

ÚVOD: O čem tento e-book je

Chceš zhubnout – ale nechceš hladovět. Nechceš vážit každý gram. Nechceš si odpírat všechno, co máš ráda.

A víš co? Nemusíš.

Hubnutí, které vydrží, totiž není o počítání kalorií nebo extrémech. Je o tom, že porozumíš svému tělu, naučíš se naslouchat a začneš dělat malé, ale klíčové změny.

Tento e-book je rozdělen do kapitol, které ti krok za krokem ukáží:

- jak změnit myšlení o jídle,
- jak si jídlo užívat a přitom hubnout,
- jak se hýbat přirozeně a bez stresu,
- jak si zvýšit sebevědomí,
- jak se vyrovnat s krizemi, které přijdou,
- a hlavně – jak vydržet a uspět.

💡 Nečekej zázrak. Ale čekej změnu – pokud si dovolíš na sobě pracovat, být trpělivá a laskavá.

- Dnes si připravím zdravou svačinu.
- Dnes půjdu spát o 30 minut dřív.
- Dnes si udělám seznam, proč to dělám.



PROČ HUBNOUT – A CO TO PŘINESE PRÁVĚ TOBĚ

Možná už jsi slyšela, že hubnutí je „zdravé“. Ale co to znamená konkrétně pro tebe?

Jde o to:

- jak se cítíš,
- jak se vidíš v zrcadle,
- jak snadno vstáváš,
- jak se směješ, když tě někdo vyfotí.

Hubnutí není o dokonalosti. Je to o tom žít naplno ve svém těle.

✳ Co ti změna přinese?

ZDRAVÍ – nižší riziko nemocí, lepší imunita.

ENERGIE – ráno vstaneš s chutí, večer zvládneš i procházku.

SEBEVĚDOMÍ – budeš se cítit krásnější, otevřenější, jistější.



Příběh od Zuzky (37):

„Dřív jsem hubla jen kvůli číslu. Když jsem ho nedosáhla, vzdala jsem to. Teď jsem se o sebe začala starat jako o kamarádku. A kila šla dolů sama.“



Úkol pro tebe:

Najdi si fotku, kde se sobě líbíš. Vytiskni si ji nebo dej na pozadí mobilu.



Připomínej si: „Dělám to pro tuhle verzi sebe.“



NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY– A JAK SE S NIMI VYPOŘÁDAT



Překážka č. 1: Nemám čas



TIP: Stačí 15 minut týdně pro sebe.

Naplánuj si jídla, projdi se místo scrollování, napiš si, co tě trápí.



Překážka č. 2: Chci výsledky hned



TIP: Stanov si cíl, který nesouvisí s váhou – např. „Budu snídat každý den.“



Malé vítězství tvoří velkou motivaci.



Překážka č. 3: Nikdo mě nepodporuje

MÍCHANÁ VEJCE NA MÁSLĚ S CHLEBEM A ZELENINOU

Pro 1 porci – rychlá a sytá snídaně

Suroviny:

- 2 vejce (cca 100–120 g)
- 1 lžička másla (cca 5 g)
- 1 krajíc celozrnného chleba (cca 50 g)
- hrst zeleniny dle chuti (okurka, paprika, rukola – cca 80–100 g)

Postup:

1. Na másle krátce osmahní rozšlehaná vejce.
2. Podávej s chlebem a čerstvou zeleninou.

✚ TIP: Vejce dodají kvalitní bílkoviny a tuky, zelenina vlákninu. Ideální start do dne.



COTTAGE SÝR S OVOCEM A OŘECHY

Pro 1 porci – sladká a vyvážená varianta

Suroviny:

- 150 g cottage sýra (cca 2 lžíce)
- 1 lžička medu nebo čekankového sirupu (cca 10 g)
- hrst borůvek nebo malin (cca 50–80 g)
- 1 lžíce nasekaných vlašských ořechů (cca 10–15 g)

Postup:

1. Promíchej cottage s medem.
2. Přidej ovoce a oříšky.

✚ TIP: Výborná volba, když nemáš chuť na klasickou kaši – rychlé, lehké a plné bílkovin.

BANÁNOVÉ LÍVANCE BEZ CUKRU

Pro 1 porci – ideální na víkend nebo jako zpestření

Suroviny:

- 1 zralý banán (cca 100 g)
- 1 vejce (cca 55 g)
- 2 lžíce ovesných vloček (cca 20 g)

