

1. den

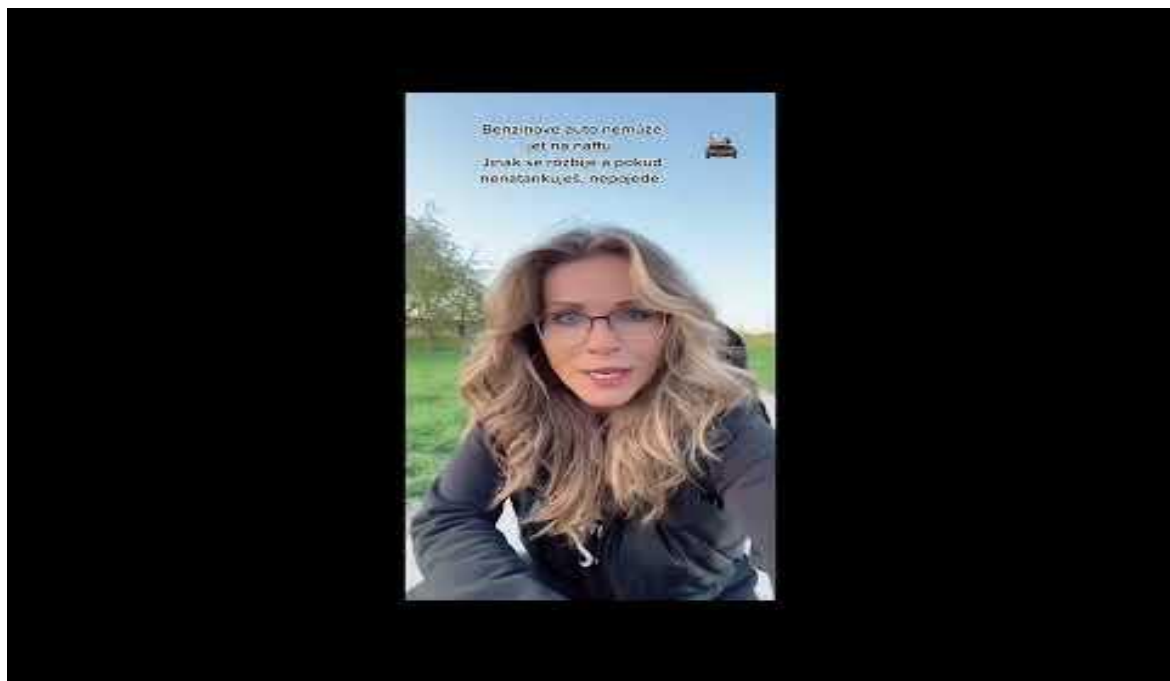
Úvodní video Strava Analýza: https://youtu.be/mp0dZ_pTp3s



Video ode mne: <https://youtu.be/IA1MK2eyGIA>



Video musíš natankovat: <https://youtu.be/zwSXVXakpw0>

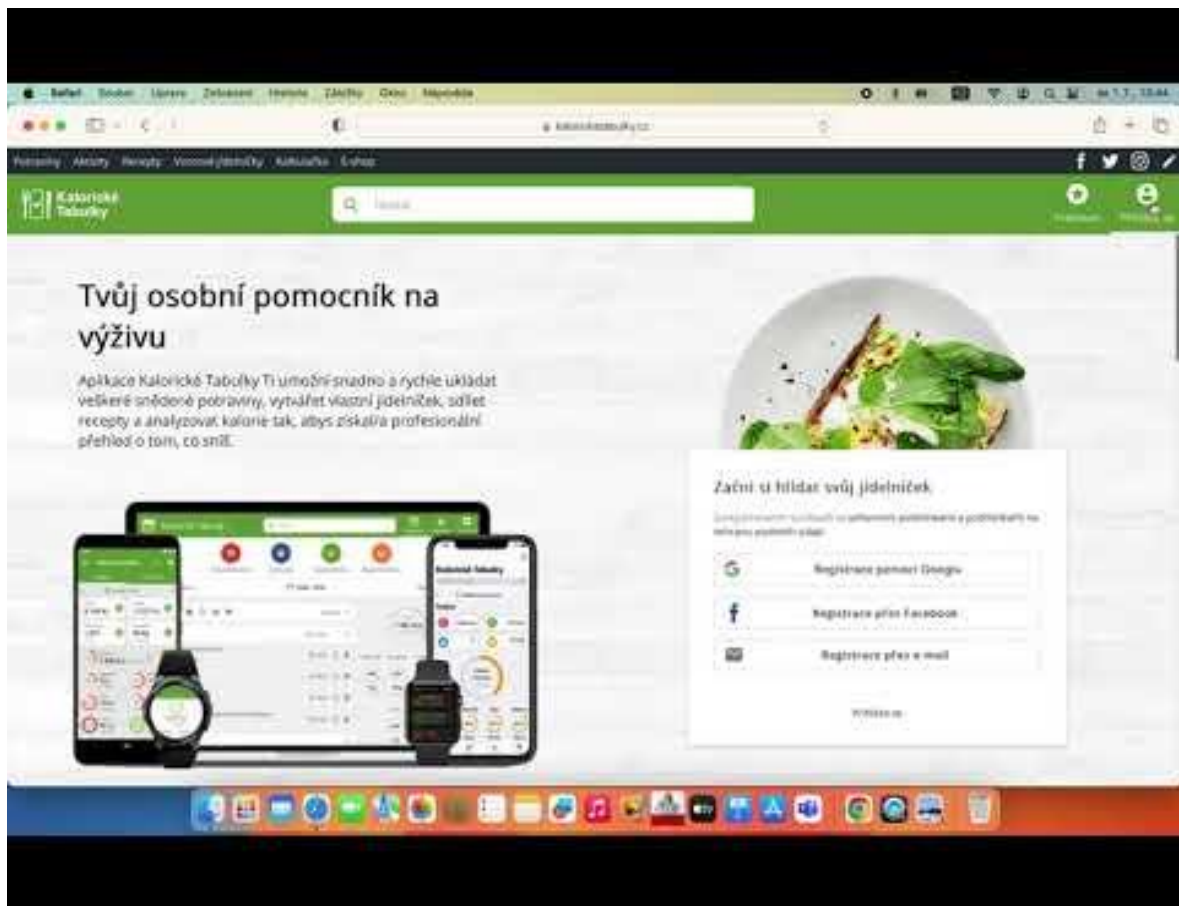


2. den

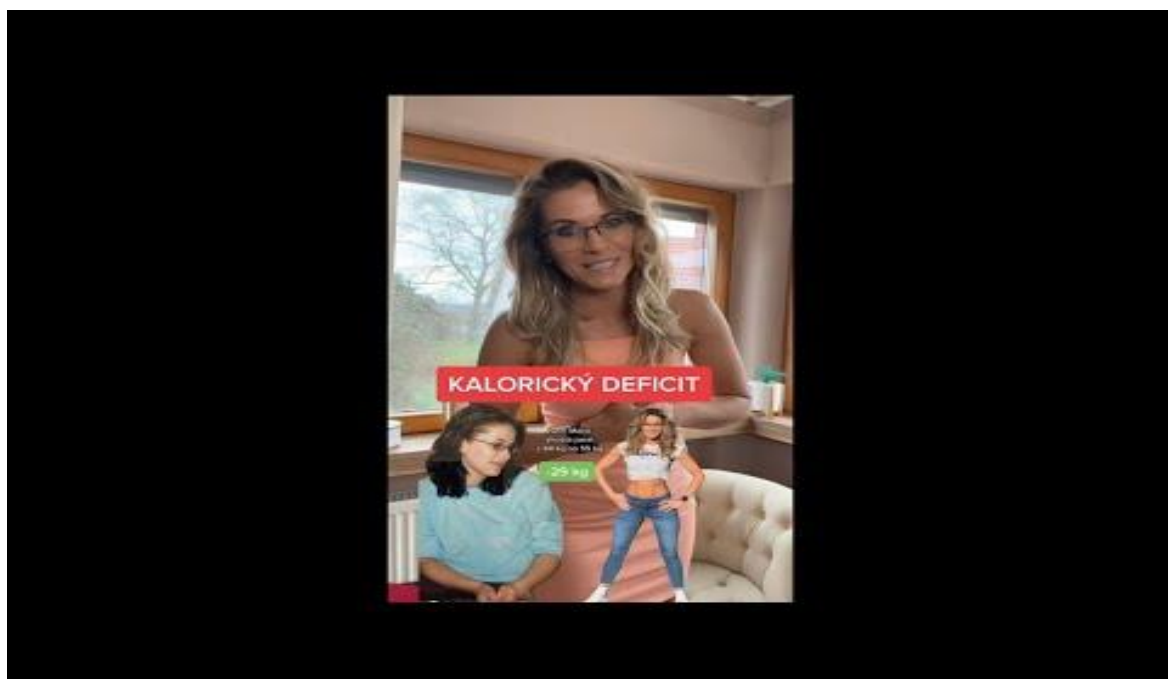
Video bazální metabolismus <https://youtu.be/h7WmOrPe4j8>



Video Kalorické tabulky: <https://youtu.be/DZcOTbQEJI8>



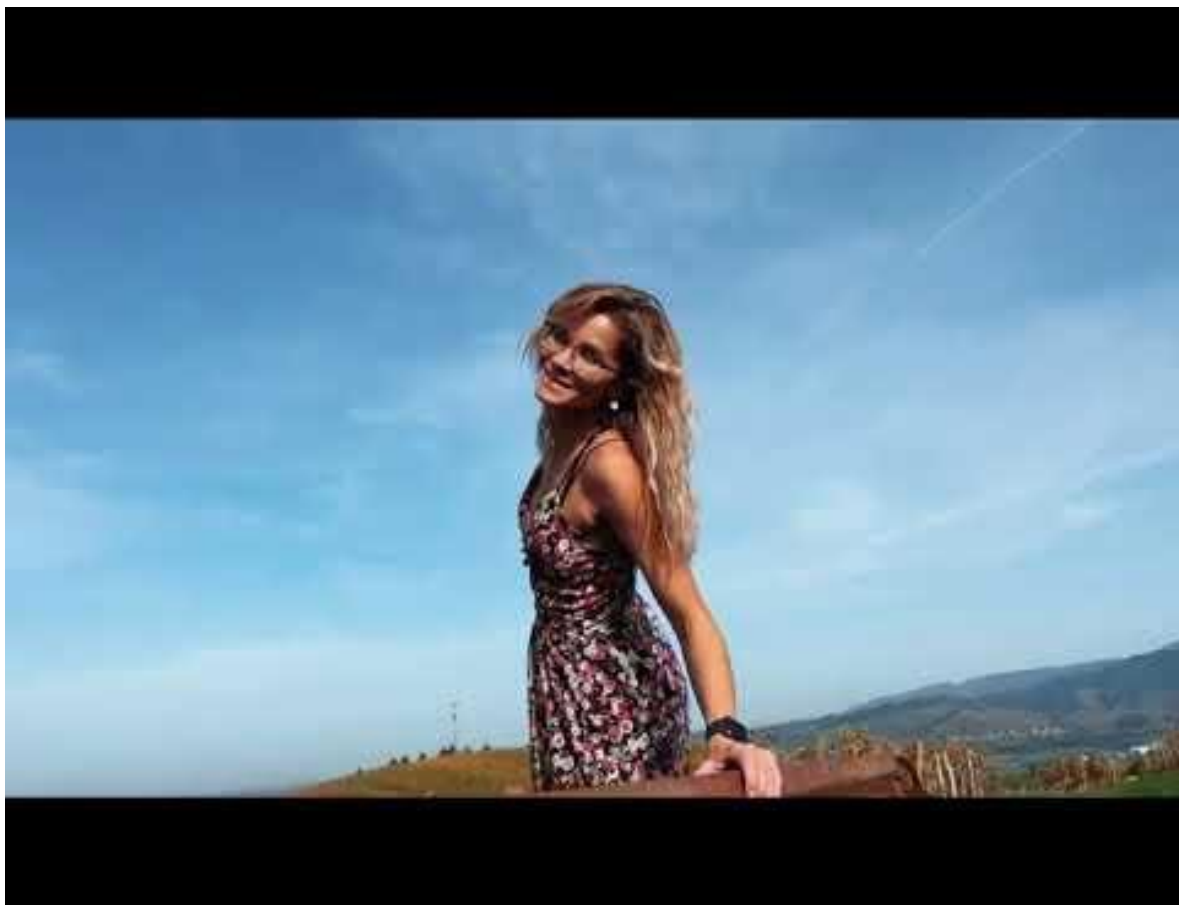
Video Kalorický deficit: <https://youtu.be/oWxNxnw-K8>



3.den Video Voda <https://youtu.be/NfmQEtlAPgw>



Video ode mne pro tebe <https://youtu.be/3C2PSKoXm3w>



4.den Video https://youtu.be/O3vUdI1S_xU



Video Máš hlad https://youtu.be/kZl_CH7gzxQ



5 den Video <https://youtu.be/-vf4StGbKRO>



6 den Video <https://youtu.be/RTFOMqQsWkU>

IDEÁLNÍ STAV 🍷

- Potravinu jsem si koupila a sama jsem si ji upravila vařením, pečením, dušením, nakrájením aj.
- Jím vědomě to, co jsem si dopředu naplánovala, a nedostávám se do situace, kdy mám hlad a nemám po ruce kvalitní jídlo.
- Tzv. „junk food“ (nezdravé potraviny) jsou nezdravé, protože obsahují hodně kalorií z cukru či tuku, ale málo bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálů. Pro lidi je však často snadnější po nich sáhnout, než si vše vyrobit doma.
- Problém je v kvalitě použitých tuků při úpravě. Není nic horšího než x krát ohříváný nejlevnější tuk typu řepkového či slunečnicového, jež se prodávají v plastových lahvích za pár korun (to platí i při vaření doma!).
- Přepálený tuk je pro naše játerní buňky nepřítel a játra ho musí někam vyblokovat. Kam? Můžete hádat.

A woman with long blonde hair, wearing a purple long-sleeved top and black pants, stands with her hands clasped. To her left is a plate with fries, a burger, and a hot dog. Above her is a glass of water.

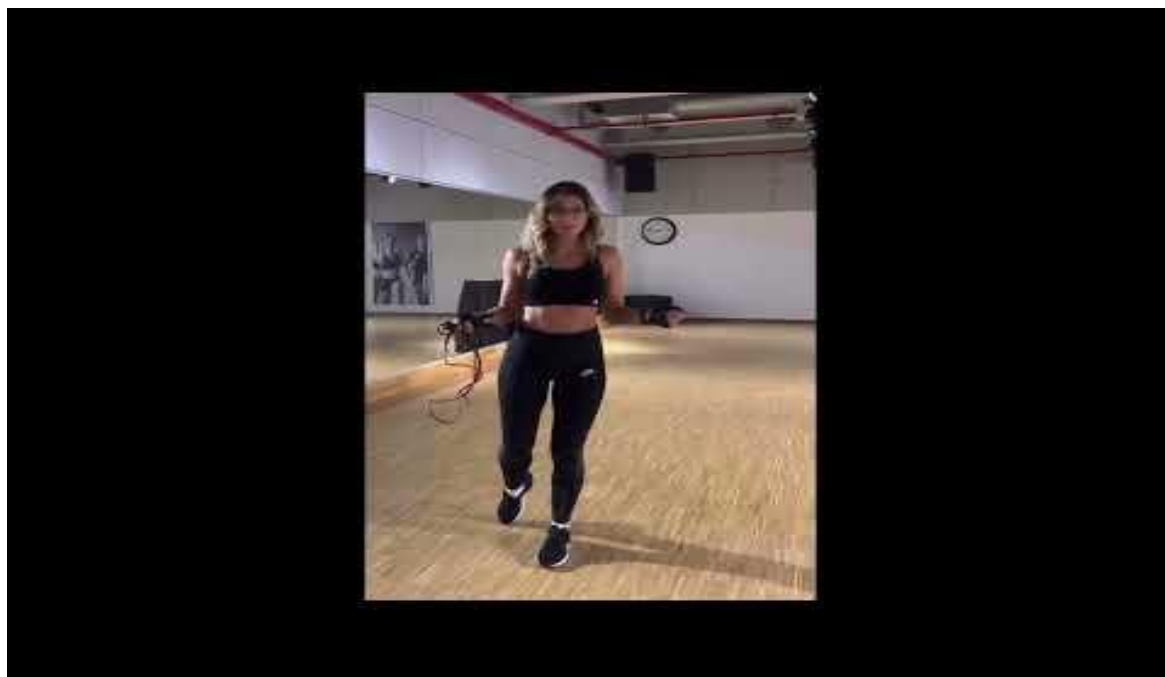
7.den [video https://youtu.be/1uUITBoStIA](https://youtu.be/1uUITBoStIA)



8. den <https://youtu.be/qC4sUp8M48>



<https://youtu.be/E0tOZPoNA3Y>



9. den https://youtu.be/Qas_jHt1u6E



10.den <https://youtu.be/T4KFmmHwsqg>



11. Den https://youtu.be/U0mHn_b9dS4



12.den <https://youtu.be/S8nuXV2oynl>



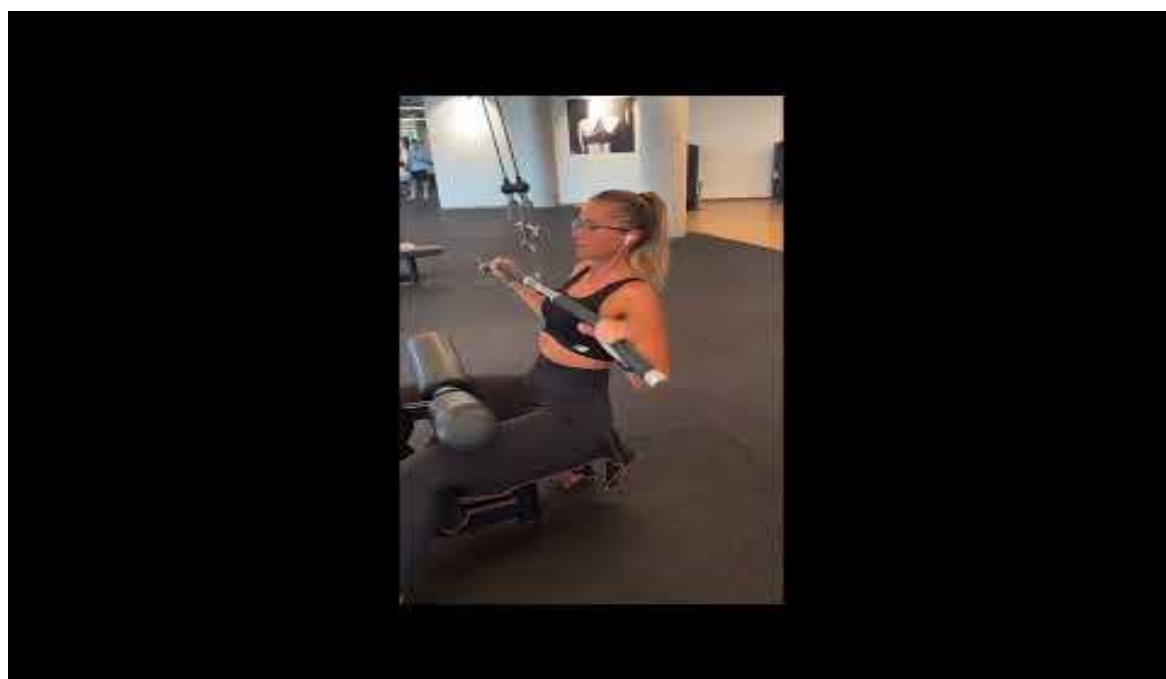
13. Den <https://youtu.be/uKoCbV-rPtY>



14.den <https://youtu.be/7JrQCWqnluy>



<https://youtu.be/euNOxagcToE>



<https://youtu.be/-rrfQAMhijM>



15. Den <https://youtu.be/dWydkrG49is>

<https://youtu.be/w8KjrjQQxQc>



16. Den https://youtu.be/pr_WbzjPKDs



17. Den <https://youtu.be/LdTyQTKwhGs>



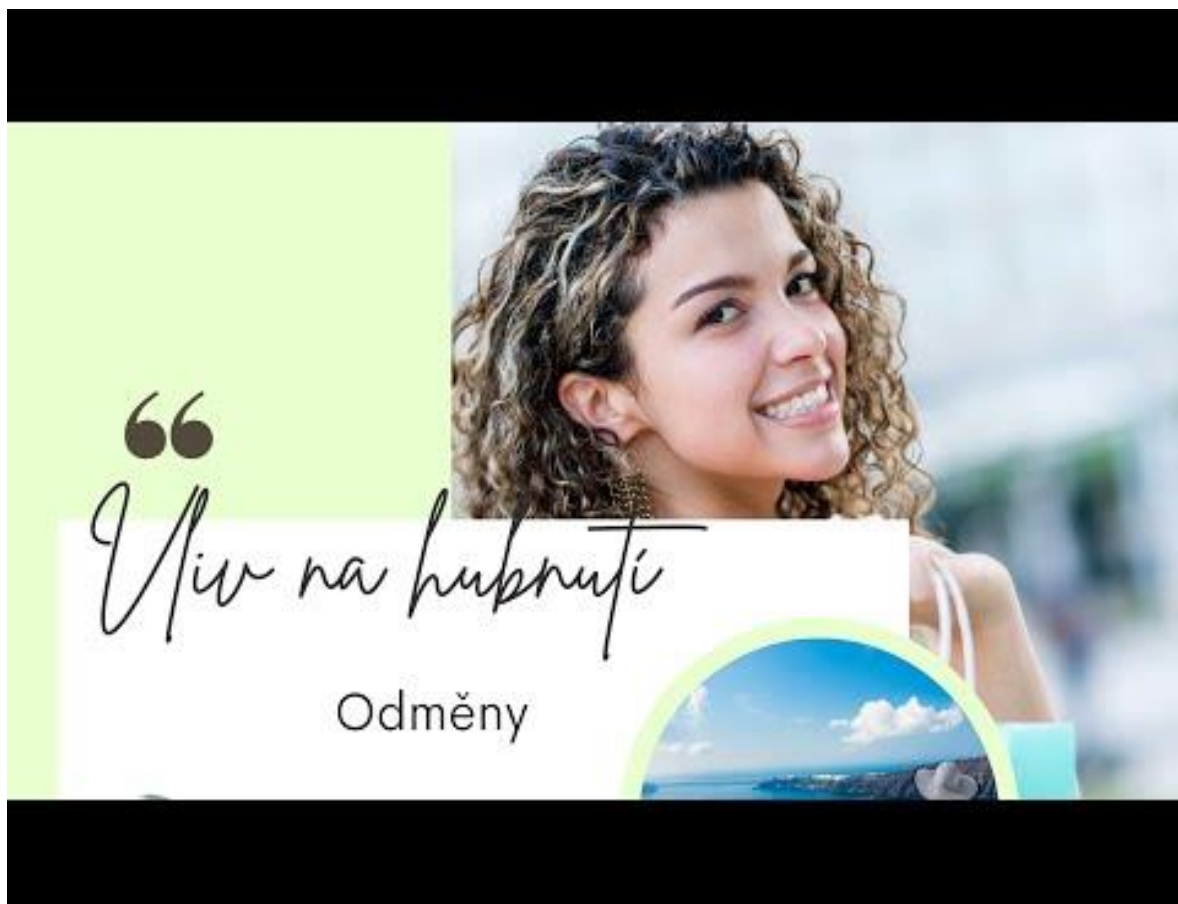
18. Den <https://youtu.be/TDpmSFO-10>



https://youtu.be/ve_cWpQehIE



19.den <https://youtu.be/iuwjmxAbH38>



20. Den <https://youtu.be/rj1-RDtUO6w>



21. Den https://youtu.be/C0yfrzA6H_8



22.den <https://youtu.be/hzZUQ3VIhm0>



23.den https://youtu.be/Bo0j_RgbQs



24.den <https://youtu.be/IHdhS-O4n1M>



25. Den <https://youtu.be/4D7K-CiRoXE>



26. Den <https://youtu.be/VnWgyR7Gfxs>



27 .den <https://youtu.be/pVZV0Y64CU0>



28. Den <https://youtu.be/x2KcCGQbHzA>



29. Den https://youtu.be/ot2ud_lqGAK



https://www.youtube.com/watch?v=UE0_ghXsSuc



<https://youtu.be/pSVSEsErygg>

A promotional graphic for a Zoom session. It features a woman's portrait in a red circle. The text reads: "Společný zoom Shrnutí" (Joint Zoom Summary), "Hubnutí a co je důležité pro úspěch" (Dieting and what is important for success). Below this, there are two checkmarks: "✓ Kouč a lektor zdravého a efektivního hubnutí" (Coach and lecturer of healthy and effective dieting) and "✓ 14 let praxe v oboru" (14 years of practice in the field). On the right, the name "Marci Uhrinová" is written, with "Tvá osobní koučka" (Your personal coach) below it.

Společný zoom
Shrnutí

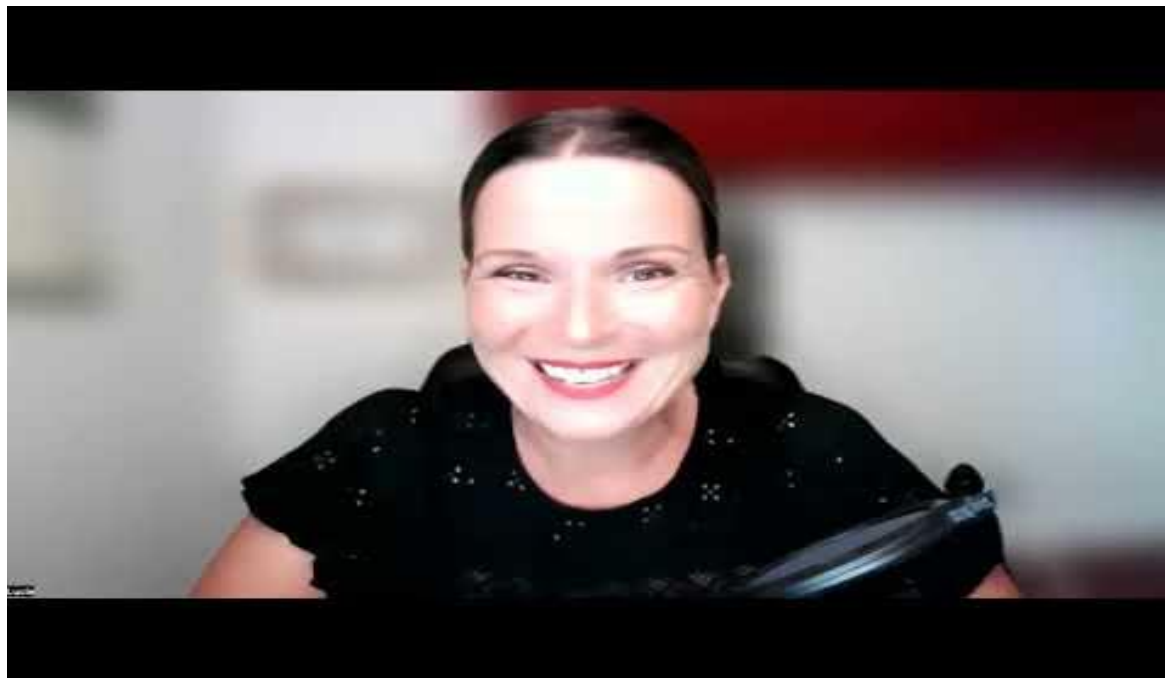
Hubnutí a co je důležité pro úspěch

- ✓ Kouč a lektor zdravého a efektivního hubnutí
- ✓ 14 let praxe v oboru

Marci Uhrinová
Tvá osobní koučka

2 mesíc

Webinar sebevedomi a sebehodnota <https://youtu.be/j5VWgGE9xSo>



Restart 1 <https://youtu.be/-3fcp1KbbRU>



https://youtu.be/h3_Slv3-U2E

Křeslo pro VIP hosta. Co vše ovlivňuje zdravá strava, proč minimalizovat maso v naší stravě.

Křeslo pro mého hosta

Čtvrtek, 17.08.23
20:00

Co vše ovlivňuje zdravá strava
Vlastní příběh, jak se uzdravil z rakoviny
Proč minimalizovat maso v naší stravě

Roman Uhrin

- ✓ Odborník na zdravé stravování
- ✓ Autor úspěšných knih
- ✓ Majitel sanatoria, Eden

Vysílá: YouTube

Detox <https://youtu.be/fuKuPlegiD0>

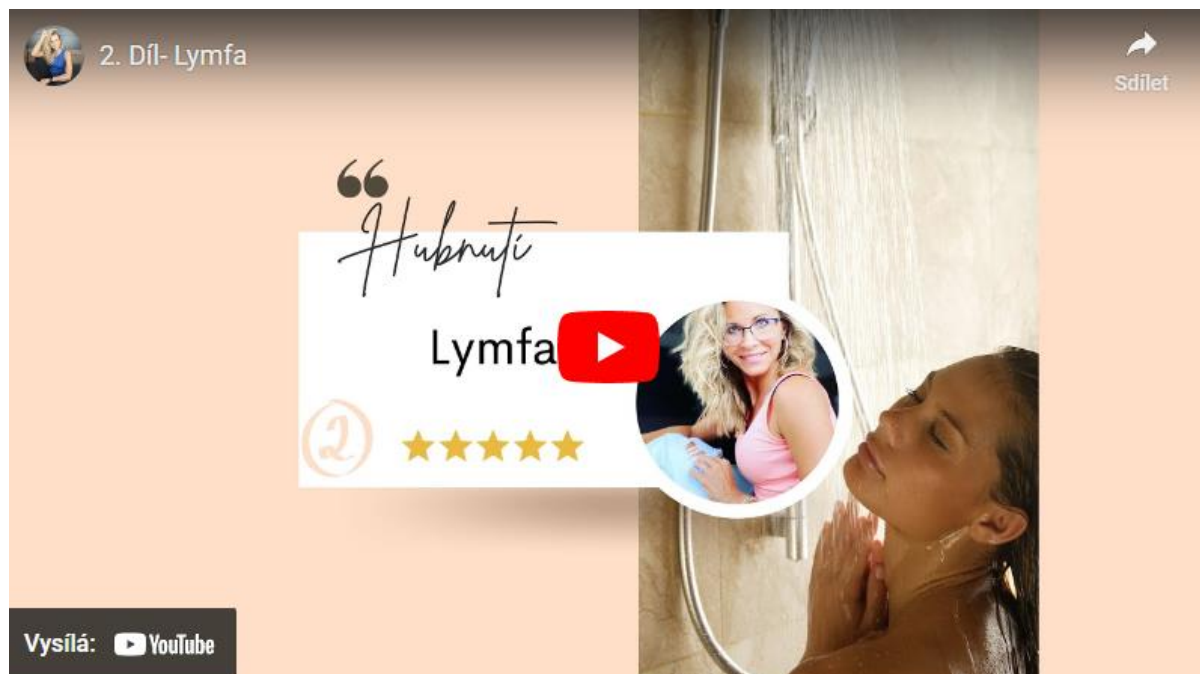
1. Díl- Detox

“Hubnutí”
Detox

1 ★★★★★

Vysílá: YouTube

Lymfa <https://youtu.be/8ZlAGDknu2Y>



Jablečný ocet <https://youtu.be/mzmo1JKJ3rw>



Zdravá střeva 1/2 <https://youtu.be/Wh9L3viJXR4>



Zdravá střeva 2/2 https://youtu.be/DBgbv2_1JWo



Restart 2 <https://youtu.be/hxNYudZSe68>



Jak si přát 1 https://youtu.be/ABcWrw_wEic



Jak si přát 2 <https://youtu.be/HhA2eFOaMIA>



Jak si přát 3 https://youtu.be/o9JKC_l9rI



Jak si přát 4 <https://youtu.be/SCXlfjSnDe8>



Jak si přát 5 <https://youtu.be/Kg8TGKqHnRk>



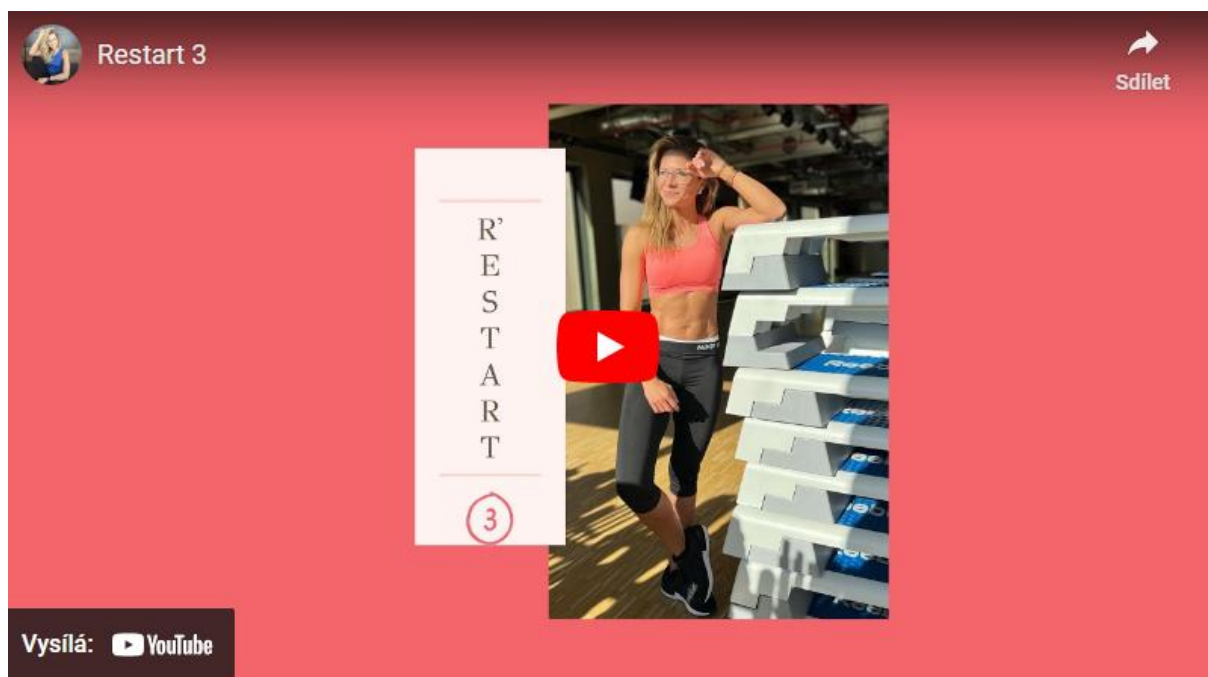
Jak si přát 6 <https://youtu.be/eew8k2OtcQM>



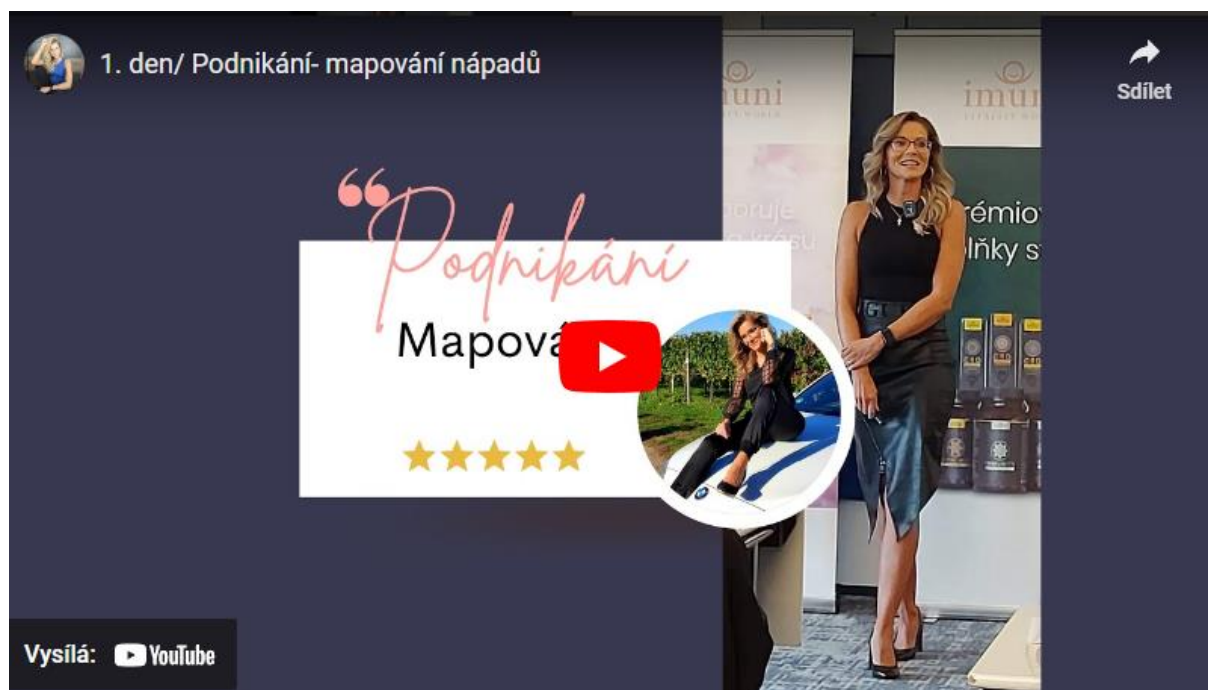
Jak si přát 7 <https://youtu.be/gDev2o2w490>



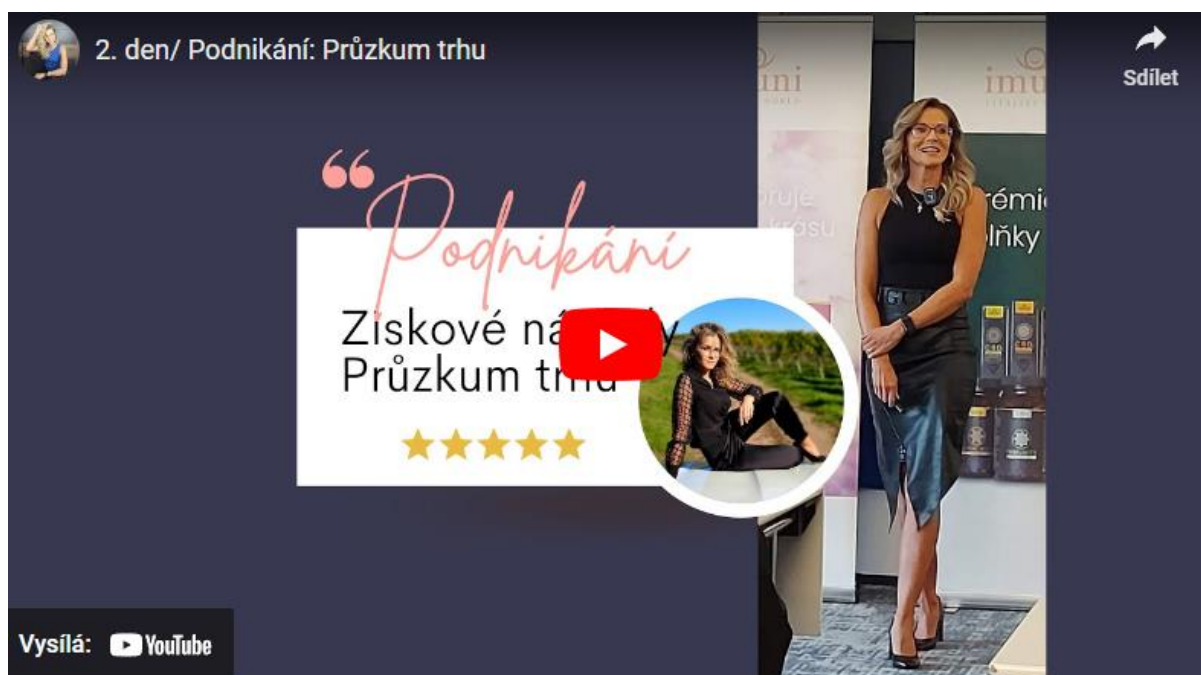
Restart 3 <https://youtu.be/0VeMZM9JB7E>



Podnikání mapování nápadů <https://youtu.be/h7r4EhvrYg>



Podnikání Průzkum trhu <https://youtu.be/NBwdRuN3fbg>



Podnikání ověření nápadů <https://youtu.be/D1tJ9eF2B-w>



Podnikání Krok za krokem <https://youtu.be/zgMK0RsPtZ4>



Podnikání autentičnost https://youtu.be/ZEDR9yZ_Ksk



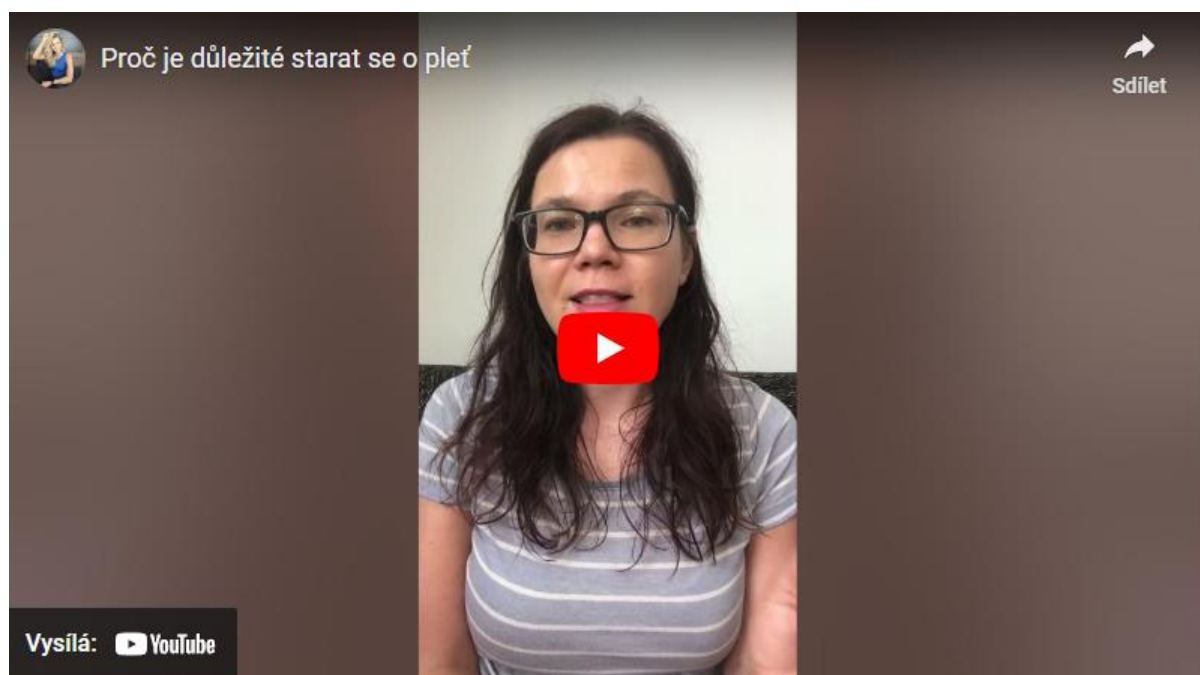
Podnikání působení https://youtu.be/VQ_ot4Sszjc



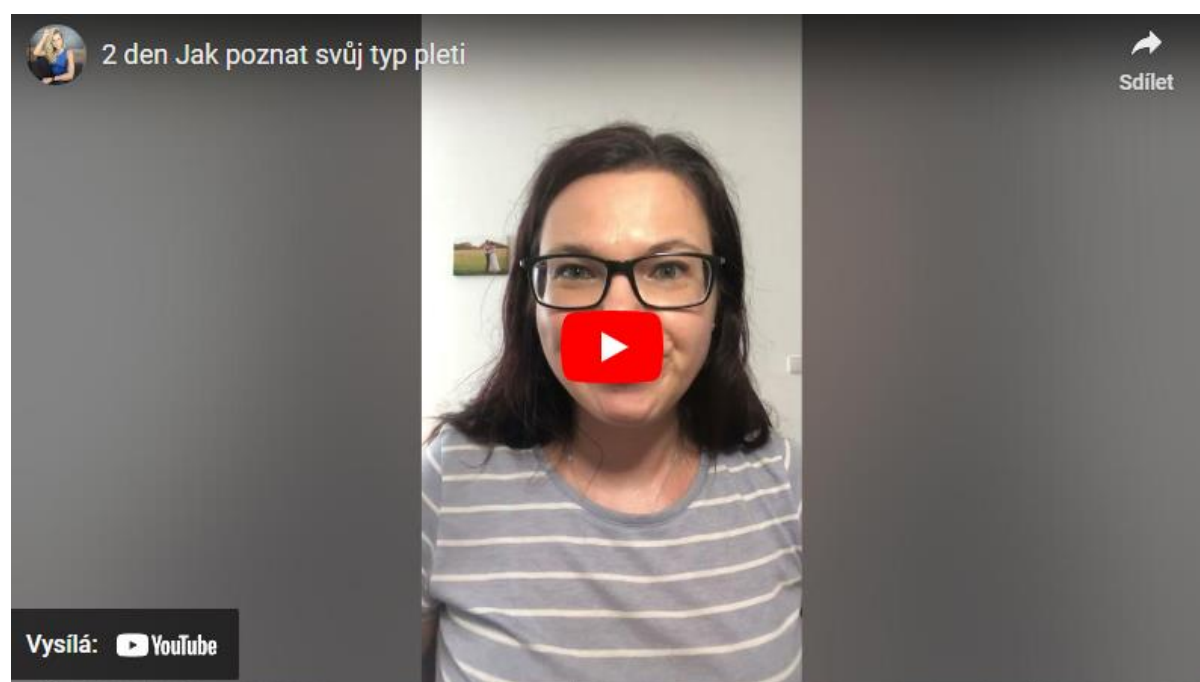
Restart 4 <https://youtu.be/O3e3WVhpyF8>



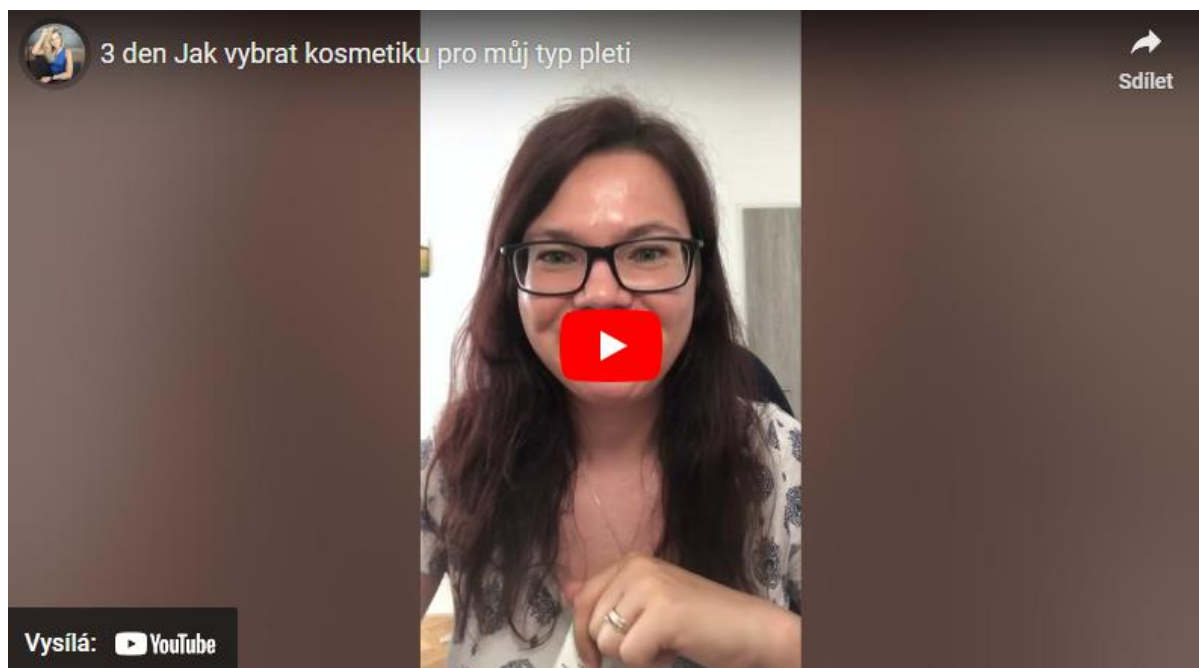
Péče o pleť 1 <https://youtu.be/CjpRG40onIA>



Péče o pleť 2 <https://youtu.be/IzBwtHCuPFE>



Péče o pleť 3 <https://youtu.be/VHbYonp-QzA>



Péče o pleť 4 <https://youtu.be/s2A1NcqFiGM>



Péče o pleť 5 <https://youtu.be/-8ExPYtSeSM>



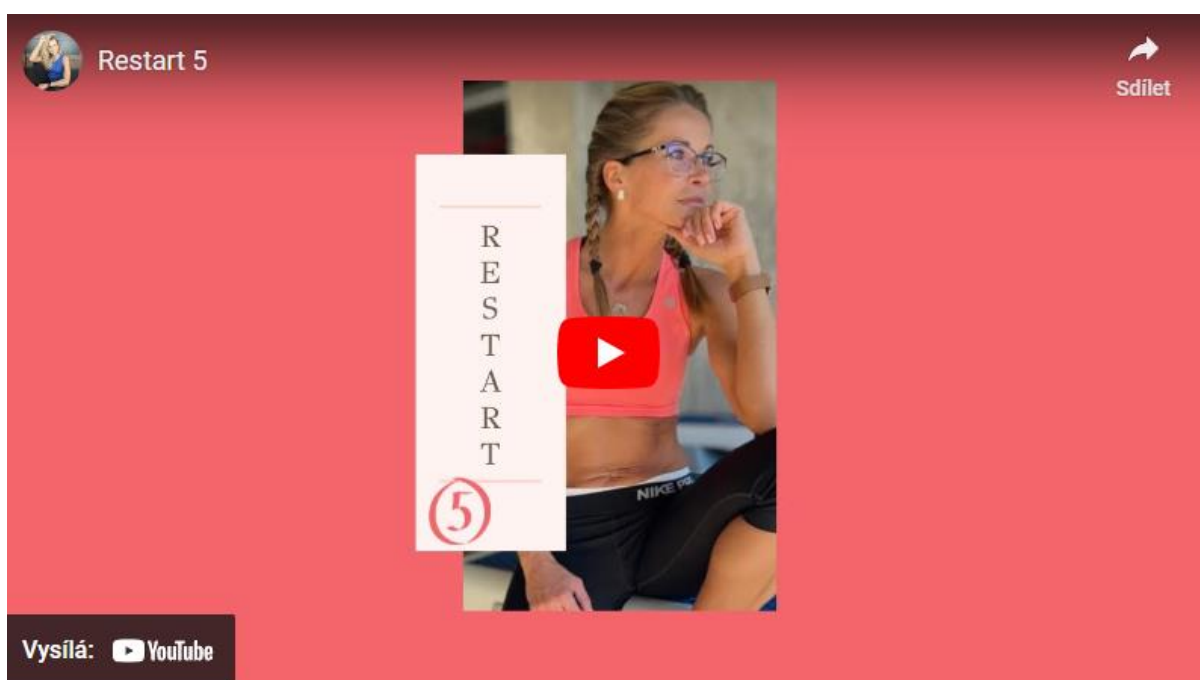
Péče o pleť 6 <https://youtu.be/-IVMcqMrVm0>



Péče o pleť 7 <https://youtu.be/IYnSth569nw>



Restart 5 <https://youtu.be/AaO2e8vJHCU>



<https://youtu.be/9NqHqJMKDgU>



Šťastný život 1 <https://youtu.be/FVcJOYOz0JY>



Šťastný život 2 https://youtu.be/h3pRaO5_8P4



Šťastný život 3 https://youtu.be/_NvKd8-pkuM



Šťastný život 4 <https://youtu.be/0IGdnAuCumQ>



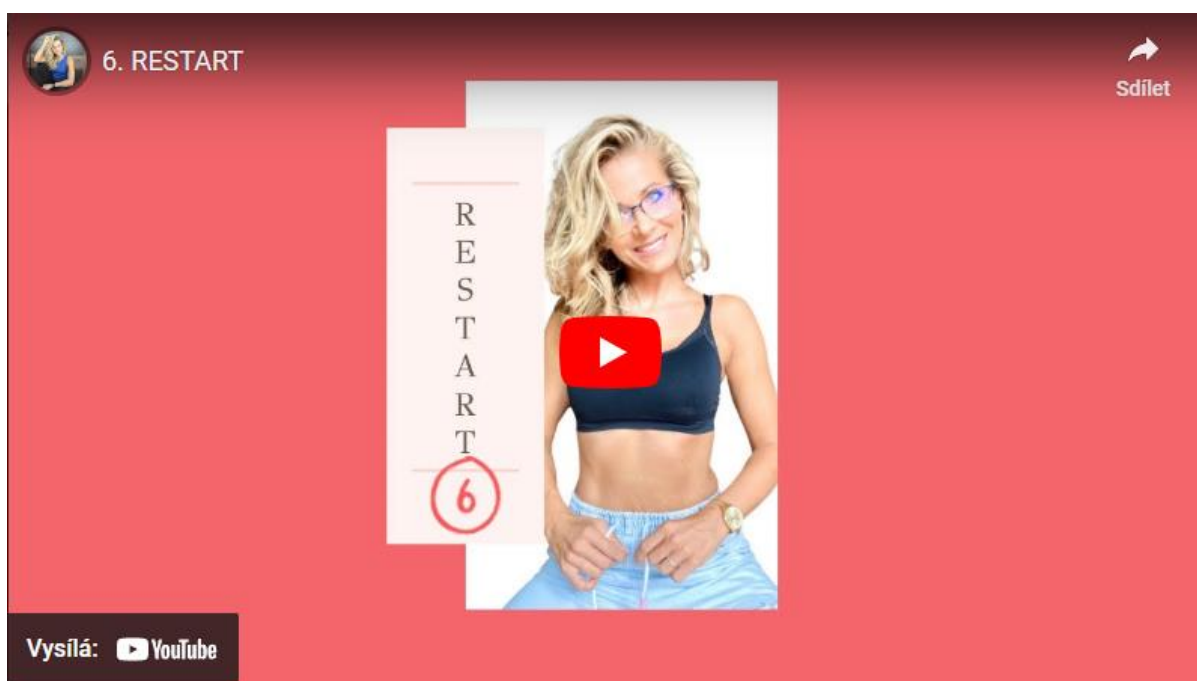
Šťastný život 5 <https://youtu.be/wNwT5s9m7Sw>



Šťastný život 6 <https://youtu.be/uPvNG0WIUSk>



Restart 6 <https://youtu.be/fNBV3-P7p9g>



Péče o pleť <https://youtu.be/kzN91EC7IBU>



Péče o pleť, Barbora Zemanová

Křeslo pro mého hosta

Co vše by jsi měla o své pleti vědět a jak o ni pečovat

Barbora Zemanová
Kosmetička

Vysílá: YouTube

Sdílet

Kdo jsem v souvislosti s dětstvím <https://youtu.be/ZADlQznvS8>



PaedDr. Iva Vlašič: Kdo jsem v souvislosti s dětstvím

Kdo jsem v souvislosti s dětstvím

Jak ovlivňuje můj život dětství a jaké to do dospělosti přenášíme.
Jak ovlivňuje člověka, když vychová matka, nebo jen otec. Raději rozvedení, nebo v hadkách když dítě vyrůstá.

„Tajomstvo zmeny je sústrediť všetku našu energiu nie na boj so starým, ale na tvorbu nového.“

PaedDr. Ivana Vlašič
klinický odborník- terapeut

Vysílá: YouTube

Marci Uhrinová

Sdílet

Oblečení dle typu postavy <https://youtu.be/zvJ1EEj-6GA>



Lenka Zelenohorská, osobní stylistika

Jak se obléknout k mému typu postavy



Vysílá:  YouTube

Je mi ctí, představit vám o hosta, Lenku Zelenohorskou. Lenka je oblíbenou osobní stylistkou a vlastní obchod, ONDIVINE.



Sdílet

Lenka Zelenohorská

- ☒ Osobní stylistika
- ☒ Majitelka a tvůrce konceptu INDIVINE Fashion & styling

Marci Uhrinová

Péče o vlasy a pokožku <https://youtu.be/EO-RMoHN1ck>



Denisa Kolářová, Péče o vlasy a pokožku

Jak pečovat o vlasy a pokožku

Střihy vlasů podle tvaru obličeje



Vysílá:  YouTube

Je mi ctí, představit vám o hosta, Denisu Kolářovou. Profesionál ve svém oboru kadeřnictví. Její moto zní: "Nepracuji, vlasy tvořím s láskou"



Sdílet

Denisa Kolářová

- ☒ Kadeřnice
- ☒ Majitelka kadeřnictví

Marci Uhrinová

Progres a stagnace https://youtu.be/tKnC_dw5W0M

Progrese-stagnace-nestíhámSdílet

MARCI UHRINOVA

Kouč alektor zdravého hubnutí



Uhrinovamarci@gmail.com
www.marciuhrinova.eu

Vysílá:  YouTube

Focení <https://youtu.be/F37G-UdGo-Q>

Fotografka, Petra PipotováSdílet

Jak vytvořit fotografii, která se ti bude líbit





Petra tvoří fotky, které chytanou za srdce i po letech. Na tomto webinaru nám prozradí základy fotografie, pokud se chcete vyfotit sama. Jak vytvořit fotografii, kde se sama sobě budeš líbit. V neposlední řadě poradí, na co si dát pozor a jak se připravit, pokud se chceš nechat vyfotit od profesionála.

„Každý den je plný jedinečných a neopakovatelných okamžiků. Pojďme je společně zachytit“

Vysílá:  YouTube

Marci Uhrinová

Petra Pipotová
Svatební a rodinný fotograf

Restart 7 <https://youtu.be/GWxShcZhPAY>



Restart 7

kreslo pro mého hosta



- Výživa a psychika
- Jaký vliv má alkohol a káva na naše zdraví
- Proč je důležité v procesu hubnutí znát svůj zdravotní stav, nechat si udělat rozbor



Ing. Robert Žižka, MSc

- ✓ Nutriční specialista
- ✓ Šéfredaktor časopisu Prameny zdraví
- ✓ Zakladatelem České společnosti pro medicínu životního stylu.

Vysílá:  YouTube

Restart v životě <https://youtu.be/liVfXL0fxxw>



Restart v mém životě

RESTART

Restart v Tvém životě přijde tehdy, pokud se otevřeš. Pojďme se podívat na to, co znamená restart a jak ho docílit.



Marci Uhrinová
Tvá osobní koučka

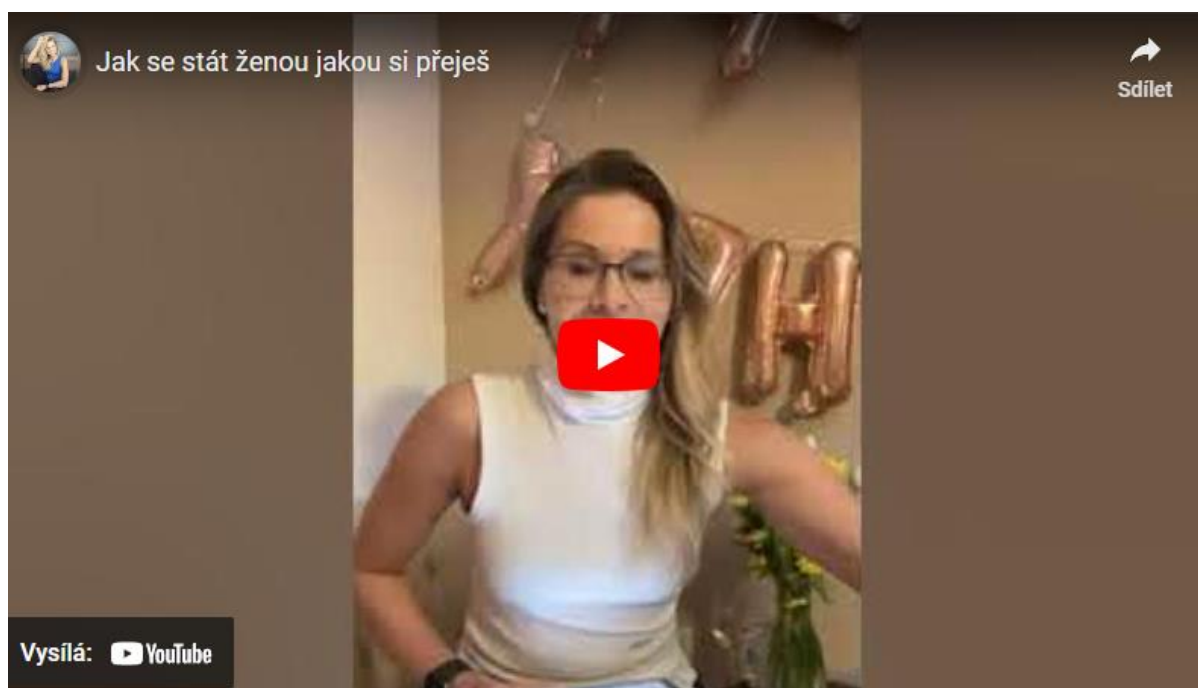
✓ Kouč a lektor zdravého a efektivního hubnutí

Vysílá:  YouTube

Tvůj vrozený potenciál <https://youtu.be/GvcU8Udovzk>



Staň se ženou jakou si přeješ být <https://youtu.be/gY1PhCMIPfw>



Jak podtrhnout svou krásu <https://youtu.be/BxY2EVvhdOs>



Sexualita <https://youtu.be/4lrfxeQXXLs>



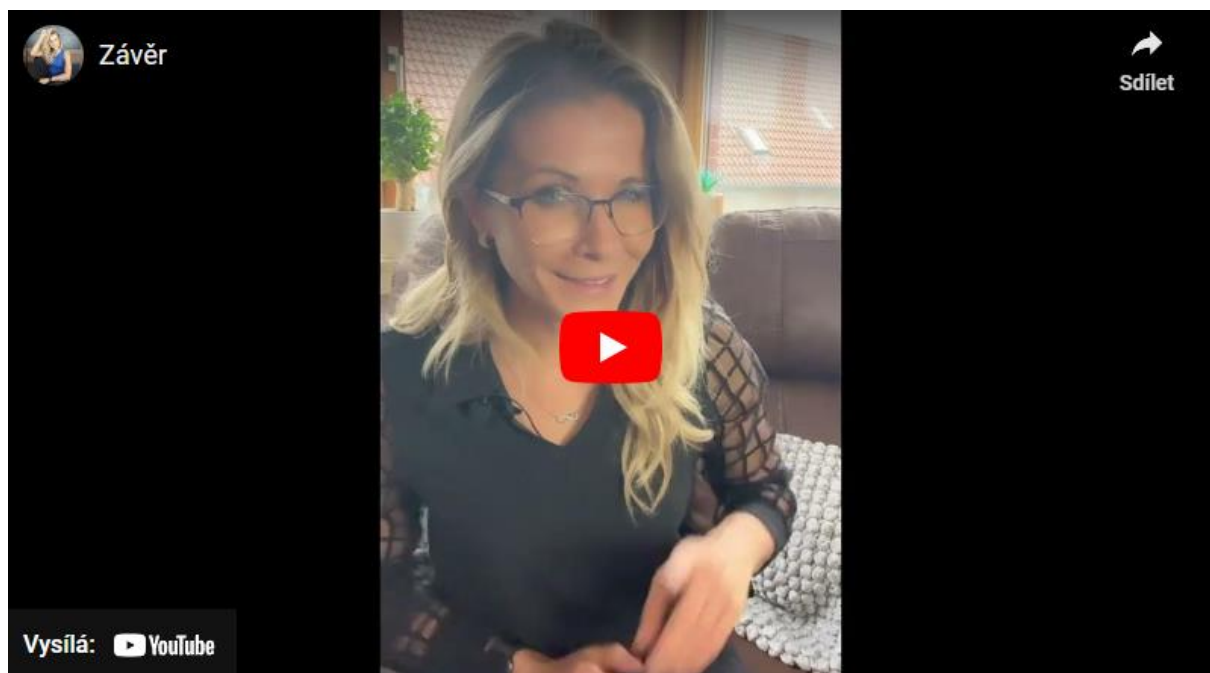
Cyklická žena

<https://www.youtube.com/watch?v=tVORo6eOXCc&si=2KAZLkrOUKCMC9Am>



Restart 8

<https://youtu.be/OkvJfPZ353Y>



<https://youtu.be/0w-IJWCARyM>



Roman Uhrin, NEW START
NEW START

Osm základních stavebních kamenů pro dosahování úplného zdraví. Studie, že životní styl charakterizovaný těmito osmi prvky prodlužuje a zkvalitňuje život.

Roman Uhrin
Odborník na zdravé stravování
Autor úspěšných knih
Majitel sanatoria, Eden

The thumbnail features a woman with blonde hair and glasses on the left, and a man in a suit on the right, both within circular frames. A red YouTube play button is centered over the text. The background is a gradient of light green and white.