



JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Hanka Havlátová

aneb umožněte svému tělu hubnout – 5. díl

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

aneb umožněte svému tělu hubnout

5. 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.

3. pilíř – Pohyb – další urychlovač hubnutí

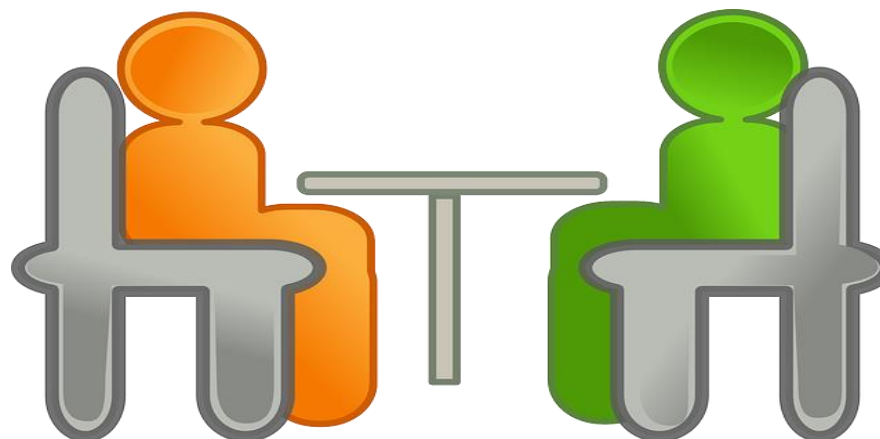
A jsme u posledního pilíře hubnutí, a tím je pohyb. Toto slovo většinou lidé neradi slyší. Sama jsem si vyzkoušela, že bez pohybu to opravdu nejde. Takže otázka, zda je vhodný při hubnutí pohyb, je úplně zbytečná. Při hubnutí je pohyb velmi důležitý a patří mezi jednoduché urychlovače hubnutí.

Spíše by bylo vhodné si položit jinou otázku. A tou je – **Jaký pohyb je pro hubnutí vhodný?**

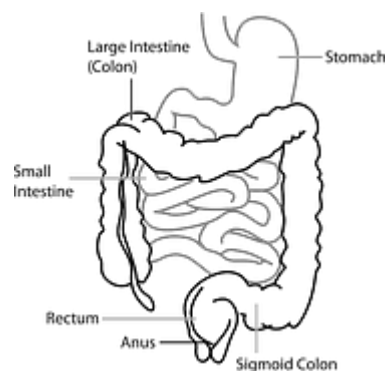


Než začneme, tak použiji jedno přirovnání:

Představte si, že byste měli pracovní stůl společně s kolegou. Předpokládá se, že by měl každý svoji polovinu stolu. Ale najednou váš kolega má hodně svých věcí a nepozorovaně si začne svoji polovinu stolu zvětšovat. Nejdříve to vůbec nezjistíte. Pak vám to začne být divné a zkoumáte, co se děje. Zjistíte, že vaše polovina stolu, je jaksi menší. Ale kolega, i přes vaše protesty, si neustále přivlastňuje větší a větší část stolu. Vám se samozřejmě hůř pracuje. Nemáte si, kam dát své věci a začínáte být naštvaní.



A něco podobného se děje i s našimi vnitřními orgány. Každý orgán má přesně určené své místo. Jenže, jak přibývá věk, přibývá i množství nadbytečných věcí v těle – toxinů, tuku.... Ty postupně zabírají čím dál větší prostor a postupně tlačí na vnitřní orgány a páteř. Ty se postupně vychylují ze své polohy. Tím dochází k nepatrným narušením činnosti orgánů. První náznaky nějakého nesouladu se většinou projevují až za několik let. Protože je toxinů a tuku v těle čím dál více, i naše orgány pracují čím dál hůře. Tělo je ale úžasně, ba zázračně, vytvořeno. **Spoustu narušení lze cvičením vrátit do původního stavu.** Toto platí pouze do doby, pokud se některé narušení trvale nedeformuje.



Pokud začnete měnit jídelníček, a začnete hubnout, je víc než potřeba zavést pohyb. Jednotlivé orgány se mohou vrátit na své původní místo, ale je potřeba vše vhodně uskládat. A k tomu nám pomohou jednoduché cviky.

Navíc je tu ještě jeden aspekt. Pokud začneme **pravidelně sportovat**, začnou se v těle vytvářet endorfiny – **hormony štěstí**. Ty způsobí, že je nám lépe. Začneme se na cvičení těšit a celkově začneme mít lepší náladu. A to je přesně to, co potřebujeme. Pokud máme lepší náladu, tak i hubnutí je pro nás jednodušší. **Snáze jdou jednotlivé kilogramy dolů a nám roste chuť do dalšího hubnutí.**

Mám vyzkoušené, že pokud začnete dělat pravidelně jakýkoliv sport, tak najednou začíná **mizet únava, úzkost, strach či deprese.**



Jaký druh pohybu je tedy vhodný?

Hodně záleží na tom, v jaké kondici jste. A taky na tom, jak velkou nadváhu máte. Pokud začínáte s pohybem, a máte velkou nadváhu, tak začněte velmi pozvolna. Pamatujte: **nikdy nejde o výkon**. Spíše **jde o pravidelnost** a taky o to, kolik času danému sportu věnujete. Nejlepší je začít třeba procházkou, nebo velmi pomalým běháním. Může to být opravdu velmi pomalé.

Pokud nevíte, co si vybrat, tak zavzpomínejte, co jste dříve dělali rádi za sport. Jestli máte k nějakému sportu vztah. Pokud nic nenajdete, tak opravdu doporučuji procházku nebo běh. Ono se časem ukáže, co vás baví.

Jde ale o to, abyste opravdu začali se sportem. Uvidíte, že vám velmi výrazně při hubnutí pomůže.

Jak zajistit, aby byl sport co nejúčinnější?

Vždy existuje spousta způsobů. Tady je jeden, se kterým mám hodně dobré zkušenosti. Sama jsem absolvovala 10 hodin, a tak se mi to zalíbilo, že dělám cvičitelku.

O co jde?

Jde o EMS (elektro-myo-stimulace). Je to způsob, jak dostat tělo do kondice, odstranit svalové nerovnováhy a zhubnout. Ví e informací naleznete zde: <https://bodyexpress.cz/>

Chcete vyzkoušet tento způsob cvičení? Opravdu stačí jen 20 minut týdně. Pokud byste si rádi cvičení vyzkoušeli, tak mám pro vás **1 hodinu zdarma**. Berte to jako bonus za to, že jste si stáhli e-book. Jak uplatnit slevu naleznete v příloze tohoto emailu.

Urychlovače pro hubnutí

V krátkosti bych vám ještě řekla něco o urychlovačích hubnutí.

Rozhýbání, neboli nastavení těla na hubnutí, můžete provést několika různými způsoby.

Mechanické urychlovače pro hubnutí

Nejdříve řeknu něco o mechanických urychlovačích.

Ty vám pomohou rozhýbat lymfatický systém, který dokáže nastartovat hubnoucí proces.

1. Mám ověřenou detoxikační lázeň.



- **Napustíte si vanu** hodně teplou vodou, co zvládnete. Pokud budete chtít, můžete si přidat mořskou sůl nebo nějakou [detoxikační sůl](#). Já mám ráda Fytosůl do koupele. Detoxikace jde pak daleko lépe. Asi na 20 minut si lehněte do této lázně.
- Po uplynutí této doby se osprchujte studenou vodou (nemusíte se bát, vůbec to není studené).
- Tuto detoxikační koupel proveďte 2 až 3x během týdne. Celý detoxikační koupelový týden můžete opakovat 1-2x za rok.

2. Pokud nemáte rádi koupel, tak použijte detoxikační sprchu.

Jak provádět detoxikační sprchu:

Nejdříve se osprchujte čistou vodou (teplota je stejná, jakou používáte pro sprchování).

Jde pouze o zvlhčení pokožky.

Pak namočte i mycí houbu a dejte na ni detoxikační sůl (v množství odpovídající malé čajové lžičce).

Dále nanášejte detoxikační sůl na tělo.

Nejdříve začínáte od konečků prstů a pohybujete se k rameni.

Až máte ruce, začnete od konečků prstů na noze a jemným přitlakem masírujete sůl do pokožky.

Od prstů pokračujete přes lýtka, stehna, až k břichu a hrudníku.

Nezapomeňte taky na hýždě a záda.

Kam ještě pokračujte jemně na obličeji a krku.

Masáž se provádí jemným přitlakem a vždy směrem k srdci.

3. Další urychlovač hubnutí jsou detoxikační náplasti.

Odvedou z těla nežádoucí toxiny. Tím vaše tělo přestane zadržovat vodu a tuk. Odkaz [naleznete zde](#).

Spirituální urychlovače pro hubnutí

1. Meditace

Zde se zaměřím jen na meditaci. Je to opravdu jeden z velkých urychlovačů.

Jednu meditaci si můžete stáhnout zde:

<https://youtu.be/j-KU4ELUzNE>

Další urychlovače, společně s jejich způsobem použití najdete podrobně rozepsány v online kurzu Jak zhubnout 4 kg za 2 měsíce bez jo-jo efektu.

Zkušenosti klientek:

Paní Veronika: Paní Veronika přišla s jasným záměrem zhubnout. Po třech sezeních se ale ukázalo, že je potřeba toho přenastavit daleko víc. V hubnutí jsme se zacyklily a musely jsme začít řešit úplně jiné věci. Paní Veronika se totiž bála změn. Tak se nejdříve řešilo toto. Pak se taky řešilo odpoutání od syna, aby ho byla schopna dát do školky. A taky přišlo na manžela a rodinné příslušníky. Taky se řešil vztah s kolegyní z práce a asi nejdůležitější bylo zjištění, že nepotřebuje žádnou podporu zvenčí a vše má v sobě. Učí se zjistit si, co opravdu chce a jak by měl vypadat její život. V současné době terapie ještě probíhá a paní Veronice se vždy uleví a život se jí zjednoduší. Někdy je opravdu potřeba vyřešit spoustu jiných věcí a úbytek kg je jen třešnička na dortu.

Vaneska: Malou Vanesku jsem potkala „náhodou“ na jednom natáčení. Povídal jsme si s maminkou a došlo i na dceru a na její těžkosti. To jsem poprvé pracovala s malou holčičkou.

Před nějakou dobou jsem se setkala s holčičkou, která velmi trpěla rozchodem rodičů. Když jsem si s ní začala povídat, využila jsem jednu z mnoha metod NLP. V tomto případě jsem použila metodu Submodalit. Pomocí ní si holčička vybavila situaci, která jí nebyla příjemná. Ukázala mi, že tuto situaci vnímá v oblasti srdíčka, a že je velká asi půl metru. Když jsem začala vizuálně danou velikost zkracovat, tak jsem měla možnost, spolu s maminkou, vidět, jak se holčička začíná smát. Co smát, ona měla tak nádherný rozzářený úsměv, lidově bych řekla pusou od ucha k uchu.

Daný pocit nakonec byl velikosti 3 cm kuličky – hopíka, který si holčička chtěla nechat. Maminka říkala, že tak velký úsměv už u ní dlouho neviděla. Asi po čtrnácti dnech, kdy jsem mluvila s maminkou, tak jsem se dozvěděla, že když ji přepadnou nepříjemné vzpomínky na tatínka, tak si jde do svého koutku a začne si s kuličkou hrát. Za další měsíc kuličku již nepoužívá a je úplně v pohodě. Jak vidíte, tak i takovým způsobem může pomoci změnová technika.

Závěr

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)**.

Tímto jsme se dostali na samý závěr tohoto 5. dílného e-booku. A mně nezbyvá než vám poděkovat za jeho čtení. Obohatili jste se o množství informací, které, když budete používat, vám změní život. Dozvěděli jste se, jak máte jíst, kdy jíst a co jíst. Další doporučení, včetně toho, jak můžete urychlit hubnutí změnou myšlení a meditací, najdete v mém online kurzu.



Přeji vám příjemnou cestu vašeho osobního přerodu.

A na úplný závěr mám pro vás dva bonusy. Můžete se na ně těšit v dalším emailu.

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/>