

Jak se projít ke štíhlosti

7 přesvědčení, které tě brzdí



Ahoj,

jmenuji se Hana Rychnovská a velmi mě těší, že sis stáhla ebook **Jak se projíst ke štíhlosti**.

Za své praxe kvalifikovaného výživového poradce jsem za poslední 4 roky pomohla již více jak 500 ženám s osvojením zdravých stravovacích návyků a nalezením svobody v jídle. Nadšeně šířím osvětu intuitivnímu stravování, které vnímám jako cestu zpět ke svobodnému stravování. Žádné diety, nálepkování, počítání kalorií, vážení jídla. Ale zdravý udržitelný životní styl pro každého!

Chci abys věděla, že i já jsem si prošla krkolomnou cestou a nebýt otrokem kalorií a mít absolutní svobodu ve stravování se mi nestalo magicky přes noc. Předtím, než jsem se naučila intuitivně jíst a plnohodnotně vyživovat své tělo, jsem prožila spoustu přešlapů. Od vynechávání sacharidů, po jídelníčky na míru, které ve skutečnosti na míru vůbec nebyly.



Byla jsem tak striktní, nedovolila si vybočit, vše nad rámec jídelníčku si vyčítala – ach jo! Zase jsem selhala, nikdy to nezvládnou, nejde mi to jako všem okolo!

Jak se projíst ke štíhlosti - Hana Rychnovská

Ignorovala pocity hladu – přece by mi to mělo stačit! Ale nestačilo. Byla jsem nejenže nešťastná, frustrovaná a naštvaná, ale ani jsem nedosahovala výsledků po kterých jsem tak toužila! Vydržela jsem vždy maximálně 2 měsíce a na nějaký čas to vzdala.

Toto už je naštěstí dávno za mnou, ale je to zkušenost ze které dnes čerpám a díky které přesně vím, co mé klientky prožívají a co především potřebují!

Při spolupracích s klienty se setkávám s různými přesvědčeními a návyky, díky kterým se cyklí v dietách. Tato přesvědčení a návyky jsem shrnula v 7 bodech, které s tebou chci sdílet v tomto ebooku a přinést ti jiný pohled nejen na stravování.

Přeji si, abys i ty našla svobodu v jídle a jednou provždy se zbavila nálepek věčné dietářky.



Jak se projít ke štíhlosti - Hana Rychnovská

1. Jíš nedostatečně, hladovíš, přejídáš se

Pokud chceš zhubnout, musíš být v kalorickém deficitu. Pro upřesnění – mít větší výdej jako příjem. Spousta lidí ale dělá tu chybu, že se snaží o příliš velký kalorický deficit.

„Snižte příjem a zvyšte výdej,, – už jsi slyšela tuto radu?! Je to velmi obecná rada a z praxe vím, že může nadělat více škody jako užitku. Ty už tak jíš málo a díky této radě začneš jíst ještě míň. A navíc navýšíš rapidně i výdej. Snížíš sacharidy, navýšíš příjem zeleniny a soustředíš se na nízkokalorická jídla. Objem za málo kalorií!

Rýži vyměníš za květákovou rýži.

Těstoviny za cuketové špagety.

Prosím takhle NE! Svůj jídelníček takto ochuzuješ o komplexní sacharidy, které jsou primárním zdrojem energie a taky o vlákninu, díky které jsi sytá po jídle delší čas.

Abychom si to upřesnily jednou provždy

Sacharidy nejsou zlo a stejně jako tuky a bílkoviny patří do jídelníčku! Když jich máš v jídelníčku nedostatek, nejenže nemáš dostatek energie, ale také často hladovíš a máš nesnesitelné chutě na sladké. Jen mi řekni - kolikrát tě přepadl večer vlčí hlad? Kolikrát jsi naběhla na lednici, přejedla se a následně měla výčitky?

VE ZKRATCE

*Co je kalorický deficit?
Mít větší výdej
jako příjem.*



Nepřibíráš díky sacharidům, ale díky vysokému nebo naopak velmi nízkému příjmu.

Jak se projíst ke štíhlosti - Hana Rychnovská

Jak je možné, že přibíráš, ikdyž jíš málo? Zdá se to logické – chci snížit váhu, tak musím i snížit příjem. Takto to ale nefunguje!

Pokud svému tělu nedodáš dostatek energie a živin, které potřebuje, začne si tvořit tukové zásoby na horší časy – co když mu dáš příště ještě méně jídla? Tvoje tělo tě chce chránit, pro přežití udělá maximum. Ale věčně ti bez tvé péče sloužit nebude – pamatuj na to a nedopusť, aby to došlo tak daleko, že vypne tvůj hormonální systém.

Přibírám ze vzduchu! Jen se podívám na dort a mám 2 kila nahoře!

Pokud jsi dlouhodobě v podvýživě (ano, tvoje tělo strádá a podvýživou trpí i lidé s nadváhou a v obezitě!), zpomaluje se ti bazální metabolismus, na který se tvé tělo adaptuje. Stačí pak jeden dopravní víkend, páteční párty a 2 kila jsou nahoře jak nic.

Pokud stále cítíš pocit hladu, hurá! Tvé tělo to s tebou ještě nezabalilo. Máš pocit, že ti stačí 1 nebo 2 malá jídla denně? Často nesnídáš a nevečeříš? Tvoje tělo s tebou přestalo komunikovat. Tolikrát ti říkalo, že má hlad a ty jsi ho ignorovala. Co je teď tvým úkolem?

ÚKOL PRO TEBE

Přesvědči své tělo, že to s ním teď myslíš opravdu vážně! Postupně navyšovala porce a začla jíst pravidelně a plnohodnotně! Dej mu čas, za tvou péči se ti odmění.

2. Bojíš se nebýt 100 %

Myslíš si, že musíš být 100 %, jinak to nebude fungovat? Být nebo spíše snažit se být 100 % je ale veliký stres. A kdo tvrdí, že je 100 % tak buď pěkně kecá nebo to příliš hrotí :-D Není to absolutně udržitelné! Snaha o 100 % tě nutí mít nad sebou neustálou kontrolu. Omezuje tvůj život a často i tvou rodinu a přátele.

ODPOVĚZ SI

Kolikrát jsi už odpověděla – ne já nemůžu, jsem v dietě?

Kolikrát jsi odmítla jídlo, které by sis ráda dala?

Kavárnu s dorty raději obcházela obloukem?

Rodinnou oslavu nejradši odpískala ze strachu z přejedení?

Jak dlouho sis něco odpírala až jsi se tím odpíraným přejedla?

A měla z toho následně výčitky?

Kolikrát sis řekla, že už to nemá cenu, že je vše ztraceno, když sis dala nějaké jídlo nad rámec tvé diety?

Čím více si odpíráš něco - sušenky, čokoláda apod., na co máš chuť, tím snáze se tím přejíš. Proč? Máš myšlenku na odpírané neustále v hlavě. Tak si dovolíš malé množství, které nejen, že tě neuspokojí, ale také ti vylítne cukr a budeš mít nutkání dát si více a více - až se přejíš a následně ze sebe budeš zklamaná, že jsi chuť opět nezvládla udržet na uzdě.

Mít svobodu v jídle není o zákazech, je o tom říct si oukej, mám na to chuť, až budu chtít, tak si to dám. Můžeš klidně projít desetkrát kolem např. čokolády a až po 11 si ji dát. Když se nebudeš omezovat, jednoduše to nebudeš mít v hlavě. A pohled na tu čokoládu v tobě nevzbudí takové emoce, jako když si ji neustále odpíráš.

Proto:

1.

Nerozlišuj už jídlo na zdravé a nezdravé, vše je o množství a četnosti!

2.

Stejně jako tě jedno zdravé jídlo nespasí, tak ani jedním nezdravým nic nezkazíš. Pamatuj na to a příště až si dáš něco mimo tvůj zdravý jídelníček, prostě pokračuj dalším jídlem.

3.

Nesnaž se být 100 % - nejenže je to velmi frustrující, ale tímto přístupem si celý progres jen brdíš.

4.

Měj v převaze kvalitní stravu a dostatek pohybu a občas si dej něco, jak já s oblibou říkám jinak – protože zdravé a nezdravé je pouze a jen množství!

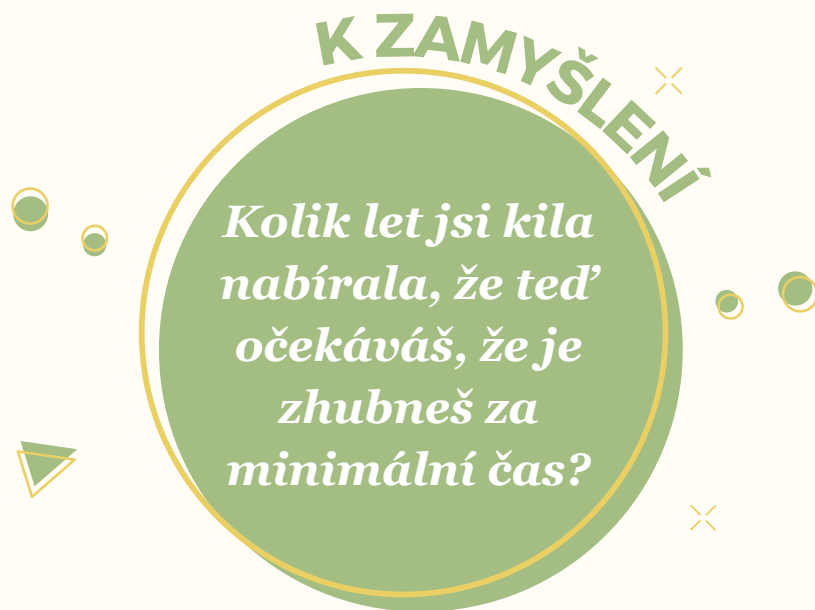


Jak se projít ke štíhlosti - Hana Rychnovská

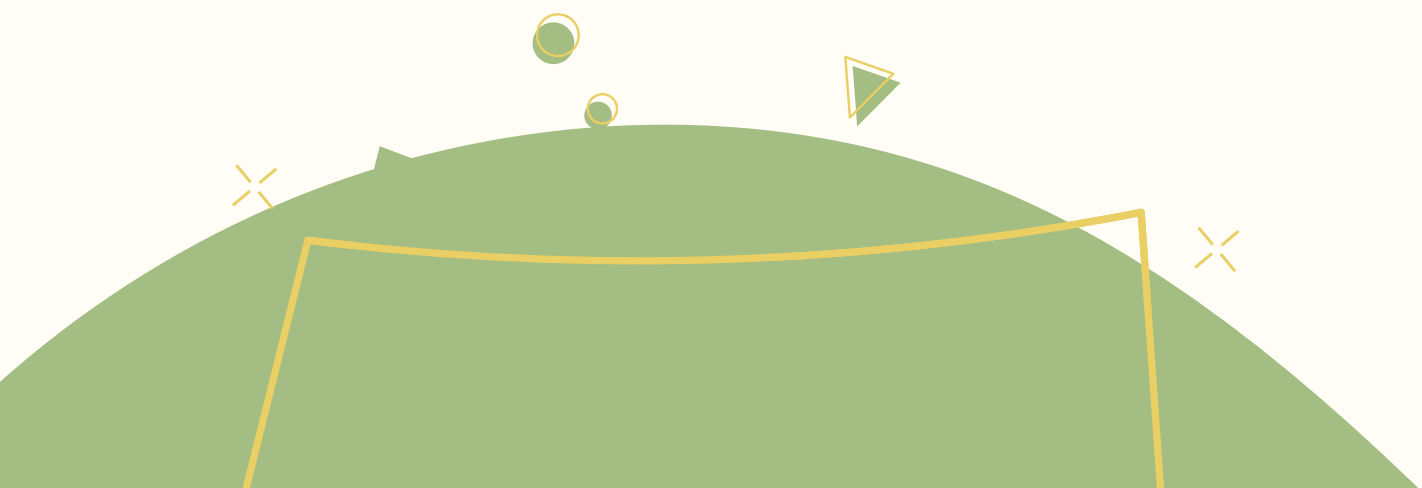
3. Chceš výsledky hned

Kdo by je nechtěl, že? Zázraky ihned, nemožné na počkání ☺

Soustředíš se pouze na to, jak rychle dosáhnout cíle, ale jakmile nepřichází výsledky, jaké si přeješ, rázem tě opouští motivace. Ujisti se, že je tvůj cíl rozumný a je reálné jej dosáhnout. Neměj na sebe příliš velká očekávání a nesnaž se měnit všechno najednou – to tě velmi rychle demotivuje.



Možná jsem teď trochu drsná, ale je to tak. Nespěchej na sebe, soustřeď se na tu cestu, na to, aby tě celý ten proces bavil a přinášel ti radost. Zvědomuj si sebemenší pokroky a nezapomínej se chválit! Nikdo líp to neudělá ☺



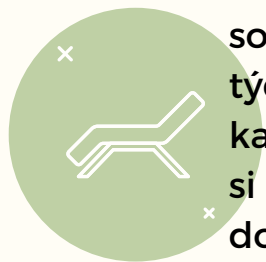
Jak se projít ke štíhlosti - Hana Rychnovská

4. Neřešíš komplexně

Ke zdravému a štíhlému tělu je třeba se projíst, ale není to jen o jídle. Je to o celkovém režimu. O tvém přístupu a životním stylu. Tak si to vezmeme pěkně popořadě.



Co tvůj **pitný režim**? Je dostatečný? Nepiješ zbytečné kalorie? Nemáš pocit žízně? Pokud piješ málo, tvoje tělo zadržuje vodu a ty máš tak zbytečná kila navíc. Proto i v začátku hubnutí jde na řadu voda, kila vody... Začni se soustředit na to, kolik tekutin denně přijmeš, větší část vypij v první polovině dne a vyhni se slazeným nápojům.



Neodpočíváš. Možná si říkáš, že to neumíš. Já ti říkám, tak se to nauč! Regenerace je jak pro tělo, tak pro psychickou pohodu velmi důležitá. Nesnaž se jet každý den na plný plyn. Nepřepínej se. Regenerace a odpočinek je neméně důležitá součást úspěšné redukce, nezapomínej na to! Počet tréninků za týden by neměl převyšovat nad regenerací. Namísto každodenní návštěvy fitness centra, běhání, náročného cvičení si dovol také odpočívat a třeba nedělat vůbec nic! Nebo si dopřej aktivní odpočinek, zajdi si na procházku, do přírody, zastav se! Přílišná fyzická aktivita je pro tělo stres a ten vede mimo jiné i ke zvýšení hladiny hormonu kortizol, který se projevuje ukládáním emočního tuku. Proto se tolik nesnaž a pečuj o sebe s láskou.



Nemáš dostatek přirozeného pohybu. Aneb někdy je té regenerace až přespříliš ☺

Jezdíš všude autem, využíváš výtah namísto schodů, nakupuješ potraviny pouze online? Máš sedavé zaměstnání? O to víc věnuj pozornost tomu nejpřirozenějšímu pohybu – chod' co nejvíce pěšky! Chůze a každodenní pobyt venku je absolutním základem zdravého životního stylu. Pokud denně téměř nic nenachodíš, ve fitku to nedoženeš.

Z PRAXE

Moje klientka Katka každý den po dobu 1 roku cvičila a měla minimum přirozeného pohybu. Když jsme spolu začly spolupracovat, ubrala na cvičení na 3x týdně a začala téměř každý den chodit na hodinové svižné procházky. Získala nejen čas sama pro sebe, ale také se jí po roce, kdy výsledky nepřicházely, konečně podařilo zhubnout za měsíc nového režimu 3 kila a zmizelo ji břicho. Někdy stačí malé změny a „zázraky„ se dějí!



Chodíš spát pozdě v noci a nedopřeješ si ani 7 hodin spánku denně. Sleduješ do noci televizi, koukáš do mobilu, doháníš denní resty a nerespektuješ tvůj cirkadiánní rytmus – svoje vnitřní hodiny. Co nenaspíš do půlnoci, to už nedoženeš! A nejen to. Vlivem toho, že budeš mít díky nedostatku spánku přes den méně energie, budeš mít o to větší tendenci sahat po tučnějších a sladkých potravinách, což z dlouhodobého hlediska může vést k přibírání.



Jak se projít ke štíhlosti - Hana Rychnovská

5. Nemáš motivaci

Víš vlastně, proč to celé děláš? Proč chceš vlastně zhubnout? Možná teď kroutíš hlavou a říkáš si, co to je za otázku, chci shodit přebytečná kila, abych se cítila ve svém těle komfortně, to je přece logické! Rozumím ti, opravdu, ale přesto se tě zeptám znovu – proč chceš zhubnout?

Vem si blok a tužku a odpověz si na tyto otázky. Zvědom si své PROČ – důvod, proč to děláš, kam směřuješ. Vracej se ke svým zápiskům, až to budeš chtít zase vzdát.



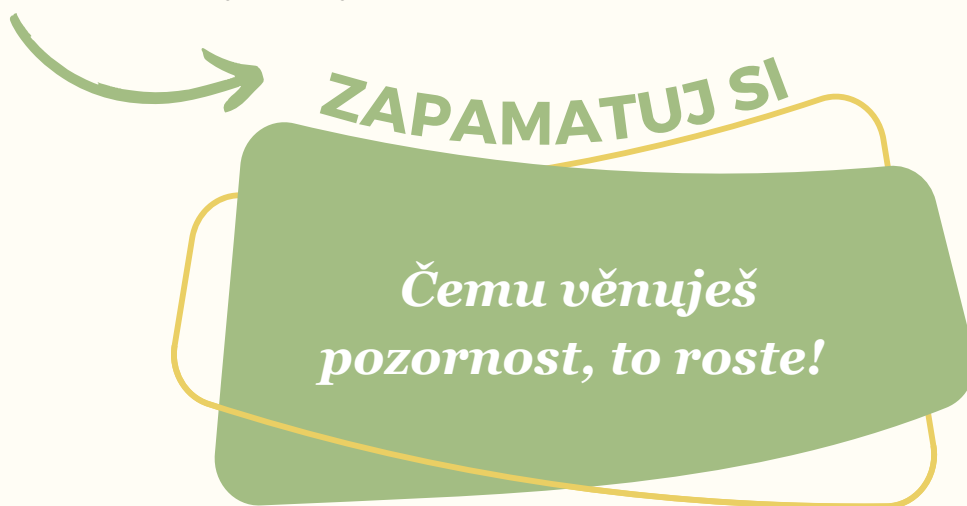
Tobě to sluší! Ty jsi zhubla! Vypadáš skvěle! Kterému uchu by tato slova nelahodila?

Musíš ale především vědět, proč to děláš pro sebe – mít vnitřní motivaci, motor, který tě pohání vpřed, mít své silné PROČ, které tě kotví.

6. Nevěříš si

Pouštíš se do změny s tím, že to stejně nezvládneš? Věříš více tomu, že to zase nedokážeš, nenaučíš se, nezhubneš? Proč by se ti teď mělo podařit, když se ti to doted' nepodařilo? Už nevěříš, že by se to mohlo někdy změnit k lepšímu? Přijdou ti tvá přání nedosažitelná?

Víš, že si svou realitu tvoříš svými myšlenkami?



Nejlepší výsledky mají moje klientky, které jsou pozitivně naladěné a přesvědčené, že to dokážou – tyto ženy si nepřipouští jinou možnost. Nelpí na výsledku a užívají si proces a tak by to mělo být.

Pokud ale jdeš do změny plná pochyb o sobě, co myslíš že se stane? Kde bude tvá dostatečná motivace pro změnu? Pokud si ty sama nedovolíš uspět, kdo myslíš, že to za tebe udělá?

Věř, běž, dokážeš! Tvoje heslo ☺



Jak se projít ke štíhlosti - Hana Rychnovská

7. Neplánuješ

Plán, příprava a pravidelnost – to je základ úspěchu. Svůj jídelníček si neplánuješ, nevíš, co budeš jíst a často podléháš prvoplánovému jednání. Nakupuješ potraviny bez rozmyslu, na konci týdne vyhazuješ potraviny, které jsi nestihla zpracovat. Nevíš, co furt vařit, chybí ti inspirace. Chybí ti v jídlu pravidelný režim.

Poznáváš se v tom?

Své klientky učím si jídelníček plánovat a jídla připravovat předem. Díky tomu využívají efektivně svůj čas, neplýtvají potravinami a také ušetří peníze. Navíc vědí, co budou jíst, jí pravidelně a nemají neustálé myšlenky na jídlo. Přesně tak by to mělo být a může to tak být i pro tebe!

*Už máš svou 7 denní inspiraci
na vyvážený jídelníček?*

Pokud ne, najdeš ho TADY.