

8 Ιανουαρίου 2017

Τι τρώνε οι εξαιρετικά επιτυχημένοι άνθρωποι;

/ Γενικά Θέματα



Όλοι μας

θέλουμε να ξέρουμε τα μυστικά των πιο επιτυχημένων ανθρώπων και τι είναι αυτό που τους βοηθάει να έρχονται πρώτοι. Και μπορεί να πιστεύεις ότι οι σπουδές ή το

επαγγελματικό δαιμόνιο από μόνα τους αρκούν, παίζουν όμως μεγάλο ρόλο και οι διατροφικές τους επιλογές!

Εντάξει, το φαγητό από μόνο του δεν θα σε κάνει να κερδίσεις βραβεία ή να γίνει δισεκατομμυριούχος, οπωσδήποτε όμως μπορεί να σου προσφέρει περισσότερα από ενέργεια για να ανταποκριθείς στις καθημερινές σου υποχρεώσεις. Συγκεκριμένα, εάν τρέφεται σωστά μπορείς να είσαι πιο συγκεντρωμένος στους στόχους σου και δυναμικός. Τουλάχιστον, αυτά υποστηρίζει ο Tim Ferriss στο βιβλίο “Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers” (Τα εργαλεία των Τιτάνων: Οι τακτικές, οι ρουτίνες και οι συνήθειες των δισεκατομμυριούχων, ειδώλων και παγκοσμίου κλάσης καλλιτεχνών).

Για να γράψει το βιβλίο του, ο Ferriss έκανε έρευνα για 2 ολόκληρα χρόνια και ήρθε σε επαφή με περίπου 200 από τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους στον κόσμο και συζήτησε μαζί τους για τις τακτικές, τις ρουτίνες και τις συνήθειες σου, μεταξύ των οποίων και τις διατροφικές τους συνήθειες. Διαπίστωσε λοιπόν ότι πολλοί από τους πλέον επιτυχημένους χρεώνουν τις άριστες επιδόσεις τους στα φαγητά που καταναλώνουν. Θες να πάρεις μια ιδέα; Σύμφωνα με όσα αναφέρει ο Ferriss στο βιβλίο του, το να τρως για παράδειγμα το ίδιο πρωινό κάθε μέρα ή να αποφασίζεις από την ώρα που ξυπνάς το τι θα φας μια πολυάσχολη μέρα, μπορεί να είναι μια καλή αρχή για να θριαμβεύσεις!

Για παράδειγμα, ο γνωστός συγγραφέας - blogger Seth Godin (www.sethgodin.com/sg/) αποκάλυψε στον Ferriss ότι κάθε πρωί απολαμβάνει το ίδιο smoothie που φτιάχνεται με κατεψυγμένες μπανάνες, σκόνη κάνναβης, γάλα αμυγδάλου, δαμάσκηνα και καρύδια, ενώ ο ίδιος ο Ferriss προτιμά ένα δυνατό τσάι που φτιάχνει με δικό του χαρμάνι από σπένσιαλ μαύρο και πράσινο τσάι, λάδι καρύδας, κουρκουμά και τζίντζερ. Μάλιστα, ο ίδιος παρομοιάζει το τσάι του με “καύσιμα πυραύλου για τον εγκέφαλο” και πιστεύει ότι είναι από τους καλύτερους τρόπους για να πάρεις ενέργεια και να ενισχύσεις την καύση λίπους!

Την ίδια στιγμή βέβαια και παρά την άποψη των περισσότερων από εμάς ότι ο καφές είναι το “κλειδί” της επιτυχίας ή τουλάχιστον της εγρήγορσης, ο Ferriss τον απορρίπτει, μιας και όπως αναφέρει όταν έκοψε την καφεΐνη η παραγωγικότητα του αυξήθηκε! Καλό είναι να πίνεις ένα καφεδάκι σου λέει, αλλά αν το παρακάνεις μπορεί να συμβάλει στην κόπωση μειώνοντας της παραγωγικότητα.

Επίσης, συστήνει να εντάξουμε στη διατροφή μας το κατσικίσιο γάλα και τα γαλακτοκομικά που παράγονται από αυτό, προκειμένου να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβουλή που του είχε δώσει ο προπονητής ολυμπιονικών Charles Poliquin! Τέλος, μια 3ήμερη νηστεία κάθε λίγους μήνες είναι ό,τι πρέπει

για να βελτιώσεις τις πιθανότητες επιτυχίας, όπως ανέφερε στον Ferriss ο Δρ. Dominic D'Agostino, αναπληρωτής καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Φλόριντα, σύμφωνα με τον οποίο αυτές οι μικρές αποτοξινώσεις 1-3 φορές το χρόνο μπορούν να καθαρίσουν τον οργανισμό από τυχόν προ-καρκινικά κύτταρα. Γιατί όταν είσαι υγιής μπορείς πιο εύκολα να εστιάσεις και άρα να πετύχεις τους στόχους σου.

Πηγή: olivemagazine.gr