



LEVEL 4 – PYESTAHAN NA (CHEAT MEAL ZONE) ng Tabawala Diet

Paliwanag:

Ang Level 4 ng Tabawala Diet ay tinatawag nating "**Anything Goes**" o **Cheat Meal Zone**. Sa antas na ito, malaya kang kumain ng kahit anong gusto mo—walang bawal, walang limitasyon, at walang guilt! Ito ang panahon para mag-enjoy, mag-reward sa sarili, at tikman ang mga pagkaing matagal mo nang pinipigilan o nami-miss. Sa halip nga na cheat meal ay pwede tawagin itong **pyesta break**.

Ang layunin ng Level 4 ay hindi para sirain ang disiplina, kundi para bigyan ng balanse at kasiyahan ang iyong wellness journey. Ang pagkakaroon ng cheat meal o cheat day ay nakakatulong para hindi ka ma-burnout, mas lalo kang ma-motivate, at mas maging sustainable ang healthy lifestyle mo sa pangmatagalan. Sa Level 4, pwede kang kumain ng mga paborito mong pagkain—pizza, cake, ice cream, lechon, pasta, burger, softdrinks, tsokolate, at iba pa.

Paalala:

Ang Level 4 ay hindi araw-araw. Piliin mo lang ang araw o okasyon na gusto mong mag-cheat meal—halimbawa, tuwing may espesyal na selebrasyon, family gathering, o kapag talagang nararamdaman mong deserve mo. Pagkatapos ng cheat meal, balik ulit sa Level 1, 2, o 3 para ma-maintain ang balanse at healthy na lifestyle.

Bilang spiritual healer:

Ang pagbibigay ng pahintulot sa sarili na mag-enjoy at magpakasaya ay bahagi rin ng holistic healing. Ang kasiyahan, pagtawa, at pag-share ng pagkain kasama ang mahal sa buhay ay nagpapalakas ng enerhiya, nagpapagaan ng loob, at nagpapalalim ng koneksyon sa sarili at sa iba.

Tandaan:

Walang masama sa cheat meal basta't may balanse, may pagmamahal sa sarili, at may disiplina sa pagbabalik sa healthy routine pagkatapos.