

Շաքարավազից ազատվելու և ուտելու տասը խորհուրդ Ավելի իրական անունդ



ԴԻԵՏԱՅԻ ԿԱՍ
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՀԱՐՑՈՒՄ ԲՈԼՈՐԻՆ
ՀԱՐՄԱՐ ՉԷ:

ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՈՔ
ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԿ Է ՏԱՐԲԵՐ
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊՈՎ,
ՃԱՇԱԿՈՎ, ԲԻՈ-
ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ
ԿԱՐԻՔՆԵՐՈՎ ԵՒ
ԿՐԲԵՐՈՎ:

Maura Knowles,
aka, Mo,
The Morselist

Give the gift of health, wellness, & self-care this holiday season ...and all year round!



Շաքարն առավել կախվածություն է առաջացնում, քան նիկոտինը

Որպես Առողջապահության մարզիչ, երբ ես աշխատում եմ իմ հաճախորդների հետ, իմ առաջին հարցը, երբ նրանք ինձ հարցնում են, թե ԻնՉՊԵ՛Ս ես հրաժարվել շաքարից, այն է, թե ԻնՉՈՒ՞ ես ուզում նվազեցնել շաքարի ընդունումը: Ինչպիսի՞ն է ձեզ համար շաքարից հրաժարվելը: Սա վերադարձնում է իրենց պատասխանատվությունը և այն, թե ինչպես են նրանք տեսնում իրենց կյանքը, առողջությունը բարելավվում է: Սա նաև կրկնում է, որ դա անելու մեկ հար կամ արագ լուծում չկա: Եթե ես ունենայի այդ պատասխանը, ես սա կգրեի մասնավոր արևադարձային կղզուց՝ ըմպելով կոկոսի կեղևից մակադամիա կակաոյի բեկորներ:

Շաքարն առավել կախվածություն է առաջացնում, քան նիկոտինը, եւ այդ առաջին համը մեզ հիացնում է: Այսպիսով, ի՞նչ պետք է անի Morselist-ը շաքարի ընդունումը նվազեցնելու եւ շաքարավազի ցանկությունը բավարարելու համար:

ԵՍ ԱՇԽԱՏՈՒՄ ԵՄ ԻՆՉՊԵՍ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ, ԱՅՆՊԵՍ ԷԼ ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՄԲՈՂՋ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ՝ ԿԱՌՈՒՅԵԼՈՒ ԱՎԵԼԻ ԱՌՈՂՋ, ԱՎԵԼԻ ԵՐՋԱՆԻԿ ԵՒ ԿԱՅՈՒՆ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ՝ MORSELICIOUS ԿԵՆՍԱԿԵՐՊ՝ ՍՏԵՂԾԵԼՈՎ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՊԱՏՎԵՐՈՎ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾ MORSELICIOUS LIFE PIE: [HTTPS://MAURAMKNOWLES.COM/](https://mauramknowles.com/)

Ահա մի քանի խորհուրդներ սկսել:



01

Ազատեք ձեր
տունը **ԲՈԼՈՐ**
քաղցր
գայթակղություններից:



02

Կենտրոնացեք իմ կյանքի
այլ ոլորտների վրա /
մտածեք Morselicious Pie-ի
կտորների, իմ
կախվածությունները,
կարիքները բավարարելու
բաղադրիչների մասին:
Զանգահարեք ընկերոջը եւ
հանդիպեք արշավի գնալու
կամ զբոսնելու եւ զրուցելու
համար:



03

ԴԱԴԱՐԵՔ թերթել
սոցիալական մեդիան,
հատկապես անկումային
գայթակղություններով էջերը:

**Դիտեք իմ շաքարի դետոքսինգի վեբինարները / սեմինարները իմ խանութում:
Հիպոկրատի խոսքերով՝ «Թող սնունդը լինի քո դեղը»: Բուժեք ինքներդ ձեզ ներսից: Մենք բոլորս գերխալիֆրագիլիստներ ենք, պատառային ալիդոցիստներ: Երեք անգամ արագ երգեք:**



Տեղափոխվեք եւ ակոսեք:
Նվագարկե՛ք մեղեդին, երգե՛ք եւ պարե՛ք:



Ստուգեք իմ Morselicious առանց շաքարի/քիչ շաքարով բաղադրատոմսերը եւ պատրաստեք ձեր ամանները:



Ավելացրեք թարմ համեմունքներ ձեր սիրած ըմպելիքներին (առանց շաքարի), կերակուրներին եւ կենտրոնացեք համի եւ իսկական մթերքների վրա:



Կերեք, որպեսզի սնուցեք ձեր մարմինը, միտքը, հոգին ամենաօպտիմալ կերպով՝ առանց զրկանքների:



Լրացուցիչ խորհուրդներ.



08

Սովորեք
աստիճանաբար
կտրվել կաթից եւ
փորձարկել
ավելի առողջ
այլընտրանքայի
ն
քաղցրացուցիչն
եր,
Մաքուր Monk
կամ Stevia:

ՈՒՂԱՐԿԵՔ ՁԵՐ ՀԱՐՅԵՐԸ ՄՕ-ԻՆ
MO@MACNMOS.COM ՀԱՍՅԵՈՎ
ԵՒ ԽՆԴՐԵՔ ԱՆՎՃԱՐ 20
ՐՈՊԵԱՆՈՅ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ:



09

Ընտրեք ձեր 15%
ճկունությունը, զբաղեցրեք
ինքներդ ձեզ եւ վայելեք
յուրաքանչյուր պատահող,
կամ սովորեք վայելել, ինչը
լավագույն փոխզիջումն է,
որին ես կարող էի հասնել
մինչ այժմ: Հիշեք, որ մենք
դեռ զարգացման փուլում
ենք, եւ Մերի Փոփինսը
«գրեթե կատարյալ էր»:

10

Գրանցվեք հանդիպման ձեզ
վստահելի մարդու հետ եւ
պլանավորեք ավելի առողջ,
երջանիկ եւ կայուն կյանք:

Ահա այս ամսվա հարցը մի հետաքրքրասեր Մորսելիտի կողմից.

Q. Հարց.
Ինչպե՞ս կարող եմ հրաժարվել շաքարից կամ գոնե հրաժարվել իմ անմեղսունակ օգտագործումից, հատկապես՝ հաշվի առնելով տոնական գայթակղությունները:

A. Պ. Եթե թույլ կտաք ինձ անձնատուր լինել, թույլ տվեք կիսվել մի խոստովանությամբ/հատված իմ քաղցր պատմությունից: Որպես շաքարամոլ, ուշադրություն դարձրեք, ես չասացի «նախկին» շաքարամոլ, որովհետեւ, իրականում, ես անընդհատ շաքար եմ ցանկանում, հատկապես արձակուրդների կամ ամառային շոգ օրերին, երբ խոսում եմ պաղպաղակի մասին, կամ խիստ սթրեսի ժամանակ. «Հոգնել եմ կարեկցանքից».

Ճանաչում. Ավագ դպրոցիս ավարտին ինձ շնորհեցին «Ամենայն հավանականությամբ, նա կուշանա Բրոդվեյում իր դեբյուտից, քանի որ նա պարզապես պետք է ավարտեր օրեոների, գետնանուշի M&M-ի եւ դիետիկ կոկա»-ի ամբողջ փաթեթը» անունը:

Ինչպես տեսնում եք, գրեթե բոլորս անցել ենք շաքարավազի հետ կապված դժվարին հանգամանքների միջով, կարևորը առողջ կյանք վարելու և ճանապարհը շտկելու պատրաստակամությունն է:

Եթե ԴՈՒՔ ԳԻՏԵՔ ՄԵԿԻՆ, ՈՎ ԿԱՐՈՂ Է ՀԵՏԱՔՐՔՐՎԱԾ ԼԻՆԵԼ ԻՆՁ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԵԼՈՎ, ՁԵՐ ՈՒՂԵԳՐԵՐԸ ԿՊԱՐԳԵԻԱՏՐՎԵՆ ՀԱՏՈՒԿ ՆՎԵՐՈՎ:

I'm Mo, the Morselist.

Certified Integrative Health Coach •
Recipe Developer • EduTainer

I help you integrate the essential ingredients for your most optimal, sustainable, healthy life with my **Morselicious Pie** approach.

Email me to schedule a complimentary consultation:
mo@macmos.com