



Ing. Markéta Čejková

VÝŽIVOVÉ | LAKTAČNÍ
PORADENSTVÍ



10 TIPŮ, JAK ZHUBNOUT BEZ HLADOVĚNÍ A JO-JO EFEKTU

Zdravý životní styl je klíčem k zdravému tělu a mysli. Užívejte si každé sousto a sdílejte ho s lidmi, které máte rádi.

Výživová a laktační poradkyně - Ing. Markéta Čejková

ÚVOD

Hubnutí je cíl mnoha lidí, ale ne všichni ho dokážou splnit.

Často se setkáváme s radami a tipy, jak zhubnout, ale ne všechny jsou účinné nebo trvalé. Někdy se nám podaří zhubnout, ale pak se vrátíme k původní váze.

Jak tedy zhubnout natrvalo?

Klíčem je změna životního stylu. Hubnutí není jen o tom, co jíme nebo jak cvičíme. Je to o tom, jak se staráme o sebe, své tělo a své zdraví.

V tomto e-booku vám dám 10 jednoduchých a praktických tipů, jak to udělat. Tyto tipy vám pomohou změnit své návyky a dosáhnout trvalého hubnutí.

Nejde o žádné zázraky nebo rychlé řešení. Jde o reálné a trvalé výsledky, které vám přinesou nejen lepší postavu, ale také lepší zdraví, náladu a kvalitu života.

Tak pojďme na to!

OBSAH

- Nastavte si reálné konkrétní cíle
- Jezte pravidelně a dostatečně
- Vybírejte si kvalitní potraviny
- Pijte dostatek vody
- Poslouchejte své tělo
- Kombinujte potraviny správně
- Zařadte do svého jídelníčku zdravé tuky
- Nezapomínejte na pohyb
- Odpočívejte dostatečně
- Buďte trpělivý a pozitivní





TIP 1 - NASTAVTE SI REÁLNÍ KONKRÉTNÍ CÍLE

Místo toho, abyste si řekli, že chcete zhubnout, určete si, kolik kilogramů chcete ztratit, do kdy a proč.

Například: Chci zhubnout 5 kg do konce roku, abych se cítil/a lépe ve svém těle a měl/a více energie.

Takové cíle vám pomohou mít jasnou vizi, co chcete dosáhnout, a motivovat vás k akci.



TIP 2 - JEZTE PRAVIDELNĚ A DOSTATEČNĚ

Není dobré vynechávat jídla nebo jíst málo, protože tím zpomalíte svůj metabolismus a zvýšíte riziko přejídání se později.

Snažte se jíst 4-5x denně menší porce, které vás zasytí a dodají vám potřebné živiny.

Nezapomínejte také na snídani, která je důležitá pro nastartování vašeho dne.



TIP 3 - VYBÍREJTE SI KVALITNÍ POTRAVINY

Ne všechny kalorie jsou stejné. Některé potraviny vám dodají více energie, vitamínů, minerálů a vlákniny než jiné.

Snažte se jíst co nejvíce čerstvého ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin, ryb, masa nebo vejce.

Vyhňte se průmyslově zpracovaným potravinám, které obsahují hodně cukru, soli, tuku nebo aditiv.

TIP 4 - PIJTE DOSTATEK VODY

Voda je nezbytná pro správnou funkci vašeho těla.

Pomáhá odplavovat toxiny, regulovat teplotu, transportovat živiny a udržovat hydrataci.

Pijte alespoň 2 litry vody denně a vyhněte se slazeným nápojům nebo alkoholu, které vás dehydratují a přidávají zbytečné kalorie.



TIP 5 - POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO

Naučte se rozlišovat mezi hladem a chutí. Hlad je fyziologický signál, že vaše tělo potřebuje doplnit energii. Chuť je psychologický stav, kdy máte chuť na něco konkrétního, často sladkého nebo slanejšího.

Pokud máte hlad, jezte pomalu a pozorně a zastavte se, když jste sytí. Pokud máte chuť, zkuste si ji uspokojit jinak než jídlem.

Například si dejte žvýkačku, ovoce, čaj nebo si zahrajte hru, přečtěte si knihu nebo si zavolejte s kamarádem.

TIP 6 - KOMBINUJTE POTRAVINY SPRÁVNĚ

Nejde jen o to, co jíte, ale také o to, jak to jíte. Některé potraviny se lépe tráví a využívají společně než jiné.

Obecně platí, že byste měli kombinovat bílkoviny s vlákninou a sacharidy s tukem.

Například si dejte kuřecí prsa se salátem a celozrnným chlebem nebo tvaroh s ovocem a ořechy. Takto si zajistíte vyvážený příjem makroživin a dlouhodobou sytost.

TIP 7 - ZAŘAĎTE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZDRAVÉ TUKY

Tuky jsou důležitou součástí vaší stravy, protože vám dodávají energii, podporují růst a opravu buněk a pomáhají vstřebávat vitaminy rozpustné v tucích. Ne všechny tuky jsou ale stejné.

Snažte se jíst více nenasycených tuků, které najdete v rybách, ořechích, semínkách, avokádu nebo olivovém oleji.

Tyto tuky mají prospěšný účinek na vaše srdce, mozek a krevní tlak.

Naopak se vyhýbejte nasyceným tukům, které najdete v másle, sádle, smetaně nebo uzeninách.

Tyto tuky mohou zvyšovat hladinu cholesterolu a způsobovat kardiovaskulární problémy.





TIP 8 - NEZAPOMÍNEJTE NA POHYB

Pohyb je nejen dobrý pro vaše tělo, ale také pro vaši mysl.

Pomáhá spalovat kalorie, posilovat svaly, kosti a klouby, zlepšovat náladu, snižovat stres a podporovat spánek.

Snažte se cvičit alespoň 3x týdně po 30 minutách nějakou aktivitu, která vás baví a zvyšuje vaši tepovou frekvenci.

Může to být například chůze, běh, plavání, jízda na kole nebo tanec.

Pokud nemáte čas nebo chuť na cvičení, zkuste zařadit více pohybu do svého každodenního života.

Například použijte schody místo výtahu, vystupte o zastávku dřív a dojděte pěšky nebo si vyjděte na procházku po obědě.

TIP 9 - ODPOČÍVEJTE DOSTATEČNĚ

Spánek je klíčový pro vaše zdraví a hubnutí.

Během spánku se vaše tělo regeneruje, opravuje a detoxikuje. Také se uvolňují hormony, které ovlivňují váš apetit a metabolismus.

Pokud spíte málo nebo špatně, můžete narušit rovnováhu těchto hormonů a zvýšit chuť na sladké nebo tučné potraviny.

Snažte se spát 7-8 hodin denně a dodržovat pravidelný spánkový režim.

Vyhňte se kofeinu, alkoholu nebo modrému světlu z obrazovek před spaním, které vás mohou rušit a bránit v usínání.

Relax

TIP 10 - BUĎTE TRPĚLIVÝ A POZITIVNÍ

Hubnutí není rychlý ani snadný proces. Vyžaduje čas, úsilí a odhodlání.

Nečekejte, že uvidíte výsledky hned nebo že budete mít každý den perfektní den.

Můžete se setkat s překážkami, zpomalením nebo zastavením hubnutí, nebo dokonce s nárůstem váhy. To je normální a součást cesty.

Důležité je, abyste se nevzdávali a pokračovali ve svých cílech.

Oslavujte každý malý úspěch, který dosáhnete, ať už je to ztráta kilogramu, centimetru nebo lepší pocit ve svém těle.

Pochvalujte se za to, co jste udělali dobře, a nekritizujte se za to, co jste udělali špatně.

Mějte na paměti, že hubnete pro sebe, pro své zdraví a pohodu, a ne pro někoho jiného.





UKÁZKA CELODENNÍHO JÍDELNÍČKU

JÍDELNÍČEK 1

- Snídaně: Ovesná kaše s glazovanými meruňkami, ořechy a konopným semínkem
- Svačina: Jablko, hrst mandlí
- Oběd: Kuřecí prsa se salátem a bulgurem
- Svačina: Tvaroh s ovocem a ořechy
- Večeře: Losos s pečenou zeleninou a bramborovou kaší

JÍDELNÍČEK 2

- Snídaně: Míchaná vajíčka se šunkou, celozrnnou bagetou
- Svačina: Řecký jogurt 5% tuku (Milko) 140g + ovoce 200 g
- Oběd: Těstoviny s bylinkovým pestem
- Svačina: Banán, hrst vlašských ořechů
- Večeře: Krutí plátek se zeleninovými hranolky



NA ZÁVĚR

V tomto e-booku jste se dozvěděli 10 tipů, jak zhubnout bez hladovění a jo-jo efektu.

Doufám, že vám tyto tipy pomohou dosáhnout vašeho vysněného cíle a cítit se lépe ve svém těle i mysli.

Pokud chcete ještě více podpory a individuálního přístupu, můžete se také objednat na osobní konzultaci se mnou.

Jako bonus dostanete **20% slevu** na první schůzku.

Stačí mi napsat zprávu nebo vyplnit tento formulář: [Objednat konzultaci.](#)

Těším se na vás! 😊

www.marketacejkova.cz

info@marketacejkova.cz

+420 733 121 930