

## **8 bodů k udržení zdraví**

*Zamyslete se nad 8 body, které si v tomto eBooku můžete přečíst a přijměte je do svého života. Získáte tím vizi a návod na to, jak být zdravý, což je fyzická, psychická a sociální pohoda.*

*Celý koncept vychází z mých 13-letých zkušeností každodenní práce s klienty coby výživového poradce.  
**Zvládnete to, když se rozhodnete!***



*napsala*

**JINDRA JENÍKOVÁ**

*Expertka na hubnutí a zdravý životní styl*



## 8 bodů k udržení zdraví

*Zamyslete se nad 8 body, které si v tomto eBooku můžete přečíst a přijměte je do svého života. Získáte tím vizi a návod na to, jak být zdravý, což je fyzická, psychická a sociální pohoda.*

*Celý koncept vychází z mých 13-letých zkušeností každodenní práce s klienty coby výživového poradce.  
Zvládnete to, když se rozhodnete!*

*napsala*

*Jindra Jeníková pro [www.kondicepro.cz](http://www.kondicepro.cz)*

*Děkuji všem svým klientům a klientkám, kteří mě svým přístupem a rozhodností ke změnám v životním stylu každý den ukazují, že všechno je možné, že lze překročit svůj stín a změnit zažitě stravovací stereotypy. Byli jste mou inspirací pro sepsání tohoto eBooku.*

### **Prohlášení**

*Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. Tento materiál obsahuje informace, které jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematice.*

*Tento eBook jsem se rozhodla napsat proto, že se každý den setkávám ve své poradně s lidmi, které trápí časné problémy dnešní doby (nadváha, potíže s pletí, vyprazdňováním, nadýmáním, alergie, intolerance .....) nejsou spokojeni s tím, jak vypadají, jak se cítí. Je to i Váš případ?*

*Ačkoliv na internetu najdete tisíce stránek o zdravém životním stylu, jak a co jíst, jak cvičit a další a další informace. Někde Vám poradí nejíst mléčné výrobky, jinde naopak jen nízkotučný tvaroh, narazíte asi na dělenou stravu, makrobiotiku, vegetariánství,... Ale co si máte vybrat? Málokdo má tolik času, aby mohl studovat hodiny a hodiny všechny tyto informace a ještě si v tom najít to důležité.*

*Proto Vám všem zde napíšu jednoduchý a základní návod, jak se změnami začít, na co se zaměřit jako první, abyste se cítili lépe a začali být sami se sebou a v sobě více spokojeni.*

*Ráda bych Vám o sobě něco sdělila, abyste věděli, kdo k Vám promlouvá.*

*Celou střední školu a dlouhé roky po ní mi kamarádky záviděly štíhlou postavu a to, že můžu sníst cokoliv a nepřibírám. Jenže to byla jen jedna strana mince. Ve skutečnosti jsem byla nešťastná, často nemocná a bála jsem se, že když si dám hodně něčeho „nezdravého“, bude mi dva dny zle.*

*Nevěděla jsem, co dělám špatně. Čas od času jsem si dala podle mne zdravé jídlo, občas své milované sladkosti... Jenže skoro vždy následovaly trávicí potíže, zácpa, migréna, a to vše dokola se stále se zvětšujícím pocitem beznaděje, stresu a deprese. A jednoho dne jsem se rozhodla. **Chci být zdravá, každý den se bez potíží vyprázdnit, chci si užívat života naplno!***

*Začala jsem se zajímat o hlubší souvislosti, proč tomu tak je. Navštěvovala jsem různé kurzy zdraví, přednášky a odborné semináře s lékaři, výživovými specialisty, alternativními lékaři, léčiteli a bylináři. Začala dlouhá cesta a tak trochu nový život.*

*V roce 2000 jsem se rozhodla, že získané informace a zkušenosti, jak osobní tak z okruhu rodiny a mých přátel, začnu šířit dál, změnila jsem práci a začala pracovat jako výživový poradce. Dnes po 13 letech čím dál silněji vnímám, že pomáhat lidem cítit se lépe je moje životní cesta. Každý den mě na ní utvrzují výsledky mých klientů. Pomáhám lidem měnit život k lepšímu a touto cestou bych chtěla pomoci i Vám, kteří čtete můj eBook.*

*Špatné stravovací návyky se vždycky dříve či později projeví buď tím, že člověk přibere, nebo tím, že se cítí unavený, bez energie, nemá na nic chuť, nic ho nebaví. Nezáleží na tom, jestli díky nesprávnému životnímu stylu přiberete anebo se „jen“ necítíte v kondici, tak jako jsem se kdysi necítila já.*

*Úplně jinak než já, ale ve výsledku vlastně podobně, na tom byla moje první klientka. Celý život se trápila dietami, od porodu bojovala se zvyšující se nadváhou, šla z jo-jo efektu do další diety a následně dalšího nárůstu váhy. Byla nešťastná, podrážděná a každý z jejího okolí na její náladě poznal, kdy zase začala držet další dietu ve snaze už konečně zhubnout. Ale bylo jen otázkou času, kdy dojde na další vlnu zklamání, až „osvědčená“ dieta z časopisu přestane fungovat. Našli jste se v tomto příběhu? Ve stálém a zatím bohužel neúspěšném boji s váhou?*

*Z vlastní zkušenosti vím, že jde o jedno. **Cítit se dobře!** Protože když se cítíme dobře, tak máme zároveň i optimální váhu, jsme spokojení a baví nás život se vším co přináší!*

***Pojďte tedy se mnou otevřít dveře Vašeho domu kondice a dobrého pocitu ze sebe samých!***

*Jindra Jeníková*

*„Pokud při čtení tohoto eBooku narazíte na něco, co Vám nebude jasné, nebo se budete chtít na něco zeptat, neváhejte mi napsat. A i když otázky mít nebudete, budu moc ráda, když mi napíšete, jak Vám eBook pomohl a pošlete mi výsledky Vašich změn.*

*Napište mi na mail [jenikova@kondicepro.cz](mailto:jenikova@kondicepro.cz)*

**JEDNOTLIVÉ BODY:**

**MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA**

**- MOTIVACE - začínáme**

- zjistit si u sebe zcela upřímně Hlavní motiv - a také s ním dále pracovat
- PROTOŽE KAŽDÁ ZMĚNA (včetně hubnutí) MUSÍ ZAČÍT V HLAVĚ..
- a za druhé, že najít hlavní důvod je první krok – ale pokud je ten motiv v oblasti pocitové – kvůli manželství, problémům v rodině, škole, v práci – pak tyto problémy nemusí se změnou životního stylu zmizet a jste na konci úspěšného regeneračního či redukčního programu stejně nespokojení – a ohroženi jo-jo efektem (ať už to budou znovu nabraná kila, nebo návrat ke starým nevhodným návykům)
- protože když se věci nelepší, přestože se měníme, začneme zase špatně (hodně, nepravidelně) jíst
- a protože naším cílem je trvalý výsledek, odsud bychom měli začít..
- oddělte, co z problémů je způsobeno nesprávnou životosprávou a nadváhou a co s ní vlastně nesouvisí – a to zkuste postupně řešit sami - rovnoběžně se změnou životního stylu – se kterou Vám pomůže výživový poradce, projekt Cítím se lépe, tento eBook,....
- užitečné je, zjistit si, zda máte **dost silný motiv ke změně = udělat si bilanci zisků a ztrát.**
- Nejlépe sepsat si na stranu zisku co čekám jako příjemný výsledek své snahy (zdraví, snadná chůze do schodů, radost se oblékat, obdiv manžela..) a na stranu ztrát co budu muset obětovat, či „zaplatit“ (muset změnit životní styl, myslet na to, co jím, překonat lenost a cvičit, překonat nechuť k novým věcem..) prostě si **poznámenat VŠE** co mě napadne jako plus i minus
- Pokud totiž v naší mysli záporny převládají (aniž my to víme) je bohužel dost reálné, že program nedodržíme – a to je pak škoda úsilí. Navíc další neúspěch razantně snižuje šanci, že si uvěříte a uděláte další pokus.
- malá, nedostatečná - mělká motivace je zásadním důvodem neúspěchu

### JEDNOTLIVÉ BODY:

MOTIVACE - VODA - STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB — VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA

#### ▪ VODA

- Pro naše zdraví a vlastně pro náš holý život není nic důležitější než voda. Všechno v našem těle probíhá ve vodním prostředí. Každá buňka těla je závislá na dostatečném zásobení vodou. Jedině tak může správně pracovat. Jenže problém je v tom, že všeobecně pijeme velmi málo vody, nebo chcete-li tekutin obecně.
- Potřebné množství tekutin je **minimálně 0,3 litru na 10 kg** hmotnosti a den, za předpokladu, že nemáme nadváhu. Na každých 11 kilogramů nadváhy potřebujete vypít o pohár vody víc. Ve stravě je asi 0,8 l a asi 0,4 l tvoří tzv. metabolická voda, která je produktem metabolických funkcí.  
Naše tělo denně vylučuje asi 1,8 l močí, 0,5 l kůží, 0,3 l stolicí a 0,4 l dýcháním. Pokud tekutiny pravidelně nedoplňujeme, nedivme se, že se postupně objeví různé problémy. Z celkového doporučeného množství tekutin je potřebné 2/3 vypít v dopoledních hodinách, kdy tělo nejvíce vylučuje odpadové látky. Když není dost vody, tak se odpad z těla špatně vylučuje a postupně nás otravuje a ničí.
- Naučit se pít vodu **vždy před jídlem a ne po jídle**. Když vypijeme tekutiny po jídle, dochází k ředění trávicích šťáv a tím se snižuje jejich účinnost.
- Mnoho lidí, zvláště žen a seniorů říká, že nemají potřebu pít vodu, že nemají žízeň. A právě to je problém. Naše tělo má totiž nedostatečnou kontrolu potřeby vody a navíc věkem se tento systém kontroly ještě oslabuje. Na vyvolání pocitu hladu máme 8 receptorů, na vyvolání pocitu žízně máme jen 2. Když voda v těle chybí, tělo si ji odebere z vlastních tkání a tím se zhušťují jednotlivé tekutiny (krev, lymfa), což má nepříznivé účinky na všechny metabolické pochody.  
Nelze se tedy spoléhat na pocit žízně, musíme se naučit pít dříve, než žízeň máme. Je to vše o tréninku a zvyku. Zpočátku to možná nejde samo, ale časem se pocit žízně dostaví a budete se divit, jak jste dřív mohli bez tekutin



existovat.

- Když už máme pocit žízně, to nám už **chybí 1% tělesné hmotnosti**. Když se napijete, abyste uhasili žízeň, doplnili jste asi jen 2/3 potřebné vody.
- Tělo potřebu vody signalizuje. Cítíte, že Vám něco chybí. Bohužel často vnímáme tento signál jako potřebu jídla a něco sníme. Určitě znáte pořekadlo "**hlad je převlečená žízeň**" a je to opravdu tak. Když už tělo neví, jak nás má donutit k dodání tekutin, tak nám vyvolá hlad, protože v jídle je většinou voda obsažená (po lévka, zeleninový salát) a nebo jsme zvyklí se po jídle napít. Tak tělo dostalo vodu, sice i spoustu energie v přijaté stravě, kterou nepotřebovalo, ale hlavní je, že má tekutiny. Čili nízký pitný režim může být důvodem, proč jíme víc než bychom museli a proč máme problémy s váhou.
- Dostatečné množství vody je potřebné i na spalování tuků a je zajímavé, že tím, jak budete zvyšovat pitný režim, budete si i lépe udržovat štíhlou linii. Jednoduše odpad jde ven a neshromažďuje se. Voda má nejlepší močopudný účinek a nejlépe vyplavuje nežádoucí látky z mezibuněčných prostorů. Proto když pijeme málo, tak se v nás odpady hromadí a aby se jimi tělo neotrávilo, tak je uloží do tukové tkáně - další důvod, kdy nedostatek tekutin způsobuje problémy s váhou.
- A také je třeba si uvědomit, že když budete dostatečně pít, nebudete muset tolik jíst, budete mít pevnější pleť a méně vrásek, bude Vám dobře fungovat peristaltika střev a nebudete mít potíže s otoky.
- Pít bychom měli jak již bylo zmíněno 2/3 tekutin do oběda. Nejlepší pitný režim je obyčejná neperlivá voda. Pro koho je čistá voda do žaludku zpočátku těžká, může si ji ochutit citronem nebo hodně naředit neochucenou minerálkou. Jako pitný režim se považuje již zmíněná **voda, dále pak ovocný, bylinkový čaj, rooibos, melta, caro**. Pozor bychom měli dávat na silné a kvalitní zelené a černé čaje - obsahují totiž kofein, což je látka močopudná. Ze stejného důvodu se do pitného režimu nepočítá káva. Slabý zelený čaj, když ho nebudete pít litry, se do pitného režimu započítat může. **Džus, fresh, mléko** jsou potraviny, do pitného režimu se nepočítají.

Pít bychom měli pravidelně celý den, vždy každou hodinu vypít skleničku (dopoledne větší, odpoledne menší).

- **Alkohol** - zatím jsem ho zde nezmínila, ale jistě Vás napadlo, zda si lze dát skleničku a nebo ne. Čím více čistého alkoholu pití obsahuje, tím je více močopudné, tím víc nám rozhodí vodní hospodářství. Dále když alkohol zmetaboluje v těle, tak vznikne velké množství cukru (prázdné kalorie) a alkohol jako takový nám zatíží i jáaterní tkáň, což zpomalí metabolismus (když byste si dali stejně kalorickou sušenku, tak je to jen o těch prázdných kaloriích, játra pracují dál stejným tempem).

Ovšem i zde platí umírněnost - dát si jednu sklenku vína denně (pokud nejste v redukčním režimu) je prospěšné pro uvolnění, pro lepší fungování srdečně-cévního systému. Ovšem je to jedna sklenka denně, nikoliv jednou týdně lahev.

- **Důvodů proč pít je mnohem víc a jistě mi dáte za pravdu, že už ty vyjmenované stojí za to, abychom mysleli na pitný režim a každou hodinu vypili jednu sklenku vody. Na zdraví!**

#### **JEDNOTLIVÉ BODY:**

**MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA**

#### **▪ STRAVOVACÍ NÁVYKY – zaznamenat seznam - a špatné změnit**

- zapisovat si jeden týden
- kdy jsme jedli - hodina
- jak dlouho nám trvalo svou porci sníst – doba jídla
- CO jsme jedli
- KOLIK jsme snědli (množství)
- kde





- s kým
- co jsme při jídle dělali – pracovali – četli, mluvili s někým?
- měli jsme před jídlem hlad?
- pocity (co jídlu předcházelo? rozčilení, nebo pohoda)
- zapsat ale zcela vše – včetně olíznutí vařečky
- záznamy vyhodnotit – je často jídlo až v druhé půli dne (žádná snídaně)? spojení jídla s emocemi (zajídání)? energetický příjem (kolik kalorií by měl sníst a kolik snědl) vysoký?
- zaměřit se na špatné návyky
- **první a nejhorší špatný návyk – hltání** - kolonka doba jídla (snídaně rychleji než za 10, oběd a večeře rychleji než za 15 minut)?
  
- **nový návyk – použít techniky ke zpomalení jídla**
  - malá sousta
  - pečlivě kousat- určit si počet – např. 10x žvýknutí
  - nedávat další sousto, dokud je pusa ještě plná
  - po pár -např. 4 soustech pár vteřin přestávka – třeba konverzace
  - občas odložit příbor na talíř
  - u jídla s ostatními se snažit dojíst poslední – jen pozor aby se ostatní právě také nesnažili získat nové návyky 😊
  - jíst vždy u stolu, ne vestoje v kuchyni nebo u stánku rychlého občerstvení
  - díky těmto novým návykům se podaří snadno snížit množství jídla, bez pocitu omezení – pocit sytosti totiž přichází z časem, bez ohledu na velikost porce, kterou jste snědli
  
- **spojení jídla s emocemi** – odnaučení tomuto návyku musí být vyváženo jiným libým pocitem – **stanovit si např. odměnu**. Nemusí jít o nic finančně náročného, ale mělo by to být významnější, nebo stejně významné jako uspokojení z jídla – rodina může spolupracovat – podporovat Vás – dělat změnu formou hry.. Může to být „**Poukázka na..** (některou mamčinu domácí práci od dítěte), nebo Poukázka na návštěvu divadla od manžela (který jinak divadlo nesnáší, ale díky poukázce manželku doprovodí) .. cokoli, kvůli čemu stojí za to se snažit tento hluboce zakořeněný návyk změnit a vytrvat.. Jídlo a emoce jsou vazba z dětství - jen si vzpomeňte na věty tipu - když budeš u paní doktorky

hodný, dostaneš bonbón, za pěkné vysvědčení půjdeme na zmrzlinu, za odměnu dostaneš lízátko,..... Proto je odstranění nebo alespoň zmírnění tohoto návyku pro úspěch Vašeho snažení tak důležité.

- **špatné složení jídelníčku** – jak změnit tento návyk, se kterým jde ruku v ruce energetická nerovnováha (větší příjem kalorií, než výdej fyzickou aktivitou nebo naopak příjem tak nízký, že je dlouhodobě pod bazálním metabolismem) - a zůstat spokojení? Poslední slovo je důležité, protože jestliže to bude změna, která sice vyrovná energetickou rovnováhu, ale přitom se budete cítit nesvobodní a nespokojení – tak se budete těšit, že až to skončí, tak se konečně najíte,... a to je všechno špatně. Tím se dlouhodobá změna stala jen dietou na dobu určitou a pokud návyky nezměníme dlouhodobě, pak nelze očekávat trvalé výsledky.
  - čili heslem dne je: jíst **pokrmy z kvalitních surovin**, které jsou zdravé a mají přiměřenou energii Vašemu výdeji k maximálnímu uspokojení chuťových buněk (co je zdravé a co nezdravé všichni víme, to zde psát nemusím). Nejde o to jíst jen zdravé, ale **80% by mělo být toho zdravého a 20% jezte co chcete**. Tím bychom měli opravdu uspokojit chuťové buňky všech.
  - velmi zajímavá pro Vás může být informace o glykemickém indexu, stačí jen napsat slovo do googlu a najdete recepty a triky jak s ním pracovat. Jde o to, že potraviny více či méně zvyšují hladinu cukru v krvi. Když zvýší hladinu cukru rychle a hodně, začne tělo vyplavovat inzulín, aby ji zase snížilo – ale ne vždy to dokáže přesně, někdy to přežene, takže jí sníží moc, nastane hypoglykemie – a Vy pak cítíte nervozitu, podrážděnost, hlad – a zaženete to porcí sladkého, nebo jiného jídla, s vysokým GI – vyplaví se inzulín, sníží hladinu cukru moc a .. celé se to opakuje třeba i několikrát za den. Takže to hodně záleží na typu sacharidů v potravine.
  - je nejen třeba zhubnout, ale i spokojeně žít 😊
- další špatný návyk je **vynechávání jídel** – pak je člověk vyhladovělý, sní při dalším jídle víc – logicky, ale navíc si to tělo samozřejmě pamatuje a později přijatou energii z potravin ukládá daleko víc do tuků. Důvod k tomu, jíst častěji menší porce je i ten, že na trávení je též třeba energie – v důsledku toho se zvyšuje bazální metabolismus a tím tedy výdej energie. Takže pro ty, co se snaží zhubnout prosím myslíte na to, že **KE ŠTÍHLÉ LINII SE MUSÍTE PROJÍST!!!!** Pokud jídla vynechává štíhlý člověk, s největší pravděpodobností se mu pomalu ale

jistě odbourávají svaly a v trupu se usazuje velice nebezpečný viscerální tuk.  
Jíst bychom měli 3 velká jídla dne (snídani, oběd, večeři) a mezi nimi svačinky

- další velice důležitý nový návyk – **zelenina** by měla být téměř u každého jídla. Vlákna obsažená v zelenině zasytí, je potravou pro probiotické bakterie v tenkém a tlustém střevě (díky nim máme dobrý imunitní systém), snižuje cholesterol, odkyseluje organismus, dodává vitaminy a minerály, je zdrojem strukturované vody. Sezónní zelenina nemá žádná negativa. Ovšem je to jedna ze složek vyváženého jídelníčku, není možné jíst jen zeleninu. Tělo potřebuje vyváženost.
- a krásný citát – moudrost z Číny: **Když se narodíte, je Vám dána do vínku hromada jídla. Až ji sníte, bude s Vaším životem konec. Takže s hromadou nakládejte podle toho, jak dlouho chcete žít.**

#### JEDNOTLIVÉ BODY:

MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA

#### ▪ SLUNCE

- souvisí se skladbou jídelníčku, ale přímo jíst se nedá. Kumulují ho jen rostliny. Jenže už jen jejich malou úpravou se zásoba „**živé energie**“ ničí. Takže nezapomenout na syrové, čerstvé, nijak nezpracované = živé potraviny.. jejich protiváhou jsou ty mrtvé – úplně to platí pro konzervy.. Proto je velice dobré **jíst sedmikrásky**. Rostou celý rok, vyjma měsíců kdy je sníh. Sedmikrásky dokážou regenerovat jak ledviny tak i játra (dva největší filtrační orgány našeho těla), proto je neberte na lehkou váhu. Sníst denně 7 sedmikrásek pro zdraví je rada, kterou zná a potvrdí Vám ji každá babička.
- to, jak je pro nás slunce důležité zjišťujeme na konci každé zimy, kdy jsou ty univerzálně šedé dny, nevíte zda je ráno, poledne nebo večer. Bez sluníčka máme **nedostatek vit. D3**, rozhazuje nám to hormonální systém, jsme podrážděnější,

bez nálady, nemáme na nic chuť, bez důvodu stále cítíme únavu, však si jistě vzpomínáte. Dle studií na konci zimy trpí **u nás 75% populace nedostatkem** vitamínu D3. Proto prosím nepodceňujte slunce, je to naprosto zásadní pro náš zdravý život. Dnešní dobu někdo nazývá novodobou dobou temna, protože jsme se naučili ze strachu z rakoviny se před sluníčkem zavírat, používat krémy s vysokým UV. Ale naše tělo sluneční paprsky potřebuje. Stačí 10-15 minut denně vystavit se sluníčku a vše bude fungovat tak, jak má.

- Říká se, že si málo vážíme toho, co máme zdarma. A tak dejme i slunci tu důležitost, přestože nás jeho paprsky nic nestojí.

#### JEDNOTLIVÉ BODY:

MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA

#### ▪ POHYB

- Pohyb je velmi důležitý pro kondici každého systému našeho těla
- **pohyb je zkrátka život – a přináší jen samá pozitiva, když vyberete aktivitu, která Vás bude naplňovat, budete ji dělat rádi, bude odpovídat Vaší momentální kondici, bude přiměřená Vašemu zdravotnímu stavu a budete na ni mít dostatek času a financí.**

Uvedu jeden příklad - můžete zjistit, že by vás naplňoval běh, párkrát si zkusíte zaběhat a budete z toho mít dobrý pocit. Ale v tuto chvíli bez kondice a naběhaných kilometrů se rozhodnout, že když vás baví běh, tak si během měsíce uběhnete závod v maratonu by bylo nad vaše fyzické a zdravotní možnosti. Pokud ale budete trénovat, tak je to reálný cíl.



- Co dělat když - cvičím, ale nebaví mne to? Nedělejte, co vás nebaví – **dělejte, co Vás baví**, nemusíme všichni do posilovny. Pohyb neznamená sport, pohyb je i chůze, jóga, tanec,...
- začít je třeba **postupně** a být vytrvalí – ze dne na den nelze výsledky čekat
- čím déle byl sval v nečinnosti, tím obtížněji se vrací ke své funkci
- často není špatný pocit ze sebe sama jen důsledkem nadváhy – ale špatné kondice v důsledku nedostatku pohybu
- **postavit se čelem výmluvám:**
  - nemám čas, cvičení je drahé,.....jsou to všechno výmluvy proč nemohu, pravým důvodem je **lenost**. Teprve až si to přiznáte, zvítězíte nad ní
  - další, že mám dost „cvičení“ doma a v práci – **co já se naběhám**
  - musím nejprve zhubnout, abych mohl začít cvičit – samozřejmě pro člověka se silnou nadváhou není vhodný klasický aerobik s poskoky – ale pohyb není jen aerobik, to už víme, že 😊
- stanovit si **reálné cíle** – nereálné připraví o motivaci, protože neúspěch je zaručen
  - uvědomit si, kolik aktivního pohybu je možné zařadit i do běžného života, aniž bychom museli do tělocvičny (rychlá chůze, tanec, schody místo výtahu, posilování lýtek při vaření večeře, posilování břišních svalů při čekání ve frontě, posilování zadní strany stehen a hýždřových svalů při čištění zubů... atd.). Každý pohyb naše tělo vnímá a je přínosem pro změnu
  - naučit se zjistit si ukazatel intenzity pohybu (zjištění tepové frekvence) – protože když je nízká, neovlivní látkovou přeměnu a k redukci váhy nedochází.. nejjednodušší je to zjištěním počtů tepů za minutu.. stačí měřit deset vteřin a vynásobit šesti, nebo si můžete koupit hodinky, které to spočítají za Vás a nebo využijete "babskou radu" - když při pohybu můžete říct celou větu, tak je to optimální tepová frekvence na hubnutí. Když to nezvládnete, jste již v anaerobním pásmu (budujete svaly) a když se ani nezadýcháte, tak musíte zrychlit 😊
  - Lepší je hodina 3x týdně, nebo 6x půl hodiny, než 3 hodiny jednou týdně. Čím je totiž sval zatěžován pravidelněji.. Alespoň 15 minut denně jistě najde opravdu každý!

- základní test zdatnosti by měl být na začátku – pro stanovení vhodné zátěže (abyste u zvoleného pohybu vydrželi dlouhodobě a nezničili si přitom zdraví nesmyslnou zátěží)
- **vzít za svá základní pravidla pohybové aktivity**
  - pravidelnost, jak už zmíněno
  - protože: **pravidelný pohyb přináší pozitivní nejen fyzické, ale i psychické změny**
  - vhodný oděv – člověk se má cítit dobře. ne příliš teplý – protože se tělo příliš přehřívá a ztrácí vodu.. tak i na igelity zapomeneme, chceme redukovat, ne dostat infarkt
  - dobře je cvičit před zrcadlem – abychom viděli chyby a mohli je dříve opravit (u jógy, pilates, posilování)
  - pitný režim – ztrátu tekutin doplnit nejlépe vodou (můžete ji obohatit o Ume ocet)
  - nikdy hned neposilovat – nejprve svaly prohřát a protáhnout. Pak aerobního cvičení, kdy se správně dýchá a spalují se tuky.. pak je už možné začít s formujícími cviky.. a na konci nezapomenout na protažení – strečink
  - sestavit si plán postupných kroků
- **poučit se o složkách energetického výdeje** – má tři hlavní složky:
  - bazální metabolismus - na udržení základních životních pochodů – je to 60-70% výdeje za 24 hodin
    - s věkem se snižuje, protože se zmenšuje svalová hmota a tuková tkáň na udržení paradoxně potřebuje méně energie
    - z toho plyne – nejen věkem – ale i hubnutím a následným přibíráním jo-jo efektem se zvyšuje podíl tukové tkáně – tudíž člověk s vysokým procentem tuku má nižší bazální metabolismus, tedy nižší výdej – a proto i příjem by měl být nižší, než u člověka stejného věku a pohlaví, ale s mnohem nižším procentem tuku.. Není tedy podstatná váha, ale složení těla.
  - aktivní pohyb – tohle můžeme ovlivnit osobně, běžně má objem 20 – 35% z celkového energetického výdeje..



- zákony zachování energie platí pro každého – kdo se bude více hýbat, může s úspěchem počítat
- zpracování potravy
  - **nejvíce energie se vydá na bílkoviny (protein)**

### JEDNOTLIVÉ BODY:

MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB – VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA

#### ▪ **VZDUCH**

- Pro naše tělo je velmi důležité dýchat čerstvý vzduch, to znamená vzduch s dostatečným množstvím kyslíku. Nedostatek čerstvého vzduchu snižuje přívod kyslíku našim plicím, odkud je pak dál transportován do celého těla, takže při jeho deficitu se zvyšuje únava, nepozornost a bolesti hlavy. Proto je velmi vhodné **pravidelně větrat** a to jak doma, tak i v práci; jak v létě tak v zimě. Kyslík potřebujeme celý rok stejně☺. Dále pak zkuste spát při mikroventilaci, aby i v noci byla zásoba čerstvého vzduchu dostačující. A při pobytu venku se zkuste vždy párkrát **zhluboka nadechnout**.
- Obrovským pomocníkem při správném koloběhu kyslíku v našem těle je pohyb. Díky pravidelnému zvyšování tepové frekvence se nám zvětšuje kapacita plic, učíme se správně dýchat a **využívat celou kapacitu plic**, odbourává se povrchové dýchání, ke kterému nás nutí stres a mnohdy tak dýcháme celý den, i když stresová situace zrovna není.
- Naučte se v průběhu dne častěji hluboko nadechnout a pomalu vydechnout. Nebude vás to stát mnoho námahy a výsledek vás překvapí. Pokud se naučíte dýchat do břicha, dech rozvibruje bránici a ta pomáhá zpevnit střed těla. Hluboké dýchání je tedy jedním z bodů, jak mít **pěkné pevné břicho**.

- Dalším velice důležitým důvodem proč umět správně dýchat je **odkyselení těla**. Jistě jste již někde slyšeli, že když je někdo naštvaný, řekne něco ve smyslu "potřebuju to vydýchat". Stres naše tělo zakyseluje a stahuje. Jednou z přirozených obran proti dlouhotrvajícímu stresu je právě hluboký výdech. Opravdu to funguje. Až budete naštvaní, zkuste to! Pár hlubokých výdechů Vás velmi uvolní na středu těla, zmizí tlak okolo srdce, kyslík zajistí rychlé a silné okysličení mozku, budete vidět jasněji, získáte odstup a třeba díky tomu najdete uspokojivé řešení dané situace. Jak vidíte, příroda nám dala mnoho pomůcek, jak přirozeně chránit své zdraví a zbavovat se negativního. Jen je třeba si je zvědomit a začít používat.
- Stejně jako slunce i vzduch je zdarma, proto ho využívejte z plných plic!

#### JEDNOTLIVÉ BODY:

MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA

#### ▪ ODPOČINEK – RELAXACE

- Odpočinek je vlastně **dobití baterek našeho těla**. Dostatek spánku, odpočinek od psychického zatížení, pohodový večer s rodinou je stejně důležitý jako všechno ostatní. Mějte prosím na paměti, že odpočívat bychom měli jinak, než jak se unavíme, tzn. když duševně pracujete, potřebujete si odpočinout formou fyzické aktivity, nikoliv dalším koukáním na TV nebo do PC (byť na věci, které Vás baví). Jde o to, že znovu přijímáte do mozku obrovské množství informací, takže pořád probíhá jejich filtrace a mozek neodpočívá.
- **Spánek** je v bodě regenerace a odpočinku nejdůležitější. Většina lidí se domnívá, že přílišné množství spánku podporuje přibírání na váze. Nové výzkumy ukazují, že je tomu přesně naopak. Z hlediska vzniku nadváhy a obezity je rizikem i prostý nedostatek nočního spánku. Má to několik důvodů.  
**Hormonálním důvodem** je to, že pokud se pořádně nevyspíte, klesá hladina leptinu (hormonu, který zvyšuje výdej energie). U obézních bývá mnohdy jeho hladina normální, ale tkáň nereaguje na leptin - leptinorezistence. Naopak



stoupá produkce ghrelinu, hormonu, který zvyšuje chuť k jídlu a uměle vyvolává pocit hladu. V souvislosti s poklesem hladiny leptinu klesá citlivost tkání k inzulínu (rozvíjí se syndrom inzulínorezistence), což vede k příjmu vyššího množství potravy. Inzulínorezistence může vést až ke vzniku diabetu a je samostatným rizikovým faktorem pro vznik srdečně-cévních chorob.

**Jakýmkoli způsobem narušený noční spánek je jedním z důvodů, které přispívají ke zvyšování počtu lidí obézních, diabetiků a metabolického syndromu.**

Spánek má několik fází, během hluboké fáze spánku dochází k regeneraci všech orgánů, je to taková každodenní očista těla od všeho, co do nás nepatří. Pokud málo nebo špatně spíme (důvodem je třeba tučné jídlo před spaním), tak tělo do hluboké fáze spánku nedojde, nebo v ní setrvává krátce. Tím nedojte k plné regeneraci organismu, zůstaneme silně zakyselení a nemáme dobité baterky. Další den pak máme logicky zvýšenou potřebu cukrů, abychom doplnili tělu energii a mohlo další den pracovat.

**Poslední důvod**, proč bychom měli hodně spát je hormon melatonin - říká se o něm, že je to hormon mládí. Tvoří se až když spíme 6 hodin a jeho dostatek způsobí, že vypadáme i cítíme se stále mladě, nedostatek naopak. Zbytečně se tvoří vrásky, povolují svaly, tělo chřadne. Jistě mi tedy dáte za pravdu, že stojí za to se kvalitně vyspat.

- **Stres** je slovo, které jsme začali používat stále častěji. Tvrdí se, že může až za 80% našich potíží. Proto bychom se měli naučit **pozitivitu** - vědomě odbourávat negativní, zatěžující myšlenky, programy, činnosti, lidi. V rámci volného času být jen tam, kde se cítíme dobře. V práci se snažit nebrat si věci osobně, soustředit se na to, co je v životě opravdu důležité. Jedno staré pořekadlo říká "nepostradatelných jsou plné hřbitovy". Pokaždé, když cítíte, že něco děláte přes moc, Vaše tělo jasně říká, že už nemůže, vzpomeňte si na to a zastavte se. Odbourání stresu je možné mnoha způsoby - pohybem, hlubokým výdechem, sklenkou vína s partnerem, vonnou aroma koupelí, četbou krásné knihy, pohádkou,.... Způsobů je mnoho, Vy si najděte ten svůj a používejte ho, ať Vaše tělo může dobíjet své baterky a tím pádem dlouhodobě dobře fungovat.



**JEDNOTLIVÉ BODY:**

**MOTIVACE - VODA – STRAVOVACÍ NÁVYKY – SLUNCE – POHYB –VZDUCH - ODPOČINEK - IMUNITA**

▪ **IMUNITA**

- Když má člověk nějaké zdravotní problémy, je evidentní, že jeho organizmus je více či méně oslabený. Vznikají **zánětová ložiska** a dochází k porušení rovnováhy, a pokud nemáme dost sil k jejímu obnovení, snižuje se stále více imunita. Ke snížení obranyschopnosti přispívá v nemalé míře životní prostředí, znečištěné různými chemikáliemi a typy záření (například elektromagnetický smog), které nepocítujeme okamžitě, protože mají slabou, avšak stálou působnost.
- Když uvažujeme o člověku jako celku, dochází vlivem technického rozvoje k postupné degeneraci lidstva. Ve většině případů je člověk zodpovědný sám za svoje zdraví. Někteří lidé si vědomě poškozují zdraví různými „vymoženostmi“ civilizace, jiní to dělají z nevědomosti. Naše tělo se sice umí přizpůsobit novým životním podmínkám, ale **rychlost přizpůsobování novému prostředí neodpovídá rychlosti jeho zamořování.** Dnes tomuto trendu nasvědčuje nárůst onkologických onemocnění, nárůst alergií různého druhu a poruch imunitního systému.
- Nové kmeny parazitů, virů, bakterií a plísní jsou stále dokonalejší, rafinovanější a jejich agresivita narůstá. Proto je důležité věnovat se i této očistě, např. pomocí koření, tak jako to dělaly naše babičky. Použít můžete - fenykl, anýz, česnek, hřebíček, skořici, zázvor, kurkumu a další.
- **Jediná možná naděje na dobré zdraví spočívá v perfektním stavu imunitního systému.**
  - A co nám k němu pomůže? 😊
- **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, kdy**
  - **máme silnou motivaci**
  - **dbáme na to, aby nám v těle nechyběla voda**
  - **dokážeme se zbavit špatných stravovacích návyků**

- zařadíme do jídelníčku co nejvíc živých potravin, co v sobě zadržely energii **slunce**
- uvědomíme si, jak blahodárny je pro naše tělo i duši **pohyb**
- nezapomeneme pořádně a **zhluboka** dýchat – nejlépe čistý **vzduch**
- zapomeneme na to, že odpočinek je pro lenochy a budeme respektovat, že v denním rozvrhu má prioritu také **odpočinek, relaxace a dostatek spánku**
- pokud budeme mít chuť, časem zařadíme do péče o sebe i **různé očistné kúry** podle pěti ročních období a k nim vládnoucího orgánu, např. na jaře vládnou játra, proto se tolik mluví o jarních očištěních a proto se před velikonocí historicky držely půsty
- to vše dohromady nám zaručí tu nejlepší možnou kondici a **imunitu** proti nástrahám stále nových, agresivních, zmutovaných kmenů mikroorganismů..

### CO DODAT NA ZÁVĚR?

- **tři pilíře – víra, příjemnost, zvyk**
  - každý asi souhlasí, že normální je být zdravý. Věřím, že všichni se chceme cítit dobře, vypadat dobře.
  - co nám chybí k tomu, využít této skutečnosti ke svému prospěchu – tedy začít a vytrvat? Udržet dlouhodobě zdravý životní styl jako přirozenost svého života?
  - motivace a vůle – a tři pilíře, na nichž lze motivaci a vůli vystavět:
    - **první pilíř: víra** – ne v náboženském slova smyslu – ale na základě logiky a přijatelných argumentů, že zvolený program změn bude mít očekávaný výsledek. Toto přesvědčení je tím trvalejší, čím lépe člověk pochopí vztah příčina-následek. Proto je tu shromážděno tolik informací – pro podporu víry.. Musíte vědět, proč se co děje. Pokud to vše pochopíte, budou se Vám změny zahajovat a dodržovat snadněji, než tomu, kdo je dotlačen (lékařem, rodinou) – sám o tom není vnitřně přesvědčen, nerozumí tomu, jen pasivně plní pokyny
    - **druhý pilíř: příjemnost, příjemný prožitek** – už bylo jednou řečeno – nedělejte nic, co Vás nebaví, dělejte, co Vás baví, ale – dostatečně dlouho na to, aby byl vidět výsledek. Aby se u cvičení vyplavily

endorfiny, více vody zamezí bolestem hlavy a problémům s vyprazdňováním, díky změně stravy jste se cítili volnější v trupu a měli víc energie, pomocí dechu, slunce, pohybu lépe zvládat stres s tím se celkově cítili spokojeně,.....

- **třetí pilíř: zvyk** – pravidelností ve vykonávání čehokoliv přijde zvyk – platí to i u změny životosprávy. Tělo si zvykne na pohyb, pitný režim a pravidelnou vyváženou stravu a bude to vyžadovat. Vynechání mu bude stejně nepříjemné, jako vynechání hygienických návyků..

### Výsledky nepřijdou přes noc!

- pokud se Vám hned od první chvíle nepodaří plnit všech 8 bodů, nebuďte smutní. Naopak doporučovala bych jít systémem **krok za krokem**.
- pečlivě si přečtete všechny body. **Zapište si je jako seznam** na papír. Možná některé z nich už automaticky děláte, pokud ano, tak si je **označte jako splněné**. List vyvěste na ledničku, nebo si ho dejte do diáře. Potěší Vás pohled na to, co už jste zvládli.
- dalším krokem je **plánování těch bodů**, které zatím neděláte vůbec nebo je neděláte automaticky. Vždy si vyberte jen jeden bod. **Dejte si týden na jeho dodržování**. Po týdnu si poctivě řekněte, zda jste tento návyk zvládli a můžete si přidat další bod ze seznamu nebo zda ještě počkáte další týden.
- k úplnému zautomatizování dochází **po 21 dnech pravidelného dodržování**. V tu chvíli se nový návyk stal Vaším zvykem. A Vy jste ho úspěšně zvládli!

### Jsem ráda, že jsem se s Vámi mohla podělit o své know-how

- Věřím, že jsem Vám tímto eBookem pomohla a předala potřebné informace k tomu, **abyste se cítili lépe**, a sami se sebou a ve svém těle spokojeni!
- Pokud budete mít chuť, budu moc ráda, když mi napíšete, co Vám tento eBook přinesl, jak se Vám líbil, co Vám v něm chybí...

napište mi e-mail na [jenikova@kondicepro.cz](mailto:jenikova@kondicepro.cz)

