



JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Hanka Havlátová

aneb umožněte svému tělu hubnout – 1. díl

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

aneb umožněte svému tělu hubnout

1. díl



Člověk je úžasný tvor, který, pokud má potřebné podmínky, dokáže zázraky.

Proto pomáhám lidem nacházet takové podmínky pro jejich rozvoj,

aby byli spokojeni nejen se svým tělem, ale taky se svým životem.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem a není určen ke komerčnímu využití. Slouží pouze pro vaši osobní potřebu a podléhá autorskému právu. Můžete jej však dále šířit nebo kopírovat pouze s odkazem na jejich zdroj, tedy na stránky www.zazracnehubnuti.eu.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Předmluva

Většina z nás se již několikrát snažila zhubnout. Někdy nám toto rozhodnutí vydrží den, někdy týden, ba jsou i tací, kteří vydrží několik měsíců nebo i rok. Ale pak se vše nenápadně vrátí do zajetých kolejí a opět začínáme nabírat kila. Navíc tím získáme další negativní zkušenost a další hubnutí bude zase o něco náročnější. Většina je pak přesvědčena, že hubnutí je těžké, až nedosažitelné, že je to pro člověka, který musí mít velké sebezapření, musí vydržet nejíst věci, které má rád a celkově, že je to velmi náročné.

Jenže ve skutečnosti je to jen část pravdy. Pokud do hubnutí zapojíme i hlavu, vše bude daleko jednodušší a lépe se nám podaří zvládnout všechny nástrahy.

Jak to udělat?

Ukáži vám jednoduché řešení, které jsem více než dva roky zkoušela sama na sobě. Prošla jsem několik zaručených metod, až jsem narazila na vnímání vlastního těla, v kombinaci se změnou myšlení. Zjistila jsem, že naše tělo, tak jako všechno, má svá pravidla. Když je odhalíte, a některé poopravíte, tak vaše tělo bude hubnout samo.

Jak ale odhalit **pravidla našeho těla**?

Můžete tyto pravidla odhalit různými způsoby. První **způsob je zjišťování, zda máte hlad**. To jsem praktikovala na začátku. Pak jsem objevila další zákonitosti a vypracovala jsem na to jednoduchý **test** Test vám pomocí

jednoduchých otázek zjistí, kde máte vaše zlovyky a jak se opravdu chováte ve vztahu k jídlu. Zjistíte si taky, jací strávníci jste.

Jestli jste spíše

sentimentální strávníci,
big strávníci,
strávníci, kteří blaží druhé,
nesamostatní strávníci,
monitorující strávníci,
či pohodlní strávníci.

A nejen jací jste strávníci, ale hlavně jak to změnit a přenastavit. To je vlastně nejdůležitější. Na dietách nikdo nechce být, a tak vám chci navrhnout jinou cestu. A počítejte s tím, že je opravdu jiná. Jak už jsem psala, neřeším diety, ale naučím vás pořešit si život. Tudy cesta vede.

Na základě svých zkušeností jsem sestavila takzvanou metodu 3P. Tří pilířovou metodu hubnutí, která v sobě zahrnuje **p**ocit (i myšlení), **p**ohyb a **p**otravu. Tedy 3P. Upozorňuji, že nejde o jednorázovou dietu, ale o životní styl, který vás natrvalo udrží ve výborné kondici. Tělo si samo najde ideální váhu a bude si ji udržovat.

Stačí jen do svého života natrvalo zavést pár změn, které umí zázraky. A právě proto jsem svoje www stránky pojmenovala zazracnehubnuti. Je důležité objevit zázrak, který je skrytý v našem těle a životě. Nejde o žádnou zázračnou metodu, ten zázrak se skrývá v každém z nás. Jen je potřeba ho začít vnímat. Pak se může projevit a vy opravdu zakusíte zázrak. Hodně klientek mi volá, že se jim takové zázraky dějí. Na konci tohoto ebooku vám některé zkušenosti napíši.



Proč přibíráme na hmotnosti?

Odověď se zdá být velice jednoduchá. Prostě proto, že hodně jíme a málo se pohybujeme. Ono to tak ale úplně jednoduché není. Je pravda, že skutečně sníme více potravy, než je naše potřeba, ale je nutné si uvědomit, že se taktéž výrazně změnil i způsob života.

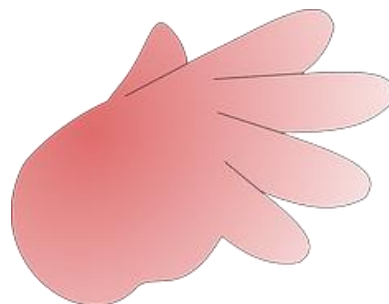
Naše tělo se totiž chová stejně jako na počátku své evoluce. Tehdy se střídalo období sytosti s hladověním. Než si člověk něco ulovil či nasbíral, nachodil spousty kilometrů. Když bylo co jíst, automaticky si tělo ukládalo vše nadbytečné do tukových zásob. Ty potom využíval, když nastaly horší časy. No, uznejte, cesta do ledničky se určitě nedá srovnat s náročností lovu.

Takže hodně jídla. A dál? Navíc máme nesprávnou skladbu potravy, jíme v nesprávnou dobu a taky potravu jíme nesprávným způsobem. Navíc jsme si zvykli nahrazovat jídlem spoustu situací (nudu, stres, frustrace, nepříjemné pocity). Neslyšíme, co nám tělo chce říci. A u některých lidí přímo křičí po změně.

JAK Z TOHO VEN?

Nejdříve vás naučím, JAK SPRÁVNĚ ZACHÁZET S POCITEM HLADU.

Představte si, že si uvědomíte pocit hladu. Než se rozběhnete do ledničky či spíže, prozkoumejte, zda jde opravdu o hlad. Dejte si ruku na břicho, zavřete oči a vnímejte, zda jde opravdu o hlad.



Pokud vám tělo signalizuje, že jde o hlad, tak zjistěte, jakou potravinu by chtělo. Zda syrovou, vařenou, měkkou či tužší. Zda by jídlo mělo být spíše sladší, slanější, teplé či studené. A taky je nutné zjistit, jak velký hlad máte. Prozkoumejte všechno a dejte tělu, co potřebuje.

Je nutné upozornit na **rozdíl mezi „chutí na něco“ a „potřebou těla“**. Pokud máte na něco pouze chuť, nejde o hlad (viz níže).

Tak a teď může **nastat druhý případ**. Dáte si ruku na břicho, ale zjistíte, že hlad nemáte. Většinou je zde pouze chuť na něco. V těchto případech může chtít vaše tělo nějakou změnu. Například chce pít, odpočinout si, projít se, zacvičit si, promluvit s někým. Pak může nastat ještě další případ. Zvykli jsme si, že když uděláme určitou věc, tak automaticky se spustí další reakce těla. Například může mít někdo naučené, že když je ve stresu, sáhne po jídle. **V těchto případech nejezte. Je důležité zjistit, co opravdu vaše tělo chce.** V těchto případech je vhodné použít tzv. **metodu krokování**. Ta vám pomůže rychleji zjistit, co vaše tělo potřebuje a jaké jsou vaše spouštěče zlovyků. Tuto metodu podrobně popisují v online kurzu Jak zhubnout 4 kg za 2 měsíce bez jo-jo efektu.

A nastal čas si to všechno vyzkoušet v praxi. Čeká vás první úkol.

ÚKOL Č. 1: UVĚDOMĚNÍ SI HLADU

Odted' si vždy při pocitu hladu dejte RUKU NA BŘICHO, ZAVŘETE OČI A ZKOUMEJTE, KDE JE PRAVDA.

ZDA SKUTEČNĚ MÁTE, ČI NEMÁTE HLAD. Pokud hlad máte, najezte se. Pokud ne, zjistěte, co opravdu tělo chce.

Naučte se komunikovat se svým tělem. Proto ho totiž máte. Říká vám vše podstatné pro váš život. Určitě nastanou chvíle, kdy na zjišťování hladu zapomenete. S vlídností si to uvědomte a příště znovu zkuste. Vždyť se nic nestalo. Vše chce svůj čas.

3P metoda hubnutí

Pamatujte, k hubnutí je potřeba přistupovat opravdu celkově. Je potřeba při hubnutí zařadit jídelníček, pohyb i změnu myšlení. Tyto zásadní kroky jsem všechny sama vyzkoušela a pro vás uspořádala do **tří pilířové metody hubnutí (3P)**.

1. P - POTRAVA	2. P - POHYB	3. P - POCIT A MYŠLENÍ
		

Postupně si všechny pilíře probereme a ukáži vám, že hubnutí je opravdu jednoduché.

Příběhy klientek

Paní Jana:

Jana ke mně přišla na seminář. Během 4 hodin, jsme rozklíčovaly, že je sentimentální strážník a strážník který je nesamostatný. Co se týkalo sentimentálního strážníka, tak jídlem reagovala na stres. Pomocí změnové techniky si stres představila jako vlak. Nejdříve říkala, že jí už dávno ujel. A tak jsme vymyslely, že vlak se dá zastavit pomocí semaforu a dá se řídit ovladačem. To byl první krok. Pak jsme řešily závislost na sladkém. Tu si nakonec zobrazila jako krabičku, do které si vždy danou potřebu na sladkém dá. Ještě jsme udělaly asi 3 další změnové terapie. Po tomto semináři se mi paní Jana ozvala asi za 2 měsíce. V tu dobu hubla něco mezi 1 kg až 0,7 kg za jeden týden. Po dalších dvou měsících se vše ustálilo a hubne asi 0,5 kg za týden. Na dalších setkáních jsme ještě řešily její vztah k manželovi, s kterým se rozvedla, taky vztah s dětmi, to, že není dost dobrá a taky nějaké pracovní problémy. Bylo toho opravdu dost a musím říci, že se paní Janě úplně změnil život. Teď už ví, že je DOST DOBRÁ a že JE KRÁLOVNOU SVÉHO ŽIVOTA. Po pravdě řečeno, hubnutím vše začalo, ale vyřešila toho daleko víc.

A co napsala paní Jana: Ráda bych vám poděkovala za kurz o hubnutí, myslím, že doplnil mou osobní mozaiku o další významné puzzle. Váš kurz bych nazvala "terapie hubnutím", protože se dotýká mysli i těla a zdá se mi, že hubnutí je přidruženým efektem práce na sobě. Byla jsem nadšena z metody swish i z přerámování "vlaku, do kterého jsem nestihla nastoupit". Typologie mi zase pomohla uvědomit si, na čem já hlavně mám pracovat. **Vy posouváte výživové poradenství o dvě úrovně výše proto, že se nejenom zabýváte myslí a tělem, ale také proto, že jednotlivým účastníkům dáváte návody a techniky pro vědomé hubnutí.** Za to vám moc děkuji a rovněž za empatický postoj a starostlivost.

Paní Jana z Prahy:

Janička je moje dlouhodobá kamarádka a před mnoha lety byla má kolegyně. Ta nepotřebovala řešit hubnutí a ani jsme to neřešily (tedy ne úmyslně). Nejdříve si řešila svůj vztah k rodičům. Pak nastoupilo řešení jejího strachu ze tmy. To jsme řešily asi na 3 setkáních, kde jsme pomalu rozklíčovaly, že se potřebuje o sebe starat. Dále nás to zavedlo zase k rodičům, a nakonec se zjistilo, že strach pramenil právě odsud. Po vyřešení strachu Janička najednou zjistila, že se jinak chová k sobě i ke své dceři. Jako bonus, získala úplně jiný vztah k jídlu, a aniž by cokoliv dělala, začala hubnout. Najednou slyšela, co jí její tělo říká a co opravdu potřebuje. Taky jsme řešily její vztah k angličtině.

A co Janička napsala: Po několika letech jsem se opět setkala s bývalou kolegyní a zjistila jsem, že udělala velkou změnu ve svém životě. Z manažerky kvality se stala koučka. Začala vyprávět, jak k tomu všemu došlo, jak taková terapie probíhá a hned jsem s ní jednu terapii zažila.

Když jsem zjistila, že se mi ulevilo, tak jsem tomu moc nevěřila. Ale, protože znám Hanku, a vím, že nedělá věci jen tak, domluvila jsem si s ní další setkání. Byla jsem zvědavá, co bude. S Hankou jsme na terapii postupně řešily několik mých problémů v oblasti zdraví, vztahů, strachů, peněz nebo dokonce fobií. **Líbilo se mi, že jsem nemusela znovu prožívat negativní situace, které jsem v minulosti zažila, ale že jsme řešily přítomnost a to, jak pracovat se svými pocity.** Během terapie panovala celou dobu pohoda a pozitivní myšlení. Pokaždé jsem odcházela s dobrým pocitem a dobrou náladou a těšila se na další setkání. První výsledky jsem si začala uvědomovat po necelých dvou měsících! Ještě teď se mi často stává, že jsem překvapená svými novými, a daleko vhodnějšími, reakcemi na náročné situace, a že to zvládám mnohem lépe.

Paní Jitka:

Paní Jitka byla taky na mém kurzu. Tam jsme řešily (kromě hubnutí) únavu a pozdní stávání. Nakonec si vytvořila pomocníky, kteří jí pomáhali večer jít spát a ráno stávat.

Co napsala paní Jitka: Názor na kurz "Kurz hubnutí aneb jak opravdu zhubnout?": Návodů, jak zhubnout z hlediska co jíst je spousta, ale vždycky jsem podvědomě věděla, že zakopaný pes je i někde jinde než v tom, co jím. Tento kurz mi dal návod, jak změnit věci v hlavě a ve svém těle. A to je jednoznačně to nejdůležitější. Velký kus práce, jsme udělali ihned, a ještě jsem si odnesla návod a konkrétní kroky, jak pokračovat dál. Tento kurz jednoznačně doporučuji, opravdu Vám pomůže.

Názor na lektora "Hana Havlátová": Lektorka je milá, empatická a problematice rozumí.

Doporučené změny do příště: Děkuji, jsem moc ráda, že jsem Vás potkala a přeji Vám mnoho úspěchů. Mně jste opravdu pomohla, a to je nejmíc.

Co vás čeká v dalším díle?

V příštím emailu si budeme povídat o prvním pilíři, tedy o potravě. Zjistíte, který jídelníček je pro vás nejvhodnější, jaká potravina je ta správná, naučím vás testovat kvalitu potravin a řekneme si jednoduchý trik na hubnutí.

Těším se u dalšího povídání



Hanka Havlátová

Co všechno jsem pro vás připravila?

<https://zazracnehubnuti.eu/akce/>

Kalendář připravovaných akcí

<https://zazracnehubnuti.eu/kalendar-akci/>

Připojte se k nám na Facebooku. Najdete zde spoustu inspirace, další triky na hubnutí, videa, recepty, meditace a spoustu dalších urychlovačů hubnutí.

<https://www.facebook.com/zazracnehubnuti/>