

MGR. ZUZANA DOUCHOVÁ 10 PRAVIDEL CHRONICKÉ DIETÁŘKY



MGR. ZUZANA DOUCHOVÁ

MGR. ZUZANA DOUCHOVÁ



PRAVIDEL CHRONICKÉ

DIETÁŘKY

ANEB NEJVĚTŠÍ MÝTY O HUBNUTÍ

10 PRAVIDEL CHRONICKÉ DIETÁŘKY

OBSAH

Úvod	3
Co je syndrom chronické dietářky	5
Pravidlo č. 1 Tentokrát dietu vydržím a konečně zhubnu ...	6
Pravidlo č. 2 Rozdělují jídlo na zakázané a povolené.....	8
Pravidlo č. 3 Hlad je přítelem hubnutí	10
Pravidlo č. 4 Čím více se při sportu zničím, tím více zhubnu	12
Pravidlo č. 5 Při hubnutí musím vynechávat pečivo a přílohy	14
Pravidlo č. 6 Při hubnutí nesmím nic tučného	16
Pravidlo č. 7 Buď zhubnu nebo přibírám	18
Pravidlo č. 8 Po dietních potravinách se netloustne	20
Pravidlo č. 9 Musím cvičit, i když mě to nebaví	22
Pravidlo č. 10 Chci všechno teď hned	24
Závěr	26



ÚVOD

Mám radost, že se k vám tento ebook dostal. Možná jste jen zvědavá, co to jsou vlastně ta pravidla chronické dietářky, možná hledáte pomoc, protože chcete shodit pár nebo i více kilo a nevíte jak na to, možná se už dlouhodobě motáte v začarovaném kruhu diet, cvičení, přejídání a trápení, a možná jste už unavená z těch neustálých pokusů o hubnutí, které nikam nevedly a přesto všechno stále doufáte, že to nějak přeci musí jít. A já vás hned na začátku chci ujistit, že to jde a **díky tomuto ebooku budete vědět i jak na to!**

I když věřím, že se člověk nejlépe učí vlastní zkušeností pomocí metody pokus - omyl, tak vám chci teď ušetřit vaše **hubnouce pokusy a omyly**, a také váš čas, peníze a nervy tím, že vám rovnou řeknu těch 10 největších výživových a hubnoucích omylů, které jednoduše nefungují. A jak to vím, že nefungují? Protože jsem je všechny vyzkoušela sama na sobě a také protože už přes 10 let pomáhám jako psycholožka a nutriční poradkyně svým klientkám osvobodit se a poučit se z těchto omylů a zhubnout natrvalo, zdravě a bez jojo efektu. Neprodávám žádné dietní doplňky, koktejly, nepředepisuji žádné léky a pilulky, nenutím ani své klientky držet diety a cvičit do padnutí. Hubneme “pouze” vyváženým a chutným jídelníčkem, efektivním pohybem a změnou myšlení a chování sama k sobě. Zní vám to příjemně a jednoduše? Máte pravdu, je to tak a hlavně, funguje to!



Moje dietářské období začalo už v pubertě, kdy jsem doslova hltala vše, co s hubnutím souviselo. Zkoušela jsem všechny možné diety, zaručené tipy a triky, řídila se nesmyslnými radami (hlavně z těch chytrých časopisů a od chytrých kamarádek, nebyl naštěstí ještě běžně dostupný internet jako je dnes). Byla jsem věčně nespokojená s tím, jak vypadám a kolik vážím. Jedla jsem jídla, která mi vůbec nechutnala, každý den jsem se vážila, měla jsem věčně problémy se zažíváním, hlad a chuť na sladké, a také jsem cvičila, jen abych pálila kalorie a vůbec mě to nebavilo! Žila jsem podle pravidel, které mě ničily, ubíraly mi síly, stresovaly mě a hlavně nefungovaly pro mé tělo ani váhu. **Moje hmotnost tak neustále kolísala z jednoho extrému do druhého.** Až mi jednoho dne mé tělo řeklo STOP! Bylo nemocné, vyčerpané a už takhle dál nemohlo. Nejdříve jsem nechápala, proč a jak to souvisí s tím, co jím, jak cvičím a jak se k sobě chovám. Vždyť jsem se přeci věnovala „zdravé výživě a sportu“, tak proč jsem onemocněla? Tehdy ještě výživové poradenství nebylo tak „in“ jako je dnes a proto jsem si na to vše musela přijít sama.



Tak jsem vystudovala psychologii, pak výživu, také jsem se stala instruktorkou cvičení, absolvovala nespočet různých kurzů a výcviků, aby mi to vše došlo a mohla jsem se uzdravit. Teď už jsem zdravá, spokojená se svým tělem a mám již řadu let stabilní hmotnost. **Moje práce, kde propojuji psychologii a výživu, je mým velkým koníčkem a co druhým radím, sama žiju, jím a dělám.**

A tímto ebookem vám chci dodat optimismus, že to opravdu JDE! Neznamená to, že musíte udělat to samé jako já, abyste změnila svůj život k lepšímu. Někdy totiž nepomůže ani sebelepší vzdělání, někdy prostě jen stačí zapojit svůj zdravý rozum, naučit se vnímat své tělo a být ve správný čas na správném místě. A to vy teď právě jste!

CO JE SYNDROM CHRONICKÉ DIETÁŘKY?

Ve své ordinaci se často setkávám se ženami různých věkových skupin, hmotností, profesí a zájmů, které mají jedno společné - řídí se podobnými dietními pravidly, aby zhubly, přestože jim to dlouhodobě nefunguje. Trápí se kvůli nadváze, přejídání, chutěmi na sladké a neschopností dodržovat zdravý životní styl. Tento společný problém jsem nazvala „**syndrom chronické dietářky**“ a díky následujícím otázkám se můžete otestovat, jestli se vás tohle téma také týká.

- Cíleně jsem již hubla (sama nebo s odborníkem), ale bez trvalého výsledku.
- Cítím se psychicky lépe, když jím menší porce.
- Je pro mě těžké dlouhodobě pravidelně cvičit.
- Ideální hlavní jídlo je podle mě kousek libového masa se zeleninovým salátem.
- Když hubnu, snažím se odpírat si to, co mi chutná.
- Když zhřeším, mám pak výčitky svědomí a chuť se na celé hubnutí vykašlat.
- Přes den se většinou hlídám, ale odpoledne a k večeru mě už často honí mlsná.
- Vím, co dělat, abych zhubla, ale pořád se mi to nedaří.
- Vím, co jíst, ale nejsem si jistá porcemi.
- Číslo na váze určuje moji náladu, kalorické tabulky nebo rady z médií určují, co jím.

Test je jednoduchý. Jestli jste odpověděla alespoň na 3 otázky kladně, tak nejspíš také trpíte syndromem chronické dietářky. Nebojte se, nejde o žádnou nemoc, nepotřebujete na to užívat léky, ani si brát neschopenku. Ale rozhodně to nepodceňujte! Syndrom chronické dietářky totiž nějakou nemoc fyzickou či psychickou může vyvolat.

Nejčastěji se jedná o **nadváhu či obezitu, podvýživu a s ní související potíže, zažívací problémy, poruchy menstruace, deprese, emoční závislost na jídle, poruchy příjmu potravy**, a další. Rozhodně nečekejte, až se tohle stane! Já sama jsem tímto syndromem trpěla řadu let a pravidla chronické dietářky byla i mými pravidly. Dnes mám už jiné a mnohem lepší, ty které fungují a prospívají nejen mé postavě, ale i mému zdraví a psychice. Jsou založeny na zdravém rozumu, sebeképi a respektu k mému tělu. Tak se je pojdte také naučit, než se pustíte do dalšího hubnutí. Tentokrát však úspěšného, zdravého a trvalého.



PRAVIDLO Č. 1: TENTOKRÁT DIETU VYDRŽÍM A ZHUBNU

Kolikrát jste si tohle už v životě předsevzala? Máte hubnutí spojené s dietou? To je pravidlo chronických dietářek číslo 1 a je to **ten největší mýtus**, který se hubnutí stále drží jako klíště. Kdyby stačilo držet dietu (nebo si vzít nějaký prášek, vypít koktejl, vynechat pečivo, apod), tak bychom jako národ nedržely přední místo v obezitě a nadváze v celé Evropě a vy jste už dávno byla štíhlá a spokojená. Diety prostě nefungují, i přestože se denně potýkáme s řadou reklam na zázračné dietní prostředky, čteme články o zaručených dietách, vidíme známé osobnosti, jak něco takového samy drží a doporučují. Dnes i bohužel někteří výživoví specialisté vám místo odborného poradenství raději prodají nějaké zázračné hubnoucí prostředky či doplňky stravy. Je těžké tomu neuvěřit! Co kdyby totiž zrovna tohle fungovalo?!



Než vám povím, proč diety na hubnutí nefungují, ráda bych se s vámi podělila o moji zkušenost z mé praxe. Jako nutriční poradce jsem denně vystavena telefonátům a emailům různých nejmenovaných firem nabízející výživové a dietní produkty. Chtějí po mě, abych je prodávala svým klientům, samozřejmě za úžasnou provizi! Pokaždé asertivně ukončuji konverzaci s tím, že nejsem žádný dealer, ale terapeut, a že nic prodávat nebudu. Jen na můj soukromý email mi chodí denně řada spamů od tzv. výživových specialistů, kteří nabízejí zaručené hubnutí pomocí nějaké speciální diety. A to nemluvím o reklamě na internetu, v televizi, časopisech, knihách, na billboardech, dokonce i v čekárně ve zdravotnických zařízeních. **Diety jsou prostě skvělý byznys**, hubnutí vydělává peníze a lidí s nadváhou stále přibývá. Tak kde je chyba? Že tomu věříme!

Co když vám teď povím, že po dietě ve výsledku vždycky přiberete? Ano, zní to jako paradox. Diety jsou přeci na hubnutí a vy byste po nich měla přibrat? Kdyby ale měly reklamní slogany odrážet realitu, tak by hlásaly asi tohle: „Přiberte 10 kg za měsíc a snižte si své sebevědomí!“ nebo „Zničíte si své zdraví a ještě s námi přiberete!“ Tohle by vás jistě nenalákalo. Reklama má za cíl manipulovat s pravdou a to i v oblasti zdraví, tam kde bychom to bohužel nejméně čekaly!

Fakta o hubnoucích dietách, které jste možná nevěděla:

- Striktní redukční dietou se zpomaluje bazální metabolismus a tělo přepíná do úsporného režimu, kdy všechno (i to málo co sníte), začne časem ukládat do tukových zásob.
- To, co při striktní dietě a hladovění na začátku ztrácíme nejrychleji je svalová hmota a voda vázaná na svaly. Proto na začátku dieta vždy funguje na váze a to je pro nás matoucí. Proč tedy nepokračovat, když to na začátku funguje?
- Protože hubnoucí dieta se nedá držet věčně. Ve chvíli, kdy s ní přestanete a najíte se párkrát normálně, všechna kila jsou rychle zpět a někdy i další navíc díky zpomalenému metabolismu.
- Striktní dietou ohrožujeme své zdraví, protože nám hrozí nedostatek některých základních živin (podle toho, co která dieta zakazuje), ale i důležitých vitamínů a minerálů.
- Diety na hubnutí způsobují chuť na sladké, únavu, psychický stres a snižují naše sebevědomí.

Takže příště až zase porušíte nějakou dietu, tak to neberte jako vaši slabost, ale naopak chytrý pud sebezáchovy!

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Nevěřím dietám,
ale sama sobě!



PRAVIDLO Č. 2:

ROZDĚLUJI JÍDLO NA ZAKÁZANÉ A POVOLENÉ

Většina hubnoucích diet a výživových stylů je založena na **principu zákazu a příkazu**. Buď máme určité skupiny potravin nebo živin zakázané nebo naopak příkázáno jíst pouze určité potraviny či živiny. V nejhorším případě obojí. Většinou si tak přečteme nějaký seznam potravin, které můžeme a které nemáme jíst. Začátek každé diety pak tímto způsobem vypadá velmi slibně a jednoduše. Má to však pár háčeků.



1. **Každá dieta a výživový směr totiž doporučuje a zakazuje něco jiného.** Například jedna dieta říká, že nemáme jíst sacharidy, další zase, že nemáme jíst tuky, jiná zase že máme jíst hodně ovoce a zeleniny nebo pro změnu hodně masa, další říká, že máme jídlo vařit, druhá zase, že rozhodně nevařit a jíst jen v syrovém stavu, pak tu máme staré známé ananasové, rýžové, polévkové diety, kdy máme rovnou jíst jen jeden typ potravin stále dokola. Také v tom máte trochu zmatek?
2. **Naše psychika nesnáší zákazy a příkazy.** Máme totiž přirozenou touhu chtít to, co je zakázané a nedělat to, co je příkázané. Nemůžeme za to! Je to v nás. Chvíli se tak nějaká dieta dá vydržet, ale celoživotně se omezovat a řídit nějakým seznamem je nesmyslné a mnohdy v praxi naprosto nereálné.



3. **Rozdělování jídla na zakázané a povolené je stresující.** Pokud rozdělujeme jídlo na zdravé a nezdravé, dobré a špatné, jídlo na tloustnutí a jídlo na hubnutí, předem hubnutí směřujeme k neúspěchu. Rozdělujeme si totiž jídlo na dva tábory, kdy jeden znamená **úspěch** (jídlo povolené) a druhé **selhání** (jídlo zakázané). Roste v nás přirozeně strach ze selhání a zároveň touha po porušení zákazu a to je sakra stresující. Když dietu porušíme, když si dáme nějaké “zakázané” jídlo, máme z toho ihned výčitky svědomí a pocity viny, strach že přibereme a že jsme neschopné vydržet. Ale co když je právě ta naše touha po zakázaném pouze naším vnitřním zdravým hlasem, co nám říká, že to, co děláme prostě pro nás nefunguje?
4. **Hubnoucí diety založené na zákazu a příkazu se nedají držet trvale.** Něco vyloučím, uberu, nahradím koktejlem z prášku, zhubnu a co pak? Pak si přeci dám to, co mi tak chutná a co jím normálně! A jsme zase tam kde jsme byly a ještě s pár kily navíc. Přísné diety se fyziologicky, prakticky ani psychicky nedají vydržet celý život. Pokud chceme úspěšně zhubnout, musíme změny dělat takové, aby nám šly praktikovat a udržet po zbytek života. Proto žádná dieta nemluví o období “potom až zhubnu”, protože s tím asi ani nepočítá, že by někdo dokázal jíst například ananas k snídani, obědu, večeři po zbytek života nebo si už nikdy nedal chleba.

Při hubnutí rozhodně nejde o to si něco zakazovat (a už vůbec ne to, co nám chutná), ale pochopit, co mému tělu a postavě dělá dobře a co již méně. Vědět, že když jednou trochu zhřeším tak se s mojí váhou nic nestane, ale když zhřeším pravidelně a ve velkém, tak už nejspíš ano. Jen to, co nám dělá dobře a co nám chutná vydržíme jíst dlouhodobě. Hubněte raději chytře, jezte všechno a jen se naučte znát tu svou míru. Důležité je, co jíte opakovaně a každý den a ne to co si dáte jednou za čas. Učím tak své klientky jíst sice zdravě, ale i umět vědomě mlsat. A pokud se ještě někdy dostanete k nějakému seznamu doporučených a zakázaných potravin, zjistěte nejdříve zda jsou dané potraviny v souladu s vaším tělem, zdravím, konstitucí, genetickou výbavou, geografickou lokalizací, životním stylem a chutěmi. Tohle všechno je totiž daleko důležitější než nějaký seznam jídel na papíře.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

I při hubnutí můžu
jíst všechno - jen s
mírou a respektem
ke své individualitě.

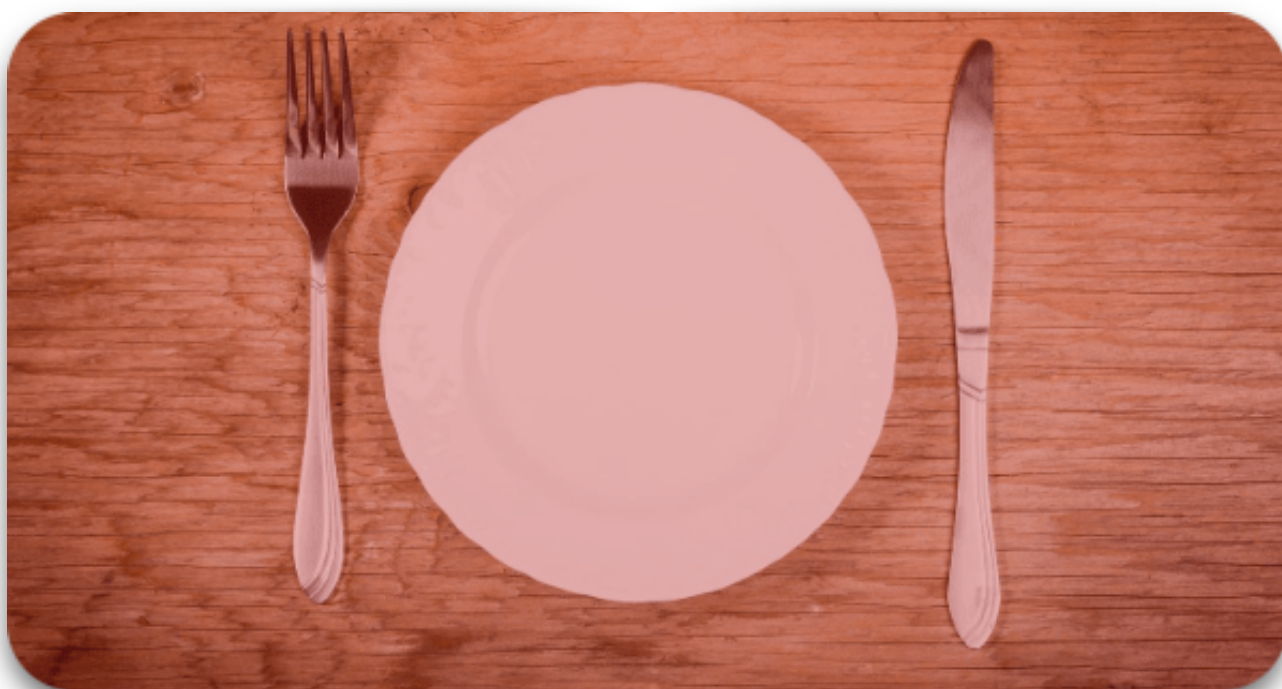


PRAVIDLO Č. 3:

HLAD JE PŘÍTELEM HUBNUTÍ

Na hubnutí je prostě nejlepší NEJÍST! Také jste tohle skvělé lidové doporučení už někdy slyšela? Zní to i logicky. Když máme kila navíc z toho, že moc jíme, tak je řešením prostě jíst méně a kdo chce zhubnout co nejrychleji, tak ideálně nejíst skoro vůbec. Pozor, ať zase nenaletíte!

Opakované hladovění, striktní omezování jídla je jedním z **nejčastějších a nejnebezpečnějších mýtů o hubnutí**. Představte si své tělo jako auto. Aby dobře jezdilo, tak potřebuje benzín nebo naftu, potřebuje pro své fungování palivo. Pokud mu dojde, chvíli jede na rezervu, ale pak stejně přestane jet a vy musíte na benzínovou stanici, kde doplníte palivo, aby zase auto jelo. Stejně tak i vaše tělo potřebuje neustálý přísun paliva (energii, živiny, vitamíny, minerály) a když mu dojde (při hladovění, nepravidelném režimu, dietě), přepne také do úsporného režimu a jede chvíli na rezervu. Rozdíl auta a našeho těla je, že tělo může jet na rezervy dlouho, aniž byste si toho všimla. Auto nám dokonce svou rezervu značí červenou kontrolkou na palubní desce a při prázdném motoru prostě přestane jet! Zatímco tělo dokáže bez jídla fungovat poměrně dlouho,



protože si při úsporném režimu bere palivo z vlastních zdrojů, zpomaluje metabolismus, časem i dokonce vypíná pocity hladu, aby dokázalo na rezervy jet co nejdéle, až nakonec onemocní, nebo celé vyhladovělé sní všechno, na co přijde. Proto se při striktních dietách nebo nepravidelnému stravování máme daleko větší tendence přejídat.

Je jedno, jestli držíte dietu a omezujete svůj denní příjem energie na minimum, nebo zda nesnídáte, vynecháváte oběd, nejíte už po páté večer, nebo dokonce nejíte celý den a večer to vše doháníte. Pokaždé když vaše tělo potřebuje doplnit palivo (má hlad) a vy mu ho nedáte, dostává tak signál, aby zpomalilo svůj metabolismus a uložilo vše, co sníte (je jedno zda je toho hodně nebo málo) na tuky do zásoby. **Aby vaše tělo správně fungovalo, abyste předcházela hladu, je nezbytné jíst pravidelně a dostatečně.** Hlad je tak naopak nepřítelem hubnutí, a je tím jediným a zásadním, čemu byste se při hubnutí měla opravdu vyhnout. Proto své klientky učím jíst tři hlavní jídla denně a mezitím pokud je hlad či chuť menší svačiny. Jsou nadšené, protože se konečně mohou najíst a zároveň hubnou.

Ze zdravotního hlediska je dlouhodobý a opakovaný nedostatek příjmu potravy velmi nebezpečný především pro lidi trpící nízkým krevním tlakem, hypoglykemií a tendencí ke stresovému napětí, které se hladověním zvyšuje.

Nedostatečný příjem potravy mimo jiné také oslabuje imunitu, zhoršuje kvalitu pleti, vlasů a nehtů, způsobuje poruchy paměti a soustředění, únavu, podrážděnost a úzkosti, zvyšuje riziko přejídání a chutí na sladké a tím způsobuje nadváhu a také způsobuje poruchy menstruace a snižuje sexuální apetit.

Opravdu vám tohle stojí za to? **Když máte hlad, najezte se.** Nenechte své tělo jezdit na rezervu, když je to úplně zbytečné a na hubnutí to stejně nefunguje!

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Hubnu tím, že jím
pravidelně a
dostatečně.

PRAVIDLO Č. 4:

ČÍM VÍCE SE PŘI SPORTU ZNIČÍM, TÍM VÍCE ZHUBNU

Chodíte cvičit s úmyslem hubnout a zároveň se v posilovně nebo tělocvičně úplně zničit? Bolí vás pak druhý den celé tělo a při cvičení vám bývá na omdlení, ale vy s přesvědčením, že to je to pravé, bojujete až do padnutí? Možná vás ještě často přepadají nutkání jít cvičit na lačno, protože takhle se přeci tuky spalují nejlépe! Nebo dokonce oblékat se do tělocvičny do termo prádla, abyste více spálila!? Ženy jsou v technikách jak nejefektivněji zhubnout někdy opravdu vynalézavé. Tady opět narážíme na jedno nefungující pravidlo, které nemá se zdravým hubnutím nic společného. Pokud to s pohybem přeháníte, ať již intenzitou nebo četností, spálíte sice kalorie a zvýšíte si kondici, ale tuky na problémových partiích nemusí zmizet a s váhou to také nemusí nic dělat. **Spoustu mých klientek za mnou přichází s tím, že cvičí 5 krát i více týdně a přesto nehubnou!**



Tohle byla i moje osobní zkušenost s cvičením, že jsem trénovala až moc a váha mi dokonce stoupala, místo aby klesala. Na vině je nevhodně zvolený pohyb. Slyšela jste už někdy o aerobním a anaerobním pohybu? Aerobní pohyb je jakýkoli pohyb, při kterém tělo využívá jako primární zdroj energie tuky, zatímco u anaerobního pohybu jsou to primárně cukry. **Ke spalování tuků dochází při aerobním pohybu**, protože tělo potřebuje ke spalování tuků kyslík. Tady máme první věc, kterou byste si měla při cvičení hlídat – pravidelné dýchání a vůbec možnost dýchat kyslík! Pokud už lapáte po dechu, nemůže mluvit, jste již v anaerobním pásmu a spalujete převážně cukry, nikoli tuky. Výsledkem často bývá vyčerpání glykogenu, silný pokles hladiny glukózy v krvi, únava a zvýšené chutě na sladké.

Co je zajímavé, že anaerobní pohyb může být pro netrénované jedince prakticky jakýkoli nový sport, když ještě nemají kondici! Pozitivum anaerobního pohybu je, že si zvyšujete kondici, sílu a vytrvalost, což se rozhodně počítá, ale pokud je vaším primárním úmyslem hubnout, měla byste **zvolit mírnější tempo**. Pohyb na hubnutí tedy neznamená jen rychlé běhání, náročné cvičení v posilovně, ale pro mnohé z nás je aerobním pohybem ve střední intenzitě právě jen svižná chůze, jízda na kole, tanec, plavání, apod. Tyto pohybové aktivity mají jedno společné – tím, že při nich můžete dýchat a výrazně tělo nenamáháte, vydržíte je provádět delší dobu a častěji, což je při hubnutí to nejzásadnější.

A pokud ještě kombinujete dietu (nedostatečný příjem potravy) a náročné cvičení (častá předsevzetí „od zítřka držím dietu a každý den budu běhat“), zaděláváte si nejen na zdravotní potíže, ale i na neúspěšné hubnutí. Tuky se sice spalují v aerobním pásmu, ale pouze za předpokladu, že tělo má dostatek energie a živin na pohyb. Už tak jedete na rezervy a ještě šlapete na plyn!? Výsledkem je ztráta svalové hmoty (zpomalení metabolismu) a **tendence těla ukládat vše na tuky**. Pokud tedy cvičíte brzy ráno, vždy se alespoň trochu najezte (ovoce, jogurt, ovesná tyčinka) a pak si po cvičení dejte normální snídani. Stejně tak si před cvičením odpoledne dejte nějakou lehčí svačinu. Nechodte prostě nikdy cvičit hladová!

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Hubnu příjemným
pohybem o střední
intenzitě a
s dostatkem
energie.

PRAVIDLO Č. 5:

PŘI HUBNUTÍ MUSÍM VYNECHAT PEČIVO A PŘÍLOHY

Vyhýbáte se úmyslně pečivu, přílohám, a všemu co sacharidy jen připomíná, protože už jen po kousku chleba byste určitě přibrala? A teď jinak. Máte často chuť na sladké? Býváte podrážděná, unavená a nesoustředěná? Pak máte nejspíš málo sacharidů!

Pečivo a přílohy jsou zdrojem sacharidů. Při hubnutí by k určitému omezení sacharidů mělo dojít, ale nikoli k jejich vyřazení. **Sacharidy potřebujeme** pro správnou funkci mozku, nervové soustavy, jsou zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů a pomáhají v těle zpracovávat tuky. Při hubnutí bychom jich měli přijmout až kolem 50 % z celkové denního příjmu energie, tak kde se vzal ten mýtus, že nemáme jíst přílohy?



Nejspíš v tom, že smažené hranolky, houskové knedlíky a tukové rohlíky nám v hubnutí moc nepomůžou. Také se setkávám s tím, že tento strach ze sacharidů je často zaměňován za strach z cukrů. Cukry a sacharidy ale nejsou totéž! Sacharidy se dělí na jednoduché sacharidy (cukry) a složené sacharidy (komplexní). Když se tedy mluví o výrazném omezení cukrů při hubnutí, myslí se tím cukry jednoduché obsažené ve sladkostech, bílém pečivu, slazených limonádách, sladkých jogurtech a v ovocných džusech. Složených sacharidů, které jsou v přílohách jako jsou brambory, rýže, těstoviny, bulgur, jáhly, ovesné vločky, apod a pečivu (celozrnné, žitné) se to netýká. Naopak!

Při hubnutí je nutné **udržovat pocit sytosti** co nejdéle (nemít hlad), stabilizovat hladinu glukózy v krvi (nemít chuť na sladké), mít energii na dostatek pohybu a také dobrou náladu. A to mají na starosti právě ty komplexní sacharidy! Takže pokud chcete opravdu zhubnout, sacharidy jezte, jen vybírejte více z těch celozrnných variant.

Signály těla, které má nedostatek sacharidů jsou podobné jako u hladovění:

- únava a zvýšené chuť na sladké
- podrážděnost a přecitlivělost
- špatná koncentrace a nesoustředěnost
- zhoršené zvládnání stresu
- depresivní a úzkostné stavy.

A to vše, když vyřadíte ze svého jídelníčku komplexní sacharidy. Takže jestli vás po obědě často honí mlsná, možná jste si dala jen salát s kuřecím masem bez přílohy. Jestli máte večer nutkání jíst sladkosti, zamyslete se, zda jste přes den měla dostatek komplexních sacharidů, které chuť na sladké snižují. **Ne vždy jsou tyto chutě projevem vaší zmlsanosti**, ale někdy právě jen ukazují na nedostatek sacharidů v jídelníčku.

Jestli jste mentálně a fyzicky aktivní žena, tak vám rozhodně **nedoporučuji držet nízkosacharidové diety**, které jsou teď velmi populární. Nezapomínejte, že každá dieta funguje jen na začátku a jestli si ještě někdy chcete dát v klidu pečivo, těstoviny, rýži či brambory, tak se této dietě (a všem ostatním) obloukem vyhněte.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Při hubnutí jím i celozrnné (žitné) pečivo a nesmažené přílohy všech druhů.

PRAVIDLO Č. 6:

PŘI HUBNUTÍ NESMÍM NIC TUČNÉHO

Většina dietních doporučení říká, že bychom neměli jíst tuky. Vařit vše na vodě, dusit v páře, jíst odtučněné výrobky... Taký vám ale u takto upravených pokrmů něco chybí? Že by to byla chuť? Ano, správně! **Tuk je totiž nositelem chuti** a i tuky jsou ve vyvážené stravě důležité a ani při hubnutí se jich nemusíte vzdávat!

O tucích se mluví hlavně v souvislosti s jejich škodlivostí. Že způsobují zvýšený cholesterol, obezitu a kardiovaskulární onemocnění. Tuky jsou však základní živinou a stejně jako sacharidy a bílkoviny jsou pro lidský organismus nezbytné. Tuky chrání naše vnitřní orgány, zajišťují vstřebávání vitamínů A, D, E, K, podílejí se na regulaci tělesných funkcí a jsou součástí buněčných membrán a nervového systému.



Jistě, zvýšený příjem tuků je pro organismus škodlivé, ale stejně tak jejich přehnané omezování. Nedostatek tuků v jídelníčku se projevuje zhoršenou kvalitou vlasů, pleti, nehtů, způsobuje hormonální nerovnováhu a nepravidelnost menstruace, dále únavu, depresivní stavy a náladovost. Snížený příjem tuků také oslabuje imunitu, jsme tudíž více náchylní k různým onemocněním a regenerace po nemoci je delší. Pokud použiji opět metaforu auta, jak by se vám jezdilo bez oleje? **Když blinká kontrolka doplnit olej, prostě jdeme a doplníme ho** (nebo si ho někým necháme doplnit :)). Když nás ale bolí klouby, máme nepravidelnou menstruaci, je nám zima, padají nám vlasy, tak to je kontrolka našeho těla, kterou však často ignorujeme.

Tuky se dnes často v médiích dělí opět na ty špatné a dobré. Já bych raději volila rozdělení na tuky živočišné a rostlinné. Pro naše zdraví i postavu jsou vhodnější ty rostlinného původu a méně vhodné jsou ty původu živočišného. Obě skupiny jsou ale pro náš organismus důležité, každá však v jiné míře! Zjednodušeně, **rostlinných tuků jezte více, živočišných méně.**

Živočišné tuky najdeme v mase, vnitřnostech, vejcích, mléčných výrobcích, másle a sádle. Pokud budeme jíst tyto potraviny v rozumném množství, pokryjí nám množství živočišného tuku a uděláme i něco pro své zdraví. Například mléčné výrobky chrání sliznice a působí preventivně proti rakovině tlustého střeva a konečníku. Vejce obsahují lecitin, který se podílí na tvorbě buněčných membrán, chrání játra před negativními účinky některých léků, snižuje riziko aterosklerózy a posiluje paměť. Máslo zase obsahuje vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). Už bychom však neměli příjem živočišných tuků navyšovat požíváním smažených jídel, uzenin, sušenek, oplatek, smetanových zmrzlin a mléčných sladkých nápojů. Právě zde se ukrývají ty přebytkové a skryté živočišné tuky. Problém živočišných tuků není v jejich podstatě, ale v jejich zvýšené konzumaci. Zde pak mohou způsobovat obezitu a negativně ovlivňovat naše zdraví.

Vhodnější tuky najdeme v potravinách rostlinného původu a v rybách. V těchto tucích jsou esenciální mastné kyseliny, které si organismus neumí sám vytvářet a je tedy nutné je pravidelně doplňovat stravou. Jezte více ryb (hlavně těch tučných – losos, tuňák, makrela, sardinky), dále ořechy, semínka, rostlinné za studena lisované oleje a další potraviny rostlinného původu (například skvělé je avokádo). Tyto potraviny snižují špatný cholesterol, chrání srdce, regulují krevní tlak, zlepšují imunitu a psychiku. Ne všechny rostlinné tuky jsou zdravé prospěšné! Dávejte si pozor na ztužené rostlinné tuky (v sušenkách, dortech, polevách, trvanlivém pečivu), které obsahují trans-mastné kyseliny. Tyto kyseliny můžeme dále najít v některých nekvalitních margarínech a při vysoké tepelné úpravě panenských olejů při smažení (na pánvi používejte vždy olej k tomu určený – řepkový, olivový, slunečnicový a další). Rostlinné nebo živočišné tuky jsou stále tuky a mají vysokou energetickou hodnotu. Proto **při hubnutí hlídejte jejich množství**, ale zcela je nikdy nevynechávejte.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Při hubnutí můžu
jíst i tuky, protože
vím, které mému
tělu prospívají.

PRAVIDLO Č. 7: BUĎ HUBNU NEBO PŘIBÍRÁM

Ve své praxi se velmi často setkávám s dalším aspektem syndromu chronické dietářky a to s černobílým myšlením. Buď hubneme nebo přibíráme. Buď je jídlo povolené, nebo zakázané, dobré nebo špatné. Buď nám to všechno jde, nebo naopak nám nic nejde. Neexistuje nic mezi tím. Přírodním důsledkem „buď a nebo vzorce“ je neschopnost dlouhodobě si udržet stabilní hmotnost. Například držíte dietu a zhřešíte jen malým kouskem dortu nebo kouskem čokolády a už se spouští řetězec negativních myšlenek a pocitů viny, že to vlastně celé nemá smysl. **„Když už si dám kousek, tak se na to všechno můžu vykašlat a sním to raději celé“.**

Ztroskotaly často vaše hubnoucí snahy takovýmto jedním malým hříchem, který pak rozjel další a další a mohla jste začínat s hubnutím od znovu? Střídají se ve vašem životě období diet a přejídání? Buď jíte málo, nebo zase příliš moc?



Pak se „buď a nebo vzorec“ objevuje zajisté i v dalších aspektech vašeho života. Prostě chcete buď všechno, nebo radši nic :) Poznáváte se?

Hubnutí je proces, který trvá, má dokonce různě dlouhé fáze a vyžaduje nejen naší důslednost, pevnou vůli, ale především naší trpělivost. Zhubnout se prostě nedá přes noc, je to dlouhodobý proces, který se neobejde bez nějakých menších či větších výkyvů. Když najedete na zdravější styl a najednou zhřešíte nebo vybočíte z plánu, **není to konec světa!** Rozhodně neházejte veškeré své dosavadní úsilí za hlavu a pokračujte dál bez výčitek a hlavně bez ještě striktnějších zákazů!

Vždy se snažte **vrátit co nejdříve** ke svému zdravějšímu stravování a pravidelnosti. Čím déle vám bude trvat hřešící období, tím hůře se znovu začíná. To, že většinou všechny víme, jak vypadá ideální jídelníček ještě neznamená, že ho musíme dodržovat neustále. Někdy prostě nastanou situace, kdy se nemůžeme držet plánu a našich předsevzetí. Například když jsme ve stresu, na oslavě, nebo máme jiný režim na dovolené nebo když marodíme a máme tak úplně jiné starosti i chutě.

Tento vzorec „buď a nebo“ často pramení z našeho **perfekcionismu a strachu ze selhání**. Hlavně neudělat žádnou chybu! Pokud s tímto přesvědčením hubnete a jste člověk a ne robot, tak se určitým „chybám“ prostě nevyhnete. Všechny máme občas dny (hlavně před menstruací), kdy prostě nemáme chuť a sílu žít, jíst a být perfektní. Proto své klientky při hubnutí učím lepší a efektivnější mentální **“vzorec i - i”**. Umět hubnout i zároveň hřešit. A hlavně dovolit si chybovat a umět se přijímat i s nedokonalostmi.

V praxi to znamená, že hubnete a **můžete si dát občas i klidně kousek čokolády, dort, nebo nějakou jinou dobrotu**. A to vše s pocitem, že je to v pořádku a že je to dokonce i pro vaše hubnutí žádoucí. Když totiž můžeme jíst všechno a známe tu správnou míru, tak předcházíme přejídání a tudíž i nárůstu hmotnosti a ve výsledku zhubnete více a rychleji, než když střídáme fáze hubnutí a přejídání.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

I při hubnutí si
můžu občas
zahřešit.

PRAVIDLO Č. 8:

PO DIETNÍCH POTRAVINÁCH SE NETLOUSTNE

Tohle pravidlo chronické dietářky je velmi oblíbené. Je v něm totiž pocit: tohle můžu! U hubnoucích tak vzniká často zvýšený příjem potravin, které mají povolené. Při hubnutí je například doporučováno konzumovat ovoce, celozrnné pečivo a samozřejmě hodně zeleniny! Takže si místo něčeho nezdravého dopřejeme raději hodně toho dietního! Jsou však tyto potraviny opravdu tak dietní? V rozumném množství samozřejmě ano, problém však nastává, pokud **si jich dopřáváme více** v domnění, že se po nich netloustne.



Ovoce je skvělou alternativou sladkostí, rychlým a zdravým zdrojem energie a přirozených vitamínů prospěšných pro náš organismus. Konzumace ovoce při hubnutí je určitě důležitá a prospěšná, ale podívejme se i na další aspekty požívání ovoce při hubnutí. Ovoce obsahuje jednoduché cukry a má vyšší glykemický index. Tělu tak dodáme rychle energii a cukr do krve, ale stejně tak rychle tato energie a cukr z krve odejdou a my pak máme ještě větší potřebu dát si něco sladkého a máme po nich brzy hlad. U ovoce je také vhodné **hlídat si množství**. Sníst na posezení kilo jablek místo tabulky čokolády vyjde energeticky téměř nastejno. Stejně tak je to s ovocným džusem. Jeden litr 100 % ovocného džusu má opět téměř stejnou energetickou hodnotu jako tabulka čokolády. Denní doporučené množství ovoce je 200 – 300 g na den. Ovoce je tedy vhodné konzumovat, ale v přiměřeném množství.

Zelenina je snad jediná skupina potravin, kterou při hubnutí **můžete jíst neomezeně**, protože obsahuje hodně vlákniny, má nízký glykemický index a spoustu vitamínů a málo kalorií. Hurá! Bohužel i ze zeleniny se může stát nepřítel hubnutí, pokud zeleninu zaléváme různými dresinky (majonéza, smetana, tučný jogurt, kupované zálivky do salátu) nebo ji smažíme. Také si v restauraci raději dáte v rámci vaší diety k obědu salát s kuřecím masem? Tak tady pozor, protože byste si radši mohla klidně dopřát maso s přílohou a tělu tak dodala daleko méně tuků, cukrů a energie nežli u toho dietně vypadajícího salátu. Saláty v restauraci se totiž většinou podávají s dresinkem, který obsahuje velké množství tuků a cukrů. A to nemluvím o přidaných krutonkách a slanině, které se často v salátech objevují. Nejvhodnější variantou ochucení salátu je samozřejmě olivový nebo jiný rostlinný za studena lisovaný olej, který je bohatý na omega mastné kyseliny. **Salát však olejem nezaléváme**, ale raději použijeme lžici a salát jen pokapeme. Zeleniny (zvláště té listové) si jinak dopřávejte opravdu neomezeně.

Rýžové, kukuřičné a pšeničné pufované výrobky (například rýžové a kukuřičné chlebičky, burisony, cornflakes) jsou určitě, jak reklama doporučuje nízkotučné, obsahují vysoký podíl vlákniny a ještě jsou velmi trvanlivé, ale pro redukci hmotnosti bohužel příliš vhodné nejsou. Mají výrazně vysoký glykemický index (rychle navyšují hladinu cukru v krvi a rychle nám po nich vyhládne) a často jsou s polevou, která obsahuje ztužené tuky a cukry. Další jejich nevýhodou je, že jich musíme sníst více, abychom se zasytili, takže stejně nakonec přijmeme mnohdy i více kalorií než když bychom si daly žitný chléb.

Stejně tak je to s **celozrnným pečivem** (má stále stejnou energetickou hodnotu jako pečivo bílé, jen obsahuje navíc živiny, vitamíny, vlákninu), cereáliemi (pozor na přeslazené müsli tyčinky a snídaňové slazené cereálie) a různými light výrobky, které místo tuků obsahují zase více cukrů či sladidel.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

I tzv. dietní
potraviny mají svou
energetickou hodnotu
a jím je s mírou jako
vše ostatní.

PRAVIDLO Č. 9:

MUSÍM CVIČIT, I KDYŽ MĚ TO NEBAVÍ

Ano, pokud chcete hubnout, bez pohybu to nepůjde. Ale co když máte ke cvičení odpor nebo se vám stává, že když cvičíte, tak se jen modlíte a koukáte na hodinky, aby to všechno utrpení bylo co nejdříve už za vámi? Nebo vám vadí, že nezvládáte tempo ostatních, jste celá zarudlá a zpocená hned po prvních minutách? Nebo vás stresuje chodit mezi lidmi, protože se prostě ve svém těle ještě necítíte komfortně?

Tohle určitě není nejlepší způsob, jak se motivovat k pravidelnému pohybu. U hubnutí je totiž důležitá **pravidelnost a motivace**. Pokud vás něco nebaví, není vám příjemné, je jisté, že to dlouhodobě a opakovaně nevydržíte. Svým klientům, kteří se sportem začínají nebo nejsou od přírody sportovní nadšenci, vřele doporučuji postupné navyšování doby, tempa a zátěže při cvičení a hlavně najít si jakýkoli pohyb, který je bude alespoň trochu bavit.



U každého cvičení je také důležité, abyste byla **vědomě přítomna**, dýchala a zásobovala tělo kyslíkem (už víme proč je to důležité na spalování tuků). Pokud jste při cvičení myšlenkami stále ještě v práci, nebo už doma pod peřinou, nebo jen počítáte spálené kalorie či odchozené kilometry, rozhodně nejste v tu chvíli ve spojení se svým tělem, které potřebuje vědomé dýchání a zapojování svalů pro správné spalování. Také v plné přítomnosti dokážeme lépe pracovat s bolestí (která je signálem těla zpomal, uber nebo zastav) a rizikem poranění, než když jsme duchem nepřítomné.

Proč nefunguje přílišná intenzita při cvičení už víte. Právě když se sportem začínáme a máme nějaké to kilo navíc, rozhodně není příjemné se zadýchávat, nestačit, nemoci dál. To našemu sebevědomí moc nepomáhá. Proto na sebe nekladte zbytečně velké nároky a začnete hezky v klidu, pomaleji, ale zato pravidelně. Máte doma rotoped? **Začněte každý den 5 minutami** a po každém týdnu zvyšte o dalších 5 minut. Můžete chodit? Skvělé, chůze je na hubnutí ideální! Rozhodně zpočátku lepší než běhání, kde byste opět svou tepovou frekvenci stěžší uhlídala. Začněte s pravidelnými svižnými procházkami 30 minut denně. Nebo začněte každé ráno protahováním, jógou, nebo si jen tak zatančete. Čím pravidelněji se budete hýbat, tím rychleji získáte kondici a budete postupně moci zvládat delší a intenzivnější cvičení.

Hlavně si ale najděte **pohyb, který vás bude bavit**. Vhodné tepové frekvence na spalování tuků (60-70 % maximální tepové frekvence) můžete dosáhnout při jakémkoli pohybu – tanci, chůzi, skákání na trampolíně, jízdě na kole, orbitreku, plavání, atd.. Variant je opravdu mnoho a vyplatí se chvíli hledat, protože jen to, co vás baví, můžete trvale zakomponovat do svého každodenního života.

Dalším důležitým krokem k nalezení chuti ke cvičení je vaše motivace. Pokud tam bude jen, že musíte hubnout a spalovat tuky, tak vás brzy chuť přejde. Všimla jste si, jak se po cvičení usmíváte, máte lepší náladu, krásnější pleť, máte ze sebe dobrý pocit a pak se vám už ani nechce přejídat těmi sladkostmi, protože jste teď tak hezky cvičila? Pozitivních důvodů ke cvičení je opravdu spousta, vyberte si ty své!

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Cvičím ráda, protože

(doplňte si podle sebe)

PRAVIDLO Č. 10: CHCI VŠECHNO TEĎ HNED

Chcete zhubnout, já vím. Chcete se prostě cítit ve svém těle hezky žensky, moci si obléknout zase to pěkné oblečení a prostě mít ze sebe dobrý pocit. Moc vám to přeji a než se do hubnutí pustíte, pojďte se se mnou podívat na ještě poslední pravidlo chronické dietářky.

Častou překážkou v dosažení naší vysněné váhy nejsou zdaleka ani tak ty občasné dortíky a jiné dobroty, ale bývá to naše **netrpělivost**. Chceme zhubnout prostě teď hned, co nejrychleji a ideálně přes noc, aniž bychom o tom věděly :)



Je mi to moc líto, ale tady vás nepotěším. I když na zázraky věřím, tenhle je opravdu nepravděpodobný. Zdravé hubnutí je prostě proces, kdy jde o změnu celkového životního stylu, nejen v jídelníčku, ale i v zažitém myšlení, chování a návycích. A když se něco mění kompletně, tak to prostě nějaký čas trvá. A jestli zrovna postrádáte docela podstatnou vlastnost, která se při hubnutí opravdu vyplatí – trpělivost, tak se možná právě kvůli tomu neustále točíte v začarovaném kruhu. I když zas tak špatné to s vaší trpělivostí nebude, když jste vydržela dočíst až sem.

Hubnutí má několik etap. Nejdříve je přípravná fáze, kdy shromažďujeme všechny možné informace, radíme se s odborníky, chodíme na různé přednášky, čteme knihy a články na internetu. Pak přichází na řadu samotné hubnutí, kdy měníme jídelníček k lepšímu, máme nižší

energetický příjem a více pravidelného pohybu. Kila nám začínají pomalu ubývat a nám přibývá sebevědomí a motivace pokračovat. Pak většinou přichází první krize, kdy se váha na chvíli zastaví a nehýbe se směrem dolů, nebo dokonce o trochu povyskočí nahoru. A tady se většina žen zasekne, protože má pocit, že nehubne dostatečně rychle. A z krize je katastrofa a rázem konec hubnutí.

Optimální úbytek hmotnosti je 0,5-1 kg týdně, to jsou 2-4 kg měsíčně. Takže 10 kg za týden opravdu nehubnete, pokud si nechcete vážně poškodit zdraví nebo nenaletět dalším zaručeným dietám. Obvykle se mnou klientky hubnou 10 kg 3-4 měsíce, někdy i déle. Důležité je, že do cíle dojdou a v tom cíli se také už pak udrží. Hubnutí není závod, kdo bude nejrychleji v cíli, tady běžíte sama se sebou a jediným soupeřem, kterého máte je vaše netrpělivost. Proto když do hubnutí půjdete s vědomím, že to bude trvat nějakou dobu, už máte napůl vyhráno.

Hned na začátku své klientky na tohle připravuji a také jim doporučuji, aby se rozhodně nevážili každý den. Proč? Protože **naše váha přirozeně kolísá během měsíce + - 2 kg** a klasická domácí váha je velmi nespolehlivým ukazatelem. Stačí ji dát na jiné místo, trochu si na ní jinak stoupnout a máte hned o 2 kila navíc. Menstruace, nevyspání, posilování, zácpa, dehydratace, to jsou také možné faktory ovlivňující naši hmotnost. Stačí se zvážit jednou, dvakrát do měsíce a ideálně na nějaké speciální bioimpedanční váze, která ukáže mnohem více než jen celkovou hmotnost. Nebo ideálně se nevážit vůbec a měřit své úspěchy na menší konfekční velikosti oblečení, které si jako odměnu budete postupně kupovat. Takže příště až váha bude zkoušet zase vaši trpělivost, buď jí vyhodte nebo nepanikařte, rozdýchejte to a pokračujte dál v tom, co jste už začala. Užívejte si váš nový aktivní životní styl, který vám dělá dobře a zkuste se více zaměřit na sebe než na číslo na váze. **Nenechte nějaký přístroj určovat vaši náladu a sebevědomí.** Důležité je, jak se cítíte, proto o sebe pečujte kvalitním jídlem, pravidelným pohybem i odpočinkem a všechno bude v pořádku.

ZDRAVÝ ROZUM ŘÍKÁ:

Mám se svým tělem
trpělivost, protože
i hubnutí má svůj čas.

ZÁVĚR

Na závěr vám chci dát ještě jedno velké doporučení - **nezkoušejte změnit všechno hned**. Dozvěděla jste se teď spoustu důležitých informací a tipů na zdravé hubnutí. Mám však zkušenosti, že když děláme víc změn najednou, tak nám hrozí vyhoření a neúspěch ještě dřív, než začnou být vidět skutečné výsledky naší snahy. Dělejte proto změny postupně, protože to je ta nejspolehlivější cesta k udržitelné a trvalé změně.

Chci vás také ještě inspirovat příběhy mých klientek, které prošly mým 3 měsíčním kurzem Ženské hubnutí. Kurz jsem vytvořila pro všechny ženy, které vyzkoušely už kde co - a možná jako vy právě teď - chtějí **hubnout už jinak**. Podle mě to „jinak“ znamená žensky. Bez kalorických tabulek a předepsaných diet, bez zákazů, dřiny a přemáhání se, ale cestou k sobě, k zdravějšímu vztahu k tělu a k sobě samé. V kurzu se mnou týden po týdnu postupně budujete nové a zdravější návyky, učíte se jíst všechno, vědomě hřešit, pečovat o sebe i překonávat krize.

[Proklikněte se sem na tuhle stránku](#), kde se dozvíte všechny podrobnosti o kurzu a můžete se tak i vy přidat do našich řad bývalých chronických dietářek :-)

Jsem na RD a život bez čokolády si neumím představit. Častými nezvladatelnými chutěmi na čokoládu jsem si zajistila pěkných pár kg navíc. Díky radám od Zuzky jsem si upravila jídelníček tak, že chutě na sladké jsou už minimální. Netrápí mě hlad a co je hlavní, kila jdou dolů i s nějakým tím prohřeškem :) - Jitka D.

Zuzka je milá a krásná žena, která umí motivovat a i říkat nehezké věci mile. Každé hubnutí bylo vždy o počítání kalorií, zběsilého doplňování proteinu a nucení ke kardiu. Její kurz ve mě zasadil semínko sebelásky, pravého klíče k hubnutí ženy. Ano, mít se rád, dělat pro sebe hezké věci, moc si nezakazovat, ale mít ty správné informace a na základě nich skládat jídelníček a prožít den. Žádné keto a podobné blbosti, ale síla ženské intuice a selského rozumu. Tento kurz přesahuje hranice pouhého hubnouceho manuálu. (Zuzko, nedávala jsem Vám zatím žádnou zpětnou vazbu, ale Váš kurz je pro mě nadějí, že na to nejsem sama a můžu být šťastná ve svém těle. Ještě je na čem makat, ale už teď vím, že tudy je správná cesta. Moc Vám děkuji, za všechna videa, recepty, některé už jsem i zopakovala, rady a báječné emaily a nápady, které se teď zdají prosté, ale sama bych na ně nepřišla, jako třeba vaječná omeleta s nori řasou nebo pořízení orbitreku místo skuhrání, že mám malé děcko a nemůžu chodit ven běhat!) Díky díky moc! - Lýdie O.

V minulosti jsem se snažila opakovaně hubnout, ale prvotní zápal rychle vyprchal a shozená kila se vždy rychle vrátila. Jenom Zuzka mě dokázala namotivovat ke změně přístupu k hubnutí i k sobě samé, a tím docílit výrazné snížení váhy a to dlouhodobě udržet.. - Marcela N.

Kurz mohu velmi doporučit, konečně jsem pochopila, že nejdřív je třeba změnit vztah sama k sobě, ke svému tělu a dělat si každý den drobné radosti pečováním o sebe. Miluji sladkou chuť, a doted' to byl vždy při hubnutí problém, protože cukr je přece "jed". A teď když mám mlsání od Zuzky povoleno, vypadá, že jsem se zbavila i záchvatů přejídání. Nejsem žádný sportovec, ale i videolekce s pohybem mě moc baví, občas si zacvičím, samozřejmě kratší verzi:-) Děkuji Zuzko! Konečně se cítím vyrovnaná a spokojená. - Katka K.

S kurzem jsem spokojená. Je komplexní, propojuje sebed péči a vztah k sobě, zdravou stravu a pohyb. Doporučení respektují individualitu každé ženy, každá si v kurzu najde něco svého. Vyhovuje mi, že si jídelníček mohu sestavovat podle své chuti a jednoduchých zásad, recepty jsou výborné. Nemám tak často chutě na sladké jako dřív a pomalu hubnu. Velmi důležitá pro mě byla podpora po celou dobu kurzu. - Lenka K.

A to je už opravdu vše :)

Děkuji vám za čas, který jste čtením tohoto ebooku věnovala sama sobě a vaší cestě ke spokojenější a více fit verzi vás samé.

Budu ráda, když se mi ozvete, jestli vás ebook k něčemu inspiroval a motivoval, a nebo se možná potkáme v mém kurzu. Také mě můžete sledovat na [Facebooku](#), kde pravidelně publikuji mé nové recepty, články, videa a motivační příspěvky.

Přeji vám z celého ❤️, ať se vám daří a jste zdravá a šťastná - pro sebe i všechny vaše blízké.



Zuzka

Mgr. Zuzana Douchová
psycholožka a nutriční poradkyně
www.zuzanadouchova.cz