

Marci
Body & Mind Coach

E-BOOK
Z PROJEKTU
JSI DŮLEŽITÁ

10 důvodů, PROČ NEHUBNU

Protože hubnutí
není jen o jídle.

*Je o pochopení
svého těla,
mysli a emocí.*



*Nejde o to být
dokonalá.
Jde o to být
skutečná.*



POZNÁNÍ

Pochop příčiny
a změň to.



ROVNOVÁHA

Najdi vztah k jídlu,
který ti dává svobodu.



NÁVRAT K SOBĚ

Staň se ženou, kterou
jsi vždy chtěla být.

10 důvodů, PROČ NEHUBNU

Marci
Body & Mind Coach

Tento ebook jsem věnovala důvodům, proč se někdy nedaří zhubnout. Pokud jsi někdy zkoušela zhubnout, pravděpodobně víš, jak frustrující to může být. Ačkoli existuje mnoho programů, diet a cvičení, které slibují zhubnutí, přesto mnoho lidí stále bojuje s nadváhou nebo obezitou.

A co víc, celkový stav společnosti se neustále zhoršuje a procento obézních setrvale narůstá. A vše má své důvody.

CO máš dělat, najdeš úplně všude, je toho plný internet i knihy. Ale **JAK** toho dosáhnout – to se většinou nedozvíš...



Ráda bych se tedy zaměřila na **důvody**, proč se Ti někdy nedaří zhubnout, a ukážu Ti, jak se **vyhnout častým chybám** a **překonat překážky** při snaze zhubnout.

Marci
Body & Mind Coach



Všude je tisíce rad o tom,
CO MÁŠ DĚLAT,
ale téměř nikde se nedozvíš,
JAK TO MÁŠ UDĚLAT!

Jak se věci mají?



10 důvodů, PROČ NEHUBNU

Marci
Body & Mind Coach

Znáš některou z těchto myšlenek? Mýváš pocit nenávisti vůči svému tělu a vzhledu? Mýváš pocit beznaděje, že Ti to nejde tak, jak by sis přála, a když už se Ti to trochu podaří, nedokážeš si novou váhu udržet?

Jsi zmatená z množství všech těch rad a diet? Možná si nějakou občas vyzkoušela, ale model toho, **jak to u tebe funguje, se nezměnil?**

Chceš být zase štíhlá, užívat si jídla bez obav a být zase zdravá, plná energie? Chceš vědět, co doopravdy funguje a už nechceš nic jen tak zkoušet? Chceš jít na jistotu? Tak jsi tu správně!

Vítej v ebooku projektu „**NÁVRAT K SOBĚ**“. Tento projekt je pro Tebe. Někdo konečně musí říct světu nejen **CO MÁŠ DĚLAT**, ale **JAK** to už konečně udělat! A jak si umět získané výsledky udržet.



♡ Každý den ráno se probudím s touhou zhubnout, ale večer pak padám do postele s **pocitem zklamání a neschopnosti** s tím něco udělat.

♡ Vidím ostatní ženy, jak ztrácejí váhu a já nic... Vnímám se jako **neúspěšná**.

♡ Když se vidím v zrcadle, nevidím tu ženu, kterou bych chtěla být... **je v nedohlednu...**

♡ Žiju ve strachu z odsouzení a kritiky ostatních kvůli své nadváze... Jsem sama sobě svým **největším kritikem**.

♡ Moje **sebevědomí je na dně** a mám pocit, že to ovlivňuje každou stránku mého života.

♡ Nenávídím své tělo za to, že mé nechce nechat sundat ten špek, který se na mě lepí jak nejlepší kamarád. Bojím se užívat si jídlo – **jídlo je můj nepřítel**, který mi ubližuje.

♡ Když už se mi podaří trochu zhubnout, velice rychle se má váha **zase vrátí tam, kde byla**, a ještě malinko výš.

♡ Hubnutí je pro mě nepřekonatelný boj, ve kterém se cítím **sama a beznadějně**.

Tento ebook jsem věnovala důvodům, proč se někdy nedaří zhubnout. Pokud jsi někdy zkoušela zhubnout, pravděpodobně víš, jak frustrující to může být. Ačkoli existuje mnoho programů, diet a cvičení, které slibují zhubnutí, přesto mnoho lidí stále bojuje s nadváhou nebo obezitou. A co víc, celkový stav společnosti se neustále zhoršuje a procento obézních setrvale narůstá. A vše má své důvody. **CO máš dělat**, najdeš úplně všude, je toho plný internet i knihy. Ale **JAK** toho dosáhnout – to se většinou nedozvíš...



Ráda bych se tedy zaměřila na **důvody**, proč se Ti někdy nedaří zhubnout, a ukážu Ti,

jak se vyhnout častým chybám a překonat překážky při snaze zhubnout.



Všude je tisíce rad o tom, **CO MÁŠ DĚLAT**,
ale téměř nikde se nedozvíš, **JAK TO MÁŠ UDĚLAT!**



NÁVRAT K SOBĚ

KDO JSEM

Marci



Srdcem koučky, terapeutky a lektorky hubnutí, uzdravení a sebepoznání bije touha pomáhat lidem objevit jejich nejlepší já. Mým cílem je pomáhat lidem najít zpět cestu ke zdraví, štěstí a sebevědomí.

Společně objevujeme Tvůj největší potenciál, abychom vytvořily plán, který Ti pomůže dosáhnout vlastních cílů a překonat překážky.

Naše spolupráce je postavena tak,
abychom společně objevily

Tvůj **největší potenciál**
a **dosáhly Tvých cílů.**



ÚVOD

Marci
Body & Mind Coach
— NÁVRAT K SOBĚ —

Jak se věci mají?

Tvé tělo dělá úplně všechno pro to, aby jsi přežila, a snaží se Tě udržovat v co nejzdravějším stavu. To, že přibíráš nebo jsi přibírala, hubla a zase přibírala, nebyla Tvoje chyba! Jen Ti pravděpodobně chyběly určité znalosti k tomu, aby jsi se z tohoto koloběhu mohla dostat.

V dnešní době nemá zdravotní (hubnoucí) průmysl ani fitness průmysl moc zájem, aby ses z toho koloběhu dostala. Víš proč? Je to byznys vydělávající na tom, že v lednu nebo před plavkovou sezónou chceš shodit. I v medicíně jde o obchod. Zdravý člověk, který nic nepotřebuje, nic nepřináší a není finančně zajímavý. Naštěstí si to začíná uvědomovat stále více lidí.

Ti, kdo zažili osobní péči v klasické obezitologické poradně, vědí své. Nastaví Ti nízký příjem potravy, na kterém člověk fakt hladoví, neustále vnímá hlad a dlouhodobě se to nedá vydržet. Člověk na takovém jídelníčku je vyčerpaný, unavený a nervózní. To, co shodil v péči těchto „odborníků“, velice rychle nabere zpět. Tělo má totiž své mechanismy, jak Tě přinutit jíst! Navíc se umí přizpůsobit. Zpomalí metabolismus a po návratu k normálnímu jídlu potřebuje méně energie než předtím. A tragédie je na světě!

Na internetu i na ulici se množí posilovny, fitness trenéři, nutriční poradci a poradny na hubnutí, které všechny používají znalosti staré někdy i více než 30 let. Na většinu hubnoucích to z dlouhodobého pohledu vůbec nezabírá. To, co shodí, dříve či později opět naberou a zase zkusí jiného poradce, jinou zaručenou dietu či jiného trenéra. Třeba to konečně zabere a výsledky si udrží... Problém už je v jejich cíli a zaměření. Klient, který nepotřebuje znovu zhubnout, nepřináší peníze. Oni potřebují, aby ses znovu vrátila zpět.

Proto jsem se rozhodla založit projekt „NÁVRAT K SOBĚ“, abych Ti pomohla se z tohoto koloběhu vymanit!

„
**Všude je tisíce rad o tom, CO MÁŠ DĚLAT,
ale téměř nikde se nedozvíš, JAK TO MÁŠ UDĚLAT!**



1

Marci

Body & Mind Coach

NÁVRAT K SOBĚ

Tělesná podvýživa

Například narušená štítná žláza může být způsobena dlouhodobým nedostatkem jódu, selenu a aminokyseliny L-tyrosinu.

Propustná střeva jsou zase v zásadě způsobena nedostatkem správného složení vlastních zvířátek ve střevě (mikrobiomu), který je potřeba také kvalitně živit, aby prospíval, a tím prospívalo i naše tělo. Dále chybí např. aminokyselina L-glutamin a další živiny potřebné pro zdraví střev. Takto bychom mohly pokračovat i u dalších zdravotních problémů.

Je to řečeno samozřejmě zjednodušeně, skutečnost je trochu složitější, ale pro ilustraci to stačí. Je nutné doplnit tělu potřebné chybějící živiny – to je základ trvalého úspěchu. Tím se celé tělo ozdraví a bude ochotné nabranou váhu sundat.

Můžeš se naučit pracovat se svojí myslí, ocenit snahy svého těla, které Tě chrání a drží při životě. Můžeš se naučit se milovat takovou, jaká jsi právě teď, a umět ocenit své tělíčko. I ono potřebuje ocenit, pochválit, cítit tvou lásku! Potřebuje, abys mu dala ve fyzické rovině vše, co potřebuje, a ono se Ti odmění! Odmění se tím, po čem toužíš.

Když objevíš, jak s ním navázat vztah lásky a vzájemného respektu, dáš mu, co potřebuje.

Budeš opět štíhlá a získáš zpět svou ideální váhu!



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítřka. ♥*

Tělesná podvýživa



Je nutné, aby ses konečně vymanila z toho neustálého koloběhu nabírání a shazování, protože každé takové kolečko zhoršuje Tvoji metabolickou flexibilitu a schopnost všechno jídlo dokonale zpracovat. Postupem času Ti v těle začne chybět více a více živin, které tělo nutně potřebuje k udržení zdraví a proto, aby bylo ochotno nadváhu pustit. Bez toho to nikdy nebude fungovat! Rády bychom Ti daly něco jiného, než je všude obecně k dispozici. Obě jsme si mnohokrát potvrdily, že lidé (obzvláště ženy) mají tendenci jíst spíše málo. Méně než naše tělo doopravdy potřebuje. Když začneme jíst málo, naše tělo začne nabírat váhu i při malém energetickém příjmu.



Často se tvrdí, že nadváha vzniká nadměrným energetickým příjmem, tj. že člověk sní víc než jeho tělo spálí. Mnohé výzkumy ale ukazují, že je to mýtus.

Lidské tělo odmítá hubnout, když jí málo! Zapne totiž tzv. mód přežití. Jakmile se dostaneš v energetickém příjmu pod hladinu bazálního metabolismu (metabolismus v klidovém stavu, kdy tělo spotřebovává určitou míru energie, i když jen ležíš a nehýbáš se). Váha sice možná chvíli jde dolů, ale za cenu přizpůsobení se těla nízkému energetickému příjmu, aby přežilo. Po nějaké době se shazování zastaví a nastane opačný trend, kdy člověk začne přibírat tuk i při velmi malém energetickém příjmu. Navzdory fyzikálním zákonům o zachování energie. Tělo totiž není stroj v laboratoři, kde většina takových zkoumání probíhá. Je to neuvěřitelný biosystém, který má k dispozici celou škálu mechanismů včetně hormonálního systému, jenž umí změnit chod a fungování energie v těle. Umí s energií pracovat tak, že si to sem a tantróudlme napsat, protože už takhle pobouráme všechny milovníky nefungujících tradičních přístupů.



Neznáme nikoho, kdo by jedl správně, kvalitně a zároveň měl nadváhu. Lidé, kteří mají nadváhu v důsledku nadměrné konzumace jídla, je ve skutečnosti málo – jen 5–10 % ze všech hubnoucích. Většina lidí ji naopak málo a nedostatečně, často nekvalitní potraviny. V důsledku toho jsou podvyživení a chybí jim životně důležité látky, které tělo nutně potřebuje, aby mohlo být zdravé a dobře fungovalo. A hlavně, aby bylo ochotné pálit tuk, který si schovává na horší časy, protože už tak mu člověk dává málo kvalitních živin! Ty jsou ale životně důležité, a tělo proto hubnutí určí velmi nízkou prioritou.



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítřka. ♥

2

Nenávist k tělu

“ Negativní myšlenky o sobě ničí Tvou lásku k sobě a ke svému tělu.

- Nenávist k tělu může být velkou překážkou v hubnutí a dosahování zdravějšího životního stylu. Mnoho lidí trpí špatnými pocity vůči svému tělu, což může být způsobeno různými faktory, jako jsou traumata, nedostatek sebeúcty a neustálý tlak médií na vzhled. Tyto faktory mohou vést ke špatnému vnímání vlastního těla a způsobit negativní myšlenky a pocity.
- Někteří lidé začnou s emocionálním přejídáním, který je pro ně způsobem, jak se vyrovnávat s nenávistí ke svému tělu. Jídlo se může stát útekem od negativních myšlenek a pocitů, což vede ke vnitřnímu stresu, vytváření nadbytku kortizolu (stresového hormonu), a důsledkem je pak zvýšení hmotnosti a další komplikace. Pokud se někdo snaží zhubnout, ale stále se potýká s negativním pohledem na své tělo, může být snadné nechat se ovládat těmito negativními myšlenkami a nevěřit si. Je snadné dávat přednost prázdným jídlům, které nás nevyživují, ale tělo po nich krásně přibere, protože zvyšuje vylučování inzulínu, který dává tělu příkaz UKLÁDEJ!
- Je důležité změnit svůj pohled na vlastní tělo a naučit se ho více přijímat. Může se to zdát obtížné, ale je to krok k dosažení zdravějšího a šťastnějšího života. Jedním z prvních kroků k tomuto cíli může být rozvíjení sebeúcty a pozitivního přístupu k sobě samému. Sebeláska a sebekřepce jsou k dosažení tohoto cíle důležité.
- Dalším krokem může být řešení vlastních negativních myšlenek a přemýšlení o tom, jak se s nimi vypořádat. Pokud se někdo snaží přijmout své tělo, ale stále nechává proudit negativní myšlenky ve své hlavě, může si zkusit psát pozitivní afirmace a přemýšlet o pozitivních aspektech svého těla. Když se člověk zaměří na pozitivní myšlenky, může se postupně zbavit těch negativních a uvolnit se z jejich moci.
- Vytvoření nových návyků myšlení je zdravý způsob, jak se vyrovnávat se stresovými situacemi. Namísto emocionálního přejídání nevhodnými potravinami by mohli lidé využít meditaci, cvičení nebo jiné způsoby relaxace a uvolnění, které jim pomohou uklidnit mysl a zbavit se těchto nevyklých modelů myšlení, které jim škodí.



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítřka. ♥*



“

Pokud nejíš správně nebo jíš málo a neposkytuješ svému tělu dostatečné množství živin, může to ovlivnit Tvoji schopnost zhubnout. Doporučuje se konzumovat potraviny bohaté na vlákninu, bílkoviny, zdravé tuky a omezit příjem cukru a průmyslově zpracovaných potravin.

Jídlo hraje v procesu hubnutí klíčovou roli. Pokud konzumuješ špatné potraviny, může to negativně ovlivnit Tvoji snahu zhubnout. Průmyslově zpracované potraviny, rychlé občerstvení a sladkosti jsou plné nezdravých tuků, cukrů a soli, které Ti mohou přinést krátkodobé uspokojení, ale na dlouhodobé hubnutí to není správná cesta.

Naopak bys měla zahrnout do svého jídelníčku potraviny s vysokým obsahem vlákniny, bílkovin a zdravých tuků. Vláknina pomáhá udržet pocit sytosti a zlepšuje zažívání.

Bílkoviny pomáhají pocitu sytosti a jsou nejdůležitější v budování štíhlých svalů, což je důležité ke spalování tuků. Zdravé tuky, jako jsou například omega-3 mastné kyseliny, které pomáhají zlepšit fungování některých tělesných procesů a snižovat hladinu cholesterolu v krvi.



Nedostatečný příjem potravy může být hlavním činitelem, který ovlivňuje schopnost těla zhubnout.

Pokud nejíš dostatečné množství potravy, tělo se může dostat do režimu šetření energie, což znamená, že se snaží udržet co nejvíce energie na pozdější použití a začne ukládat tuk. To může způsobit zpomalení metabolismu a snížení schopnosti spalovat kalorie.



Pokud jíš příliš málo, může to také způsobit úbytek svalové hmoty, což má opět negativní dopad na metabolismus. Pokud jíš nedostatečně a nevyživuješ své tělo tak, jak potřebuje, může to také vést ke značnému nedostatku živin (nutriční podvýživě) a nedostatečnému množství energie pro zvládání každodenních aktivit.

Je důležité najít rovnováhu mezi příjmem potravy a úrovní fyzické aktivity. Doporučuje se jíst pravidelně alespoň 3-4krát denně a vybírat potraviny, které obsahují dostatečné množství živin, včetně bílkovin, vlákniny a zdravých tuků.



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítra. ♥*

Zpomalený metabolismus

Někteří lidé mají zpomalený metabolismus. Bývá to způsobené opět nedostatkem živin nebo opakovaným nedostatečným příjmem potravy, na který se tělo přizpůsobilo. Pak si vystačí s menším množstvím energie než člověk, který diety nedrží. To způsobuje, že při stejné stravě a záběhlé úrovni fyzické aktivity budou mít takoví lidé tendenci přibírat na váze, nebo jim hubnutí nepůjde vůbec.

POMALEJŠÍ METABOLISMUS ZNAMENÁ ÚSPORNĚJŠÍ PRÁCI S ENERGIÍ

Tělo se snaží chránit a šetřit. Energie, kterou přijmeš, raději uloží do zásob, aby měla jistotu přežití. Je to přirozený obranný mechanismus.

RŮLI HRAJÍ POHYBOVÉ NÁVYKY, SVALOVÁ HMOTA A CELKOVÁ VÝŽIVA

Metabolismus zpomaluje zejména ztráta svalové hmoty. Čím méně svalů máš, tím méně energie tělo spálí i v klidu. Kvalitní strava a pravidelný pohyb jsou klíčové.

VHODNÝ POHYB A SPRÁVNÉ JÍDLO POMÁHAJÍ METABOLISMUS ZNOVU PODPOŘIT

Pravidelný pohyb zvyšuje svalovou hmotu, ta zrychluje metabolismus. Zaměř se na silové cviky a dostatek bílkovin. Trpělivost a důslednost přinášejí výsledky.

ŽENA SE NEMUSÍ BÁT, ŽE PRAVIDELNÝM CVIČENÍM
BUDE PŮSOBIT MUŽNĚ.

Svaly pomáhají zdravému spalování a podporují ženskou energii.



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítra. ♥*



Nedostatek nebo naopak nadbytek fyzické aktivity

Naše tělo potřebuje pravidelný a přiměřený pohyb, aby mohlo správně fungovat a efektivně spalovat tuky.

Příliš málo pohybu zpomaluje metabolismus, ale i přehnané cvičení může tělu škodit a bránit hubnutí.

Pohyb je nezbytný pro udržení zdravého metabolismu, dobré nálady a hormonální rovnováhy. Denní aktivita, jako je svižná chůze, tanec, jóga nebo procházka, podporuje průtok krve, lymfy a zlepšuje citlivost na inzulín.

Silový trénink pomáhá udržet a budovat svalovou hmotu, která je klíčová pro spalování kalorií i v klidu. Nemusíš zvedat těžké váhy – stačí pravidelné cvičení s vlastní vahou, odporovými gumami nebo lehkými činkami.

Na druhou stranu příliš intenzivní nebo časté cvičení zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu, který podporuje ukládání tuku, zejména v oblasti břicha. Přetěžování těla také zvyšuje riziko zranění, únavy a hormonální nerovnováhy. Odpočinek a regenerace jsou stejně důležité jako samotný trénink.



PAMATUJ SI:

Rovnováha je klíč.
Pravidelný, ale přiměřený pohyb
Ti pomůže zhubnout a cítit se skvěle.

*Najdi radost v pohybu,
ne v přetěžování. ♥*



Nedostatek nebo naopak nadbytek fyzické aktivity

Naše tělo potřebuje pravidelný a přiměřený pohyb, aby mohlo správně fungovat a efektivně spalovat tuky.

Příliš málo pohybu zpomaluje metabolismus, ale i přehnané cvičení může tělu škodit a bránit hubnutí.



Je nutné, aby ses konečně vymanila z toho neustálého koloběhu nabírání a shazování, protože každé takové kolečko zhoršuje Tvoji metabolickou flexibilitu a schopnost všechno jídlo dokonale zpracovat. Postupem času Ti v těle začne chybět více a více živin, které tělo nutně potřebuje k udržení zdraví a proto, aby bylo ochotno nadváhu pustit. Bez toho to nikdy nebude fungovat! Rády bychom Ti daly něco jiného, než je všude obecně k dispozici. Obě jsme si mnohokrát potvrdily, že lidé (obzvláště ženy) mají tendenci jíst spíše málo. Méně než naše tělo doopravdy potřebuje. Když začneme jíst málo, naše tělo začne nabírat váhu i při malém energetickém příjmu.



Často se tvrdí, že nadváha vzniká nadměrným energetickým příjmem, tj. že člověk sní víc než jeho tělo spálí. Mnohé výzkumy ale ukazují, že je to mýtus.

Lidské tělo odmítá hubnout, když jí málo! Zapne totiž tzv. mód přežití. Jakmile se dostaneš v energetickém příjmu pod hladinu bazálního metabolismu (metabolismu v klidovém stavu, kdy tělo spotřebovává určitou míru energie, i když jen ležíš a nehýbáš se). Váha sice možná chvíli jde dolů, ale za cenu přizpůsobení se těla nízkému energetickému příjmu, aby přežilo. Po nějaké době se shazování zastaví a nastane opačný trend, kdy člověk začne přibírat tuk i při velmi malém energetickém příjmu. Navzdory fyzikálním zákonům o zachování energie. Tělo totiž není stroj v laboratoři, kde většina takových zkoumání probíhá. Je to neuvěřitelný biosrojek, který má k dispozici celou škálu mechanismů včetně hormonálního systému, jenž umí změnit chod a fungování energie v těle. Umí s energií pracovat tak, že si to sem ani nevědomíme napaat, protože už takhle pobouráme všechny milovníky nefungujících tradičních přístupů.



Neznáme nikoho, kdo by jedl správně, kvalitně a zároveň měl nadváhu. Lidé, kteří mají nadváhu v důsledku nadměrné konzumace jídla, je ve skutečnosti málo – jen 5–10 % ze všech hubnoucích. Většina lidí ji naopak málo a nedostatečně, často nekvalitní potraviny. V důsledku toho jsou podvyživení a chybí jim životně důležité látky, které tělo nutně potřebuje, aby mohlo být zdravé a dobře fungovalo. A hlavně, aby bylo ochotné pálit tuk, který si schovává na horší časy, protože už tak mu člověk dává málo kvalitních živin! Ty jsou ale životně důležité, a tělo proto hubnutí určí velmi nízkou prioritu.



PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopráváš – nebo odpíráš.

Malými změnami dnes vytváříš energii a zdraví zítra. ♥



6

Nedostatek spánku

Spánek není ztracený čas, je to tvůj tajný spojenec při hubnutí.

Když spíš málo, tělo se brání, hlad roste a kila zůstávají. Pro skutečnou cestu ke štíhlosti se musíš nejen projít, ale i prospat!



KRÁTKÝ SPÁNEK, VELKÝ DOPAD

Nedostatek spánku narušuje hormonální rovnováhu a přímo ovlivňuje hubnutí.

- Zvyšuje hladinu kortizolu – stresového hormonu, který podporuje ukládání tuku, zejména v oblasti břicha.
- Zvyšuje ghrelin (hormon hladu) a snižuje leptin (hormon sytosti) – máš větší hlad a jíš víc.
- Podporuje chuť na sladké, slané a nezdravé jídlo.
- Způsobuje únavu, menší motivaci k pohybu a horší regeneraci.

Když spíš málo, tělo je ve stavu stresu. Kortizol zůstává vysoký a tělo se snaží „chránit“ – zpomaluje metabolismus, drží vodu a ukládá tukové zásoby. Zároveň roste hlad a chuť k jídlu, hlavně na rychlé sacharidy. Výsledek? Přibírání místo hubnutí. Kvalitní spánek 7–8 hodin denně pomáhá udržet hormony v rovnováze, snižuje stres, podporuje regeneraci a zvyšuje energii pro zdravé volby i pohyb. Tvé tělo spaluje lépe, mysl je jasnější a změny přichází rychleji.



PAMATUJ SI:

Kvalitní spánek není luxus, je to základ. Tvé tělo i mysl si zaslouží odpočinek.

*Dopřej si spánek,
díky kterému se probouzíš
odpočatá a plná energie. ♥*

Marci

Body & Mind Coach

NÁVRAT K SOBĚ

7

Chronický stres

Kortizol je hormon stresu.

V malém množství je užitečný, ale když je ho dlouhodobě příliš, tělo začne **ukládat tuk** – hlavně **v oblasti břicha**.

Když jsi dlouhodobě ve stresu, tělo se přepne do režimu „přežít“. Stoupá hladina kortizolu, který tě má chránit, ale při chronickém zvýšení začne škodit. Zpomaluje metabolismus, zvyšuje chuť na sladké a tučné, narušuje spánek a **podporuje ukládání tuku** – zejména **viscerálního tuku** kolem vnitřních orgánů.

Viscerální tuk není jen o vzhledu.

Zvyšuje záněty, zatěžuje orgány a zvyšuje riziko civilizačních onemocnění.

Nízká energie, únava a chuť na nezdravé jídlo

jsou častým důsledkem chronického stresu a přetíženého nervového systému.

Řešení? Snižuj stres, reguluj emoce, dopřej si odpočinek a podporuj tělo vědomou péčí, kvalitním jídlem a hlubokým dechem.

PAMATUJ SI:

Tvé tělo je chytré a vždy se přizpůsobí tomu, co mu dlouhodobě dopřáváš – nebo odpíráš.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítra. ♥*

8

Nedostatek hydratace

Správný pitný režim je klíčem k efektivnímu odvádění odpadních látek z těla.

Když nepijeme dostatek tekutin, zpomaluje se metabolismus, tělo zadržuje toxiny a my se cítíme unavené, nafouknuté a bez energie.



DEJ TĚLU TO, CO POTŘEBUJE

Nedostatek tekutin může vést ke snížení energie, zvýšené únavě, bolestem hlavy, zácpě i většímu hladu. Tělo si často plete žízeň s hladem, a proto saháme po jídle, i když ve skutečnosti potřebujeme napít. Hydratace není jen o vodě – je to základní předpoklad pro správné fungování celého organismu. Bez vody tělo jednoduše nemůže optimálně pracovat.

HYDRATACE PODPORUJE TVŮJ METABOLISMUS A VNITŘNÍ ROVNOVÁHU

Pitný režim má přímý vliv na metabolismus, trávení, vstřebávání živin i spalování tuků. Dostatečný příjem tekutin podporuje pocit sytosti, snižuje chuť na sladké a pomáhá tělu lépe hospodařit s energií. Ideální množství vody se liší podle hmotnosti, fyzické aktivity a prostředí, ve kterém se pohybuješ. Obecně se doporučuje 2–3 litry denně.

Voda pomáhá s odplavováním odpadních látek, zlepšuje stav pleti, napomáhá koncentraci a udržuje tělo v rovnováze. Začni den sklenicí vody, měj ji stále po ruce a pij pravidelně během celého dne. Tělo ti to mnohonásobně vrátí.

PAMATUJ SI:

Voda je základ života. Hydratované tělo lépe funguje, má více energie a snadněji dosahuje svých cílů.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítra.*



Marci

Body & Mind Coach

NÁVRAT K SOBĚ

9

Genetika

Výzkumy ukazují, že geny nejsou pro naši váhu tak rozhodující, jak jsme si dříve mysleli.

RODINNÁ PREDISPOZICE MŮŽE HRÁT ROLI

Někteří lidé mají genetické předpoklady k rychlejšímu přibírání, pomalejšímu metabolismu nebo k chuti na sladké. To ale neznamená, že jsi odsouzena opakovat příběh své rodiny. Gény mohou otevřít dveře, ale **návyky** rozhodují, zda jimi projdeš.

JEDEN KOUSEK SKLÁDAČKY

Životní styl má mnohem větší vliv než genetika. Pravidelný pohyb, kvalitní spánek, vyvážené jídlo a zvládání stresu dokážou změnit tvoje tělo i mysl více, než si myslíš.

Tvé geny jsou jen jedním dílkem skládačky. To, jak se cítíš, jak vypadáš a kolik energie máš, závisí především na každodenních rozhodnutích, která děláš pro sebe.

Nemůžeš změnit své geny, ale můžeš ovlivnit své návyky – a právě v tom je tvá síla.



PAMATUJ SI:

Tvé geny nejsou Tvůj osud.
Tvé volby jsou Tvá síla.

*Malými změnami dnes
vytváříš energii a zdraví zítra.*



Zdravotní problémy

1. ČÁST

Některé zdravotní problémy mohou výrazně znesnadnit hubnutí. Nejde o slabou vůli ani špatný jídelníček, ale o hlubší příčiny, které ovlivňují hormony, trávení i naši energii.

Inzulinová rezistence nebo diabetes způsobují častý hlad, únavu a nadměrnou tvorbu inzulínu, který podporuje ukládání tuku místo jeho spalování.

Také některé léky – například kortikoidy, antidepresiva nebo antikoncepce – mohou zpomalovat metabolismus a podporovat přibírání.



Některé zdravotní problémy vedou k neschopnosti těla odbourávat tukové zásoby nebo kvůli hormonální nerovnováze podporují jejich ukládání.



PODÍVEJME SE NA NEJZNÁMĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ SYMPTOMY, KTERÉ PŘÁVĚ HRAJÍ OBROVSKOU ROLI VE SCHOPNOSTI TĚLA HUBNOUT:



Neschopnost těla odvádět toxické látky



Propustné střevo a dysbióza



Nedostatečná kvalita vlastní žluči



Stresem vyvolaná hormonální nerovnováha

Zdravotní problémy – pokračování



• INZULINOVÁ REZISTENCE

Tělo hůře využívá inzulin, což zhoršuje skladování tuku a zvyšuje chuť na sladké.



• LEPTINOVÁ REZISTENCE

Tělo přestává správně vnímat signály sytosti, a proto máme neustále hlad.



• TUKOVÁ REZISTENCE

Buňky přestávají efektivně spalovat tuky, což brzdí metabolismus.



• NEDOSTATEČNÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Zpomaluje metabolismus, způsobuje únavu, přibývání na váze a otoky.



• ESTROGENOVÁ DOMINANCE

Přebytek estrogenu ve vztahu k progesteronu může způsobovat zadržování vody, výkyvy nálad a přibývání.



• NEROVNOVÁHA HORMONŮ TESTOSTERONU A PROGESTERONU

Narušený poměr ovlivňuje tvoření svalové hmoty, energii, spánek i ženský cyklus.



• ADRENÁLNÍ ÚNAVA

Dlouhodobý stres vyčerpává nadledvinky, snižuje energii a zhoršuje odolnost vůči zátěži.



Za každým z těchto problémů se skrývá hlubší příčina. Proto je důležité hledat příčiny, vrátit tělo do rovnováhy a neřešit jen kalorie. Každá žena ví, co má dělat, ale problém je JAK to opravdu udělat.

Ono JAK je vždy klíčové.

10 důvodů, PROČ NEHUBNU

Závěr

Hubnutí není jen o síle vůle a odříkání. Je to komplexní proces, který ovlivňuje mnoho oblastí našeho života. Často nejde o to, že děláme něco špatně, ale o to, že naše tělo a mysl bojují s faktory, které nám brání dosáhnout výsledků, po kterých toužíme.

Mezi nejčastější patří:

- ♥ pomalý metabolismus
- ♥ nedostatek pohybu
- ♥ málo spánku
- ♥ chronický stres
- ♥ hormonální nerovnováha
- ♥ zdravotní problémy
- ♥ nevyvážená strava
- ♥ nedostatek pitného režimu

Řešením tedy není další přísná dieta nebo krátkodobý plán. Skutečnou změnu přináší nový, udržitelný životní styl, který pracuje s celým Tebou – s Tvým tělem, myslí i emocemi. Styl, který Tě podporuje, neomezuje. Který Ti dává energii, klid a sebehodnotu.



Všechny tyto důvody, proč se člověku nedaří dosáhnout ideální váhy a udržet si ji, mají společné řešení: nový, udržitelný životní styl, který Ti vyhovuje a zároveň vyživuje Tvé tělo.



Pokud nechceš zůstat jen u čtení,
další krok na Tebe čeká na další stránce.





Návrat k sobě

*Nejde jen o hubnutí.
Jde o to znovu cítit svobodu
ve svém těle, jídle i životě.*

Tenhle e-book Ti ukázal, proč se Ti nedaří hubnout.

Teď je čas udělat další krok.

V programu Návrat k sobě Tě povedu krok za krokem tak,
abys už nezačínala pořád od znova.

Co získáš

- 30 videí a pracovní materiály
- Praktické úkoly krok za krokem
- Podpora a motivace ve WhatsApp skupině
- Jednoduchý systém použitelný v reálném životě
- Zaměření na jídlo, mysl, tělo i návyky

*Pochopíš své tělo.
Změníš návyky.
Přestaneš začínat pořád od znova.*



*Změň své návyky, pochop své tělo
a začni hubnout s lehkostí a trvale.*



CHCI NÁVRAT K SOBĚ

