

Zhubni i ty – **BEZ** diety

Jak jednoduchými fintami dosáhnete své vysněné váhy



Karla Krausová



Krásný den 😊

Stalo se vám někdy v životě (bez ohledu na to, kolik vám je), že jste se jednoho dne probudili, a byli jste tlustí?

Že jste najednou přes noc měli
deset...patnáct...dvacet...kilo víc, než včera?

Ano?

Myslím, že by se o tom s úspěchem dalo pochybovat, to se stává jen ve filmech.

Tloustneme většinou nepozorovaně, nevědomě, a dlouho.
Mnohdy měsíce, léta.

Přesto, když si jednoho dne uvědomíme, že už je to teda fakt hrozný, že se musíme lehce nadechnout, když si zavazujeme boty, že se už nevejdeme do oblíbených kalhot, sukně, a rozhodneme se zhubnout, tak chceme být o těch ix kilo lehčí málem na lusknutí prstu.

Jsme mrzutí, naštvaní sami na sebe, že jsme to nechali dojít takhle daleko, že... těch „že“ je strašně moc.

Že? 😊

A nejhorší na tom je, že mrzutí a naštvaní můžeme být jen sami na sebe.

Nemůžeme někoho vinit, že jsme zase ztloustli.

Tedy...pokud to není dohoda životních partnerů...

... „Miluju, když jsi tak pěkně voplácaná, aspoň si můžu udělat prsa, kde chci“

nebo ... „Miluju každý tvoje kilo“ ...hlášky skoro na zabití.

To už je někde jinde, když se přežírám jako mlátička, jen proto, že se to mému chlapovi líbí a mně se líbí, když se můžu celý dny válet v posteli a on se o mě stará ☺

Tohle je doslova sexuální deviace, dokonce i diagnóza (nutkavé přejídání – chorobná žravost. To může mít spoustu příčin, ale to teď nebudeme rozebírat).

Jsmo mrzutí proto, aniž si to uvědomujeme, že jsme ztloustli, ani nevíme jak.

Ztloustli jsme nevědomky.

Ztloustli jsme proto, že máme špatně nastavené (zakódované) stravovací návyky, a při představě, že se budeme muset zase trápit nějakou dietou, že budeme zase vyhazovat peníze za krabičky, fitka, trenéry a za kdovícoještě, že nás to bude stát čas, spoustu času, spoustu peněz, spoustu nervů a frustraci, když to nepoběží dle našich představ, tak už z toho je nám zle! ☹

Jde to ale i jinak.

Povím vám příklad, možná trochu od věci, ale pochopíte, co tím myslím.

Dlouhou dobu jsem byla zvyklá se koupat (ne sprchovat, ale koupat, plná vana horké vody, relax) minim 2x denně (mám to štěstí, že si mohu den časově přizpůsobit, nemusím být denně někde na budík ☺

Sice když jsem to kdysi řekla své oblíbené neteri, tak se udiveně optala, jestli si neodřu PH ☺, ale takhle jsem to měla hozený dost dlouho.

Pohoda, vánek. Až do té doby, než přišel další účet za vodu.

Když bydlíte v činžáku, tak...Prostě to byl ranec! Když máte najednou vytáhnout skoro 15 tisíc jenom proto, že se rádi koupete a ne sprchujete, tak to prostě zabolí, a přeprogramujete se na něco méně bolestivého, na co si časem zvyknete a ani vám to pak nepřijde.

Čili pak jednáte „nevědomě“. Automaticky.

A taky to jde ☺

Tři druhy vědomosti:

- Nevědomá nevědomost = nevím, že něco nevím (děti, případně mentálně postižení lidé)
- Vědomá nevědomost = vím, že něco nevím (a mám snahu to změnit – někdy)
- Nevědomá vědomost = něco – cokoliv, umím, znám, a dělám to denně tak často a tak automaticky, že si to prostě ani neuvědomuji, ani o tom nemusím přemýšlet.

Hezký příklad je řízení auta.

Než se to naučím, mám z každého otočení klíčkem v zapalování strach (vědomá nevědomost), ale když řídím léta, ani ve snu mě nenapadne, když do auta sedám, jestli mám přemýšlet o tom, co mám dělat: Mám dřív šlápnout na spojku, na plyn, na brzdu, a kterou nohou kam, koukat do zpětného zrcátka nad palubkou nebo do postranního, vlevo i vpravo? Achjóóó, co vlastně, doprčic, mám dělat dřív???)

Prostě sednu a jedu! ☺

Se stravováním je to totéž.

Když si každý den dáte jednu jedinou koblihu (tu obyčejnou, pocukrovanou, s marmeládou uvnitř, žádný vytuněný koblížek s dírou a s polevou), tak je to cca 8 až 10 kilo za rok navíc! Když k tomu přičtete hambáč ve sladký pšeničný housce, nejmenovanou hnědou sladkou bublinkovatou limonádu, tak je to dalších zhruba 10 kilo navrch.

Proč tohle děláme?

Proč si takhle huntujeme tělo? (já teda ne...)

Těžká odpověď a ani se o ni nesnažím.

O co se ale snažím je, naučit vás, že prostým **přeprogramováním nevhodných a hlavně nevědomých stravovacích návyků můžeme překvapivě efektivně, nevědomě a bezbolestně zhubnout.**

- **Nejlepší dieta je ta, o které nevíme, že ji držíme!!!**

Chce to jen pochopit jádro pudla a pustit se do toho.

Tedy – dřív, než to bude s vaším tělem ještě horší, než je to teď.

Držím pěsti, ať najdete dost odvahy a vytrvalosti.

Karla



OBSAH:

Mýty a zažitá dogmata	6
Co, kdo a jak ovlivňuje způsob našeho stravování.....	12
• Těhotenství a dědičnost.....	12
• Vůle.....	13
• Barvy.....	15
• Velikost nádobí.....	16
• Smysly.....	17
• Jména jídel.....	20
• Kolektiv, prostředí.....	21
• Reklama.....	21
• Bezproblémová dosažitelnost.....	24
• Šéf kuchyně.....	25
Začínáme.....	29
Vaše změny.....	31
Příprava.....	32
• Oskyselení.....	33
• Odlehčovací dny.....	34
• Pití.....	36
• Půst 1x v týdnu.....	37
• Cukerný detox.....	37
Jak a proč budeme dělat změny.....	40
Pomocné nástoje.....	44
• Jóga prstů.....	44
• Akupresura.....	46
• EFT.....	47
• Mantry.....	47
• Aromaterapie.....	48
Tipy, jak o sebe budete pečovat.....	50
Začátek.....	55
Prohlášení.....	56

Mýty a zažitá dogmata

Mýtus č. 1

- Jezte často a málo

Když slyším, čtu, nebo mi někdo vykládá, že mu další fitness trenér nebo výživový „poradce“ radí, že má jíst 5x denně po malých dávkách, mám husinu jako mandarinky. Tahle blbost, která se vštěpovala každému tlusťochovi snad už před dvaceti lety, je kdovíproč omílaná pořád dokola znovu. Jakoby ti poradci snad nesledovali nejnovější výživové trendy, jako by nestudovali výsledky ze světových nutričních laboratoří, jakoby zamrzli v minulém tisíciletí. A laik se slepě řídí jejich radami, strádá mu tělo, duše i peněženka.

Ale i naprostý laik snad pochopí tohle:

Když se člověk nají (čehokoliv), tak nastane několik věcí:

Plný žaludek taky potřebuje spolykanou nálož zpracovat.

Neptá se vás, jestli může. Prostě hned po jídle, jen co do mozku dojde signál...*“Makej, potřebuju z toho nákladu vyždímat co to dá, aby zas tělo mohlo fungovat dál”*, tak ten mozek pošle žaludku všechnu krev a kyslík, který aktuálně může postrádat. Obrazně řečeno samozřejmě. Cévy, zásobující trávicí systém, se rozšíří, mozek se „odkrví“ a všechnu krev pošle dolů, aby žaludek mohl efektivně pracovat. A v tomto okamžiku se začnete cítit ospalí a unavení. Protože „mozek nemá dost krve a kyslíku“.

Když můžete, dáte si „po o“ šlofíka. Bez ohledu na to, jak dlouho budete odpočívat, za pár hodin tohle přejde, vy se vzpamatujete, začnete konečně zase trochu

fungovat a něco dělat, protože už se necítíte tak malátní a ejhle: nastal čas dalšího jídla, protože „kouč mi řekl, že mám jíst po třech hodinách“.

A ať počítám, jak počítám, tak jíst po třech hodinách znamená jíst 5x až 6x denně, a to mám na spánek jen 6 hodin, nebo 5x denně, a to zbývá na spánek 9 hodin...výhra 😊

Co to znamená v celém kontextu?

Celé dny budete unavení a malátní, protože s plným žaludkem se prostě fungovat nedá!

Vzpomeňte na zlaté pořekadlo své babičky:

- **Jez do polosyta, pij do polopita, budeš mít dlouhá léta!!!**

Myslíte, že je to blbost?

Není – ani omylem!



Mýtus č. 2

- Nejdůležitější jídlo za den je snídaně.

No kdo tohle vymyslel???

Musela bych hodně dlouho přemýšlet, abych si vzpomněla, kdy jsem naposledy snídala.

Ano, je to jen volba každého z nás, ale spousta lidí mi řekla, že prostě nesnídá. Ať už je důvod jakýkoliv, většina z nich tvrdí, že se jim po brzkém ranním jídle chce zase spát (viz mýtus č.1)

Jasně, když jsou doma malé děti, asi chápeme, že se krmí ixkrát denně.

Taky jsem to dělala.

Snídaně.

Jenže...

Až do té doby, než moji kluci začali chodit do školy.

Každý ráno jsem je nutila snídat.

I přesto, že ani jeden z nich nechtěl!

Dělala jsem to tak dlouho, než to jednoho dne vyhodili ze žaludku: jeden na schodech z domu, o pár let později druhý na chodníku před domem.

Pak jim bylo blbě a do školy ten den nešli.

Od té doby doma nesnídali. Dělala jsem dvě svačiny.

Jednu mrňavou, aby to stihli sníst o první malé přestávce, druhou větší.

A nesnídají do dneška, jedí v podstatě až s obědem, dneska se tomu chytře říká [brunch \(pozdní snídaně zároveň s brzkým obědem ☺\)](#)

Mýtus č. 3

- Tuky nás dělají tlustými

To už není pravda vůbec.

Naopak se zjistilo, že chytré tuky, nenasycené mastné kyseliny, omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, což by měly být všechny panenské oleje, LZS (lisované za studena), rybí olej, kokosový olej, oleje ze semen a ořechů atd... atd...dávají tělu prospěšné látky.

Co nás dělá tlustými, jsou cukry. Respektive skryté přidané složité cukry.

Což může, kromě jiného, být pečivo, těstoviny (tj. pšenice), barevné nápoje, brambory, kukuřice, atd...

Když člověk sní každý den jeden dva rohlíky, a/nebo hambáč ve sladké housce, nemůže to dopadnout jinak, než že bude mít tzv. pšeničný obličej. Poznám je na dálku. A i kdyby neměli „mišelíny“ kolem pasu, mají obličej jako Budulínek.

Přečtěte si knihu

„Život bez pšenice“

Mýtus č. 4

- Hladovění je špatné, nemůžete nejíst Proč?

Proč tohle, když už před mnoha tisíci lety se přišlo na to, že půst je v podstatě krok k regeneraci organismu?

Ale je taky půst a PŮST!

Půst ve smyslu zřeknutí se masa a všeho živočišného 40 dní před velikonocemi...prosím.

Ale řízená hladovka je taky půst

A jako taková vám hodně, ale opravdu hodně prospěje. Pokud jste ovšem zdraví.

Pokud nikoliv, prospěje vám taky, ale měli byste ji držet pod dohledem doktora (MUDra)

Moje kniha „Jak se pěstem zbavit celulitidy“ hovoří z vlastní zkušenosti, co takový, i třeba krátký půst, umí.

Těch mýtů, kterých se mnozí z nás drží zuby nehty, je jistě víc, tohle je jen vzorový příklad.

Než vůbec začneme, podíváme se na pár indexů.

BMI je body mass index, také Quételetův index, to asi známe všichni.

Vypočítává se takto: $BMI = \text{váha v kg} / \text{výška v m}^2$
a výsledky jsou definovány takto:

BMI (kg/m²)

< 18,5 podváha

18,5 - 24,9 fyziologické rozmezí

25 - 29,9 nadváha

30 - 34,9 obezita 1. stupně

35 - 39,9 obezita 2. stupně

>40 obezita 3. Stupně

Rozumnější je držet se indexu Brocova, který ideální váhu zmiňuje jako výška v metrech – 100.

Je to sice možná zavádějící, ale reálnější měřítko.

Poměrně podrobně jsou indexy popsány tady:

<http://epidemieobezity.upol.cz/index.php/verejnost/18-metody-urcovani-optimalni-telesne-hmotnosti>

V kontextu rozeznáváme:

- Podváhu
- Ideální váhu
- Normální váhu
- Nadváhu
- Obezitu
- Morbidní obezitu

Poslední dvě by měly patřit do rukou lékařů, ale ze zkušenosti vím, že k doktorovi se lidé uchylují, až když

mají málem smrt na jazyku a dostanou to od Pánaboha befelem!

Držme se zdravého rozumu.

To, že máme pár kilo navíc, neznamená ještě, že jsme tlustí (obézní).

Musíme vzít v úvahu i tělesnou konstituci, dědičnost, pohlaví, věk, zda jsme vrcholoví sportovci atd, atd.

Povím vám, jak na tom jsem já.

Měřím 172 cm, a v dospělosti jsem nikdy nevážila jako mokrej pytel cementu.

Konstitučně jsem „udělaná česká holka krev a mlíko“, kdysi rodinný doktor nahlásil, že mám kostru silnou jako chlap.

Byly doby, kdy jsem se s tím trápila.

- Pak jsem si náhodou nechala udělat [analýzu tělesné skladby](#) a potvrdilo se to

V průběhu let jsem vážila:

V 17 letech 70 kilo

O dva roky později ...90

V 28 letech první těhotenství ...115

O tři roky později druhé.....98

Léta jsem oscilovala mezi váhou 75 až 93 kilo

Nahoru dolu...

Byla jsem hodně nemocná.

Když jsem náhodou někdy měla 72...73, měla jsem skoro smrt na jazyku.

Teď už posledních asi 7let mám 76 – 78 kilo.

BMI 23

Pár kilo navíc?

Neřeším.

Vám poradím:

Neřešte taky. Kilosemkilotam. Co je to proti věčnosti? ☺

Řešte jen tehdy, když vás kilanavíc zdravotně ohrožuj, a to, co vás psychicky deptá, co vám vadí v běžném životě.

- **V první řadě se naučte mít se rádi a svému tělu neubližujte!**

Co, kdo a jak ovlivňuje způsob našeho stravování

Tak jdeme na to.

Valná většina lidí je skálopevně přesvědčená, že má způsob svého stravování pod kontrolou.

Nic není vzdálenějšího pravdě!

Myslela jsem si to taky, až do té doby, než jsem se stravováním začala před pár lety zabývat více.

Na to, jak a co jíme, co máme rádi, a co rádi nemáme, má vliv neuvěřitelné množství vnějších i vnitřních, naprosto podvědomých (nevědomých) aspektů.

- **Těhotenství a dědičnost**

Ano, už v těhotenství se formují chutě toho ještě nenarozeného člověka.

Máma má ráda maso, miluje okurky, rajčata, brokolici atd, téměř s jistotou se dá očekávat, že dítě, které se

narodí a člověk, který z něj vyroste, „nebude na sladký“. Pokud ho pak něco nebo někdo nezkaží. Ale i přesto ty první, v podstatě „vrozené“ chutě, budou převládat. A i mrňavé miminko vnímá, jak se mamka tváří, když si má dát biftek, a jak se tváří, když vidí „větrník“, nebo medovník, čokoládu...atd...

Ať to zní jakkoliv neuvěřitelně, je to tak.

To jsou všechno, a nejen tohle, vědecky dokázaná fakta, nicméně tohle mi otevřelo oči, když jsem si uvědomila, proč vlastně tolik miluju štrůdl ☺

• Příklad:

Vyrostla jsem v hezkém domě s velkou zahradou, kde byla spousta jabloní. Moje babička moc ráda pekla a dělala naprosto bezkonkurenční štrůdl. Jaká malá cícorka jsem s dědou sbírala jablka a pak, když jsem v červený zástěrce stála na malém štokrdleti, abych viděla na stůl, jsem fascinovaně přihlížela, jak babičce pod rukama vzniká dlouhá nohavice, plná jablek, ořechů, rozinek, máčených v rumu, to vše lehce sypané skořicí a vonící vanilkou. Nebo štrůdl s mákem a švestkami...chjooooo ☺...



Měla deset plechů, na každý se vešly dva velké a jeden malý štrůdl, pekla v podstatě celý podzim, většinou v sobotu ráno, a když zbylo v neděli odpoledne ke kafi, tak to bylo s podivem. A půlka rodiny si pro její štrůdl v sobotu jezdila.

Nikdy jsem pak nejedla štrůdl tak dobrý jako tenhle a nikdy jsem nejedla tak dobré buchty, jako uměla moje máma. A štrůdl s mákem a švestkami...chjooooo ☺

Ano, je v tom i kus nostalgie z dětství, ale to na faktu nic nemění.

Jsem na sladký ☺

Můj syn taky...a jeho jakbysmet... ☺

• Vůle

Samozřejmě netuším, jak to máte vy, ale podle sebe a mých klientů i podle výzkumů, které na toto téma byly

prováděné, je vůle poměrně snadno ovlivnitelná a manipulovatelná.

„Od zítra začnu hubnout!“

Dáte si závazek...a vsadím boty, že „zítra“ se najde nějaký „dobrý“ (jakýkoliv) důvod, proč to odsunout. Je to jako když chcete přestat kouřit...*tak ještě posledního šluka...tak ještě tenhle větrník, zmrzlinu...a začnu zejtra...*

Vůle je snadno rozbitná nádoba...☹

Pokud nemáte hodně silnou motivaci.

A motivace může být buď pozitivní:

- **CHCI** zhubnout, protože:
- **CHCI** se zase sama sobě líbit
- **CHCI** se líbit dětem
- **CHCI** se zase líbit svému chlapovi
- **CHCI**, aby mě známí pochválili a obdivovali (i to se vám někdy může stát ☺)
- **CHCI** být více fit
- **CHCI** být více sexy
- **CHCI** si koupit nové plavky (šaty, kabát, cokoliv...)

...důležité je to slovo CHCI!!!

Nikoliv...**MUSÍM!**

To je motivace negativní, a s tou je trochu problém.

MUSÍM...protože mám vysoký tlak, vysoký cukr, špatně se mi dýchá, atd...atd...

Dělat něco „z musu“ je blbě. To už říkala nejen moje babička.

Zamyslete se nad tím a nenechte to dojít tak daleko, abyste hubnout **MUSELI!!!**

- **Barvy**

Schválně hádejte, proč je valná většina fast foodů v červené nebo žluté barvě a jejich kombinaci?

Proč jsou skoro ve všech „hypersuperhifistereo“ ☺ marketech regály červené?

Proč i v názvech obchodů mají tyto barvy? Tedy aspoň většina z nich...

Žlutá, oranžová, červená a jejich kombinace výrazně podporují chuť k jídlu.

Oproti tomu je ale zvláštní, že červený talíř naopak vzbuzuje mírnou ostražitost a nedůvěru vůči jídlu na něm ...

Pokud chcete chuť a hlad utlumit, pořádku si nádobí v barvě modré, zelené, fialové apod.



Jedna ze zásad je, že nádobí a jídlo, které servírujete, by nemělo mít stejnou barvu



Obdobně to platí při zařizování kuchyně.
Nechcete – li sami sebe pokušet, pořídte si kuchyni ve světlých neutrálních barvách.
Bílá a pastelové odstíny zelené, šedé, žluté, modré, fialové, případně černá je in...

- **Velikost nádobí**

Velký talíř, velká porce, hodně snědeného.

Omyl, myslíte?

Ani náhodou. Podvědomě, když už to mám na talíři, tak to přece sním.

A logicky z toho vyplývá, že když použiju malý talíř, dám na něj méně jídla, tedy toho sním méně.

A když si dojdete „přidat“ na malý talířek, sníte toho v podstatě velkou porci! Ale když si dojdete „přidat“ na velký talíř, sníte ty „normální“ velké porce DVĚ!!!

Který černý puntík je větší? (jsou stejně velké)

Ukážu vám příklad, jak velikost talíře šálí mysl.

Naprosto stejné množství jídla (na váhu), v tomto případě tvarohový krém s jahodami (bez cukru)

Na malém talíři



A na velkém talíři



Tady to asi trochu zkresluje, tak pro informaci. Malý talíř má průměr 19 cm, velký 25 cm.

**Finta je v tom, že na malém talíři se jídla zdá podstatně více, než na velkém.
I když je ho stejné množství.
Mysl se dá poměrně snadno ošálit.**

A se sklenicemi je to obdobné: Je dokázané, že do nízké široké sklenice si nalijete tekutiny podstatně více, než do vysoké úzké.

- **Smysly**

Nejíme žaludkem, jíme očima a ostatními smysly.

- **To je stará známá pravda, kterou si, bohužel, neuvědomujeme.**

Určitě to znáte:

Jdeme kolem restaurace, cukrárny, masny...a zavoní řízek, svíčková, brokolice, uzené, atd...cokoliv.

Odoláme?

Nebo se nám okamžitě nahromadí sliny jako tomu Pavlovovic vlčákovi, vlezeme dovnitř a **přesto, že nemáme hlad**, prostě si „něco dobrého koupíme“ a *nastrkáme si to do hlavy ještě za chůze nebo nejpozději v autě.*

A pak? Pak nás zachvátí výčitky svědomí, že jsme zase neodolali a dali jsme si ten úúúžasnej větrník s karamelovým krémem, který se tak skvěle rozteče na jazyku, až máme málem ☺...no nic.

Známe to, žejo?

(Jak jsem zmínila výše, jsem na sladký.

Nedělalo mi problém snídat (v uvozovkách, prvně jím až pozdě dopoledne) banány, další jídlo mít medovník a zmrzlinu a později klidně štrůdl. Nebo...to je fuk, ale zase sladký.

A to jsem si pořád říkala...nejím sladkosti!

Kupodivu jsem ale netloustla!

Žádný bonbóny, čokoládu atd...no mazec prostě...zachránil mě až cukerný půst, ale o tom později)

Tohle je taky projev vůle.

Nejen smysly na nás útočí, ale i **okolnosti všedního dne**.

Věhlasné nutriční laboratoře napříč světem (a nejen ony) dělají na podobná témata nejrůznější pokusy:

Jídlo po tmě

Když jsme v naprosté tmě a někdo nám podá kus suchého chleba,

o kterém bude tvrdit, že je to vánočka, bude nám tak chutnat.

Když nám podají jogurt, o kterém nám řekne, že je citronový, a ve skutečnosti bude banánový, bude nám chutnat jako citronový, protože nám to ŘEKLI!

Je s podivem, kolik úsilí a peněz se na tyto výzkumy vydává.

Například Armáda USA má své nutriční laboratoře, kde zkoumá všechno možné, co vás jen napadne. Když vojáci začínají hubnout přesto, že mají vše, co by mít měli, nastane poplach. Voják musí být silný a ostražitý a musí dostat vše, co dostat má.

A voják je taky člověk.

Jeden případ za všechny.

Na velké bitevní lodi měli vojáci oblíbený višňový agar.

Jenže...jednou jej nedodali a agar byl jenom citronový.

Vojáci se jako malé děti začli vztekat, že chtějí prostě svůj višňový.

Co Šéfkuchař po pár dnech marného čekání na novou zásilku vymyslel?

Žlutý citronový prostě **obarvil na červenou** a

s vítězoslavným pohledem servíroval „**višňový agar**“!!!

„No vidíš, že to jde!“komentovali to vojáci...

A takhle je to skoro se vším...smysly i mozek se dají oblbnout, když víme, jak na to!!!

Každý člověk jí nejen očima, ale jí i na základě zkušeností. Uvidíte poprvé v životě banán a dozvíte se, že to je meloun?

Po zbytek života vám meloun bude chutnat jako banán nebo naopak.

A když jste ve tmě a dostanete k testování nový druh čokolády a přitom to bude cokoliv jiného, ochutnáváte prostě „čokoládu“.

I jména jídel nás velmi ovlivňují.

- **Jídelníček (menu) aneb jména jídel**

Představíme si, že dvě restaurace v jedné ulici servírují tato jídla (například).

Co vás osloví víc? Schválně...

A//Mladé kuřátko, grilované ve speciální domácí marinádě ze čtyřbarevného pepře, americký brambor

B//Grilované kuře, opečený brambor

A//Pstruh z jihočeských rybníků, restovaný na lávovém kameni, pommes frites, dresing s brusinkami

B//Rybí filé na másle, hranolky, tatarka

A//Hamburger z mladého argentinského býčka v domácí bulce, sypané černým sezamem, s opečenou uzenou slaninou a speciálním dresinkem z farmářské kysané smetany s klikvou a bazalkou z naší zahrádky

B//Hamburger v housce, obloha, kečup nebo tatarka

A//Lahodný hráškový krém se smaženými krutony, sypaný bylinkami

B//Hrachová polévka s osmaženou houskou

Jak to máte?

Černá nebo **žlutá** jídla?

Tipnu si: valná většina těch, kterých jsem se ptala, dala **žlutá**.

A víte co?

Jsou to jedna a tatáž jídla, jen se **žlutá** jmenují honosněji...a jsou samozřejmě dražší ...☺

I tohle má vliv na to, co si v restauraci dáme a kolik toho sníme.

Názvy jídel ☺

- **Dále nás ovlivňují kamarádi, rodina, prostředí**

To asi netřeba příliš rozebírat, tak jen okrajově.

V práci je valná většina chlapů, já jsem holka, čili se, ať už vědomě či podvědomě, přizpůsobím tomu, jak se stravuju, když s nimi půjdu na oběd.

Když oni si dají guláš se šesti a já rizoto, už vidím ty úsměšky. Myslíte, že si příště dají všichni rizoto s vámi? Těžko, protože „rejže je přece pro slony“...

I ve stravování v kolektivu beze zbytku platí:

- Kdo chce s vlky býti, musí s nimi výti (?!)

Musí? Nemusí, ale chce to notnou dávku odvahy a sebezapření☺

- **Reklama**

Já nemám televizi 18 let.

Takže se na mě reklamy nevalí den co den s každým pořadem.

Stačí mi to na internetu, Gchrome to umí taky dobře ☺

Velké potravinové firmy mají dokonale propracovaný systém reklamního marketingu, dokonce i ve spolupráci s meteorology.

Setkala jsem se i s tím, že v rozhlase běží reklama na super výživnou horkou bramborovou (gulášovou, hrachovou, to je fuk, v podstatě jakoukoliv) polévku, která jediná vám zahřeje tělo i duši v nadcházejících chladných hodinách, protože se blíží studená fronta a s ní déletrvající deště (sněhové přeháňky, nebo třeba tornádo ☺). Když to hlásí 5x denně, co se stane? Jdete do špajzu a tu polívku si uděláte.

A co se stane, když slyšíte ixkrát denně: **„Ahoj Ondro, nevíš, co dát našim k vánocům? Mě ti nic nenapadá! – „Kup jim Wo****ym, ja ho kupuju každé rok a naši jsou moc spokojení“.**

„Čoveče, dobrej tip“....atd...blablabla...

Takže Ondrův tatínek se už leta láduje wo****...☹ a možná se rok co rok těší na dobrou knihu nebo bačkory, nebo na víkendový výlet do wellness. Hmmm...

Tohle slyšíte v rádiu pravidelně už několik let před vánoci. Proč bychom měli přemýšlet o dárku, když nám radí reklama?

Co dřív nebo později člověk udělá, když dostane tenhle mentální klystýr?

Dojde do lékárny a tenhle enzymatický zázrak koupí. Tečka.

S jídlem je to úplně totéž.

Když se necháme zblbnout a koupíme kdeco, o čem reklama hlásá, jak je to Boží a od teď bez toho prostě nemůžeme být, tak ztloustneme.

Říká se tomu marketingová obezita.

Ale tohle vás ani omylem nenapadne, když jdete nakoupit, v regále na vás zařve nějaký nový výrobek ještě s cedulí:

ZNÁTE Z TELEVIZE ...!

„Aha tywoe, tohle musím zkusit“ ...a je vymalováno!

Sednete na lep reklamní mucholapky.

Koupíte óóóbrvelký balení chipsů, sušenek, čehokoliv... „Vždyť to stojí jenom stovku ☺“ ...a mají vás. Ochutnáte, chutná, tak příště už jdete na jistotu... A už vůbec si člověk neuvědomí, že minule to stálo stovku, a teď to stojí třeba stovky tři...

Další zrada je v tom, když vám najednou nutí, jak děsně ušetříte, když koupíte velký balení.

Myslela jsem si to taky.

Když byly děti malé, piškoty, a mléko se jedly skoro na kila.

O ovoci nemluví, to samozřejmě taky.

Párkrát jsem v Ma*** koupila piškotův karton. Mléka pro jistotu ještě víc, protože bylo „v akci“.

Jak to dopadlo?

Je to doma, sáhnu a baštím.

A velké balení se spotřebuje skoro tak rychle, jako to malé.

A neušetříte ani náhodou.

Jak to tedy udělat? Z velkého balení, které je levnější, udělejte několik malých, a dejte je mimo oči. Na dno skříňky, do špajzu až dozadu, kamkoliv, kde to nebude „tak na ráně“.

A vezmete si to až teprve tehdy, když to budete OPRAVDU potřebovat, ne když na to máte chuť, protože to JENOM vidíte.

A nejde jen o piškoty pochopitelně ☺

Další zradou dnešní doby, kdy je celoročně k dostání v podstatě cokoliv, je:

- **Bezproblémová dosažitelnost**

Na pracovním stole, nebo doma v obýváku u televize máte misku ořechů, čokoládových bonbónů, cokoliv.

Sedíte u kompu, pracujete, zamyslíte se a sáhnete pro bonbón.

Několikrát do hodiny, nesčetněkrát za den.

Když pochutiny dojdou, koupíte si nové...a furt dokola.

Jíte přesto, že nemáte hlad a v podstatě mnohdy ani chuť, protože to **VIDÍTE** a proto, že na to jednoduše **DOSÁHNETE!**

!!! Sníte hromadu naprosto zbytečných kalorií !!!

Někdy spočítejte, kolik jen takhle mimoděk těch (kilo)kalorií spolkáte za den.

Možná se budete hodně divit.

Je podstatně jednodušší, když tu misku dáte do posledního šuplete, nebo jinam, abyste na ni nedosáhli.

Protože když ji nevidíte, ani vás nenapadne, že chcete bonbón.

Tak to prostě je.

Vyzkoušejte si to ☺

- **Šéf vaší kuchyně, hospodyně, manžel, manželka**

Netuším, kdo tohle u vás diriguje, pravdou ale je, že ten, kdo má nákupy a vaření na povel, má obrovský vliv na to, co jíme.

Jak se celkově stravujeme.

A přitom to ani neví. Respektive: ví samozřejmě, že chodí nakupovat a vaří, ale **JAK MOC OVLIVŇUJE** způsob stravování celé rodiny, si uvědomuje s největší pravděpodobností jen málo nebo vůbec.

Osobně neznám žádnou rodinu, která by si dělala jídelní lístek dopředu.

Většinou to vypadá takhle:

„*Tak rodino, co si dneska (zítra) dáme k večeři?*“

...nastane několik alternativ:

Buď se dohodnete, nebo se prostě uvaří to, co je pro

„kuchaře“ nejpohodlnější, co má on nejraději.

To se pak vaří několik jídel pořád dokolečka.

A je statisticky dokázané, že průměrná česká rodina „točí“ maximálně deset až patnáct jídel, s mírnými obměnami podle ročního období.

Jedna rodina z okruhu mých známých to má ale složitější.

Dítě je ADHD autista. To je dost šílená kombinace.

Vaří POUZE 4 jídla pořád dokola.

Řízek a bramborový salát

rajskou (rýže nebo HK),

smažák s bramborem

a palačinky.

Když chce mamka uvařit svíčkovou nebo cokoliv jiného, dny dopředu ho na to připravuje, a buď to projde nebo je hysterák jak vystřížinej z učebnice.

Extrém možná, já vím, ale i to se stává...

- **Příklad:**

Já nemám ráda kopr. Jdu kolem záhonu a roztočí se mi žaludek.

Nedávala jsem ho ani do okurek.

Kluci ovšem měli rádi koprovku (asi se ji naučili jíst ve školce, netuším...)

Když ji chtěli doma, vařila jsem ji u otevřeného okna s kolíčkem na nose.

A jen velmi málokdy ☹

Oproti tomu „knedlíkovějahodový“, který doslova milovali a které mám ráda i já, jako ostatně jahody obecně, byly na denním pořádku.

V sezóně je měli denně i několikrát.

Totéž dršťková polívka. Milovali ji.

Když byli malí, celé léto jsme byli na chatě, snídali pozdě dopoledne polívky, obědvali pozdě odpoledne ovocné knedlíky (asi ne denně, ale milovali to takhle), večer jen něco malého.

Výzkumy je dokázané, že tito „šéfové“ vašeho jídla mají vliv skoro v 80% na to, co a jak jíte. Respektive na vaše rozhodování v tomto smyslu.

Pokud tento člověk má raději zeleninu, je téměř pravidlem, že rád vaří, rád zkouší nové recepty, vaří zdravěji, má raději kořeněná ostrá jídla a miluje víno, má rád společnost a těší se, že svým přátelům uvaří.

Zelenina je na jídlo složitější.

Pokud zrovna nechcete chroupat okurky, mrkev či ředkvičky, valná většina zeleniny se připravuje tepelně. Je to časově i jinak náročné.

Oproti tomu ten, kdo má raději ovoce, to má „jednodušší“. Ovoce je konzumovatelné téměř všechno IHNEDE a v syrovém stavu!

Tenhle „šéf“ má také raději sladké. Dá si klidně místo večere dort a kafe, nerad vaří a pobyt u sporáku vnímá skoro jako trest!

- **Zamyslete se nad tím, jak je to u vás doma 😊**

Je toho opravdu ještě hodně, co nás ovlivňuje dnes a denně, tohle je jen základní přehled, abyste pochopili, co a proč můžeme udělat a změnit, abychom efektivně zhubli, „aniž bychom si toho všimli“.

Abychom zhubli tzv. bezbolestně, bez pocitu, že jsme dietou „znásilňování“.

To je taky kámen úrazu.

Když začneme „držet dietu“ najednou nabydeme dojmu, že tohle nesmím, tamto nemůžu, a o to větší chuť na to mám.

Zakázané ovoce nejvíc chutná.

Nejen třesně ze sousedovy zahrady, ale i jablko ze stromu poznání, že?

Je to stará písnička 😊

Než vám řeknu, co a jak uděláme, aby se vám to taky povedlo, jeden příklad.

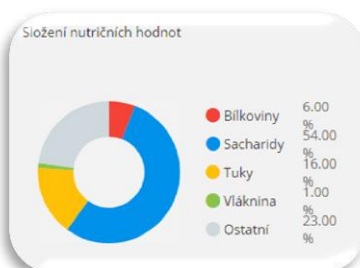
- **Příklad:**

Jste zvyklí si dát každý den po obědě (po večeři) sladkou tečku, třeba jen obyčejnou koblíhu s marmeládou.

Koblíha o váze 50g má tyto hodnoty a cca 190kcal (790 kJ)

Tohle udělá asi 8 až 10 kg ročně.

Tedy za předpokladu, že tu koblíhu nejdete hned vybíhat, nebo že si jí nedáte **PO** sportu.



POMOCNÍK.....ODKAZ<https://www.kaloricketabulky.cz>

A takových zrádců ve vašem jídelníčku může být spousta. Aniž si to uvědomujete.

Pivo, zmrzlina, hnědá sladká limoška s bublinkami, cokoliv. Většinou tedy cukry, nikoliv tuky, nás dělají tlustými.



Základní informace o tom, co a jak může ovlivnit vaší váhu, máte.

Tak se do toho dáme, ano?



Dejte si vaše nejoblíbenější kafe, nebo cokoliv, co vám pomůže se soustředit, udělejte si dvě hodiny čas, najděte klidný místo, vezměte si něco na psaní a čistý papír, nebo notes k tomu určený, budete ho v budoucnu potřebovat, sedněte si a pište.

Pište všechno, co jste za poslední týden snědli a vypili, jestli si to pamatujete. Všechno, na co si vzpomenete, jestli si nevzpomenete, pište to ode dneška dál. Jezte dál stejným způsobem jako dosud.

Nepodvádějte, podváděli byste jen SAMI SEBE. A TO PŘECE NECHCETE, ŽE? 😊

Až to budete mít, zkuste to spočítat na váhu a na kalorie a proti tomu se zamyslete, kolik kalorií jste spálili.

www.kaloricketabulky.cz

Hmmm?

POTOM UDĚLEJTE TOHLE:

Zamyslete, jak dlouho se takhle stravujete, a O KOLIK JSTE ZA TU DOBU ZTLOUSTLI.

BOLÍ TO?

Samozřejmě pomineme situaci, jestli jste v té době byla těhotná, byla vážně nemocná, užívala kortikoidy apod. To je výjimečná situace.

Pokud ale je normální stav života, pak je na pováženou, jestli stále, byť třeba pomalu, ale stále, tloustneme.

Když mávneme rukou nad třemi, pěti kily ročně, tak za pět let je to už ne pět, ale pětadvacet kilo navíc...a to už je problém.

A zhubnout kilo pět je podstatně snazší, než zhubnout pětadvacet.

Přečtěte si pečlivě, co jste napsali, a přemýšlejte, kdy jste začali tloustnout, za jakých okolností, co se změnilo, co z toho všeho teď jíte a před tím jste **NEJEDLI.**



- **Příklad:**

Za poslední tři roky jsem ztloustla 12 kilo ani nevím jak a proč.

Když o tom ale teď přemýšlím, tak je to od té doby, co jsem ukončila školu, chodím do práce,

sedím celý den v kanceláři, doveču se domů v podvečer, pak se ještě musím učit, protože dělám postgraduál a už nemám sílu ještě dojít někam cvičit.

Výtah mám doma i v práci, tam jezdím autem, v podstatě neudělám krok pěšky.

Chodím s kolegy na obědy do závodní kantýny, kde super vařejí, dávají nápoj zdarma (většinou přeslazenou) limonádu, a ke každému obědu je ještě báječněj zákusek. Když někam vyrazíme o víkendu, tak s rodinou a bandou přátel, a kromě pár hodin rekreačního sportu typu lyže nebo kanoe je to většinou o grilovačce, a jiných lukulských hodech.

Do toho občas nějaká větší rodinná oslava, vánoce a...

No darmo mluvit!

Tak: vnímáte, o čem to vlastně je?

Proč jste ztloustli?

Netloustneme najednou zničehonic, většinou to má nějakou **PŘÍČINU**.

Pokud to není příčina zdravotní typu rostoucí nádor v břiše, nebo již zmíněné těhotenství, většinou je to následek předchozí **ZMĚNY!**

Pokud tohle chápete, tak teď vezměte svůj seznam a vyškrtejte to,

bez čeho se obejdete.

Co vlastně nemusíte jíst a pít

Co můžete v jídelníčku **POSTRÁDAT**.

Co můžete **ZMĚNIT** 😊

Změny udělejte JENOM tři...TŘI...TŘI...3...3...3 😊

Ne dvě, ne čtyři, ne pět!

JENOM TŘI...

Vyberte ty nejméně bolestivé.

Proč právě jen tři, si vysvětlíme později.

Pomohu vám ☺

Přemýšlejte, co můžete změnit a co to pro vás bude znamenat.

Koho se to dotkne kromě vás samotných, protože s největší pravděpodobností budete potřebovat podporu.

Možná se do toho někdo v rodině či z přátel vrhne s vámi.

Udělá si své změny a svůj program.

Princip zůstává stejný, jen obsah se změní podle každého jednoho člověka.

Nechte si v klidu čas.

Až se rozhodnete, co a jak, teprve **POTOM** se do toho pustíme.

Já vám povím jak ☺

Stanovte si pevné datum a nepojede přes to vlak.

Začneme nenásilně. Bezbolestně.

- Po předchozí přípravě.
- Po předchozí přípravě v kuchyni, v práci.
- Po předchozí přípravě na těle i na duši.
- Po předchozí přípravě, která vám nastaví nové mantinely, a nakonec se na to začnete těšit.

- I přesto, nebo možná právě proto, že se teď tak trochu bojíte, protože vás už ta pitomá „dieta“ tolikrát zklamala!

- **Ted' totiž žádnou „dietu“ držet nebudete muset!**

- **Příklad:**

Uvědomíte si, že fakt máte velmi málo pohybu.

Takže první změna, kterou chcete udělat, bude rozhodnutí, že všechny schody absolvujete pěšky.

Nemusí to být denně několikrát, stačí pozvolna.

Když máte být v pátém patře, z domova i domů půjdete po schodech, ne výtahem. Třeba jen obden.

Aby to tak nebolelo.

Když se vám bude chít.

Ne na krev...



Totéž můžete udělat v práci.

Nebo další rozhodnutí:

Vystoupíte z autobusu o dvě stanice dřív a domů dojdete pěšky.

Taky to nemusí být denně, viz výše.

S těmito malými změnami můžete začít HNED!
Zítra třeba.

- **Ale je taky hodně důležité, abyste se na celkovou změnu svého způsobu stravování a žití připravili, jak jsem zmínila výše.**

Začneme tím, že se odkyselíte.

Proč?

Je to důležité, viz můj článek

tady: <http://karlakrausova.cz/zase-je-kyselej-jako-stovik/>

Odkyselení organismu je naprosto primitivní záležitost, nemusíte se toho bát ☺

Ovocný (zeleninový)den

Zároveň s tím, nebo kdykoliv jindy, si nastavte (to může být jedna ze tří změn, kterou si uděláte), že si jednou týdně dáte jenom ovocné šťávy.

To dělávala kdysi i moje maminka:

Každé pondělí měla pomerančovou šťávu napůl s vodou.

Nic jiného neměla za celý den. Třeba dvatři litry.

Během prvního měsíce tenkrát zhubla 5 kilo ☺



Místo ovocného freshe můžete ale pít zeleninový, nebo jenom převařenou nebo bylinkový čaj

Ovocný fresh má tu nevýhodu, že má vysoký glykemický index.

- **Příklad:**

Jednu dobu jsem třeba tři dny v týdnu nepila nic jiného než fresh (jablko, pomeranč, mrkev mám nejraději, ovšem správně by se zelenina s ovocem míchat neměla ☹) a nezhubla jsem ani deko. Proč? Vysoký glykemický index ovoce.

Z mého úhlu pohledu je lepší fresh zeleninový, nebo smoothie.

Mě když to popadne, vyšťavím co mi přijde pod ruku.



Někdy to zkuste:

Měkká rajčata
Salátovka
Červená řepa
Mrkev
Brambora
Celer

Petržel

...cokoliv...

Nepřátel se nelekejte, na množství
nehleďte ☺

Berte to „od voka“.



Fresh je stejně pokaždé jiný☺

Zeleninu moc nejím.

Ale do těla ji dostanu tímto způsobem.

Sešřaví se v poměru asi 1:3, čili 3 kg zeleniny = 1 litr freshe.

To vypijete na posezení.

A třikrát týdně to bohatě stačí.

Za týden nesním 9 kilo zeleniny ani omylem. Vy asi taky
ne ☺

Takhle ale jo. A když uděláte smoothie, máte i tu
vlákninu.

- **Příklad:**

V roce 2005 jsem byla hodně nemocná.

Dg.: syndrom vyhoření

Dva měsíce jsem nemohla nic polknout. Furt jsem zvracela a nepomáhalo
v podstatě nic.

Zhubla jsem hodně, jenže za jakou cenu!

Sotva jsem stála na nohou.

Vlastně jsem byla skoro pořád v posteli.

Ale: tělo si řekne!

Jednoho dne jsem se probudila s tím, že mám šílenou chuť na mrkvovou šťávu.

Jak jsem na to přišla, dodnes netuším, ale zachránila mě.

Sešřavila jsem na starém odšťavovači z roku „Uhni“, co jsem měla po dětech,
všechnu mrkev, co jsem doma našla, pak mi kamarád dojel koupit první pytel mrkve
(10kilo), a pak jsem kupovala další a další.

Za asi tři měsíce jsem vypila fresh ze sedmi metráků mrkve!!!

Sedm metráků mrkve?

FAKT.

To by člověk nesnědl ani za rok!

K tomu asi 2 kg medu.

Doslova jsem se probudila k životu, postavilo mě to na nohy.

A navrch jsem měla krááásnou bronzovou barvu.

Beta karoten umí divy ☺

Hodně pijte

Čím více, tím lépe, není třeba ale si „utopit organismus“, nadměrným pitím vody je přetěžováno srdce i ledviny.

Optimální množství u dospělého zdravého jedince je doporučováno asi

250 až 300 ml vody na 10 kg váhy. Čili

člověk, vážící

80 kg, by měl vypít asi 2 až 2,4 vody denně, v extrémních klimatických podmínkách a když chcete hubnout, až o 1 l více.

Bavíme se o VODĚ.

Ne o kafi, ne o pivu, ne o polévce, ne o mléce atd. To je v podstatě jídlo, ne pití.

Kafe zadržuje v těle vodu, pivo ma spoustu kalorií, mléko je potravinu, to se v žaludku zdrčne...

Pijte vodu!

Nejlépe vodu převařenou, šungitovou, nebo ledovcovou.

[Vysvětlení, jak se dělá „ledovcová“ voda, najdete na tomto odkazu](#)

Když více pijeme, dochází k rychlejšímu odbourání toxických látek v organismu.

Dále:



Jedenkrát v týdnu 24 až 36 hodin půst

To vás nezabije. Jeden den nic nejíst.

- **Příklad:**

Jím naposledy v pondělí oběd a pak až úterý lehkou večeří.

Nebo až ve středu snídani.

Kterýkoliv jiný den to je samozřejmě taky možné.

Proč tohle?

Nechte občas zaživací systém odpočinout ☺



Doba mezi jídly až 12 hodin

Rozuměj: mezi posledním jídlem včera a prvním jídlem dneska – aspoň 12 hodin

Tedy když jím včera večer ve 20 hodin, tak první jídlo dneska budu mít nejdříve v 8 hod ráno a později. Pokud mám ráno hlad, že mám dojem, že mám žaludek do osmičky, tak se nejdříve hodně napiju, nejlépe vlažné vody s citronem. Ne nadarmo se říká, že *hlad je převlečená žízeň*.

Tohle funguje!

Cukerný půst (detox)

Ať je to jak chce, cukr na nás číhá i na těch místech, kde bychom to nečekali.

Třeba v pečivu, rýži, těstovinách, dresinku do salátu, v hořčici, ve škrobové zelenině (brambory, kukuřice, hrášek atd...)

Pokud vydržíte měsíc vynechat všechna jídla, ve kterých skrytý či přidáný cukr je, bude vám podstatně lépe.

Vyjasní se mysl i zrak, pleť, vlasy se více lesknou, přestanou bolet klouby, lépe budete spát i vstávat, zvýší se libido, nebudete nervozní a podráždění, a celkově vám bude líp.

Kdo konzumuje stravu s vyšším obsahem cukru, je nesnášenlivý, nervozní, zlý, tlustý, ošklivý a rychle stárne. Tvrdá realita...

První týden je nejhorší.

Jíme jen ryby, drůběž, libové maso, zeleninu, vařenou v páře, tofu apod.

Pijeme jenom bezbublínatou vodu.

Po týdnu můžete pomalu přidat třeba jedno jablko nebo mrkev, borůvky apod, sklenku červeného večer.

Jeden mléčný, neslazený, plnotučný výrobek denně.

Postupně přecházíme na plnohodnotnou zdravou stravu. Bez cukru.

- **Tak, tohle bychom zatím v kostce měli**



Už máte své první tři změny napsané?

Šíkula.

Ted' si řekneme, proč zrovna tři.

Lidský mozek je zvláštní orgán.

Nedoceněný, nedocenitelný, neprobádaný, tajemný.

Ale ne zase natolik záhadný, abychom ho nemohli trochu ošálit.

Víme, že se nechá vůlí ovlivnit a přeprogramovat!

A je skutečně nečetněkrát opakovaně mnoha pokusy dokázané, že

jakákoliv změna návyků trvá několik týdnů, než si na ně mozek zvykne

a než z jednoho zvyku uděláte jiný.

Trvá to přibližně 28 dní.

Ze zlozvyku uděláte jiný zvyk, dobrý návyk, obyčej.

A optimálně mozek zvládne najednou dělat tři změny 😊 ne víc.

Až ho to naučíte se svými změnami, za další měsíc přidáte další tři.

A tak dále.

- **Příklad:**
 1. Nebudu používat výtah aspon 3x týdně.
 2. Jeden km k domovu budu chodit pěšky (vystoupím o jednu zastávku dřív)
 3. Večeřet budu jenom sýry, vejce, tofu, libové maso a zeleninu
- Za měsíc k tomu přidáte:
 4. Vysadím každý den zákusek po obědě.
 5. Jednou v týdnu půjdu na delší procházku aspoň na dvě hodiny
 6. Dvakrát v týdnu si dám jednodenní půst.
- Za další měsíc:
 7. Vysadím ta každodenní večerní tři piva
 8. Koupím si „inlajny“ a budu bruslit aspoň jednou za dva týdny jedno půldne
 9. Nebudu už jíst hambáče a pít hnědou limonádu, přesto, že ji mám rád...
- Atd...atd...atd...

Vidíte to, že?

Za tři měsíce uděláte 9 pozitivních změn, 9 kroků ke zdravějšímu a spokojenějšímu bytí ve svém vlastním těle. A za další měsíc další tři atd.

Půjde to pomalu, ale bude to fungovat!!!

Když ale takhle předsevzetí nahrnete do hlavy najednou, je toho **MOC!!!**

A garantuju vám, že to nevydržíte.
Nebo možná vydržíte, ale jen zlomek změn.

Kdežto když to uděláte takto, z nevhodných návyků uděláte ty správné,
a pak vám to ani nepřijde.

- **Příklad:**

1. Rozhodla jsem se pro každodenní brzoranní procházku
2. A pro cukerný detox
3. A pro to, že u PC budu maximálně do 17 hodin

Co se stalo prvních pár dní?

Když jsem měla vstát ne v sedm ale v pět, měla jsem málem pupínky.

Šrašeně nerada vstávám a neumím vstávat jako hasič®

Přemohla jsem se ale a dneska, když třeba hodně leje, tak mi ta ranní procházka prostě CHYBÍ.

A cukerný detox?

Očistec!

Peklo!

Jak jsem několikrát zmínila, jsem na sladký.

Být měsíc bez čehokoliv sladkého, to byl prostě mazec!

Neuměla jsem si představit, že budu mít k snídani něco jiného než tvaroh (jogurt) a banán nebo kiwi.

Každý den jsem to takhle měla. Několik let!

A banánů během dne několik dalších. Mám je ráda. A kiwi taky.

Vejce? Šunku? Ráno??? Hrůza!

Prvních pár dní jsem raději dopoledne nejedla vůbec, protože...

Protože cukerný detox znamená **nejíst nic**, v čem je cukr, tzv. přidaný nebo skrytý cukr.

Nejen ovoce, nejen pečivo, nejen chléb, nejen rýži, nejen těstoviny, nejen mléčné výrobky...nic.

A první týden jsem měla doslova absták.

Nevolnost, blbě od žaludku, třesavka, třeskutá bolest hlavy, malátnost, spavost, únava.

Pak to přešlo.

Vypadnout od kompu brzy odpoledne a jít dělat něco jiného, když mě to tu baví a když tolik chci dopsat pro vás tuhe knížku? ☺

Taky přemáhání sama sebe.

Trvalo to...jak dlouho?

Necelý měsíc.

Pak si zvykl mozek i já☺

- **Ted' si povíme, jak budete dělat své změny**

Vezměte si první pracovní list na aktuální rok.

Ten je rozdělen na jednotlivé měsíce.

Začněte aktuálním měsícem, ve kterém jste si koupili tuto knihu, respektive tím měsícem, ve kterém začínáte měnit své (nejen stravovací) návyky, svůj život ☺

Napište si tam, které změny chcete dělat, viz příklady výše.

Nebo tyhle.

- **Příklad:**

1. Na oběd půjdu z kolektivu poslední a první odejdu.
2. Budu si dávat jenom poloviční porci a místo přílohy zeleninu.
3. Budu používat jenom malý talíř a jenom vysokou sklenici

A každý večer, nebo zítra za včerejšek, si za konkrétní den zaškrtnete, co se vám povedlo dodržet.



Když všechny tři – BOMBA



Když dvě – super

Když jedna- hm- nestřílí se z toho, ale bude vám líp, když



to zítra zvládnete všechno 😊

A za každý týden, kdy splníte všechno, si nadělte

ODMĚNU!

Jakoukoliv maličkost.

Třeba jen zmrzlinu, nebo s partnerem dobrou večeří 😊

Rada

Napište si startovací váhu

Pište si i všechny okolnosti, které by mohly mít vliv na to, jestli se váha hýbe nahoru.

Konkrétně: menses. V období ovulace tělo zadržuje vodu, zbytní děložní sliznice a tělo se připravuje na eventuální těhotenství.

Měsíc co měsíc.

A rozdíl ve váze může být v tomto období **AŽ + 4 kila**

↑↑↑↑

Taky jde váha trochu nahoru před úplňkem, když měsíc **DORŮSTÁ.**

Važte se každé ráno po vykonání potřeby a ranní hygieny, nahaří a nalačno.

Jen tak budete mít reálný přehled, zda hubnete a kolik.
A taky denně váhu píšete.

Nežeňte to na krev.
Půjde to pomalu, ale půjde to.

Když jste tloustli, tak jste neztloustli rychle 20kilo za měsíc.

Bud'te trpěliví.

- **Každá, i ta nejdelší cesta, začíná prvním krokem...**

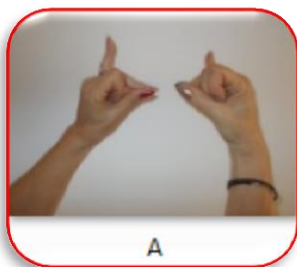


- **Pomocné nástroje**

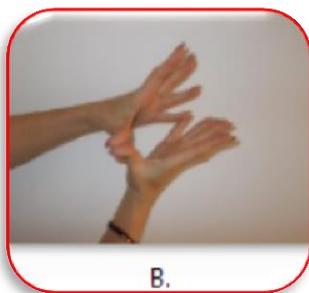
Nebojte se použít berličky, není se za co stydět. Pár vám jich ukážu, ale klidně si najděte jiné, které vám budou vyhovovat lépe.

Jóga rukou.

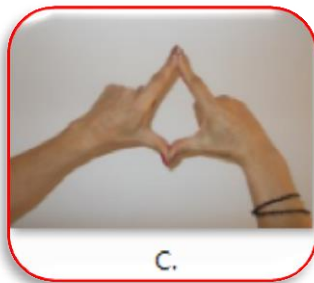
Je to dost věda, ale pár „poloh“, pro vás při hubnutí aktuálních, vám ukážu. Všechny pozice procvičujte pravidelně aspoň 3x denně 3 minut, to by mělo stačit😊



Pomáhá při žaludečních obtížích, nevolnosti, špatném trávení, průjmů, žaludečních vředech apod. Pravidelně procvičujte, mělo by stačit asi 3x denně po dobu 3 minut, je vhodná před započatím diety.



Podporuje pozitivní myšlení a dobrou náladu, poruchy trávení, podporuje hubnutí, pomáhá při změně návyků, a podporuje obecně všechny změny. Pomáhá překonat těžké životní události a překážky.



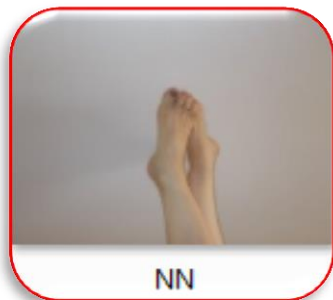
Vhodná při změně stravovacích návyků, při dietách a zažívacích potížích, snižuje pocit chutí na mlsání, dodává touhu vypadat lépe, urychluje metabolismus a detoxikaci.



Obezita, problémy se štítnou žlázou, podporuje funkci diet, obrovský vliv na schopnost vypořádat se s problémy, Posiluje duševní stránku a soustředění, zlepšuje duševní výkonnost.



Přispívá k regeneraci sil, vyhlazuje vrásky, nutí nás zdravě se stravovat, eliminovat denní prohřešky, udělat v životě změny, zbavit se starého, nastartovat nové. Má výrazný vliv na krevní oběh a kožní problémy.



Příznivý vliv na zažívání, povzbuzuje činnost zažívacího traktu, zrychluje metabolismus, prevence rakoviny střev a konečníku, pozitivní vliv na pohlavní orgány. V kombinaci s pozicemi rukou je velmi prospěšná.

Akupresura

Na těle je 5 zásadních bodů, které ovlivňují metabolismus, hlad a chuť k jídlu.

- Boltec
- Jamka pod nosem
- Bod pod kolenem
- Na předloktí
- Nad kotníkem na vnitřní straně nohy
-

Toto jsou body, jejichž masírováním 2 až 3x denně po dobu 3 minut

Docílíte toho, že se urychlí metabolismus, potlačí chuť k jídlu a hlad.

Správný bod zjistíte, když při mírném tlaku vás trošku bude bolet.

Doporučuji: kupte si knihu

Akupresurou ke štíhlé linii

EFT

je metoda emoční svobody. [Emotional freedom therapy/techniques.](#)

Je to jednoduchý nástroj na odbourání stresu, špatné nálady, nespavosti, hladu, chuti apod.

Když se s tím naučíte pracovat, bude vám ku prospěchu.

Máte ji ode mě ZDARMA jako bonus k této knize.

Překlad z originálu můj známý z Austrálie, ke stažení tady.....

A spousta se toho dá najít na internetu.

Mantry

Hoo' nopo

[Stará Havajská mantra](#), jejímž opakováním se hodně uklidníte, najdete sami sebe a sama sebe si začnete vážit a milovat se.

Je to hodně, hodně důležité: mít se rádi takoví, jací jsme! I když jsme tlustí!

Překlad:

[Miluji tě](#)

[Děkuji ti](#)

[Omlouvám se](#)

[Odpusť mi](#)

Ra ma da sa sa say so hung (odkaz)



Všeobjímající ozdravná mantra

RA – Slunce princip Ohně

MA – Měsíc/ princip Vody

DA – příjemce Sá/ princip Země

SA – jednotnost/ princip Vzduchu

SA – jednotnost, celek

SAY – Duch, energie

SO – manifestace

HUNG – zkušenost Tebe. HUNG je tím, co je nekonečné, vibrující a pravdivé.

Aromaterapie aneb Lékárnička v lahvičce (Éterické oleje)



Léčba vůněmi, obrazně řečeno.

Zabývám se s ní už dlouho a nesčetněkrát mi hodně pomohla.

Vám pomůže taky, když už pro nic jiného, tak abyste se cítili fajn. Samozřejmě existuje nesčetné množství dalších éterických olejů.

• Levandulový ÉO (můj favorit)

Aromaterapeutické účinky:

Je jedním z mála éterických olejů, které lze použít lokálně na pokožku i sliznici neředěný, působí antisepticky, regeneruje buňky pokožky. Uklidňuje nervové napětí, antidepresivum, působí proti nespavosti. Má blahodárné účinky při bolestech hlavy a proti migréně. Snižuje krevní tlak, je vhodný na popáleniny, hnisavé rány, na rány všeobecně. Má schopnost neutralizace živočišných jedů, je známým repelentem (i proti vlasovým vším), působí i proti molům.

Snižuje tlak! Opatrně, jestli užíváte léky na snížení tlaku.

Pár kapek na ubrousek k posteli a budete spát jako mimino.

• Šalvějový ÉO

Aromaterapeutické účinky:

Analgetické, antibakteriální, antivirální. Omezuje pocení, pomáhá při tělesném a duševním oslabení. Silně omezuje růst choroboplodných zárodků. Napomáhá odstraňovat otoky, vynikající na mikrobiální problémy trávicího traktu (např. salmonela). Repelent.

• Čajovníkový

Aromaterapeutické účinky:

Olej je známý pro své antiseptické a antimykotické účinky. Farmaceuty bývá doporučován proti zánětům, na zvýšení vylučování moči. Ve farmacii je zařazen mezi léčiva.

- **Bezpečnostní upozornění:** Zdraví škodlivý při požití. Při požití a vniknutí do dýchacích cest může způsobit smrt. Toxický při styku s kůží. Může vyvolat alergickou kožní reakci.

Je-li nutná lékařská pomoc, mějte po ruce obal nebo štítek výrobku.

Uchovávejte mimo dosah dětí. PŘI POŽITÍ: Okamžitě volejte TOXIKOLOGICKÉ

INFORMAČNÍ STŘEDISKO. NEVYVOLÁVEJTE zvracení. Odstraňte obsah/obal předáním oprávněné osobě k nakládání s odpady nebo vrácením dodavateli. Nepoužívat v prvních 4 měsících gravidity!



Pelargoniový

Aromaterapeutické účinky

Uvolňující, analgetické, antidiabetické, dezinfekční a flebotonické (žilní) účinky, antibakteriální účinky. Uklidňuje, uvolňuje, harmonizuje, stabilizuje, vyrovnává, zlepšuje náladu, odstraňuje nervozitu. Utišuje bolest, usnadňuje zajištění ran, zastavuje krvácení, stimuluje činnost jater, zužuje cévy, působí močopudně, upravuje premenstruační syndrom a menstruaci, hojí popáleniny, poranění kůže. Odpuzuje hmyz a parazity, hojí hmyzí bodnutí a kousnutí, napomáhá snižovat tělesnou teplotu.

CANDIOL je směs ÉO

Aromaterapeutická specialita se silnými antimikrobiálními, protiplísňovými a antivirálními účinky. Bývá vhodný např. při přemnožení patogenních mikroorganismů v ústech či trávicím traktu, angíně apod.

Užití: Při problémech v trávicím traktu nakapeme na kousek pečiva vykrojeného do formy tablety 1–3 kapky CANDIÖLU, polkneme a zapijeme. Užívá se 3× denně. Při problémech v ústní dutině kápneme několikrát denně jednu kapku do úst, smícháme se slinami, necháme co nejdéle působit a co nejpomaleji polykáme. Preparát má velmi ostrou chuť, na kterou je třeba si zvyknout.

Ještě pár tipů

Až začnete hubnout, uvědomte si, že hubnete nejen na váhu, ale i na pohled.

Nerozumíte?

- **Starejte se o své tělo zevnitř i zvenku.**

Je to opak toho, když tloustneme, třeba v těhotenství. Uvědomíme si, že bychom měly své břicho mazatmazatmazat ještě před tím, než se nám začnou dělat strie?

Ano?

Tak super. Protože když už se udělají, je většinou pozdě to řešit, a když už, tak s malým efektem.

Tady to je opačně.

Jestli hubneme pomalu, tím lépe, kůže si sama zvykne a sama se pomalu scvrkává (tedy pokud nemáte navíc metrák, pak už těžko)

Také s přibývajícimi roky je kůže méně pružná.

Takže při hubnutí jí musíme pomoci, abychom pak nevypadali jako „zmačkanej papír od sekaný nebo krepák“

Čím jsme starší, tím je to těžší.

Dopřejte si alespoň jednou týdně koupel v hodně teplé vodě, do které nasypete ovesné vločky (nebo je nechte v hadrovém pytlíku viset na kohoutku a vodu jimi protékat). Vločky pouští takový kluzký šlem, který kůži vyživí a zvláční.

Je blahodárný nejen na zdravou kůži, ale hlavně při chronickém exému, jako je třeba lupénka apod.

Dělejte peeling celého těla aspoň 1x za týden až dva. Do hrsti dáte namleté ovesné vločky a vytřete si s nimi klidně za sucha, když stojíte ve vaně nebo sprchkoutu, celé tělo, včetně obličeje.

Pak opláchnout a nejlépe nechat uschnout, poté namažte celé tělo olivovým nebo kokosovým olejem.

- **Velmi zajímavě působí tahle peelingová kombinace:**

Mletá káva s olivovým olejem. Nechat chvíli působit, umýt nějakým beztenzidovým mýdlem nebo olejem, opláchnout, nechat uschnout.

Pokožka je potom neskutečně hebká, hedvábná.

Peeling můžete udělat i zcukernatělým medem, to je taky super 😊

Po takové akci ošetřete celé tělo panenským rostlinným olejem LZS (lisovaným za studena).

Jedny z nejlepších jsou:



Olivový, kokosový, avokádový, bambucké máslo, kakaové máslo, lněný olej trochu vysušuje, snižuje produkci vlastních kožních luků, při krátkodobém použití je ale taky vhodný. Všechny výše zmíněné oleje, pokud

jsou opravdu kvalitní, obsahují i vitamíny a stopové prvky, kokosový je protizánětlivý atd.

Ricinový olej je taky super, je hustý a pomaleji se vstřebává, je bezvadný v péči o vlasy a nehty, rostou po něm hodně řasy 😊

- **NEUŽÍVAT VNITŘNĚ – je silně projímavý!**

A bezva je obyčejné vepřové sádlo, nesolené samozřejmě. Pokud by vám vadilo, že budete vonět jako řízek, v lékárně se dá kupit stabilizované, bez vůně.

Vepřové sádlo je složením nejvíce podobné lidskému tuku a je nosným elementem v mnoha mastech a lécích. Nepoužívejte chemické přípravky typu parfémované sprchy a koupel. gelů a mýdla a...to pokožku velmi vysušuje. A tzv. hydratační krémy a hydratační cokoliv...zkuste někdy olíznout!

Já zkoušela šampony, mýdla, i pár krémů...kdysi, krémy si vařím léta sama.

Všechno výše zmíněné je mírně slané.

Je to kapku podfuk.

Víte proč?

Sůl je hygroskopická, váže vodu. Pohlcuje ji nejen ze vzduchu, ale odkudkoliv, tedy - když se s tímhle umyjete, nebo namažete takovým krémem, tak tu vodu vytáhne z vaší pokožky. Budete sice mít chvíli vlhký pocit, ale to není tím, že by vám krém tu vlhkost dal, on vodu naopak z vaší pleti vycucne.

Jistě jste si toho dávno všimli, po koupeli máte „suchý pocit“, někdy i pokožka trochu jako štípe, že? A musíte se namazat...Je to právě tímhle tím 😊

Proč se takovým výrobkům říká hydratační, je jen těžko pochopitelné, když je v podstatě dehydratační.

Jděte občas na masáž, kosmetiku, atd.

- **Finta: Botox z kuchyně 😊**

Zhubni i ty – BEZ diety

- **Další finta:** z jednoho vaječného bílku snít, naneste na odlíčený suchý obličej, případně celé tělo nebo aspoň dekolt, nechte zaschnout a potom namažte panenským olejem LZS,

Asi 20 minut nebo i déle počkáte, až se vcucne maximum, a pak zbytek lehce odsajte ubrouskem.

Hýčkejte se, zasloužíte si to!

Dopřejte si kvalitní potravinový doplněk, který je v období hubnutí obzvláště důležitý!

Kolagen!

Kolagen je bílkovina, základní stavební prvek celého těla, je obsažen ve všech tkáních. Vytváří se asi do třiceti let věku každého z nás, potom posléze ubývá a je třeba ho doplnit.

Nejlepší, jaký jsem kdy vyzkoušela, je Inca Collagen!

Bioaktivní 100% kolagen z tkání mořských ryb. Surovina je kupovaná na potravinových trzích (v podstatě jako zbytkový materiál po zpracování rybiho masa)

[Najdete ho tady](#) a ode mě tady máte slevový kód!



Nebojte se olejů,

Občas si i lokněte (kromě toho ricinového!!!) jeden doušek 2x týdně stačí. Nenasycené mastné kyseliny jsou zdraví prospěšné.

[Super záležitost je GHÍ](#) - přepuštěné domácí máslo.

Můžete ho udělat z kupovaného, ale z farmářského je lepší.

Nakonec si dovolím ještě důležitou poznámku:

- **Pečujte o své vyprazdňování.**

Ať tahle rada zní jakkoliv divně, je to opravdu důležité.

Pokud nemáte pravidelnou stolicí, je to špatně.

Pravidelnou mám na mysli každodenní, ve víceméně stejný čas.

Plusmínus třeba dvě hodiny.

- **Příklad:**



Máte-li s tím problém, pomoci vám může každý den večer lžička lněného semínka, chia semínka, šáva ze švestkového kompotu, strouhané nebo podušené jablko, Případně na lačno půl sklenice hodně slané vody. Přírodních možností je dost, lepší než se ládovat chemií.

Pokud se vyprazdňujete dvakrát týdně či dokonce ještě méně, je to ještě horší než špatné!

A jestli jíte převážně maso, tak je to mazec.

Byla jsem jednou svědkem při colonhydroterapii, kterou klient absolvoval pro chronickou zácpu.

To, co z člověka vychází, je doslova trága.

A špatně rozkousané maso je špatně trávené a ve střevních kličkách se může zaseknout na hodně, hodně dlouhou dobu. Týdny. Měsíce. I déle.

A po celou tu dobu vám v těle hnije.

Pokud namáte diverticulitidu, která je pro takový výkon kontraindikací, požádejte svého doktora, ať vám colonhydroterapii předepíše, před tím, než začnete se svým přerodem.

Velmi vám prospěje.

Konec

Vlastně - NOVÝ ZAČÁTEK!

Na vaší cestě vám přeji odvahu, odhodlání, sílu a trpělivost
vydržet.

Stojí to za to!

A až budete potřebovat podporu, neváhejte mi napsat.

Držím vám pěsti – to je štěstí, palce jsou kopance 😊

S láskou Karla

O mně:

Jsem vystudovaná zdravotní sestra, rekvalifikovaná kosmetička, výživový poradce (vše s dlouholetou praxí).

Přesto, nebo možná právě proto, jsem hledala a našla vlastní cestu.

Cestu bez jo-jo efektu, která by mě dovedla k tomu, abych ve svém těle byla spokojená.

Nakonec se mi to povedlo, i když to trvalo docela dlouho.

Lidem pomáhám různými způsoby celý život a touto knihou se snažím pomoci i vám.

Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem. Je to soupis osobních poznatků a zkušeností, je napsán pro vás s láskou a péčí.

akékoliv jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez mého souhlasu je porušováním autorských práv a jako takové může být stíháno.

Pokud chcete tento e-book pro někoho třetího, odkážte jej na moje webové stránky.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Odpovědnost

Veškeré informace, v této knize publikované, jsou uvedené na základě zkušeností, vědomostí a poznatků, není – li uvedeno jinak. Ponechávám si autorská práva.

Informace nejsou určeny k tomu, aby nahradily kvalifikovaný vztah ze zdravotnickým pracovníkem, ani je nelze chápat jako dogma. Je to pouze sdílení informací a zkušeností s ohledem na předchozí studium dané problematiky.

Pro vlastní rozhodnutí kohokoliv, kdo mé informace čte, je třeba osobního uvážení a/nebo konzultace s lékařem.

Karla Krausová

Výživový poradce

Metabolic Balance®

Poznámka

Mluvím i píšu, jak mi pusa narostla, čli hovorovou češtinou, a vím, že je tu z toho důvodu pár chyb. Automaticky opravář mi nadával dlouho.

Ale mám to takhle schválně z důvodu autenticity. Děkuji za pochopení.

Karla

