit přirozeně, dobře, uvolněně. Zkrátka mít dobrý pocit.

Jsme zase u těch pocitů. Z čeho mám dobrý pocit, do čeho se mi chce, to cítím, že mi i přirozeně prospěje. Rozhodně neublíží ani nepřidá na váze ani nezabrání v dobrém spaní.

Tolik lidí si třeba nedá kávu navečer, protože by prý neusnuli. Když přijde chuť, uvařím si kávu třeba o půlnoci a půl hodiny na to už můžu klidně jít spát. Ale musím to cítit. Musím zkrátka cítit, že je to pro nějaký smysl. Třeba si udělat takový svůj malý půlnoční rituál, připít si kávou na nějaké přání, poděkovat za nějaké splněné přání...

Hrát si. Uvolnit se. To je celé.

Zaujala vás ukázka? Objednejte si knihu na e-shopu a nechte se inspirovat k tomu vydat se na 21 denní cestu, která vám může pomoci změnit a osvobodit se od spousty věcí.



Cítíte málo energie? Nerovnováhu v těle nebo v hlavě?

Možná to jen chce uvolnit se a uvolnit svůj přístup k jídlu. Těchto 21 dní je možností, jak se na spoustu věcí začít dívat jinak a tím se úplně osvobodit.



Všechno je vlastně naopak. Pokud zkusíte režimy a různé diety, co stejně nefungují, cítíte se unavení nebo bez elánu, tohle může být pro vás. Ale samozřejmě je to pro kohokoliv, kdo se chce cítit dobře. 21 dní, co mohou změnit plno věcí. Inspirace na komplet jídelníček, včetně všech receptů, které zvládne kdokoli a zaberou jen minimum času. Jednoduše, lehkou formou popisují svůj vlastní přístup k jídlu ve stylu „dovolit si vše a užít si to“, tím se 100% uvolní a začít automaticky volit to nejlepší, co komu osobně sedí. Nemusíte se vzdávat věcí, které máte rádi, stačí poupravit svůj přístup. A přesně to je cílem této 21 denní cesty.

www.katyyaksha.com

