

A JAK TO KONKRÉTNĚ BUDE PROBÍHAT?

PŘED ZAČÁTKEM: NASTAV SVÁ OČEKÁVÁNÍ, ZÍSKEJ ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Úvod, organizace, představení
- Moje cíle a očekávání - pracovní list
- Proč koncept méně jíst a více se hýbat často nefunguje?
- Co je kalorický deficit a jak si ho správně nastavit?
- Co ti může zrušit kalorický deficit?
- Proč muži hubnou rychleji než ženy?
- Velikost porce muže a ženy
- Proč váha klame?
- Jak kontrolovat svůj pokrok?
- Dech a jeho role v metabolismu.
- Jak jsem na tom s kvalitou dechu?
- Nemusíš se ztrhat v posilovně. Zařaď pohyb během dne.

1.TÝDEN: VYBER SI SPRÁVNÉ POTRAVINY. NAKUP SI A ZAČNI

- Jak se liší přirozené, tradičně zpracované a vysoce zpracované potraviny?
- Jaký je jejich efekt na tělo?
- Musíš být v deficitu, ale kalorie nejsou stejné
- Jak si vybírat správné potraviny?
- Jak správně nakupovat? Uspořádání supermarketu.
- Které potraviny mít doma?
- Proč jíst bílkoviny a jak jich sníst dost?
- Jak vypadá ideální jídlo?
- Jak si připravit ideální jídlo během pár minut
- Jak ušetřit čas? Přípravy aneb méně času v kuchyni
- Rychlé recepty na každý den

2. TÝDEN: ZBAV SE CHUTÍ NA SLADKÉ, VYROVNEJ ENERGII, ZAČNI HUBNOUT

- Proč mě honí chutě na sladké?
- Jak působí cukr na tělo? Hormon inzulín, vliv na zdraví a přibírání tuku
- Kolik cukru je moc? Normální hladina cukru v krvi
- Proč se zbavit velkých výkyvů cukru v krvi? Vliv na zdraví
- Co je vlastně cukr? Jak číst etikety. Různé názvy pro cukr
- Jsou umělá sladidla lepší?
- Jak si stabilizovat cukr v krvi?
- Vliv snídane na průběh celého dne
- Připrav si vyváženou snídani, oběd a večeři. Pozoruj, jak se cítíš
- Rychlé recepty
- Proč dýchat nosem? Jak dýchat nosem - praktické cvičení
- Jak se protáhnout během dne?

3. TÝDEN: TUKŮ SE BÁT NEMUSÍŠ, ALE KONTROLUJ MNOŽSTVÍ

- Proč jsou tuky pro tělo důležité?
- Nízkotučné diety a jejich vliv na zdraví
- Mýtus o škodlivých tucích
- Které tuky opravdu škodí? Jak působí na tělo? Proč je vynechat?
- Tepelné zpracování tuků a jejich struktura. Které vybrat na vaření?
- Proč u tuků kontrolovat množství? I po dobrých tucích se dá přibrat
- Jak snížit dostatek tuku?
- Rychlé recepty
- Role bránice při dýchání. Jak a proč dýchat bránicí - praktické cvičení
- Rychlé cviky na posílení

4. TÝDEN: JAK A CO PÍT. PROČ ZPOMALIT PŘI JÍDLÉ

- Proč je hydratace těla důležitá. Vliv vody na metabolismus člověka
- Které tekutiny pít a které vynechat? Kalorie v nealko nápojích
- Jak je to s pitím kávy?
- Proč je důležité zpomalit při jídle?
- Vliv hormonu leptinu na pocit sytosti a souvislost s přibíráním tuku
- Jak se stravovat při náročném pracovním režimu
- Jak se stravovat na cestách
- Co si vybrat v restauraci
- SOS potraviny
- Rychlé recepty
- Kyslíkový paradox - proč zpomalovat dech. Praktické cvičení
- Rychlé cviky do kanceláře

5. TÝDEN: ZBAV SE EMOČNÍHO JEZENÍ PRÁZDNÝCH KALORIÍ. ALKOHOL

- Co je emoční jezení? Role hormonu dopaminu
- Jak rozlišit hlad a chuť?
- Jak zvládnout chutě a emoční jezení - praktické techniky
- Jak působí alkohol na tělo?
- Kalorie v různých alkoholických nápojích.
- Jak pít méně a jak si chytře vybrat
- Rychlé recepty
- Dech a fyzický výkon - praktické cvičení
- Posil své tělo krátkou pravidelnou aktivitou

6. TÝDEN: STRES, ZDRAVÍ A PŘIBÍRÁNÍ TUKU KOLEM PASU

- Rekapitulace všech návyků
- Pětiminutové aktivity - jak si zorganizovat den. Automatické návyky
- Stres, role hormonu kortizolu a přibírání kolem pasu.
- Jedna chyba není důvodem přestat. Jak zvládnou pochybení.
- Jak zvládat náročné situace pomocí dechových technik. Jak se zklidnit. Praktické cvičení
- Rozhýbej své kyčle pomocí jednoduchých cviků
- Jak pokračovat po skončení výzvy

SKUPINOVÁ PRÁCE

- Studovat budeš z domova, ale budeš součástí skupiny
- K dispozici je skupinový chat, ve kterém se můžeš na cokoli zeptat, dostaneš podporu, můžeš sdílet úspěchy, obavy a názory

NA KONCI KAŽDÉHO TÝDNE

- Zhodnocení pokroku - sebereflexe, pracovní list
- Zodpovězení vašich dotazů - živě
- Motivace do dalšího týdne

CO DOSTANEŠ

- Zhruba 50 stran textu ke stažení
- Pracovní listy
- Infografiku
- Dechová cvičení
- Výuková videa
- Video s dechovými technikami
- Video se cvičením

KDO TĚ BUDE PROVÁZET?

- Leona - vystudovaná biochemička, majitelka výživové poradny
- Roman - projektový manažer, certifikovaný dechový kouč
- Jirka - trenér a fyzioterapeut s osobitým přístupem ke klientovi
- Anežka - studentka výživy na ČZU

Více o nás najdeš v medailonku níže



**VELKÁ ZMĚNA ZAČÍNÁ
MALÝMI KRŮČKY**