



ZMĚŇ SVÉ NÁVYKY ZHUBNI JEDNOU PROVŽDY



VÍTEJ V 28 DENNÍ VÝZVĚ

Gratuluji ti ke tvému rozhodnutí přijmout tuto výzvu. Věřím, že společně dokážeme změnit tvé návyky tak, aby ses ve svém těle cítil(a) báječně.

CO SE NAUČÍŠ?

V téhle výzvě se naučíš, jak přistupovat k jídlu tak, aby ses nemusel(a) už nikdy trápit žádnými dietami. Budeš jíst jídlo, které ti chutná, začneš vnímat signály svého těla a poskytneš mu to, co v danou chvíli potřebuje. Osvojíš si několik jednoduchých návyků, které ti to celé usnadní.

MÁŠ POCHYBNOSTI?

Jestli ti bude připadat, že to, co společně budeme dělat, odporuje tomu, co jsi dosud o výživě slyšel(a) nebo ti některé věci budou připadat nepodstatné a budeš mít pochybnosti o tom, jestli to může fungovat, tak si polož následující otázku: "Kam mě rady, které jsem si dosud osvojil(a) dovedly?" Pokud ses přihlásil(a) do výzvy, tak asi úplně nefungovaly. Proto přistupuj k téhle výzvě s otevřenou myslí a vyzkoušej to, co budeme během ní praktikovat. Konec konců, co můžeš ztratit?



CO MUSÍŠ INVESTOVAT?

Každý den pár minut svého času k tomu, abys začal(a) praktikovat nový přístup k jídlu, ke svému tělu a způsobu, jakým ho konzumuješ. Pokud budeš poctivě přistupovat k zadaným úkolům a udržíš si otevřenou mysl, můžu ti garantovat, že změna, kterou ti to přinese, se ti vyplatí. Pamatuj, že nové návyky můžeš začlenit do svého života jen tak, že budeš konzistentní. To znamená, že danou akci budeš opakovat každý den tak, aby se stala přirozenou součástí tvého života. Pak už ji budeš dělat automaticky a nebude tě to stát žádnou energii. A to se fakt vyplatí!



JSEM TU PRO TEBE

Během výzvy ti poskytnu veškerou podporu, kterou budeš potřebovat. Od toho jsem tady. Když budeš mít pochybnosti, nebudeš něčemu rozumět, nebudeš stíhat nebo budeš potřebovat podpořit, tak jsem tu pro tebe. Tady jsou kontakty na mě, využij je, pokud budeš mít něco, co nechceš řešit ve skupině.

Leona Paulová

leona@jezdobre.cz

WhatsApp 737919003

www.jezdobre.cz



PŘIPRAV SE

Chceš z času stráveného ve výzvě vytěžit maximum? Chceš tentokrát opravdu něco změnit dlouhodobě? Tak si každý den udělej pár minut času na splnění zadaného úkolu. Když ho budeš plnit, tak tomu věnuj plnou pozornost. Nerozptyluj se ničím jiným. Uspořádej si svoje priority. Existuje něco důležitějšího než tvoje zdraví, dostatek energie a spokojenost se svým tělem? Pokud ano, tak tomu dej přednost. Pokud ne, tak si na zadaný úkol vždycky najdi čas a věnuj mu maximální pozornost.

MĚJ TRPĚLIVOST

Nedávej si žádná velká předsevzetí a nefixuj se na rychlý výsledek. V téhle výzvě nedostaneš žádný striktní dietní plán, nebudeš muset nic vážit ani měřit. Budu po tobě chtít jediné - pochopit princip, na jakém je dobré stravování postaveno a každý den konzistentně věnovat pár minut času několika aktivitám. Možná se ti bude zdát, že zadané úkoly jsou moc jednoduché a nikam tě neposunou. Opak je pravda. Když začneš vnímat svůj pocit hladu, zpomalíš při jídle, budeš si vybírat vhodné potraviny, budeš dobře dýchat a zařadíš jednoduchou fyzickou aktivitu, tak změna, které dosáhneš, bude v součtu obrovská. A hlavně, jednotlivé návyky ti přejdou do krve a ty je budeš vykonávat automaticky. A to se odrazí v tom, že se budeš cítit dobře, nebudeš zažívat pocity únavy a lidi se tě začnou ptát, cos to se sebou udělal(a), že vypadáš tak dobře.

NEŽ ZAČNEŠ

Nejdřív si přečti tuhle brožuru.

Vyplň si tabulky týkající se tvé aktuální situace, cíle a motivace.

Pokud se budeš chtít před začátkem výzvy změřit na přístroji Inbody, tak se objednej.

Pokud budeš chtít, přečti si brožuru Základní principy hubnutí.

Nakup si domů základní suroviny, ze kterých si budeš připravovat jídlo.

Pořádně si prohlédni složení ideálního jídla a podívej se i na recepty které jsou přidáné jako inspirace.

Promysli si, co budeš v dalších dnech jíst a připrav si něco předem, abys ušetřil(a) čas.

Jestli chceš z výzvy vytěžit maximum, zapoj do ní i ostatní členy rodiny. Můžete se navzájem podpořit i pomoci si s přípravou jídla a dokonce si užít i trochu legrace.

Podívej se na první video a stáhni si první úkol.

Stáhni si tabulku, do které si budeš zapisovat, jak se ti daří úkoly plnit.

Seber všechno odhodlání a nadšení a pusť se do toho!



NENÍ JÍDLO JAKO JÍDLO

Jako první se naučíš jednu podstatnou věc. Začneš rozlišovat, které potraviny dělají tvému tělu dobře a které ne. Než začneš číst další řádky, udělej jednu věc. Zkus zapomenout všechno, co jsi kdy slyšel(a) o zdravé výživě, otevři svou mysl a začni s čistým stolem. Vyzkoušej, jestli ti změna skladby jídelníčku udělá dobře. Uškodit si za 28 dní nemůžeš a za zkoušku nic nedáš.

KTERÉ POTRAVINY ANO

Něšemu tělu dělají dobře potraviny, které jsou přirozené. Co si pod tím máš představit? Přirozené potraviny jsou ty, které jedla už tvoje prababička. Tyhle potraviny nepotřebují nálepku, abys poznal(a) o co se jedná. Dodávají tělu hodně živin a přiměřené množství kalorií. Díky tomu, že obsahují vlákninu, zpomalují vstřebávání cukru do krve. Tyhle potraviny mají díky vysokému obsahu živin i vysokou sytící schopnost. To znamená, že po nich budeš mít stabilní energii a nebudeš mít často hlad.

KTERÉ POTRAVINY NE

Technologický rozvoj umožnil potravinářům začít vyrábět vysoce zpracované potraviny. Vypadají hezky, chutnají náramně a dlouho vydrží. Bohužel většinou mají nízký obsah živin a dodávají tělu hodně kalorií. Díky vysokému obsahu sacharidů způsobují výkyvy energie a záchvaty vlčího hladu. Také nás dlouho nezasytí, a proto tě nutí jíst často. Díky tomu přijímáš víc kalorií než bys musel(a), a přesto trpíš únavou, výkyvy nálad a častým hladem. Způsobují také zažívací potíže, zácpu a pálení žáhy.

JAK SE OD SEBE LIŠÍ?

Brambora je přirozená potravina. Konzumovala ji už tvoje prababička. Obsahuje 350 kJ a zhruba 18 g sacharidů v jedné brambore. Když uděláš z brambory bramborovou kaši, použiješ opět přirozené postupy a přidáš přirozené suroviny (mléko a máslo), kalorická hodnota se moc nezmění. Když se ale z této brambory vyrobí chipsy, množství kalorií se zvýší víc než 7x a obsah sacharidů se zvýší skoro třikrát. Protože je v procesu výroby odstraněna vláknina, cukr se do krve vstřebá rychle. Zpracované potraviny působí též na produkci dopalminu a to je právě ten důvod, proč nemůžeš sáček s chipsy odložit.



	100 g	100 g	100 g
Hmotnost	1	4	16
Počet ingrediencí	350 (84)	400 (96)	2214 (531)
Energie	18	15	50
Sacharidy	0	3,5	33
Tuk	1	1,6	6,1
Bílkoviny	0	0,5	1,2
Sůl			

POTRAVINY ŠPATNÉ VOLBY

Vysoce zpracované potraviny tvoje prababička neznala. Proto je během výzvy také vynech. Nejsou totiž pro tělo vůbec dobré. Kromě vysokého množství kalorií, které ti dodají, způsobují ještě velké výkyvy glukózy v krvi. To má spoustu zdravotních důsledků a způsobuje to také záchvaty hladu, neodolatelné chutě na sladké potraviny a přibírání tuku.

ZÁCHVATY HLADU

Ještě před 50 let jedli lidé v průměru 3 jídla denně. V 70. letech se rozšířily zpracované potraviny a jejich složení (odstranění vlákniny, nahrazení zdravého tuku plnidly nebo škroby, koncentrace cukrů a nekvalitních tuků) vedlo k tomu, že jsme začali přijímat spoustu energie, která nám dlouho nevydržela a nutila nás jíst častěji. Do toho se přidala reklama zdůrazňující nutnost pravidelného jídla a svačinek a katastrofa byla tady. Podle statistik nyní jíme v průměru 6 jídel denně. Díky glykemickým výkyvům, které nám tyto potraviny způsobují, máme hlad, málo energie a přebytek prázdných kalorií, které se ukládají do tukových buněk.

PŘIBÍRÁNÍ NA VÁZE

Časté jezení prázdných kalorií vede k ukládání tuku. Ilustruje to experiment, který byl provedena v roce 2019. Účastníci byli rozděleni do dvou skupin, jedna jedla normální jídlo a druhá zpracované potraviny. Mohli jíst, kolik chtěli. Lidé, kteří jedli normální potraviny, snědli denně o 2000 kJ (to odpovídá jednomu hlavnímu jídlu) méně než ti, kteří jedli polotovary. Lidé, kteří jedli přirozené potraviny za 2 týdny experimentu zhubli v průměru kilo, ti, kteří jedli polotovary kilo přibrali. To je 24 kilo za rok v obou skupinách! Představ si, že jen tím, že budeš vybírat správné potraviny, zhubneš 24 kilo během 12 měsíců!

CO SE STANE, KDYŽ JE VYNECHÁŠ?

Když během výzvy vynecháš zpracované potraviny a budeš jíst jen přirozené jídlo, stane se zázračná věc. Stabilizuje se ti hladina cukru v krvi. Díky tomu se zbavíš chutí na sladké. Začneš vnímat, kdy máš hlad. Tvoje mitochondrie (buněčné elektrárny) přestanou být zahlcené a začnou vyrábět dostatek energie a ty se zbavíš únavy. Přestanou produkovat volné radikály, které ničí úplně všechny buňky ve tvém těle a ty se začneš cítit dobře. Zbavíš se zažívacích potíží, protože přirozené jídlo obsahuje vlákninu, která je nezbytná pro správné trávení a zdravý mikrobiom. Díky nižší hladině inzulínu začneš hubnout tuk.

Když k tomu přidáš několik jednoduchých návyků, na kterých společně zapracujeme, změníš svůj životní styl jednou pro vždy. Budeš jíst jen 3 x denně, protože ti to bude stačit. Budeš vnímat, co tvoje tělo potřebuje a ty mu to budeš umět poskytnout. Nebudeš už nikdy držet dietu, protože změníš svůj životní styl. A to je správná cesta.