



"ГҮЗЭЭГЭЭ ШАТАА! v1.0"



"Бага ид, махаа ид, гүзээгээ шатаа."

Агуулга

1. Оршил
2. Low-Carb гэж юу вэ? – 50гр-ын дэглэмийг хялбарханаар тайлбарлая
3. Юу идэх, юу идэхгүй вэ? – Махаа ид, боорцгоо орхи
4. 7 хоногийн төлөвлөгөө – Өглөө, өдөр, оройн хоол + хөнгөн зууш
5. Хүнсний дэлгүүрийн cheat sheet
6. Юм идмээр санагдвал яах вэ?
7. Түгээмэл асуултууд – "Толгой өвдөөд байна", "Би махнаас уйдчихлаа" ГЭХ МЭТ...
8. Хэдэн хоногт үр дүн гардаг вэ?
9. Нэмэлт зөвлөмж, аппууд, бэлтгэх арга, турах сэтгэлзүй
10. Дэглэм барьж дуусаад цаашаа яах вэ?

1. Оршил

Та яг турмаар байна уу, эсвэл худрах гэж байна уу?

За найз минь, эхлээд нэг л зүйлийг тохиръё:

Чи гүзээнээсээ үнэхээр салмаар байвал энэ гарын авлага чамд тусалж чадна.

Харин дэглэмээс илүү хоол идчихээд "таргалчихлаа аа" гээд гомдоллох гэж байгаа бол — энэ гарын авлага чамд зориулагдаагүй гэж ойлгосон нь дээр.

Энэ бол гоё хөөрхөн хөтөлбөр биш. Энэ бол бодит үр дүн хүсэж байгаа хүмүүст зориулсан **туйлын энгийн, баталгаатай шинжлэх ухаан дээр суурилсан, зөвхөн биеэ бариад идэж л чадвал үр дүнд гарцаагүй хүрэх арга** юм.

Low-carb гэдэг нь энгийнээр хэлбэл, **нүүрс ус (гурил, будаа, сахар)-аа танаж**, мах, ногоо, өндөг, өөх тостой хоолоор **цадталаа идэх** гэсэн үг юм. Ингэвэл өлсөж зовохгүй, элдэв тоо бодохгүй, өлмөн зэлмэн болохгүйгээр өөдгүй гүзээнээсээ салж чадна гэсэн үг.



Яагаад энэ арга үр дүнтэй вэ?

- Хүмүүс калори гэж юу болохыг ойлгодоггүй бөгөөд ойлгох ч шаардлагагүй.

- Харин "Гурилаа багасгаад, махаа ид" гэвэл хялбархаан ойлгоно.
- Монгол хүний биед энэ арга **тасархай зохицдог** яагаад гэвэл мах, тосоор цадаж, нүүрс усаар таргалдаг учраас.

Тиймээс та одооноос эхлээд:

- Турахаар шийдсэн бол...
- Гэдсээ нимгэлээд дуртай хувцасаа өмсмөөр байвал...
- Өөртөө дахин таалагдмаар байвал...

Энэ дэглэмийг барь. Хэсэгхээн хугацаанд. Гүзээ шатна. Дуусаа.

2. Low-Carb гэж юу вэ?

За тэгэхээр "50гр-ын дэглэм" гээд нэрлэчихье. Шинжлэх ухаанаар батлагдсан мөртлөө энгийн ойлголт.

Low-carb гэдэг нь **нүүрс ус багатай хооллолт** гэсэн үг.

Нүүрс ус гэж юу вэ гэвэл — бүх төрлийн гурил, будаа, сахар, чихэр, талх, боов, жигнэмэг, амттан, жүүс, хийжүүлсэн ундаа... **бүгд нүүрс ус.**

👉 Бидний бие махбод энэ нүүрс усыг өдөр тутмын амьдралд **эрчим хүч болгож шатаадаг** зарцуулдаг. Гэхдээ мэдээж өдөрт зарцуулагдаж байгаа нүүрс ус нь хэмжээтэй бөгөөд бүгдийг нь **хэрэглэж дуусахгүй бол үлдэгдэл буюу илүү гарсныг(илүү идсэн таваг хоол чинь) нь "түр хадгалаад"** гэдэс, хэвлий, гүзээ, гуя, өгзөг рүү явуулж хадгалдаг.



Харин нүүрс усаа багасгавал юу болох вэ?

Хүн нүүрс усаа бага авбал бие махбод:

1. "Хүүш, нүүрс ус алга байна!" гээд
2. **Өөрийн өөхийг шатааж эхэлдэг.**
3. Энэ процессыг шинжлэх ухаанд **"кетоз"** гэдэг.

Энэ үед чи:


- Илүү **цатгалан** мэдрэмжтэй болно
- **Энерги** эрч хүч нэмэгдэнэ
- **Цэвэрхэн туралт** эхэлнэ (ус биш, өөх алга болно)
- Хэдэн хоногийн дараа гүзээ илүү **зөөлөн, жижиг** болж эхэлнэ

"Гурилаа багасга, махаа ид" гэдэг нь яг юу гэсэн үг вэ?

- Боов, талх, гоймон – боль
- Будаа, төмс, гурилан зууш – боль
- Харин мах, өндөг, тос, ногоо – Во болно давай!

Энэ бол ядаргаатай **калори тоолохгүйгээр турах арга юм.**

Хамгийн гол нь:

 **Нүүрс усаа өдөрт 50гр-аас доош** барих хэрэгтэй. Яаж вэ гэж үү? Хоолны төлөвлөгөө дээр яг нарийн зааж өгнөө.

3. Юу идэх вэ, юу идэхгүй вэ?

Low-carb дэглэмд хамгийн чухал нь **хоолоо зөв сонгох** юм. Энд ямар нэгэн шантааж байхгүй хүссэнээрээ ид — чи цадтал иднэ гэхдээ зөв зүйлсийг.

Идэж болох зүйлс (таашаалтайгаар!):

Хоолны төрөл	Жишээ
--------------	-------

🍷 Мах, махан бүтээгдэхүүн	Үхэр, хонь, адуу, тахиа, загас, гахай (ямар ч төрлийн мах ОК)
🔍 Өндөг	Шар, цагаантай нь иднэ. Өдөр бүр ч байж болно.
🥬 Ногоо (ногоон өнгөтэй, газар дээр ургадаг)	Байцаа, лууван, бууцай, цэцэгт байцаа, брокколи, өргөст хэмх, чинжүү
🥨 Өөх тос	Цэцгийн тос, малын өөх, оливын тос
🧀 Бяслаг, зөөхий, аарц	Ихэнх сүүн бүтээгдэхүүн ОК, гэхдээ чихэргүй, амтлагчгүй байх
🥚 Самар (бага хэмжээгээр)	Бүйлс, хуш, грек савар (нэг атгаас ихгүй)

❌ Болохгүй зүйлс:

Төрөл	Жишээ
🍰 Гурилан бүтээгдэхүүн	Талх, боов, гоймон, жигнэмэг, бин, хуушуур, бууз, пирошки
🥚 Будаа, төмс, гурилтай шөл	Багахан ч байсан хамаагүй — хас
🍭 Сахар, амттан	Жүүс, шоколад, чихэр, амттай тараг, хийжүүлсэн ундаа
🍺 Архи, пиво, дарс	Ялангуяа пиво – “шингэн талх” шүү дээ
🍏 Жимс (ихэнх нь)	Жимс сахар агуулдаг тул эхний 7 хоногт хасна

😬 “За тэгээд юу идэх юм бэ?” гэж үү?



Энэ нь маш амархан. Доорх **7 хоногийн meal plan**-ыг дагахад л болно.

Өглөө, өдөр, оройн хоолны жишээ байгаа.

Өлсөхгүй, гүзээ шатна.

4. "ГҮЗЭЭ ШАТААХ" 7 ХОНОГИЙН ХООЛНЫ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

(цадталаа ид, тоо бодох шаардлагагүйгээр)

Даваа

- **Өглөө:** 2 ширхэг өндөг шарсан махтай, ногоон өргөст хэмх
- **Өдөр:** Үхрийн махан шөл (гурилгүй) + байцаатай салат
- **Орой:** Шарсан тахиа, брокколи буцалгасан

Мягмар

- **Өглөө:** Аарц + цөцгийн тос бага зэрэг
- **Өдөр:** Улаан лооль байцаатай хонины махтай хуурга
- **Орой:** Шарсан загас өргөст хэмхтэй ногооны салат

Лхагва

- **Өглөө:** Омлет (2 өндөг, бяслаг, ногоо)
- **Өдөр:** Байцаатай шарсан тахиа
- **Орой:** Брокколитой шарсан гахайн мах

Пүрэв

- **Өглөө:** Шарсан өндөг + самар (нэг атга)
- **Өдөр:** Үхрийн шарсан хавирга + салат

- **Орой:** Зөгийн балтай аарц + бага зэргийн бяслаг
-

Баасан

- **Өглөө:** Аарц, өндөг, өргөст хэмх
 - **Өдөр:** Хуурсан мах, байцаа, чинжүүтэй
 - **Орой:** Жигнэсэн тахиа + цөцгийтэй ногоо
-

Бямба

- **Өглөө:** Омлет бяслагтай + ногоон навчит ногоо
 - **Өдөр:** Хонины махтай хучмал (гурилгүй) + салат
 - **Орой:** Өөхтэй мах, байцаатай хуурга
-

Ням

- **Өглөө:** Аарц + самар
 - **Өдөр:** Үхрийн махтай ногооны шөл
 - **Орой:** Тахианы мах, хулуугаар хийсэн ногоотой шөл
-

Хөнгөн зуушнууд (өлсөөд үхэх гээд байвал):

- Самар (1 атгаас хэтрэхгүй)
- Чанасан өндөг
- Цөцгийн тосон дээр шарсан бяслаг
- Сахаргүй тараг

5. Хүнсний дэлгүүрийн Cheat Sheet

Дэлгүүрээс хүнс авахад сагсанд чинь юу багтах ёстой вэ гэвэл? Бодох огт шаардлагагүй, энэ жагсаалтыг харахад л хангалттай.



Ямагт авч байх (гол хүнснүүд):

- Үхрийн мах
- Хонины мах
- Тахианы мах
- Загас (яахав хэрвээ загас авмаар байвал шүү дээ)
- Өндөг (ихээр нь ав, өдөр бүр идэх учраас)
- Бяслаг (шар, хатуу, чихэргүй)
- Цөцгийн тос (тослог нь 80%+)
- Аарц, зөөхий (амт оруулагчгүй, чихэргүй)
- Самар (бүйлс, хушга гэх мэт)
- Оливын тос / малын өөх

Ногоонууд (нүүрс ус бага):

- Байцаа (цагаан, улаан)
- Өргөст хэмх
- Чинжүү (улаан, ногоон)
- Брокколи
- Цэцэгт байцаа
- Бууцай

- Ногоон сонгино
- Шар лууван (Бага хэмжээгээр)

✗ **Худалдаж авахгүй зүйлс (Гүзээг дэмжигчид):**

- Талх, боов, гоймон
- Жүүс, хийжүүлсэн ундаа
- Жигнэмэг, амттан, шоколад
- Будаа, гоймон, гурил
- Хамгийн чухал нь: “За нэг хуушуур идчихье!” гэдэг бодлоо мартах 😊

💡 **Зөвлөмж:**

- Өлсөхгүйн тулд **цадтал идэх хэмжээгээрээ хүнсээ** авах
- Хоолоо бэлдэхээс өмнө орцонд нь **ногоо, тос, уураг** байна уу гэдгийг шалгах
- Долоо хоногийн хүнсээ **урьдчилаад бэлдчихвэл** чамд дэглэмээ дагахад хамаагүй хялбар байх болно.

За ингээд одоо хамгийн хэцүү “даваа” дээр ирлээ дээ хө — өлсөлтийн мунаг шунал.

👹 **6. “Шунал хөдөлвөл яах вэ?”**



Боов чамд шивнэнэ. Гэхдээ чи чанга хатуу байна. 😊

Low-carb дэглэмийг барихад хамгийн хүндрэлтэй зүйл бол эхний **3–5 хоног** байдаг. Энэ үед:

- “Зүгээр л ганцхан ширхэг боов идчих юмсан...”
- “1 халбага будаа идлээ гээд юу болох вэ дээ...”
- “Ходоод хоосон болохоор л цухалдаад байна...”

гэсэн **тархины шивнээ** гарч ирдэг.

🌟 **Эхний 5 хоног = тоглоом биш**

Чи бор хоолонд орсон цагаасаа хойш өдий хүртэл нүүрс ус ихтэй хоол идэж ирсэн. Тэгсэн одоо гэнэт багасахаар:

- Бие махбод чинь “нүүрс ус өгөөч” гэж гуйна
- Толгой жаахан өвдөж магадгүй
- Бие жоохон сулрах, уур хүрэх шинж илэрч магадгүй

Энэ бүгд мэдээж 100% хэвийн зүйл юм.

Энэ бол “нүүрс уснаас гарах хордлого” буюу sugar withdrawal юм.

2–5 хоногийн дараа гэхэд бие чинь шинээр төрж буй хүн шиг мэдрэмж авах болно.

Идэх дур хүсэлтэй тэмцэх аргууд:

1. Цадталаа идэх

👉 Байнга өлсөөд байвал идэх шунал хүчтэй болдог.

Харин тос, мах, өндөг цадтал идвэл өлсөхгүй, шунал багасна.

2. Яг өлссөн үү, эсвэл зүгээр идмээр санагдаад байна уу?

- Өлссөн үед: “Хурдхан юу ч хамаагүй идэх юмсан”
- Идмээр санагдсан үед: “1 ширхэг боов л амтлаад больё”

🇮🇹 Ийм үед:

- Чанасан өндөг
- Аарц, багахан самар
- Халуун ус уух
- Эсвэл гарч алхах хэрэгтэй

3. “Cheat day” = өөрийгөө хорлох өдөр

Зүгээрээ гээд “зүгээргүй” болох өдөр.

1 боов идэхэд л кетозоос гарна. Гүзээ чинь баярлаад л хайран хэд хоног будаа. Тийм болохоор cheat day гэж байхгүй.

! 1 өдөр л нүүрс ус идэхэд 2–3 хоногийн турш тархины өлсөх шунал буцаж ирдэг.

✨ Орлуулах тактик:

Шунал төрөх зүйл	Орлуулах боломж
Жигнэмэг	Бяслаг + самар
Амттан	Хүйтэн аарц, мөстэй ус

Будаа, гурил	Шарсан байцаа, цэцэгт байцаа
Хуушуур, пирошки	Шарсан мах + тос + бага зэрэг салат

🍷 Энэ нээх хэцүү биш зүгээр чи чадна за юу. Гэхдээ **чи түрүүлж шуналдаа ялагдвал**, гүзээ чинь баярлаад л үлдэнэ.



| Та одоо ялагчийн талд байна. Тэрийг бүү мартаартай.

? 7. Түгээмэл Асуултууд

“Гүзээ шатаах” замналд хамгийн их сонсогддог гоншигноонуудтай тайван нүүр тулцгаая.



“Толгой өвдөөд байна...”



Хариулт: 100% хэвийн.

Low-carb эхлээд хэдхэн хоногт:

- Нүүрс усгүй болсон бие “ямар ч эрчим хүч алга” гээд сандралд ордог
- Тархины тэжээл солигдож байгаа үе болохоор
- Энэ үед ус сайн ууж, цөцгийн тос, махаа сайн идээд тайван байх хэрэгтэй.

🧴 Өөх шатах үед биеэс шингэн их гадагшилдаг тул багахан **давс** нэмж уух нь дэмтэй.

💬 “Махнаас уйдаад байна...”



Хариулт: Махнаас уйдаагүй харин хоолны санаа давтагдаад байгаа болохоор тэр юм.

- Өндөг, загас, бяслаг, самар, аарц гэх мэтээр солбилцуулах
 - Араас нь **ногоогоо** янз бүрээр (шарсан, жигнэсэн, түүхий) хэрэглэх
 - Яг үнэндээ жоохон бүтээлч хоол хийх шаардлагатай болдог
-

💬 “Би эмэгтэй хүн, өөхгүй бол сарын тэмдэгт муу гэх юм...”



Хариулт: Low-carb ≠ өөхгүй

Харин ч чи **цөцгийн тос, махны өөх, оливын тос** идэж байгаа = дааврын тэнцвэр сайжирна.

Сарын тэмдгийн мөчлөг тэгширдэг гэсэн судалгаа ч бий. Тийм болохоор маяглахаа больж үз.

“Нэг өдөр будаа идчихвэл яах вэ?”



Хариулт:

- Кетозоос гарна
- Өөх шатаалт зогсоно
- Шунал буцаж ирнэ
- 1 будаа = 3 хоног ухралт

Гэхдээ амьдрал шүү дээ — идсэн бол дараа өдрөөс нь **шууд эргэж дэглэмдээ ороорой. Битгий шантар.**

“Хүүхдэд яах вэ энэ дэглэм?”

Хариулт: Болно. Гэхдээ хүүхэд бол өсч буй организм учраас:

- Эрүүл өөх тос, уураг хэрэгтэй
- Хэтэрхий хатуу low-carb биш, зүгээр л сахар, амттанаа багасгах нь ОК
- Хүүхдэд бол турах нь биш **эрүүл өсөх нь** л гол зорилго шүү дээ!

“Энэ дэглэм ер нь хэр аюулгүй вэ?”

Хариулт: Хэрвээ чихрийн шижин, бөөрний асуудалтай бол **эмчтэй зөвлөөрэй.**

Харин зүгээр эрүүл хүнийг бол **улам илүү эрүүл болгох** хооллолт юм. Зүгээр л нүүрс усаа багасгаж, өөхөө шатааж байгаа нь л гол юм.

8. Хэдэн хоногт үр дүн гардаг вэ?

Товчхон хариулвал:

- 3–5 хоногт: *Кетоз эхэлнэ*
- 7 хоногт: *Жин бууралт эхэлнэ*
- 2–4 долоо хоногт: *Илт мэдэгдэхүйц өөрчлөлт гарна*
- 1–2 сар: *Таны өмд шувтраад л эхлэнэ дээ. (Дэглэмээ яс мөрдвөл шүү)* 🤔

🎯 1-р үе шат: “Кетозын асаалт” (3–5 хоног)

- Энэ бол бие чинь нүүрс ус хэрэглэхээ болиод, **өөхийг түлш болгож эхлэх үе**
- Толгой жаахан өвдөж, ядрах магадлалтай
- Хамгийн чухал нь: **өөрийгөө хуурч нүүрс ус идэж болохгүй!**

🎯 2-р үе шат: “Усны жингийн уналт” (7 хоногт)

- Гликоген (биед хадгалагдсан нүүрс ус) шингэнтэй хамт гадагшлана
- 1–3кг хүртэл жин бууралт ажиглагдана — энэ нь **ус** байдаг
- Гэхдээ энэ нь хүмүүсийг их урамшуулдаг

👉 Энэ үед хүмүүс “Үнэхээр юм болж байна” гэж мэдэрч эхэлдэг

🎯 3-р үе шат: “Өөх шатаалт идэвхжих” (2–4 долоо хоног)

- Одоо бие чинь **маш үр дүнтэйгээр өөхийг түлш болгон** ашиглаж эхэлнэ
- Гэдэс, гуя, хоёр хацар багасч байгаа нь мэдэгдэнэ
- Эрч хүч сэргэж, **толгой тунгалаг болно**

🎯 4-р үе шат: “Шинэ хүнтэй золгох үе” (4–8 долоо хоног)

- Та илт багассан гэдэс, өөрийгөө толинд хараад баярлах болно
- Хүссэн хувцсаа өмсөхөд таатай болж, өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэнэ
- “Яагаад үүнийг эрт эхлээгүй юм бол?” гэж бодож магадгүй юм

🧠 Жич:

- Хүн бүрийн биеийн онцлог өөр өөр байдаг. Заримд нь 3 хоногт л **гайхамшигтай үр дүн гарч байхад**, заримд нь удаан ачаалал өгч байж “асдаг”.
- **Хамгийн чухал нь:** 1 өдөр биш, 7, 14, 21 өдөр **ТУУШТАЙ** байж чадвал үр дүн БАТАЛГААТАЙ

🏃 Энэ бол марафон шүү, ойрын зайн гүйлт биш.



Та 1 кг жин 1 өдөрт нэмээгүй. Тийм болохоор 1 өдөрт хасах боломжгүй.

Гэхдээ зөв замаараа бол *унаж л таарна*.

9. Нэмэлт зөвлөмж, аппууд, бэлтгэх арга, сэтгэлзүй

“Тууштай, тогтмол байдал = Шатаалт” гэсэн том зарчмыг амьдралдаа суулгах нь...

Сэтгэлзүйн Хакууд:

✓ 1. Өөрийгөө битгий шийтгэ

- Хальтирлаа гэж өөрийгөө зүхэх хэрэггүй
- Зүгээр л дараагийн хоол дээрээ **эргэж орох** — энэ бол ялалт

✓ 2. Зорилгоо бич

- “5 сар гэхэд 5кг” гэх мэт **тодорхой зорилготой** байх
- Унтлагын өрөөндөө бичээд наа

✓ 3. Сошиал detox хийж болно

- Хүмүүсийн хуушуур бууз элдэв хоол идэж буй стори харах нь хоолны шунал өдөөнө 🤔
- Түр тийм юм харахгүй байвал амар тайван байна

🔪 Хоол бэлдэх 101

- **7 хоногийн хоолны төлөвлөгөөтэй байх**
- Нэг өдрийг **мах чанах, ногоо хэрчих, өндөг чанах** гээд “бэлтгэх өдөр”тэй болох
- Бэлдэж хийгээд савласан байвал өлссөн үедээ дур мэдэн боов руу явахгүй

🧴 Туслах хүнс, нэмэлтүүд:

- **Цэвэр давс (ягаан давс эсвэл иоджуулсан)**
- **Малын өөх, цөцгийн тос** – өөх шаталтыг дэмжинэ
- **Алимны цуу (1 цайны халбага + ус)** – өлсөлт дарахад тус болно

📱 Утсан дээрээ суулгаж болох Апп-ууд:

Апп	Юунд хэрэгтэй вэ?
Carb Manager	Хоолны нүүрс усыг хянах, өдөр бүрийн хяналт хийх
MyFitnessPal	Калори болон нүүрс ус хянах, тэмдэглэл хөтлөх
Zero	Хоол сойлтын апп, илүү хурдан өөх шатаахад тус болно

Pinterest / YouTube	Keto жор, low-carb санаанууд авах
Notion / Notes app	Жин хөтлөх, зорилго бичих, урам зориг авах

🌟 Нууцхан санаа:

- **"Low-carb emergency box"** – ажил дээрээ самар, чанасан өндөг, бяслаг гээд шууд идэх зүйлээ бэлэн байлгах
- **"Нүүрс ус идмээр санагдвал эхлээд 2 стакан ус уу"** – дур хүслийг дарна

💬 Урам зориг өгөх өгүүлбэр:

| "Өнөөдөр зөв идсэн хүн маргааш тачаангуй зураг оруулдаг."

| "Тарган гүзээ бол зовлон биш, хийсэн сонголтын үр дүн юм."

🛡️ 10. Дэглэм барьж дуусаад цаашаа яах вэ?

"Гүзээгээ шатаачихлаа, одоо яах вэ?" гэдэг асуултад хариулъя.

📌 Гол зорилго:

Эргэн таргалахгүйгээр, амьдралд уусгах.

Та жингээ хасч чадсан бол баяр хүргэе 🎉



Гэхдээ энэ бол тэмцлийн дөнгөж хагас нь. Гол нь **жин буурах биш, тогтоон барих**.

✅ Яавал эргээд гүзээтэй болохгүй вэ?

1. **Slow-carb амьдралд шилж**

- Low-carb-аас шууд будаа, гурил, сахар луу үсэрвэл буцаад л сандлын хөл хуга үсэрнэ
- Тиймээс удаанаар **цэвэр нүүрс ус** нэмнэ:
 - Чихэр биш **ногоо, киноа, чихэрлэг төмс**
 - Өдөрт 50–100г хүртэл нүүрс ус авч болно (амьдралдаа уусгах түвшин)

2. **80/20 зарчимд шилжих**

- 80% цэвэр, зохистой хооллолт
- 20% зүгээр ээ — найзтайгаа хуушуур ид, сэтгэлээ амраа
- Гэхдээ тэмцэлдэж олж авсан, **дадсан зуршлуудаа 100% хаяж болохгүй шүү**

3. **“Тэнцвэртэй тулаан” үргэлжилсээр**

- Бэлтгэл хийдэг бол үр дүн баталгаатай хадгалагдана
- Бие чинь одоо **үүнийг “шинэ норм” гэж ойлгосон** байгаа — харин чи л “хуучин амьдрал” руугаа бүү буцаарай.

🧠 Сэтгэлзүйн байдал

- Та гүзээгээ шатааснаар зогсохгүй харин ч **“амьдралын шинэ стандарт”-ыг тогтоосон**
- Хэрвээ эргээд жин нэмсэн бол **“ээ чааваас, би бүтэлгүйтлээ” биш, харин “системийг бага зэрэг тохируулах хэрэгтэй”** гэсэн дохио юм.

🧰 Сэргэлт хийх алхмууд (өөрийгөө эргээд хянахаар шийдвэл):

1. 1 хоног хоолоо сойх эсвэл нүүрс усгүй хатуу өдөр хийх
 2. 1 долоо хоног хоолоо бэлдэх + Carb Manager
 3. Зорилгоо дахин бичиж, өмнөх турсан сайхан зургуудаа хараарай
-

♥ Эцсийн үг:

“Хоолны дэглэм бол шийтгэл биш.

Энэ бол өөртөө хайртай хүний хийдэг **сонголт.**”

