



# VELKÝ PRŮVODCE HUBNUTÍM

Bez slibů a nákupů,  
pomalu a **navždy**



LUKÁŠ MIKULA

Tohle je **velký průvodce hubnutím**.

V této brožuře vám nenabídnu  
žádná okamžitá řešení.

Negarantuji výsledky,  
protože ty jsou vaší zodpovědností.

Přináším pouze komplexní informace  
v oblasti hubnutí tak, abyste s nimi mohli  
dlouhodobě dosáhnout požadovaných  
výsledků.

---

Založeno na vědě  
a osobních zkušenostech.

# OBSAH

## Předmluva

- 4 Ze života
- 4 Co nefunguje

## Velký průvodce hubnutím

- 5 Úvod
  - 6 Krok 1: Proč tam jsem?
  - 7 Krok 2: Proč to chci změnit?
  - 7 Krok 3: Můj cíl
  - 8 Krok 4: Status Quo
  - 9 Krok 5: Systém podpory a zodpovědnosti
  - 10 Krok 6: Snížení vstupních kalorií
  - 12 Krok 7: Přejít na zdravou stravu, omezení průmyslově zpracovaných potravin
  - 13 Krok 8: Pohyb
  - 14 Krok 9: Spánek
  - 15 Krok 10: Stres
  - 16 Krok 11: Přerušovaný půst
  - 17 Krok 12: Doplnky stravy
  - 17 Krok 13: Co dělat, když zhubnu
  - 18 Krok 14: Nová osoba s novými návyky
  - 19 Závěr
- 
- 20 Příloha: Pracovní list
  - 21 Jak podpořit mou práci

## ■ ZE ŽIVOTA

V mládí jsem byl neustále v pohybu a hubený chlapec. Po střední škole ale přišla změna, a v návaznosti na mou životosprávu plnou nevhodné stravy a alkoholu, nedostatku spánku a absence pohybu mi začal růst pupek. Byl jsem osobou, která se vyhýbala práci i zodpovědnosti a hledal jsem především zábavu a okamžitá uspokojení. Neměl jsem dostatečnou hodnotu, fyzické změny jsem neřešil a nechal být lehkou nadváhu součástí mé identity.

## JAK LÉTA PLYNULA

Je to tak 6 let zpátky, co jsem byl ve své nejnakynutější formě a měl zhruba 20 kg nadváhu. Svou nespokojenost v životě jsem si kompenzoval alkoholem, cukrem, marihuanou a nezdravou stravou. Poslední léta nadváhy jsem již rezignoval na to, že by se někdy mohlo něco změnit. Většinu večerů jsem si před zrcadlem v koupelně při pohledu na své nakynuté tělo říkal “No nic, takhle už budu vypadat navždycky.”

Necítil jsem se dobře, ale byla to kombinace více faktorů. Můj nezdravý životní styl mi narušil nejen fyzické zdraví, ale také mé sebevědomí. Nevěřil jsem sám v sebe a chodil jsem shrbený, protože stát rovně by znamenalo hrdost. Nadváha nebyla problémem, byla jen symptom. Šlo o manifestaci mých traumat, nejistot a nezpracovaných emocí. Byl to viditelný způsob, jak oznámit světu, že nemám kontrolu nad svým životem. Byl jsem nešťastný, ačkoliv jsem se přesvědčoval o opaku, a nadváha byla jen jedním z produktů mého statusu quo.

## ■ CO NEFUNGUJE

V životě jsem zkoušel různá instantní hubnutí, která se zakládají na jednoduchých řešeních nebo rychlých výsledcích. Neobracel jsem se na odborníky nebo vědu, obracel jsem se na komerční produkty či sliby různých prodejců štěstí. Ti zkušení však vědí, že snadná řešení neexistují. Já se ale snažit nechtěl, chtěl jsem, aby něco vyřešilo můj problém za mě.

**Restriktivní diety.** Bylo to párkrát, co jsem přešel na restriktivní (=omezující) řešení. Neměl jsem žádné znalosti o tom, jak se správně stravovat. Měl jsem hrubé informace typu “tučné a sladké je špatné” a “zdravý je salát”. Když jsem měl období, kdy jsem chtěl hubnout, razantně jsem překopnul jídelníček a hodně ubral na porcích. Někdy jsem vydržel i pár týdnů a změny byly viditelné, ale tento systém byl založen na krátkodobém nekomfortu, ne dlouhodobém řešení. A když už jsem zhubl, vrátil jsem se do starých kolejí a velice rychle zase přibral na původní váhu. Což je vlastně jojo efekt, to, že se po čase utrpení navrátím do starých návyků. Přemýšlel jsem pouze nad tím, jak zhubnout, ale nikdy nad tím, co budu dělat poté, až to dokážu. Restrikce většinou nefungují, a dle studií většina lidí končí tam, kde začala. V mnoha případech přibere ještě víc. Realita je taková, že i kdybych se v té době probudil s dokonalým tělem, následkem svých špatných návyků bych za pár měsíců byl opět ve stavu nadváhy.

**Zázračná řešení.** Nejen na internetu nalezneme obří spousty produktů a reklamy. Obrázky před a po hubnutí, sliby okamžitého efektu nebo hubnutí beze snahy. I já chtěl spalovat tuky, zatímco spím, nebo hubnout bez změny jídelníčku a pohybu. Pár podobných produktů za stovky korun jsem zkoušel a buď se žádný efekt nedostavil, nebo se vyskytl vedlejší účinky (např. klepání rukou a lehkost hlavy po předávkování kofeinem, které pilulky obsahovali). Je možné, že jsem někdy v souvislosti s nějakým produktem trochu zhubnul. Bylo to však následkem toho, že jsem chtěl hubnout, a trochu jsem tedy společně s polykáním

onoho zázraku omezil i stravu. S výrobkem jako takovým to ale nemělo nic společného. Je důležité si uvědomit, že v žádné krabičce ani lahvičce řešení nikdy nenajdeme! Nevěřte reklamám, a pokud se chcete pobavit upřímnými recenzemi daných produktů, doporučuji pořad Rozum v troubě.

**Univerzální rada.** Co nikdy nefunguje a fungovat nebude je jedno řešení, které někdo předkládá jako zaručené. Každý jsme nějaký a pro každého funguje něco jiného. I tento průvodce, ačkoliv obsahuje jistou pestrost, není zárukou úspěchu. Nenalette na různé sliby a reklamy a místo toho přijměte, že bez trpělivosti, práce a určité oběti v nějakých směrech to prostě nepůjde. Především se vyhněte ideologicky radikálním lidem, kteří ručí za to, že jejich řešení je jediné a nejlepší. Není.

# VELKÝ PRŮVODCE HUBNUTÍM

## ■ ÚVOD

Pojďme se podívat na to, jak dlouhodobě zhubnout, tedy zhubnout tak, aby mi vysněná váha vydržela roky či do konce života. Než začnu, pojďme si říct trochu teorie.

Wikipedia říká, že kalorie je množství energie, které dokáže zvýšit teplotu 1 gramu vody ze 14,5 °C na 15,5 °C. Někteří odborníci vám řeknou “počítejte kalorie”, jiní zase “zapomeňte na jejich existenci”. My použijeme kalorie pouze pro pochopení základu, ale nebudeme je počítat. Není totiž absolutně možné spočítat kalorie co přijímám, a už vůbec ne kalorie, co spaluji (hodinky a podobná zařízení jen hádají, nejsou ani zdaleka přesné).

Pojďme se zamyslet nad kaloriemi jen z principu. Pokud přijímám více kalorií, než přes den spálím, budu v **kalorickém nadbytku**, a tedy přibírat váhu. Pokud přijímám zhruba stejně kalorií jako vydávám, potom budu ve **stavu rovnováhy** a má váha zůstává stejná. A pokud konzumuji méně kalorií, než spaluji, potom jsem v **kalorickém deficitu** a hubnu. Právě do deficitu se chceme dostat.

Ano, spousta lidí řekne “je to mnohem složitější” nebo “takhle to nefunguje”. Sice je to komplikované, když se dostaneme do detailů, ale na to kašlete. Ve světě fitness a zdraví se spousta věcí předkládá mnohem komplikovanější, než ve skutečnosti je. Je to proto, že zmatené osobě lze snadněji prodat produkty a služby.

Tenhle návod je však naprosto zdarma. Snažil jsem se ho napsat tak, aby byl dostupný pro všechny. Nebudete muset tedy počítat kalorie ani si vážit jídla, žádná komplikovaná matematika se nekoná.

Pojďme na to.



**Upozornění:** Tento návod není určen pro osoby s poruchami příjmu stravy. Pokud trpíte psychologickými či fyzickými problémy spojenými s příjmem potravy, obraťte se prosím na odbornou lékařskou pomoc.



**Upozornění:** Tento návod není odbornou lékařskou radou. Snahy o zásadní změnu životosprávy byste měli konzultovat se svým ošetřujícím lékařem nebo licencovaným nutričním specialistou.

## Ke stažení

V průběhu tohoto průvodce narazíte na sekce **Zapište si**. Jedná se o praktické kroky, které doporučuji udělat.

Můžete si zapisovat elektronicky či ručně na místo dle vlastní volby, alternativně si můžete vytisknout (optimálně ve velikosti A3) **pracovní list** na straně 20.

## ■ KROK 1: PROČ TAM JSEM

Proč jsem se do téhle situace dostal/a? Důležitá otázka, protože pokud nevyřeším příčinu problémů, tedy nadměrné konzumace jídla, budu pouze krátkodobě maskovat symptomy. Z nějakého důvodu mám potřebu jíst víc, než bych měl, a často za tím bude nějaké trauma, nespokojenost, nejistota, emoce či stres. Ať už je to cokoliv, pokud nevíte, jak na to přijít, obraťte se na licencovaného psychologa a projděte si terapií. Například většina našich problémů a závislostí pramení z dětství, a tam se skrývá spousta odpovědí. Samozřejmě, ne vždy to musí být otázka nějakého hlubokého psychického problému.

Historicky lidstvo žilo tisíce let v režimu hostina/hladovění. Lidé něco ulovili či vypěstovali (byla hostina), ale pak přišlo období bez jídla a bylo hladovění. Na to jsou naše těla i mozky adaptované, a to, na co přizpůsobené nejsou, je dnešní doba – nekonečná hostina. Ve vyspělých zemích máme potravin nadbytek a jídlo už není jen biologická potřeba. Jíme pro zábavu, například popcorn v kině či brambůrky u filmu. Jídlo používáme jako sociální pojítko na setkáních s přáteli či rodinou. Jídlo používáme jako drogu a závislost, nebo jako kompenzační mechanismus pro řešení stresu. Jídlo používáme jako úplatky nejen dětem.

**Poprvé v historii lidstva jsme ve stavu, kdy více lidí umírá na nadváhu nežli nad podvýživu.** A není se čemu divit. Náš mozek i tělo nás podporují v tom, abychom se přejídali, protože mají stále strach z období hladovění – to však nepřichází. A když už se rozhodneme něco změnit a začít hubnout, tělo bije na poplach, protože přicházíme o zásoby a z jeho primitivního pohledu se jedná o nebezpečí = snižujeme si riziko přežití. Bohužel, paradoxně právě nadbytek zásob (nadváha) je to obří riziko a důvod, proč denně umírají zhruba 3 miliony lidí. Tento text ale nepíšu proto, abych vás strašil. Naopak, **pojd'te přemýšlet pozitivně a dosáhnout vysněného cíle.**



**Zapište si:** Konzumuji více jídla, než potřebuji, protože...



**Upozornění:** Pokud jste typ osoby, která v tuto chvíli říká “Není to má chyba, může za to XYZ”, pak ani nemusíte pokračovat. XYZ neovlivníte, co ovlivníte, jsou vaše zvyky a vaše chování, a právě na to je zaměřen tento návod. V první řadě je potřeba přijmout zodpovědnost a pochopit, že za své štěstí zodpovídáte vy sami, nikdo jiný. Výmluvy nic nezmění, pozitivní přístup, odpovědnost a disciplína ano.

## ■ KROK 2: PROČ TO CHCI ZMĚNIT

Proč chci zhubnout? Zdánlivě jednoduchá otázka, která však může vyvolat rozpaky. Chci být zdravý? Chci vypadat dobře? Chci větší sebevědomí? Vše zmiňované nebo mám jiné důvody?

V rámci koučinku s klienty často řeším, jakými osobami jsou, jaké mají hodnoty a kam se chtějí v životě dostat. Často známe jen mlhavé odpovědi, ale jaká je konkrétní představa? Děláte to pro sebe, nebo pro někoho jiného? A pokud to neděláte pro sebe, proč vám chybí sebe hodnota?

**Z**

**Zapište si:** Chci dosáhnout své vysněné postavy, protože...

Pokud vám zde chybí odpověď, zamyslete se nad následujícím. Co máte v životě nejraději a o co byste rozhodně nechtěli přijít? Co je vaše vášeň, váš smysl, důvod, proč ráno vstáváte z postele? Pokud neznáte odpověď na tyto otázky nebo je odpověď “Nic”, doporučuji navštívit licencovaného psychologa a situaci řešit. Pokud odpověď znáte, pak si odpovězte na následující otázku: “Když budu mentálně nebo fyzicky nemocný/á (např. uvázan/á na lůžku), mohu tuto činnost bez problémů vykonávat?”. Pokud je odpověď ne, vaše priorita by mělo být vaše zdraví.

**P**

**Příklad:** Chci dosáhnout své vysněné postavy, protože chci být zdravou osobou. Ta se v životě může věnovat bez omezení věcem/lidem, které si sama zvolí.

## ■ KROK 3: MŮJ CÍL

Někdy může být můj cíl pouze “chci zhubnout pár kilo na svatbu či do plavek”. Pokud potřebujete rychlé výsledky, pak jsou nejlepším způsobem právě restriktivní diety jako například keto. Nezakládejte to ale na přiblblých produktech, tabletkách a práscích z reklam, využívejte k tomu běžné potraviny. Pokud nechcete měnit jídelníček, potom prostě razantněji zmenšete příjem potravy a musíte pár týdnů trpět. Až zhubnete, pokud chcete aspoň chvíli váhu udržet, se nevracejte k původním návykům, ale konzumujte menší dávky než původně. Po události se pak můžete vrátit tam, kde jste byli. Nyní ale pojďme na dlouhodobé řešení, o kterém tento průvodce je.

Kdybych si teď mohl říct: “Zítra se probudím a budu mít tělo, jaké chci”, jak by to tělo vypadalo? Nemohu měnit genetické faktory, tedy jak jsem se narodil, ale můžu změnit svou váhu či svalstvo. Vše, co se dá realisticky změnit tvrdou prací a odhodláním. Ne hned, ne za týden, ale v rámci měsíců a let lze dosáhnout čehokoliv.

**Z**

Představte si svůj realistický vzor (kamarád, známá osoba) a **zapište si:** Chtěl/a bych vypadat jako “vzorová osoba xx”.

Nyní si nastavte cíl. Jako první se vždy soustředte na snížení váhy, protože nadváha je největší zdravotní riziko. Je jedno, jestli se aktuálně stravujete průmyslově zpracovanými potravinami a chemií. Na začátku řešte pouze váhu, a v první řadě se budete snažit dostat do kalorického deficitu. Měsíčně bych cílil na 1–3 kg snížení váhy, což je realistické, dlouhodobě udržitelné a nemusíte přitom trpět. V rámci těchto čísel si pojďte nastavit cíl na následující rok.

**Z**

**Zapište si:** Nyní vážím xx kg. Za rok chci vážit o xx kg méně, tedy xx kg. Měsíčně bych měl/a shodit zhruba xx kg. Nyní mám konkrétní cíl, se kterým mohu pracovat.

**D**

**Dodatek:** Jaká je zdravá váha? Na tuhle otázku budete znát odpověď jen vy. Hrubým nástrojem pro výpočet je hodnota BMI, která používá váš věk, výšku a váhu. Je ale nutné brát ohledy na to, zda nemáte vyšší váhu například kvůli svalstvu, protože posilujete. Třeba máte oproti optimální hodnotě BMI pár kg navíc, ale cítíte se zdravě a plní energie, a potom bych se tím vůbec neřídil. Je nutné poslouchat své tělo a zapojit zdravý rozum. Pokud jsem pár kg pod či nad hodnotou BMI, ale cítím se skvěle (má aktuální situace), moc bych to neřešil. Pokud jste ale 10+ kg mimo udanou zdravou váhu a nejste svalnatá osoba, pak něco nebude v pořádku a dostáváte se do rizika. Druhým faktorem je pak “Jak jsem spokojen/a se svou postavou, když se dívám do zrcadla?”, což je hodně subjektivní a může zde hrát roli i psychologie (vnímaná sebe hodnota atd.).

## KROK 4: STATUS QUO

Nežli začnu cokoli měnit, musím vědět, jaký je můj aktuální stav. Co jím, kdy jím, kolik toho jím? Aktuálně hubnu, držím si váhu nebo tloustnu? Pokud neznáte odpovědi, v této fázi nic neměňte, ačkoliv to vyžaduje trpělivost. Nejdříve buďte všímavý a zjistěte, jaký je váš aktuální stav, což zabere minimálně dva týdny.

Jako první si řekněme, jak se správně vážit. Je důležité vědět, že vážení ze dne na den není vypovídající hodnota. Naše váha se neustále mění v závislosti na vodě a dalších faktorech. Z toho důvodu se važte následujícím způsobem:

Každé ráno, když vstanete z postele, se zvažte a zapište si váhu do kalendáře. Po týdnu, tedy 7 dnech vážení, udělejte průměr. Ten se udělá tak, že všechny váhy sečtete a vydělíte počtem dní, kdy se vážíte.

**P**

**Příklad:**  $94.0 + 94.5 + 93.7 + 95.1 + 95.0 + 94.6 + 94.2 = 661,1$   
 $661,1 / 7 = 94.4$   
Můj týdenní průměr = 94.4

Následující týden udělejte to samé, a potom porovnejte průměrné váhy. Nekomparujete tedy jednotlivé dny, ale jednotlivé týdny. Z rozdílu pak pochopíte, zda hubnete, přibíráte, nebo si váhu držíte. Ačkoliv lze stav vyvodit již z prvních dvou týdnů, pro jasnější obrázek bych klidně zvolil tři.

Vedle vážení si vedte i deník toho, co jíte. A tím nemyslím jen obědy a večeře, tím myslím veškeré dortíky, bonbóny, ovoce, svačinky, Tic Taci, slazené limonády. Prostě všechno, co má kalorie. Co nemusíte zapisovat je voda, čaje a černá káva. Naopak, káva s mlékem či cukrem už je kalorická, takže si jí zapište do deníčku.

Je důležité si zvědomit, jak se nyní v životě chováte a jaké jsou vaše stravovací návyky. Máte tendence jíst pravidelně během dne? Nebo jíte haldu jídla jen večer a zbytek dne hladovíte? Máte nezdravé návyky jako mlsání v průběhu noci? Udělejte si jasnou představu o tom, jaký je aktuální stav.

**S**

**Shrnutí:** Nic neměňte a 2 až 3 týdny se sledujte, pozorujte a zapisujte. Po uplynulé době si udělejte následující report.



## Z

**Zapište si:** Aktuálně hubnu či přibírám xx kg týdně / aktuálně si držím stávající váhu.

Poprvé ve dne jím v průměru v xx hodin.

Během dne jím zhruba xx hlavních jídel, a xx svačinek.

Naposledy jím večer zhruba v xx hodin.

Má strava je složená více z čerstvých potravin/průmyslově zpracovaných potravin.

Můj nezdravý návyk je:

**Zvědomení je první krok k růstu.** Nespěchejte, a jako první se naučte vnímat sami sebe. A až budete vědět, na čem jste, můžete se pustit do akce.

## ■ KROK 5: SYSTÉM PODPORY A ZODPOVĚDNOSTI

Když jsem se snažil hubnout, nikomu jsem o tom neříkal. Styděl jsem se za to, jak vypadám, a do jakého stavu jsem se dostal. Zároveň jsem ale hrál na okolí divadlo a tvrdil, že je mi to jedno. Kdybych se rozhodl hubnout a veřejně to přiznal, potom by to znamenalo, že mi na tom záleží a odporovalo by to mé veřejné identitě. Spousta lidí se naopak nebojí veřejně přiznat, že se snaží zhubnout, ale po mnoha neúspěšných pokusech jí to blízké okolí již nevěří, nebo neposkytuje dostatečnou podporu.

Tentokrát je to ale jinak. Tentokrát potřebujete **minimálně jednoho parťáka**, kterému se můžete svěřit. Někoho, kdo vás nebude soudit, ale bude podporovat. A pokud by to byla také osoba, která chce shodit pár kil, ideální. Prostě jí pošlete odkaz na tento článek a můžete začít hubnout spolu. Vždycky, když v průběhu ztratíte cestu a vrátíte se krátkodobě ke špatným návykům, nestyďte se a sdílejte své selhání s touto osobou. Buďte upřímní, protože to, že začnete mluvit pravdu a budete otevření je často jediná cesta k trvalé léčbě závislostí, což právě nadměrná konzumace jídla může být. Nelžete sobě, ani ostatním, a nebojte se selhání – je to jen zpětná vazba.

Berte jídlo jako drogu, protože to droga je (uspokojení krátkodobého požitku na úkor dlouhodobých, negativních efektů). Představte si například dlouholetého alkoholika. Aby vyřešil svůj problém a přestal pít, musí se stát jinou osobou. To znamená, že přijde o pár přátel, se kterými již nebude trávit čas a pít. To znamená, že nebude navštěvovat určitá místa, která navštěvoval v minulosti. To znamená, že bude novou osobou s novými návyky, protože to je jediné, dlouhodobé řešení.

Když se rozhodnete začít růst a změnit svůj život k lepšímu, můžete se setkat s různými reakcemi od vašeho okolí. Pojdme si uvést základní tři.

### 1. Podpora

Přátelé a osoby, kteří vás podporují, jsou pilířem vašeho života. Hledáte někoho, díky komu se cítíte lépe i ve chvílích, kdy se vám nedaří. Zároveň, a to je důležité, je nutné mít osoby, se kterými sdílíte i to dobré. Svět je plný závisti a zlosti, a je nutné si na to dát pozor. Zeptejte se sami sebe: “Když selžu a budu se cítit špatně, kdo mi pomůže?”. Poté “Když se mi něco podaří a zažiji velký úspěch, s kým to budu chtít sdílet?”. Pokud nějaká osoba splňuje obě tyto množiny, našli jste svou osobu pro systém podpory.

### 2. Ignorance

Dalšími osobami, které v životě máte, jsou ignoranti. Těm je celkem jedno, co děláte, a začnou vás řešit až ve chvíli, kdy vaše chování neovlivňuje jejich život. Jsou to často osoby,

kteří se ozývají pouze, když něco potřebují, ale sami se k pomoci nehrnou. Někdy se s nimi cítíte dobře, někdy na prd. Tyto osoby se obecně zajímají více o sebe než ostatní, ale v některých ohledech jsou fajn, a proto je máte v životě. Tuto skupinu bych pro systém podpory nevolil, protože na ně není spoleh.

### 3. Sabotáž

Třetí skupinou jsou pak osoby, na které je třeba si dát obrovský pozor. Často jsou totiž převlečeni za naše přátele, ale když jde do tuhého, nebojí se nás podrazit pro svůj vlastní zisk. Sabotéři jsou většinou v našem blízkém kruhu. Dokud jsme jistou osobou a vyhovujeme jejich představám, jsou spokojeni. Když se ale jednoho dne rozhodneme, že chceme začít růst a v životě se začít posouvat pozitivním směrem (např. hubnutím), stáváme se pro ně rizikem. Jsme pro ně osoba, na které si často kompenzují vlastní nejistoty a potřebují nás, aby se cítili lépe. Mohu to uvést opět u příkladu s alkoholikem. Když budu chtít přestat pít a můj dlouholetý kamarád nechce, nebude chtít přijít o svého kámoše k pivu. Udělá tak vše proto, aby mi v mé proměně zamezil. Je to tak, že když my chceme růst, tito lidé udělají vše proto, aby nás stáhli zpátky na svou úroveň. Oni růst nechtějí, protože nemají odvahu, ale zároveň nechtějí přijít o svůj zdroj jistoty.

Podobné osoby je třeba ve vašem životě identifikovat a pokud nebudou podporovat váš růst, pak se v mnoha případech jedná právě o lidi, které je nutné ze života vyřadit. Jde o vás, a musíte udělat vše proto, abyste se mohli dlouhodobě posunout jinam a začali žít tak, jak si přejete. Na minulosti nezáleží, řešíte přítomnost a budoucnost. Je jedno, že vám ta osoba před rokem zachránila psa, nyní to již není relevantní.

Tyto rozhodnutí jsou samozřejmě na vás a vašem uvážení a rozhodně vám v této otázce nechci radit, pouze se snažím upozornit. Je v dobré vědět, kdo je váš opravdový přítel a kdo jen osoba, která vás má ráda čistě za splnění podmínek, jenž si definuje ona. V rámci systému podpory se těmito osobám zdaleka vyhněte, protože vám mohou zamezit v dosažení cíle. Aby bylo jasno, skuteční přátelé nás berou takový, jací jsme, včetně změn a růstu. Tedy bez podmínek.

**Z**

**Zapište si:** Následující osoby budou můj podpůrný systém a zavazuji se, že s nimi budu sdílet své úspěchy i selhání a vždy k nim budu v rámci své proměny upřímný/á:

## ■ KROK 6: SNÍŽENÍ VSTUPNÍCH KALORIÍ

Přípravu máte za sebou. Zamysleli jste se nad svými proč, nastavili jste si cíl. Víte, jaká je vaše aktuální situace a jaké jsou vaše stravovací návyky. Zamysleli jste si nad svými přáteli a našli jste si alespoň jednu osobu, ke které budete upřímní a otevření a která vás bude podporovat. Nyní je čas přejít k akci.

V prvních týdnech nemusíte měnit jídelníček ani návyky. To, co změníte jako první jako je množství jídla. Připomínám, že tohle je běh na dlouhou trať, a máte nastavený roční cíl. Nehledejte rychlá řešení, nespěchejte. Vaši váhu změníte dlouhodobě, ale bude to chtít trpělivost. Následující krok záleží na tom, v jakém stavu se nyní nacházíte.

### Stav A. Přibírám (kalorický nadbytek)

Pokud aktuálně přibíráte váhu, pro hubnutí budete muset zredukovat množství přijaté stravy. Pro začátek omezte, co jíte, zhruba o 10 % svého příjmu potravy. Ano, prostě si

odpusťte nějakou svačinku či zmenšete večeři, ale nedělejte razantní změny. Ideální je omezit jídla, která obsahují velké množství cukru. Važte se a po dvou týdnech budete vědět, zda se váš stav změnil. Pokud stále přibíráte, omezte dalších 20 %. Pokud jste nyní v kalorické rovnováze, omezte dalších 10 %, abyste začali hubnout. To, jak moc chcete spotřebu omezit je na vás, ale nedoporučuji překračovat 25 % aktuální spotřeby, protože by se jednalo o příliš razantní restrikcii. Pokud chcete být agresivnější a mít větší výsledky, ubírejte trochu stravy v rámci týdnů, aby si tělo postupně navykalo.

### **Stav B.** Držím si svou váhu (stav rovnováhy)

Postupujte dle postupu uvedeného u předchozího bodu, abyste se pomalým tempem dostali do kalorického deficitu.

### **Stav C.** Hubnu (kalorický deficit)

V tomto případě nic neměňte, jste na dobré cestě.

Nyní se třeba ptáte, kolik kg byste měli měsíčně zhubnout? Záleží, jaký jste si nastavili roční plán, ale pohyboval bych se v rozmezí 1–3 kg měsíčně. Ze začátku mohou být úbytky i nižší, nenechte se odradit – i půl kila měsíčně dole je pokrok! Dejte si také pozor na to, že při změně váhy se mění i váš metabolismus. Pokud tedy shodíte např. 5 kg, váš metabolismus se zpomalí a budete muset zredukovat další příjem potravy, abyste se drželi plánu.

Obecně tedy platí, že postupně (ne agresivně), tedy zhruba o desetinu příjmu, redukuje váš příjem potravy. Dostaňte se do stavu, kdy hubnete 1–3 kg měsíčně. Musíte se cítit dobře, ale s lehkým nekomfortem se počítá. Pokud však budete každý den vyloženě trpět a bude to dlouhodobé, nebude to fungovat.

Uvědomte si, že spousta z vašich pokrmů během dne je jen návyk, který jste tělu vybudovali. Když poprvé vyřadíte nějakou svačinku, tělo bude nadávat a bude to nekomfortní. Po pár dnech, kdy vyřazení svačinky vydržíte, si však tělo zvykne a přestane nadávat. Pokud i po měsíci vnitřně trpíte jen proto, že jste zredukovali trochu stravy, problém bude pravděpodobně psychologického rázu a obraťte se na psychologa či lékaře.



**System:** Postupně a malými kroky budu redukovat příjem stravy tak, abych hubnul/a 1 až 3 kg měsíčně. Hubnutí rozpoznávám dle pravidelného vážení a týdenních průměrů. Jde mi o dlouhodobé řešení a chápu, že může trvat i několik týdnů, než začnu opravdu hubnout. Díky své motivaci a systému podpory (kroky 1-5) držím směr a jsem rozhodnutý/á uspět.

Pamatujte, že konzistence, tedy pravidelnost, je vždycky důležitější než intenzita, která je kontraproduktivní (zredukuju si jídelníček na půlku a po měsíci utrpení se vrátím tam, kde jsem byl).



**Tip:** Hybridní řešení

Někteří z vás potřebují startovací motivaci ve formě okamžitého efektu. V tomto případě doporučuji začít restriktivně a agresivně, shodit pár kilo, ale po pár týdnech pomalu přejít na dlouhodobě udržitelný systém. Pamatujte, pokud děláte něco, co nejste schopni dělat dlouhodobě (do konce života), nebude to fungovat.

## ■ KROK 7: PŘECHOD NA ZDRAVOU STRAVU, OMEZENÍ PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝCH POTRAVIN

Tento krok je natolik komplexní, že v rámci tohoto průvodce nemám šanci ho probrat. Můžete si přečíst můj článek o tom, **jak se zdravě stravovat**, a z toho si odnést určité základy. Přesto vám mohu dát na začátek dvě základní doporučení:

1. **Začněte vařit**, pokud tak neděláte. Naučíte se poznávat suroviny a vždycky budete vědět, o jíte.
2. **Vzdělávejte se**, a u toho použijte zdravý rozum. Ne všechny informace na internetu a ve světě jsou hodnotné. Vyhněte se informacím od prodejců rychlých řešení, která nikdy nic nevyřeší.

**Běžně platí, že vaše strava by měla obsahovat čerstvé potraviny:** Ovoce, zelenina, ořechy, semínka, bylinky, koření, ryby, maso, vejce, mléko, luštěniny, olivový olej, kvašené produkty (kysané zelí bez octa, plnotučný jogurt, kefír, kimčchi, kombucha, káva...), hořká čokoláda (min. 80% kaka) v malém množství.

**Co omezit:** Cukr, mražená nebo hotová jídla, smažená jídla, pečivo, včetně pizzy, koláčů a zákusků, balené pečivo, kupované bagety a sendviče, tavené sýry, snídaňové cereálie, krekry a chipsy, cukrovinky a zmrzlina, instantní nudle a polévky, masné polotovary, jako jsou párky, nugety, rybí prsty a zpracovanou šunku, limonády a jiné slazené nápoje.

Logicky vynechejte potraviny, na které máte alergii či intoleranci. Pokud používáte dobré zdroje surovin, je úplně jedno, že si dáte jako přílohu sacharidy ve formě rýže. Je jedno, že si dáte občas svíčkovou s knedlíkem. Je jedno, že si dáte jednou týdně hamburger. Měli byste se snažit přejít na 80% stravy založené na čerstvých potravinách, a 20% stravy si můžete konzumovat víceméně co chcete.

**Nikdy si nevyřazujte z jídelníčku věci, bez kterých si nedokážete představit život.** Když si chcete dát jednou denně dortík u kávy, tak si ho dejte, ale logicky pak budete muset někde jinde zmenšit porci. Budete se muset v určitých směrech obětovat, bez toho to nejde. A jak si tedy změnit jídelníček, pokud se aktuálně stravujete průmyslově zpracovanými potravinami jako pizza, hamburger, hot dog, smažené rybí prsty atd.?

Buď můžete pomalu nahrazovat třeba každý týden jedno nezdravé jídlo za zdravé (např. odpolední zmrzlina za tři druhy ovoce, cereálie s mlékem plné cukru za jogurt s ovocem atd.), případně to udělejte rapidně a přenastavte si jídelníček. Na internetu je spousta návodů a kuchařek, základem je postavit si jídelníček na tom, co máte rádi.

Vždycky se zeptejte: “**Jsem tohle schopný/á jíst dlouhodobě/do konce života?**”. Pokud je odpověď ne, pak máte jídelníček špatně nastavený. Je totiž nutné přemýšlet nejen nad tím, co jíst, abyste zhubnuli, ale i nad tím, co jíst, až zhubnete. Čím dřív si nastavíte zdravě orientovanou stravu, která vás bude bavit, tím lépe.

**T**

**Tip:** Pokud se vaše strava skládá především z průmyslově zpracovaných potravin, budete mít chuť uzpůsobenou na obří dávky cukru a soli. Týden bez těchto potravin by vám měl resetovat chuťové buňky a běžné jídlo vám začne zase chutnat.

**T**

**Tip:** Nemáte rádi zeleninu? A co jako? Už nejste malé děti, tak neodmlouvejte a kousněte do papriky. Je to pro vaše dobro.

**T**

**Tip:** Pravidelně zkoušejte nové druhy ovoce, zeleniny, ořechů atd. Zkoušejte i nová jídla, experimentujte.

**Z**

**Zapište si:** Které je jedno nezdravé jídlo, o které nechci rozhodně přijít:  
Jaké jsou tři druhy snídaně z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst:  
Jaké jsou tři druhy obědů z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst:  
Jaké jsou tři druhy večeří z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst:  
Jaké jsou tři druhy svačin z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst:

**T**

**Tip:** Pokud nemáte čas zdravou stravu řešit, můžete se obrátit například na přátele (co i zdravě vypadají), aby vám poradili, co jíst. Případně se s nimi zkuste domluvit a platit jim za to, že vám budou dělat porci navíc. Ve druhém případě se obraťte na nutričního specialistu. Dobrý nutriční specialista se pozná tak, že nejprve stráví čas tím, aby poznal vás, vaše návyky, vaše chutě, a podle toho sestaví váš jídelníček.

**!**

**Upozornění:** Univerzální odpovědi neexistují, vždy se vyhněte názorům lidí, kteří jsou ideologicky zainteresovaní, tzn. uznávají pouze jediný druh stravování (keto, karnivor, vegan, ...). To, že jeden jídelníček funguje pro jednoho nikdy neznamená, že bude fungovat pro druhé.

Na závěr tohoto kroku ještě zmíním light („odhlehčené“) produkty a limonády. Co se týče tučných produktů, například jogurtů a sýrů, vykašlete se na jakékoliv označení light. Tučky potřebujeme k životu, a navíc tyto produkty mnohem lépe chutnají. Když se budeme bavit o nápojích s cukrem, což může být džus (obrovské množství cukru!), slazené limonády, energetičky nebo třeba alkohol, ideální by bylo vše vynechat a nahradit vodou nebo neslazenou minerálkou. Pokud si bez toho ale nemůžete představit život a povede to k hubnutí, pak jsou Light limonády s chemickými dochucovadly lepší, nežli verze s cukrem. Pamatujte, hubnutí je na prvním místě, řešení „čistoty jídelníčku“ až na druhém.

**T**

**Tip:** Přestaňte si sladit nápoje, jako je čaj či káva. Je to jen o zvyku, po pár týdnech vám to ani nepřijde.

**T**

**Tip:** Zkuste používat menší talíře, budete mít větší pocit sytosti.

## **KROK 8: POHYB**

Asi vás překvapím, ale pohybem hubnout nebudete. Mohli byste, ale jen pokud budete intenzivně cvičit několik hodin denně. Počet kalorií, které spálíte nějakým běžným pohybem (jdu si chvíli zaběhat, chvíli zaplavat atd.) je bohužel v rámci hubnutí naprosto zanedbatelný. Aby bylo jasno, neříkám, že je pohyb špatný. Naopak, důrazně doporučuji, abyste počítali s tím, že až dosáhnete svých cílů, pohyb se stane součástí vaší nové identity. 70 % lidí, kterým se podařilo dlouhodobě (v řádu let) zhubnout, mají pohyb jako pravidelnou součást svého života, a já to cítím stejně. Přesto to neznamená, že pro hubnutí musíte jít na pás a dřít jako koně, vůbec.

Řeknu to asi takhle: **Pohyb je fantastický nástroj pro zdraví, vzhled, sebevědomí, zábavu a udržení váhy. V mnoha případech se ale nejedná o dobrý nástroj pro hubnutí.**

Pojďme si vysvětlit, o čem mluvím. V první řadě se můžeme zamyslet nad jídlem. Spousta lidí začne cvičit a v návaznosti si také upraví jídelníček na zdravější jídlo a menší porce.



Myšlení zde funguje způsobem “Když už takhle pekelně dřu, nebudu si to kazit přejídáním a nezdravou stravou.” V tu chvíli lidé začínají hubnout, což není způsobeno primárně pohybem, ale právě tou úpravou stravy.

Na druhé straně jsou pak osoby, které jdou běhat, a poté si řeknou “Super, teď jsem si zaběhal, zasloužím si dortík.” Následkem zkonsumují více kalorií, nežli spálili pohybem, a díky tomu budou spíše přibírat nežli hubnout. Je tedy nutné vědět, jaká osoba jste vy, případně upravit své chování. Pohyb může být skvělý, pokud nevede ke kompenzaci a přejídání.

Pokud se rozhodnete začít hýbat, vyhněte se opět tomu, co nejste schopni dělat pravidelně (na druhé straně je super zkoušet nové věci a experimentovat). Najděte si formu pohybu, která pro vás bude přínosem a také radostí, a budete se jí držet pravidelně. Například já začal poklidnou chůzí a jógou. Až nyní posiluji, dělám kardio, začínám s plaváním atd. Tak, jako si budujeme zdravý vztah k jídlu, je nutné si vybudovat i zdravý vztah ke sportu. Pohyb má obří škálu benefitů pro naše fyzické i mentální zdraví a výkon.

Co se hubnutí týče, pozitivní efekt pohybu může být pasivní. První, co mě napadá, je spánek. Dostatek pohybu vám totiž zlepší spánek. Čím hůře spíte, tím více druhý den sníte (vědecky ověřeno). A tímto způsobem pohyb nepřímo ovlivňuje konzumaci jídla. Dalším faktorem je stres. Pohyb je asi nejlepší nástroj k redukci stresu, a pokud dokážete regulovat stres, nebudete jídlo používat jako nástroj k jeho řešení.

Ze všeho plyne, že pohyb nemusí být při hubnutí pro každého. Jako dlouhodobá strategie pro zdraví i pěknou postavu je ale pohyb nepostradatelný, a přemýšlejte nad tím, jak ho zařadit do života.

**Z**

**Zapište si:** V následujících třech měsících si vyzkouším tyto tři sporty: Sportovat či chodit na procházky se mnou mohou tyto lidé: Mé preferované tři druhy pohybu jsou:

## **KROK 9: SPÁNEK**

Spánek je proces, při kterém tělo i mysl regeneruje. Je to sice hodně zkrácená definice, ale pro představu poslouží. Pokud budeme mít dobrý spánek, potom bude vše jednodušší. Opět zde neplatí jedna poučka pro každého, ale pokud chcete svůj spánek vylepšit, dám vám několik typů.

- Chodte spát dle únavy, ale vstávejte ve stejnou dobu, bez ohledu na den. V mnoha případech si pak tělo navykne chodit spát ve stejný čas. Pokud nemůžete delší dobu usnout, jděte dělat něco příjemného a relaxačního. 4 hodiny kvalitního spánku bez stresu jsou lepší než 8 hodin strávených v posteli, přičemž jen 4 hodiny byl spánek. Pokud vstanete a venku je již světlo (i zataženo), jděte alespoň na 5 minut ven, procházejte se a koukejte do nebe (samozřejmě bezpečně, nekoukejte přímo do sluníčka). Při této činnosti nepoužívejte sluneční brýle, klasické brýle nejsou problém. V podstatě tím, že si pouštíte světlo do očí, oznamujete tělu, že je ráno. Nastavujete si tak své vnitřní hodiny, které budou vědět, že za 16 hodin půjdete zase spát.
- Pokud pro vás není venkovní světlo realistické, pozapínejte všechny možná osvětlení naplno a „koupejte se“ ve světle.
- Během rána a dopoledne nepoužívejte brýle s redukcí modrého světla. Od setmění naopak ano.
- Pokud v noci musíte chodit na záchod a poté nemůžete usnout, zkuste pít více vody

během dne a méně večer, případně večerní vodu pijte velice pomalu a po malých dávkách. Pokud chodíte v noci na záchod více než 2x, obraťte se na lékaře.

- Nastavte si prostředí tak, abyste měli pohodlnou matraci, minimum světla, minimum hluku (špunty do uší) a chladnou teplotu. Naše tělo musí snížit teplotu zhruba o 1-2 stupně, aby usnulo, nižší teplota v místnosti tomu pomáhá.
- Když padne venkovní tma, zkuste vevnitř regulovat intenzitu osvětlení. Tlumené osvětlení v odstínu červené je ideální. Hodinu před spánkem zahodte mobil a nahraďte ho třeba knihou či relaxační koupelí.
- Po probuzení je dobré si zvednout hladinu stresového hormonu kortizol, ačkoliv je jeho hodnota v tuto dobu přirozeně nejvyšší. Ideální je na to studená sprcha nebo pohyb. Díky tomu snižujete riziko, že se vám zvedne hladina stresu (hormonu kortizol) během večera. Právě večerní nárůst kortizolu může být doprovod depresí a dalších nepříjemných stavů.
- Pokud se vám nedaří usnout, zapisujte si seznamy povinností, které vás druhý den čekají. Když nosíte vše jen v hlavě, budete nad tím přehnaně přemýšlet a zabraňuje to spánku.
- Hodinu před spaním si zapište, z čeho máte aktuálně největší obavy. Také si zapište, za co jste aktuální den vděční. Tyto taktiky vám mohou zkrátit usínání i celkově zlepšit spánek.
- Před spaním se můžete protáhnout, ale vyhněte se intenzivnímu cvičení. Není doporučena ani studená sprcha, horká ano, ale na každého zde bude platit jiný efekt a je to o vyzkoušení. Opět, univerzální odpověď neexistuje, testujte.
- Kofein (káva, černý a zelený čaj...) konzumujte ráno nejdříve 90 minut od vstávání a nejpozději 6-8 hodin před dobou, kdy chodíte spát.
- Pokud je to možné, nekonzumujte večer alkohol ani jiné drogy.
- Meditujte ráno či během dne, nejpozději 4 hodiny před spaním. Soustředění během meditace může způsobit problém s usínáním.
- Zkuste spát 7 až 9 hodin, ačkoliv existují jedinci, kterým stačí i pět. Přijdou dny, kdy dlouhý spánek nebude možný. Nic si z toho nedělejte a přijměte to jako součást života. Chodte spát rádi a svůj čas v posteli si užívejte, když to nejde, raději vstaňte a jděte něco dělat.
- Neřidte se radami “Vyspím se až budu mrtvý”, protože čím víc prostoru vašemu spánku věnujete, tím snazší pro vás bude život během probuzení. Různí lidé a influenceři propagují, že spánek není třeba, ale opak je pravdou.

**Z**

**Zapište si:** Každý den budu vstávat v xx hodin.

Nejpozději hodinu po probuzení (či se svítáním) strávím alespoň 5 minut venku na světle.

## **KROK 10: STRES**

Stres je důvod, proč mnoho z nás popadne pytel brambůrků či kus buchty. S našimi životy jsou spojené problémy, výzvy, překážky a bolest, a ne vždy s nimi dokážeme efektivně naložit. Ve chvíli, kdy nedokážeme řešit své problémy, nebo se chováme v rozporu s našimi hodnotami, může být stres nepříjemnou, chronickou (dlouhodobou) součástí našeho života.

Je nutné si uvědomit, že krátkodobý stres je pro nás velice užitečný. Díky němu lépe přemýšlíme a dokážeme lépe zvládnout výzvy. V životě přijdou náročnější období (svatba, zkoušky...), které nám v rámci týdnů poskytnou více stresu. Abychom je zvládli bez problémů, je nejlepší se naučit se stresem žít a fungovat, tedy cíleně sami sebe stresovat. Můžeme to dělat například ve studené vodě, sauně, sportem a pohybem, rychlým dýcháním.

Proto, abychom se vyhnuli škodlivému, chronickému (dlouhodobému) stresu, je dobré mít v životě hluboké vztahy se svými blízkými a sdílet s nimi své emoce a problémy. Pokud vás zajímá více, můžete si přečíst o stresu [zde](#), případně se podívejte na rozhovor **Stres nejen v rodičovství**, který jsem vedl s Anetou Štěpánkovou.



### **Stres nejen v rodičovství / ROZHOVOR**

<https://youtu.be/8yFQXL7Rk1c>

Když budete schopni regulovat váš stres a lépe zvládat výzvy života, potom pro vás nebude konzumace potravy pro jeho kompenzaci tak přitažlivá. Musíte se naučit žít s výzvami, které vám život připraví. Není otázka, jestli budete čelit výzvám, otázka je kdy a jakým. Život vám někdy prostě vstoupí do života. Je nutné s tím počítat a přemýšlet pozitivně, ne hledat odpovědi ve drogách a čokoládovém dortu.

## **KROK 11: PŘERUŠOVANÝ PŮST**

Přerušovaný půst se zakládá na omezení doby, kdy jím. V podstatě si nastavím časové okénko, během kterého se budu stravovat. Základ půstu spočívá v tom, že si tělo na chvíli odpočine od trávení. Díky tomu, že dojde k náznaku „hladovění“, tedy systému, který s námi šel většinu historie, se spustí i různé ozdravné procesy.

**P**

**Příklad půstu:** Jím pouze v rámci 10hodinového okénka, 14 hodin nepřijímám kalorie. Tzn. Poslední jídlo si dám v 18 hodin, první v 8 hodin.

V rámci hubnutí může být tento systém přínosný tím, že během kratší doby pro jídlo sním méně porcí. Zároveň se vyhnu konzumaci náhodných dobrot v průběhu večera a noci.

Tento systém není pro každého a opět záleží na vaší osobnosti. Pokud časová restrikce povede k tomu, že pro vás pak bude snadnější jíst méně jídla během dne, super. Pokud si ale budete omezený čas pro jídlo kompenzovat větším příjmem (přejídání), vykašlete se na to.

Všem zdravým lidem bych doporučil nejíst alespoň 10 hodin denně, ideálně jíst 12 a nejíst 12 (tedy např. poslední jídlo si dám v 8 večer a první v 8 ráno).

**!**

**Upozornění:** Ohledně přerušovaného půstu se poradte se svým ošetřujícím lékařem. Pro některé osoby, například určité druhy diabetiků, tento způsob nemusí být vhodný. Pro zdravé osoby se obecně jedná o bezpečný způsob stravování.

Co mohu konzumovat v průběhu půstu? V okénku, kdy se nejí, si můžete dát bez omezení cokoliv bez kalorií. To je voda, neochucená minerální voda, bylinkové čaje, zelený čaj či černá káva (bez cukru, mléka). Jak jsem však již zmiňoval, produkty s kofeinem doporučuji konzumovat nejdříve 90 minut po probuzení a nejspíše 6-8 hodin před tím, než jdete spát.

**Z**

**Zapíšu si:** Večer budu jíst naposledy v xx hodin, ráno budu jíst nejdříve v xx hodin.



## ■ KROK 12: DOPLŇKY STRAVY

Nyní jsme u kroku, která většina z vás pravděpodobně zkoušela. Jedná se o rychlé řešení, které nám nabízejí různí prodejci. Nemusíte nic dělat, stačí si lupnout prášek nebo tabletku, případně si zamíchat nějaký šejk a budete hubnout jednoduše a bez práce. Pokud jste četli tohoto průvodce až sem, pak vám musí být jasné, že toto řešení buď nebude fungovat, nebo bude jen krátkodobé. Zopakuji, co jsem již psal – **v krabičkách a tabletkách odpověď nikdy nenajdete!**

Neznamená to, že neexistují doplňky, které mohou hubnutí podpořit. Je ale nutné si uvědomit, že ten efekt je zatraceně malý, a pokud nezměníte své chování a jídelníček, efekt nějakým doplňkem je prakticky nula. Berte to podle názvu, jedná se opravdu jen o doplněk, a bavíme se tu oproti změně chování o efektu v řádu pár procent. Pokud jste však odladili porce a jídelníček a řešíte svůj život pozitivní akcí, čím ještě podpořit vaši snahu?

**Zelený čaj/extrakt ze zeleného čaje.** Obsahuje kofein, takže pijte ve vhodnou dobu a vhodném množství.

**Kofein.** Káva, černý čaj, Yerba Mate... Pijte ve vhodnou dobu a vhodném množství.

**Psyllium.** Jedná se o vlákninu. Postupujte podle návodu, rozmíchejte ve vodě a vypijte půl hodiny před jídlem. Chuť je otrěsná, ale může pomoci s pocitem sytosti, tedy povede k menší konzumaci.

**Skořice.** Může urychlit metabolismus, obsahuje vlákninu.

Jak vidíte, seznam není dlouhý. Na internetu si najdete obří dávku slibů a zázraků, ale dlouhodobě budou k ničemu. Místo toho věřte v sebe, své chování a v pozitivní přemýšlení a pozitivní akci. Vzdělávejte se, přemýšlejte kriticky a odpověď hledejte v osobním rozvoji.

## ■ KROK 13: CO DĚLAT, KDYŽ ZHUBNU

Tento krok většina lidí ignoruje, a po nějaké dietě se rychle dostanou na původní stav. Smysl hubnutí není jen zhubnout, smysl hubnutí je stát se zdravou osobou se zdravými návyky, na což se snaží tento průvodce poukázat. Smyslem hubnutí je dostat se na zdravou váhu a na ní setrvat již do konce života. Není těžké se nějakou restrikcí dostat na vysněnou váhu, těžší je se tam udržet. Vyžaduje to totiž nekonečnou disciplínu. Vyžaduje to sebelásku a interní systém hodnot. Vyžaduje to novou identitu.

Pokud jste následovali tento návod, potom je tento krok hračka. Pomalu jste si ubírali porce, nahradili jste si jídelníček a začali jíst zdravě. **Takže co je teď potřeba změnit? Nic!**

Ano, právě to byl smysl tohoto průvodce. Dostat se na místo systémem, který vás potáhne do konce života. Není to o tom, že do konce života budete jíst to samé, nebo mít stejné návyky. Naopak, je nutné počítat s tím že se neustále vyvíjíme a to co je pro nás vhodné nyní pro nás za rok již vhodné být nemusí.

Základ je vždy stejný, a to je přemýšlet jako zdravá osoba. Přemýšlet jako někdo, kdo nepodlehne každému impulzu pro krátkodobé uspokojení a místo toho přemýšlí dlouhodobě. Stát se někým, kdo si užívá krásy světa i pestrosti stravy, ale nepotřebuje k tomu komerční řešení a tuny cukru a soli. Místo toho si raději přivoní k ovoci či zakousne do čerstvé zeleniny.

Dosáhli jste své zvolené váhy. Pokud stále hubnete, přidejte si nějakou svačinku nebo trochu zvětšete porce. Nalezněte si systém, se kterým se dostanete do kaloricky vyrovnaného stavu. A nezapomeňte, je úplně jedno, že si občas v rámci měsíce dáte bábovku, pizzu nebo burger. Pokud je 80 % vaší stravy zdravé a ve vhodném množství, 20 % si užívejte dle libosti. Přeci jen, o tom život je.

**Hledejte v životě vyváženost, a vyhněte se extrémům**, jaké nám neustále podsouvá okolní svět. Život na průmyslově zpracovaných potravinách je extrém, a agresivní, rychlé hubnutí také. Místo nezdravého koloběhu extrémní stravy a extrémního hubnutí tak raději přejděte na vyvážený systém a vytvořte si zdravé návyky, které vám poskytnou dobrý základ až do konce života. A čím lépe se budete stravovat, tím delší ten život bude.

## ■ KROK 14: NOVÁ OSOBA S NOVÝMI NÁVYKY

Pokud jste dočetli až sem, gratuluji. Asi jste pochopili, že vám tu neslibuji žádné krátkodobé ani rychlé řešení. To, čeho chcete dosáhnout, je stát se někým jiným. Osobou s novými návyky a chováním. Osobou, která si nahradí cukr vzděláním a drogy pohybem. Osobou, která si bude do života vkládat pozitivní, inspirativní osoby a bude se od nich chtít učit. Někým, kdo bude chtít být nejlepší verzí sebe sama nejen pro svůj benefit, ale především pro benefit lidí kolem.

Ať už jste matka, otec, bratr, sestra, syn, dcera, kamarád, přítelkyně, zaměstnanec, vedoucí, dobrovolník nebo učitel – **vždycky je prostor růst a vždycky je co zlepšovat**. Ve finále se můžete vykašlat na hubnutí, a místo chťejte být novou osobou, lepší verzí sebe sama. Dostaňte zdraví na první místo v žebříčku vašich priorit, a úbytek váhy bude následovat jako logický, vedlejší efekt. Zdraví lidé se totiž zdravě stravují, mají dostatek pohybu a zdravé vztahy s lidmi. Vždy, když se budete rozhodovat, se zeptejte “Co by udělal zdravý člověk?”.

Naplňte si svůj život tak, aby jeho smysl nebyl pouze v jedné činnosti či osobě. Mějte pestré zdroje naplnění, a hledejte ho v rodině, přátelích, vztazích, kariéře, spiritualitě, seberozvoji a růstu. Vzdělávejte se, zajímejte se a začněte dělat věci pro jiné. Zamyslete se nad tím, jaká je vaše vášeň, a tou pak dělejte radost ostatním. V **pomoci ostatním je totiž to největší naplnění**.

Je nutné si uvědomit, že vaše váha vás definuje jen v případě, že vy sami se tak rozhodnete. Důležitá ale není vaše fyzická schránka a to, co si o vás myslí ostatní. Záleží jen na tom, co si o sobě myslíte vy. Mějte se rádi, protože když se nemáte rádi vy, nelze to potom očekávat ani od ostatních.

Staňte se novou, lepší osobou, protože ta se skrývá v každém z vás, ať už si to máte odvahu přiznat, nebo ne. Přemýšlejte pozitivně a až zase budete mít strach z toho, co všechno se pokazí, zeptejte se “Jak nejlépe by to mohlo dopadnout?”. Najděte si pozitivní cíl, a za ním si jděte. A když ztratíte motivaci a nebudete vědět, jak dál, potom se zeptejte “Jaká je nejmenší, pozitivní akce, kterou bych nyní mohl/a vykonat?” a proveďte jí.

Růst je dřina a největší růst je ve chvíli, kdy zkusíme nové věci, poznáváme nové lidi a chodíme mimo svou komfortní zónu. Možná to potrvá měsíce či roky, ale můžete se stát tím, kým chcete. Jediná osoba, která na to má vliv, jste vy samy!

Já na své postavě pracuji již dva roky. Za tu dobu jsem se naučil mít rád a akceptovat toho, kým sem, bez jakýkoliv podmínek. Hubnutí či formování postavy není často můj cíl, ale jen příjemný, vedlejší efekt zdravě smýšlejícího a zdravě jednajícího člověka. Občas sejdu z cesty a den se stravuji jako Lukáš před lety. Ale to nevadí, protože selhání je jen zpětná vazba. Je jedno že občas zakopnu, hlavně, že se dostanu do cíle. Znamená to ale nezastavovat, nebo nekráčet zpátky, protože cíl je vždycky vepředu.

**Mějte se rádi,  
přemýšlejte a jednejte  
pozitivně.**

Držím vám palce za  
cestou k vysněné  
postavě, ale  
i vysněnému životu.

Zajímá vás více informací z oblasti osobního rozvoje?

Navštivte můj blog [lukasovacesta.cz](https://lukasovacesta.cz)

# VELKÝ PRŮVODCE HUBNUTÍM

pracovní list



LUKÁŠ MIKULA

příprava

**Krok 1: Proč tam jsem?** Konzumuji více jídla, než potřebuji, protože .....

**Krok 2: Proč to chci změnit?** Chci dosáhnout své vysněné postavy, protože .....

**Krok 3: Můj cíl** Chtěl/a bych vypadat jako .....

Nyní vážím .... kg. Za rok chci vážit o .... kg méně, tedy .... kg. Měsíčně bych měl/a shodit zhruba .... kg.

**Krok 4: Status Quo** Aktuálně hubnu či přibírám .... kg týdně / aktuálně si držím stávající váhu. (nehodící se škrtněte)

Poprvé ve dne jím v průměru v .... hodin. Během dne jím zhruba .... hlavních jídel, a .... svačinek.

Naposledy jím večer zhruba v .... hodin.

Má strava je složená více z čerstvých potravin/průmyslově zpracovaných potravin. (nehodící se škrtněte)

Můj nezdravý návyk je: .....

**Krok 5: Systém podpory a zodpovědnosti** Následující osoby budou můj podpůrný systém a zavazuji se, že s nimi budu sdílet své úspěchy i selhání a vždy k nim budu v rámci své proměny upřímný/á: .....

**Krok 6: Snížení vstupních kalorií** Postupně a malými kroky budu redukovat příjem stravy tak, abych hubnul/a 1 až 3 kg měsíčně. Hubnutí rozpoznávám dle pravidelného vážení a týdenních průměrů. Jde mi o dlouhodobé řešení a chápu, že může trvat i několik týdnů, než začnu opravdu hubnout. Díky své motivaci a systému podpory (kroky 1-5) držím směr a jsem rozhodnutý/á uspět.

**Krok 7: Přejít na zdravou stravu, omezení průmyslově zpracovaných potravin** 80 % zdravé stravy, 20 % co chci

Které je jedno nezdravé jídlo, o které nechci rozhodně přijít: .....

Jaké jsou tři druhy snídaně z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst: .....

Jaké jsou tři druhy obědů z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst: .....

Jaké jsou tři druhy večeří z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst: .....

Jaké jsou tři druhy svačin z čerstvých surovin, které bych mohl/a jíst: .....

**Co jíst:** Ovoce, zelenina, ořechy, semínka, bylinky, koření, ryby, maso, vejce, mléko, luštěniny, olivový olej, kvašené produkty (kysané zelí bez octa, plnotučný jogurt, kefír, kimčchi, kombucha, káva...), hořká čokoláda (min. 80% kaka) v malém množství.

**Co omezit:** Cukr, mražená nebo hotová jídla, smažená jídla, pečivo, včetně pizy, koláčů a zákusků, balené pečivo, kupované bagety a sendviče, tavené sýry, snídaňové cereálie, krekrý a chipsy, cukrovinky a zmrzlina, instantní nudle a polévky, masné polotovary, jako jsou párky, nugety, rybí prsty a zpracovanou šunku, limonády a jiné slazené nápoje.

**Krok 8: Pohyb** V následujících třech měsících si vyzkouším tyto tři sporty: .....

Sportovat či chodit na procházky se mnou mohou tito lidé: .....

Mé preferované tři druhy pohybu jsou: .....

**Krok 9: Spánek** Každý den budu vstávat v .... hodin. Nejpozději hodinu po probuzení (či s prvním světlem) strávím alespoň 5 minut venku (bez ohledu na počasí), kdy budu absorbovat do očí denní světlo.

**Krok 10: Stress** Naučím se, jak regulovat stres. Odpověď najdu například na [lukasmikula.cz](http://lukasmikula.cz)

**Krok 11: Přerušovaný půst** Večer budu jíst naposledy v ..... hodin, ráno budu jíst nejdříve v ..... hodin.

**Krok 12: Doplnky stravy** Mohu vyzkoušet zelený čaj, kofein, psyllium či skořici. Hlavní je ale chování a jídelníček.

**Krok 13: Co dělat, když zhubnu** Upravím si příjem, abych byl v kaloricky vyváženém stavu. Nic jiného neměním.

**Krok 14: Nová osoba s novými návyky** Snažím se růst, chodit mimo komfortní zónu a být nejlepší verze sebe sama. Mám vášeň, kterou dělám radost ostatním. Mám pestrý a vyvážený život. Když se rozhoduji, potom se ptám "Co by teď udělala zdravá osoba?". Mám se rád/a se všemi svými chybami i nedostatky a dokážu si odpouštět. Dělán konzistentní, pozitivní akce. Jsem zodpovědná osoba, na kterou je spoleh. Mám život plný pozitivních, inspirativních lidí. Pohyb, sport a zdravá strava je trvalou součástí mé identity.



Tento pracovní list je doplňkem článku

**Jak trvale zhubnout** na blogu [lukasovacesta.cz](http://lukasovacesta.cz)

**Přeji mnoho úspěchů!**

Lukáš Mikula | [lukasmikula.cz](http://lukasmikula.cz) | 734 722 720

Tento průvodce je zcela zdarma. Pokud mi chcete poděkovat, vyberte si nějaký produkt či službu na jednom z následujících partnerských odkazů:

- **Dobré knihy** - knihy
- **Adrop** - zážitky
- **Jíme zdravě** - kuchařky pro zdravou stravu
- **Brain Market** - vitamíny, doplňky stravy
- **Up Life** - vitamíny, doplňky stravy
- **JRC** - hry, herní konzole, merch
- **Cara Plasma** - darování plazmy

Děkuji za vaši podporu.



## Kontakt

Lukáš Mikula  
Sokolovská 1176  
Havlíčkův Brod  
580 01

Email: [lukas@lukasovacesta.cz](mailto:lukas@lukasovacesta.cz)

Id. dat. schránky: 9u55vvs  
IČ: 76191885  
DIČ: CZ8405072973

Nejsem plátce DPH.



LUKÁŠ MIKULA

---

Blogger