



# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Hanka Havlátová

aneb umožněte svému tělu hubnout – 2. díl

# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

aneb umožněte svému tělu hubnout

2. 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](http://www.zazracnehubnuti.eu).

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

# 1. Pilíř – POTRAVA aneb jaký je nejlepší jídelníček na světě?

---

Při hubnutí, většinou začínáme změnou jídelníčku. Ano, skladba jídelníčku je důležitá, ale nejde jen o to, co jíst. Jde taky o to, jak správně jíst.

Pro lepší pochopení začnu malým přirovnáním. **Vzpomeňte si, co uděláte, když dostanete dárek.** Určitě máte radost. Když ho rozbalujete, tak s netrpělivostí očekáváte, co vám hezkého přinese. Pokud je tam například svetr, hned si ho jdete zkusit. Díváte se jakou má barvu, jaký střih, jak vám sluší. Obléknete si ho a užíváte si ho.



Tak a teď si představte, že byste dostali dárek, ale ani ho pořádně nerozbalili, jen tak nakouknete, co v něm je, a odložili ho do kouta. Nejenže přijdete o dárek samotný, ale taky o veškerou radost z něho.

A proč to všechno píší?

**Každá potrava, kterou jíme, je taky takovým dárkem.**

A záleží jen na nás, jak ho využijete. Pokud jídlo zhltnete, nejen že přijmete o řadu důležitých látek, ale taky o radost z jídla. Pořádně nerozkousaná potrava je největší plýtvání na světě.

**Můžete mít sebelepší jídelníček, ale pokud jídlo správně nerozžvýkáte, tak tělo ochudíte o spoustu minerálů, vitamínů, enzymů a dalších hodnotných látek.**

KAŽDÉ SOUSTO, KTERÉ SI DÁTE DO ÚST, JE POTŘEBA ŘÁDNĚ ROZŽVÝKAT. Říká se asi 30x. Není důležité kolikrát, ale je důležité, abychom pomohli žaludku při zpracování potravy. **Bříško totiž nemá zuby.**

Navíc se v ústech začínají trávit sacharidy a celkově se nastartuje trávicí proces.

Díky rozžvýkání získáte větší množství všech potřebných látek a zároveň ve vašem těle jsou toxiny kratší dobu. Dalším plusem je, že sníte menší množství potravy, což se u hubnutí hodí.

Navíc ne nadarmo se říká, že člověk není živ jen chlebem. Při žvýkání si uvědomte, co vlastně cítíte. Jak vám dané jídlo chutná, jak se při žvýkání mění chuť a kde dané chuť cítíte. I těmito vjemy sytíte vaše tělo.

## JAK ZJISTÍTE, JAKÁ POTRAVINA JE PRO NAŠE TĚLO VHODNÁ?

Než něco začnete jíst, kousek si dejte do úst a **alespoň 1 minutu žvýkejte**. Za tu dobu se v ústech rozvinou všechny chutě a vy zjistíte, zda vám potravina opravdu chutná. Zda není moc slaná, sladká, zda nemá kovovou chuť, není hořká, případně žluklá. Po této době můžete zjistit i plísň.

Já jsem třeba nahradila mléčnou čokoládu kvalitní hořkou. Po 1 minutě je z mléčné čokolády jen obarvená sladká voda. Nemohla jsem ji ani spolknout. U některých oříšků jsem změnila dodavatele. A začala jsem jíst bio zeleninu (nebo zeleninu z vlastní zahrádky). Po jedné minutě totiž cítíte snad úplně všechny pesticidy, herbicidy a nevím, co ještě.



## ÚKOL Č. 2: TESTOVÁNÍ POTRAVIN

**Vezměte si jablko, mléčnou čokoládu, rohlík, červenou papriku, salám Vysočinu, oříšky (např. lískové). Připravte si následující tabulku, vezměte jednu potravinu a začněte žvýkat.**

**Žvýkejte 1 minutu a pozorujte, co se s potravou v ústech děje a jaké chutě vám přijdou „na jazyk“. Vše si запиšte.**

**Jestli vám daná potravina chutná i po 1 minutě, tak je pro vás vhodná.**

Je dobré si tento test udělat na začátku tréninku žvýkání a pak po 1 měsíci tréninku. Chuťové buňky se vám za 1 měsíc částečně pročistí a vy zjistíte, že některé potraviny vám přestávají chutnat.



	<b>Chuť na začátku žvýkání</b>	<b>Chuť po 1 minutě žvýkání</b>
<b>JABLKO</b>		
<b>MLÉČNÁ ČOKOLÁDA</b>		
<b>ČERVENÁ PAPRIKA</b>		
<b>SALÁM VYSOČINA</b>		
<b>OŘÍŠKY</b>		



### ÚKOL Č. 3: ŽVÝKÁNÍ – JEDNODUCHÝ TRIK, JAK HUBNOUT

---

**Vždy, když jste si zjistili, že máte hlad, začnete každé sousto žvýkat.**

**Doporučuji si dát menší porci. Pokud budete totiž každé sousto žvýkat, sníte toho daleko míň. Taky chci upozornit, že budete mít častěji hlad, ale to je v pořádku. Pokud to bude skutečně hlad, tak se najezte.**

**Žvýkání berte jako základní nutnost pro hubnutí a celkové zdraví organismu.**

**ŽVÝKÁNÍM PODPOŘÍTE NEJEN HUBNUTÍ, ALE I ZDRAVÍ.**



## Zkušenosti klientek

---

Co napsal pan Mirek z Prahy. Seminář Klíč k hubnutí v Praze 9.6.2018.

Neotřelý pohled na hubnutí, včetně typologie různých osobností strážníků, se kterým jsem se ještě při mých několikaletých snahách zhubnout neseťkal. Myslím, že pro lidi s otevřenou myslí rozhodně přínosné.

Co napsala paní Irena z Prahy. Seminář Klíč k hubnutí v Praze 5.5.2018.

Kurz hodnotím velmi kladně. Atmosféra byla velmi příjemná. Mám mnoho nových užitečných informací.

Co napsala Paní Soňa z Roztok u Prahy. Seminář Klíč k hubnutí v Praze 17.3.2018.

Kurz byl pro mě nad rámec očekávání, pohled na hubnutí z úplně jiného uhlu. Přinesla jsem si hodně nových poznatků, které budu určitě v praxi využívat.

## Co všechno jsem pro vás připravila?

---

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)**.

Ve druhém díle jsme začali řešit potravu. V dalším díle navážeme a dozvíte se, co kdy jíst. Najdete zde i slíbený vzorový jídelníček a tabulky, pro sestavení svého vlastního jídelníčku.



Přeji vám příjemnou cestu vašeho osobního přerodu

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/>