



MANUÁL K TRÉNINGU

10X ENERGY

virtulive

Získaj 10x viac energie, vytúženú postavu
a zbav sa svojich zlovykov



facebook.com/AndyWinsonOfficial
instagram.com/AndyWinsonOfficial
tiktok.com/@AndyWinsonOfficial
youtube.com/AndyWinson
AndyWinson.sk



PRO+
WINSON ENERGY®
Natural Power Drink

NAKOPÁVAČ TEĽA A MYSLE

- Ak máte **stres**, nemáte vnútornú pohodu.
- Ak nemáte **vnútornú pohodu**, nemáte energiu.
- Ak nemáte **energiiu**, nemáte výkon.
- Ak nemáte **výkon**, nemáte výsledky.
- Ak nemáte **výsledky**, máte stres.



PRICHÁDZA

NOVÝ, VYLEPŠENÝ WINSON ENERGY PRO+ OBOHATENÝ O EŠTE VIAC VITAMÍNOV A ZLOŽIEK

Len 10 ml Winson Energy PRO+ vám zabezpečí denný prísun všetkých potrebných látok na podporu imunity, vitality a stabilnej energie počas celého dňa.



Na obsah materiálu sa vzťahuje copyright © Andy Winson 2022. Všetky práva vyhradené.
Reprodukcia, prenos, šírenie alebo ukladanie časti alebo celého obsahu v akejkoľvek forme, bez
predchádzajúceho písomného súhlasu autora, je zakázané.

„VŠETKO JE V TEBE.“

Vitajte na ceste k výnimočnej energii a vitalite.

Gratulujem vám k rozhodnutiu podstúpiť zmeny, ktoré ste sa rozhodli urobiť tento deň, prostredníctvom vysoko intenzívneho tréningu s názvom „**10x ENERGY**“.

Nebudem vám rozprávať o žiadnych zázračných diétach a cvikoch, ktoré sľubujú zázraky na počkanie. Naučím vás seriózne postupy, ako dokážete zvýšiť vašu energiu, stať sa produktívnejším a popritom získať vytúženú postavu aj keď ste možno doteraz vždy zlyhali.

Každý z nás sa skladá z niekoľkých častí osobností. Máme v sebe aj silnú osobnosť, ktorá sa postaví, keď treba. V každom z nás totiž existujú určité vzory správania, ktoré zaužívané používame, a ktoré nás ovládajú.

Počas mojej už viac ako 25 ročnej praxe s ľuďmi, som zistil, že ak chcem skutočne vyriešiť nejaký problém, musím ísť až do úplnej hĺbky samotného jedinca. Je potrebné sa pozrieť na vznik problému z oveľa vyšších úrovní, ako je len naše správanie alebo prostredie v ktorom žijeme. Otázky typu, prečo je niekto stále unavený alebo prečo časom opäť priberie, ma priviedli k oveľa zanietenejšiemu skúmaniu, čo je toho skutočnou príčinou.

Začal som si klásť otázku „Ako, to robia tí, ktorí majú vysokú úroveň energie až do vysokého veku. Ako to robia tí, ktorí sú produktívnejší a všetci majú pocit, že u nich má deň 48 hodín? Ako to robia tí, ktorí keď schudnú už nikdy nepriberú?“ Odpoveď prišla. Naučili sa ovládnuť svoje emócie a vnútorné prežívanie. Našli vo svojom živote **optimálnu rovnováhu** medzi **myslením, stravovaním a pohybom**.

Ľudské emócie sú tou najsilnejšou zbraňou vo vesmíre. Lenže, ako s nimi pracovať? Viete, ako ponížene a frustrované sa človek cíti, ak sa mu nedarí sa zbaviť nejakého zlovyku, prípadne sa permanentne cíti unavený alebo sa mu nedarí natrvalo schudnúť? Bez JOJO efektu to funguje málokedy. Zistil som, že je potrebné zmeniť svoj emocionálny vzorec správania, a naučiť sa žiť so stresom a tlakom tak, aby nás neriadil. Aby sme sa stali my pánmi svojich myšlienok.

Zapamätajte si nasledovné pravidlo: **Vitalita začína v hlave.**

Potrebujete sa rozhodnúť, že zastavíte cestu únavy a neproduktivity. Že sa do toho vložíte úplne celý.

Môže to byť prostredníctvom silného zážitku, životnej skúsenosti alebo prostredníctvom menších zážitkov. Takýmto spôsobom si vytvoríte v hlave celkom nové programy. Potrebuje sa len rozhodnúť, že vytrváte. Že sa do toho dáte. Veľmi efektívne je spojiť si bolestivé, nepríjemné a niekedy až nechutné predstavy s vašim terajším životným štýlom a súčasnými návykmi. Na druhej strane si musíte spojiť radosť, tešenie sa, šťastie a slasť s novými návykmi.

Vedeli ste, že 80% akéhokoľvek úspechu, vrátane vitality a chudnutia, je o psychológii a zvyšných 20% je časť „ AKO“ ?

Nenechajte svoj život zájsť až do takej krajnosti, že vás vyfackuje. Existujú jednoduché spôsoby, ako to dokázať a nie je to o pevnej vôli. Je to o bolesti a slasti, ktorú prežívate.

Je jedno, či sa chcete zbaviť nejakých zlovykov, zbaviť sa únavy, dosiahnuť vysoký stav energie, zmaximalizovať vašu produktivitu, schudnúť 100 kíl alebo len pár, tento tréning je určený pre všetkých, ktorí sa chcú posunúť ďalej.

Naučíte sa používať urýchľovač prežívania a stratégiu *Terminátora*, vďaka čomu budete vedieť do pár sekúnd zahnať túžbu zjesť to, čo nemôžete. Naučím vás, zbaviť sa chuti na akúkoľvek čokoládu, hamburger, či iné jedlo a zároveň budete vedieť behom rovnakej chvíle, vytvoriť si chuť na akékoľvek zdravé jedlo.

Dozviete sa a v praxi si natrénujete, ako prevziať kontrolu nad svojím telom, stravou a svojimi zlovykmi vďaka sile vašich emócií a túžob.

Pamätajte, že veľkú vitalitu z ľahkosťou získate len vtedy, keď budete šťastní, keď nájdete cestu, ako sa zbaviť stresu. Verím, že ak aplikujete princípy z tohto tréningu do vášho života, prejdete veľkou premenou, ktorá vás povedie k životnému naplneniu.

Môžem vás ubezpečiť, že vaše rozhodnutie zúčastniť sa tohto tréningu bolo správne. A mne je veľkou ctou, že vás budem tento víkend sprevádzať.

Ďakujem za vašu dôveru a podporu.

S úctou k Vašej jedinečnosti



Tento tréningový seminár vznikol postupne posledných viacero rokov a využívam v ňom poznatky z oblasti neurolingvistického programovania a skúsenosti z mojej praxe osobného trénera. Moje veľké poďakovanie patrí svetovým expertom a trénerom, od ktorých som sa mohol učiť a vďaka ich skúsenostiam a seminárom som dokázal zkoncipovať tento program do takejto podoby. Sú to John Grinder, Robert Dilts, Zorica Gajič, Richard Bandler, Paul McKenna, Timothy Ferriss, Jack Canfield, Anthony Robbins, Dr. John Scharffenberg MD, MPH, Joseph McClendon III, Dr. Peter D'Adam, Ray Kurzweil, Terry Grossman MD, Prof. Alain Golay, MUDr. Soňa Podhoranyiová, Prof. Mária Angelovičová a MUDr. Melita Hromadová, CSc.

Zároveň chcem poďakovať všetkým členom tímu Akadémie Andyho Winsona za ich maximálne nasadenie pri organizovaní celého programu.

UPOZORNENIE:

Rady a cvičenia na tomto tréningu sú pre ľudí s normálnym zdravotným stavom, ktorí nepotrebujú lekársku pomoc a nenahrádzajú riadnu lekársku diagnostiku a starostlivosť poskytovanú lekárom alebo psychiatrom. Autor a vlastník autorských práv tohto programu, Akadémia Andyho Winsona, nenesie žiadnu zodpovednosť za nesprávne použitie, zlé pochopenie výkladu a následné nesprávne aplikovanie.

Vždy sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak sa rozhodnete o radikálnu zmenu vášho životného štýlu. Nespoliehajte sa len na informácie na tomto tréningu ako na ucelený nástroj pre vlastnú diagnostiku. Keďže každý človek je jedinečný, tak aj tieto zásady sa môžu výsledkami líšiť od človeka k človeku a to výrazným spôsobom.

Pred tým, ako začneme, venujte pár minút zamysleniu sa nad nasledujúcimi otázkami:

Prečo som dnes v skutočnosti tu? Aké sú tie hlavné dôvody?

.....
.....
.....
.....
.....

Čo spôsobilo, že som sa rozhodol zúčastniť tohto tréningu?

.....
.....
.....
.....
.....

Čo by som si chcel odniesť z tohto tréningu pre seba?

.....
.....
.....
.....
.....

Čo by som si chcel odniesť z tohto víkendu pre tých, na ktorých mi najviac záleží?

.....
.....
.....
.....
.....

Definujte, čo pre vás znamená?

1. Život je ...

2. Zdravie je ...

3. Vitalita je ...

4. Jedlo je ...

5. Chudnutie je ...

6. Formovanie postavy je ...

7. Diéta je ...

8. Cvičenie je ...

9. Dôvody a príčiny, pre ktoré nebudem mať postavu, po ktorej túžim sú ... /uved'te niekoľko/

10. Moje najväčšie obavy a strachy týkajúce sa mojej vitality a energie sú ...

11. To najhoršie na zmene môjho životného štýlu je ...

12. To najkrajšie na vytvorení nového životného štýlu je ...

13. Mať energiu pre mňa znamená ...

Pravda o vašich hodnotách a presvedčeniach

Ohodnotte číslom 1 až 10 nasledovné vyjadrenia . Kde 1 je 100% **nesúhlas** s daným tvrdením a 10 je 100% **súhlas**. Súčasnosť

Súčasnosť		Budúcnosť
1 Nikdy nebudem mať dostatok energie.
2 Štíhli ľudia vyzerajú choro.
3 Jedlo je moje jediné potešenie.
4 Dosiahnuť vytúženú postavu mi spôsobuje veľa bolesti.
5 Nemám rád/a zdravé jedlo.
6 Byť plný energie si vyžaduje veľa námahy a úsilia.
7 Zdravý životný štýl je finančne náročný.
8 Pri predstave žiť zdravo sa necítim dobre.
9 Nie som sám/a so sebou spokojný/á.
10 Krásna postava je otázkou dedičnej dispozície.
11 Všetko, čo mám na tanieri, musím zjesť.
12 Obéznym je súdené zostať obézni.
13 Zdravý životný štýl nie je nič pre mňa.
14 Pohyb a cvičenie znamená, že mi nezostane čas na nič iné.
15 Ak budem so sebou spokojný/á, budem namyslený/á.
16 Sebaláska je prejav egoizmu.
17 Moja vytúžená postava nezávisí len odo mňa.
18 Ak budem pravidelne striedmo jesť 5x denne, tak priberiem.
19 Zdravé stravovanie mi nič nehovorí.
20 Ak schudnem, tak to už nebudem ja.
21 Ak schudnem, po nejakom čase opäť priberiem.
22 Ak budem túžiť po krásnej postave, a potom ju nedosiahnem, budem veľmi sklamaný/á a navždy ma to znechutí pracovať na sebe.
23 Nedokážem schudnúť, a preto to stále odkladám.
24 Ja vlastne nechcem mať peknú postavu.
25 Sebaláska nie je dôležitá.
26 Jednoducho teraz nie je vhodný čas, aby som teraz niečo menil/a.
27 Nemôžem chcieť žiť aktívne, mať pohyb a súčasne pohodlie.
28 Na cvičenie nemám čas.
28 Dezert patrí k hlavnému jedlu.
30 Snaha o dosiahnutie vytúženej postavy je len naháňačka, ktorá sa končí jojo efektom.
31 Na to, aby som žil/a zdravo, potrebujem zarobiť veľké peniaze.
32 Život bez sladkostí si neviem predstaviť.

33	Zdravá strava je veľmi monotónna.
34	Moja vyťaženosť mi neumožňuje venovať sa zdravému živ. štýlu.
35	Cvičenie a pohyb mi vôbec nespôsobujú radosť.
36	Nemám čas sa starať o svoje zdravie.
37	Na schudnutie som už príliš starý/á.
38	Moje okolie mi neumožňuje žiť zdravo.
39	Nikdy som nešportoval/a, a preto nemôžem byť štíhly/a.
40	Pre ženu je oveľa ťažšie získať vytúženú postavu.
41	Som príliš lenivý/á na to, aby som mohol/a vyzeráť podľa svojich predstáv.
42	Nie som dostatočne vnútorne silný/á, aby som bol šťastný/á.
43	Únava je trvalá súčasť môjho života.
44	Mať dostatok energie je len vrodená danosť.
45	Keď prídem domov z práce, musím sa poriadne najesť.
46	Jedlo je zdrojom môjho relaxu.
47	Jedlo je zdrojom môjho potešenia.
48	Úprava stravy je pre mňa celoživotné trápenie.
49	Na to, aby som dobre vyzeral/a, musím mať peniaze.
50	Nemôžem za to, ako vyzerám.
51	Ak chcem byť šťastný/á, musím mať nádhernú postavu.
52	Nie som v ničom výnimočný/á.
53	Ak úspech príde ľahko, tak nestojí za to.
54	Som príliš zaneprázdnený/á, aby som sa zaoberal myšlienkou, ako schudnúť / formovať si postavu.
55	Coca colové nápoje mi pomáhajú lepšie tráviť jedlo.
56	Nemám rád preberanie zodpovednosti.
57	Mojich zlovykov sa nedokážem zbaviť.
58	Nedokážem sa vzdať mojich obľúbených jedál.
59	Som raz taký/á a už iný/á nebudem.
60	Musím veľa jesť, aby som bol zdravý.
61	Radšej budem pribratý/á, ako ísť do fitness centra.
62	Ja sa mám celkom dobre. Nepotrebujem na sebe nič zlepšovať.
63	Aby som sa ráno „naštartoval/a“ potrebujem kávu.
64	Mám strach, ak budem sám so sebou spokojný/a, nebudú ma mať radi.
65	Musím veľa jesť, aby som nebol chorý.
66	Nemám sa rád/a.
67	Mne jedia len oči, a potom neviem odolať.
68	Pozeranie televízora bez čipsov, keksíkov a sladených nápojov ma nebaví.
69	Vždy si musím kúpiť nejakú maličkú sladkosť.
70	Sladkosti sú potešenie.

Pravidlá

Pravidlo č. 1. ani slovo, čo hovorím.

Pravidlo č. 2. zapájaj.

Pravidlo č. 3.

Pravidlo č. 4.

Pravidlo č.5. Keď sa niečo spýtam, zakričte odpoveď.

Pravidlo č.6.

3 najnebezpečnejšie slová sú „ Ja “

/never, aktívne sa, usmievaj sa, hýb sa, hned', AHAAAAAAA, to viem /

Moje výzvy dnešného dňa

Zlozvyk/ jedlo/ pohyb

1.

2.

3.

4 kroky k úspechu

Naša telo je naším dôkazom

Či sa vám to páči alebo nepáči, naše telo sme si zaslúžili. LEPŠIE POVEDANÉ VYSLÚŽILI.

To, ako vaše telo dnes vyzerá, je výsledkom toho, čo ste doteraz jedávali, aké pohybové aktivity ste robili, a ako ste schopný zvládať stres. Avšak to najdôležitejšie je váš postoj k sebe samému. To, čo si hovoríte v hlave. To, ako vidíte sami seba. AKO rozmyšľate, načo myslievate, v akých emóciách sa nachádzate.

1. Uvedomenie si
2. Definovanie.....
3. Vytvorenie nových
4.

/kde som, kam chcem ísť, programov, akcia/

Sila prítomnosti

Kde sa nachádzate? Kde ste?

1. Fyzicky (hmotnosť, výška, tlak, tep, obvody, krvný obraz, kondícia ...)

Telo je dôkazom a zrkadlom nášho vnútra. Naše telo je výsledkom našej minulosti.

2. Psychicky (presvedčenia a viery, schopnosť zvládať stres, emocionálny stav, postoje, sebaláska, návyky ...) Ak sa má zmeniť naše telo, náš vzhľad, naše pocity, je nutné zistiť, kde sa nachádzam.

*„Môžeš mať najdokonalejšiu mapu. Ak však nevieš, kde sa na nej nachádzaš,
ťažko sa dostaneš do cieľa.“*

Andy Winson

Ak sa má zmeniť náš fyzický vzhľad, najskôr sa musí zmeniť náš vnútorný svet.

Ak by ste dostali otázku: „Ste ako čo?“, k čomu by ste sa prirovnali?

(Môže to byť čokoľvek, čo vám napadne.)

Som ako

1. Fyzicky (hmotnosť, výška, tlak, tep, obvody, krvný obraz, kondícia ...)

Telo je dôkazom a zrkadlom nášho vnútra. Naše telo je výsledkom našej minulosti.

	Teraz	O 1 mesiac	O 3 mesiace	O 6 mesiacov
Dátum				
Hmotnosť				
Výška				
Obvody				
Krk				
Hrudník				
Pás				
Boky				
Ruka				
Zápästie				
Stehno				
Tep				
Kondícia *				

* ohodnoť úroveň tvojej kondície, kde:

- 10 je žiadna kondícia (urobíš 2 kroky a si zadýchaný)

0 neutrálna kondícia (rýchlou chôdzou vyjdeš na 2 poschodie a nie si zadýchaný)

+ 10 je vynikajúca kondícia (vybehneš na 8 poschodie bez prestávky a nemusíš lapať po dychu)

Zmeňte svoju telesnú hmotnosť raz a navždy

Podľa štúdie uverejnenej v roku 2003 v časopise Journal of the American Medical Association (JAMA), sa dvadsaťročný obézny človek dožije o tridsať rokov menej ako jeho vrstovník s normálnou telesnou hmotnosťou.

Najnovšie štúdie dokázali, ako veľmi je prospešné zdraviu udržať si rovnakú váhu, ako ste mali v dvadsiatich rokoch (za predpokladu, že to bola optimálna hmotnosť). Dá sa tak výrazne znížiť riziko výskytu degeneratívnych ochorení, vrátane ochorenia srdca, rakoviny, diabetu II. typu a vysokého krvného tlaku.

Dvadsaťpercentná nadváha strojnásobuje riziko výskytu vysokého krvného tlaku a diabetu, zdvojnásobuje nebezpečenstvo zvýšenej hladiny cholesterolu a zvyšuje riziko vzniku srdcovej choroby o 60%.

Pri optimálnej telesnej hmotnosti budete mať tiež viac energie a celkovo sa budete cítiť lepšie. Samozrejme budete aj lepšie vyzeráť, čo je zrejme hlavným dôvodom, prečo sa stalo znižovanie hmotnosti celonárodnou módou.

*Smutným faktom však je, že 95% tých, ktorí schudnú, stratené kila opäť naberú a často ešte viac. **Cyklus redukcie hmotnosti a opätovného naberaniu na váhe, ktorému sa hovorí jo-jo efekt, je v skutočnosti pre zdravie ešte horší, ako keby ste kilá nikdy nezhodili, pretože neustále zmeny hmotnosti organizmus veľmi zat'azujú.***

Kľúčom úspechu je zmena postoja k redukcii hmotnosti. Nemyslite na diétu ako na dočasné obdobie strádania, ale chápte ju, ako dlhodobý záväzok vedúci k zdravým stravovacím návykom. Túto zmenu však môžete urobiť len v jedno jedinom dni – napríklad dnes!

Realizácia vášho programu úpravy telesnej hmotnosti

Krok jedna: Analyzujte stavbu svojho tela.

Prvým krokom tohto programu je zistenie typu postavy. To vám pomôže určiť vašu ideálnu hmotnosť.

- Najskôr si odmerajte obvod zápästia. Môžete použiť krajčírsky meter.
- V nasledujúcej tabuľke vyhľadajte podľa dĺžky obvodu zápästia typ vašej postavy. (Pokiaľ nie ste morbidne obézny, tak sa obvod vášho zápästia s váhou nemení, takže je to dobrý indikátor. Veľa ľudí s nadváhou si myslí, že majú silnú kosť, zatiaľ čo v skutočnosti majú strednú alebo dokonca malú postavu a samozrejme mnoho nadbytočných tukových vankúšikov.

Vyhodnotenie typu postavy u dospelého človeka podľa obvodu zápästia

	Malá	Stredná	Veľká
Muži	menej než 16 cm	16-18 cm	viac než 18 cm
Ženy	menej než 13 cm	13-15 cm	viac než 15 cm

Krok dva: Určite rozsah svojej optimálnej telesnej hmotnosti.

Akonáhle si určíte typ postavy, použite tento údaj príslušne k pohlaviu a výškou k určeniu optimálnej telesnej hmotnosti. Vid' tabuľky nižšie.

Určenie optimálnej telesnej hmotnosti

Výška a váha žien

Výška (cm)	Malá postava	Stredná postava	Veľká postava
147,5	46 - 50	49 - 55	54 - 59,5
150	47 - 51	50 - 56	54,5 - 61
155	47,5 - 52	51 - 57	55 - 62
157,5	48 - 53,5	52 - 58,5	57 - 63,5
160	49 - 55	53,5 - 60	58 - 65
162,5	50 - 56	55 - 61	59,5 - 67
165	52 - 57,5	56 - 62,5	61 - 68,5
167,5	53 - 59	57,5 - 64	62 - 70
170	54,5 - 60	59 - 65	63,5 - 72
172,5	56 - 61,5	60 - 67	65 - 74
175	57 - 63	61,5 - 68	66 - 76
177,5	58,5 - 64,5	63 - 69,5	67,5 - 77
180	60 - 66	64,5 - 71	69 - 78,5
182,5	61,5 - 67	66 - 72	70 - 80
185	62,5 - 68,5	67 - 73,5	71,5 - 81

Ženy od 18 do 25 rokov si odčítajú za každý rok pod 25 rokov pól kilogramu

Výška a váha mužov

Výška (cm)	Malá postava	Středná postava	Velká postava
160	58 – 61	59,5 - 64	62,5 - 68
162,5	59 – 62	60 – 65	63,5 - 68
165	60 - 62,5	61 – 66	64 - 71
167,5	61 - 63,5	62 – 67	65 - 72,5
170	62 - 64,5	63 - 68,5	66 - 74
172,5	62,5 - 66	64,5 - 70	67,5 - 76
175	63,5 - 67	66 – 71	69 - 78
177,5	64,5 - 68,5	67 - 72,5	70 - 80
180	65 – 70	68,5 - 74	72 - 81,5
182,5	66 – 71	70 – 75	73 - 83,5
185	67,5 - 72,5	71 – 77	74 - 85
187,5	69 – 73	72,5 – 79	76 - 87
190	70 – 74	73 – 81	78 - 89
192,5	71,5 - 78	76 - 82,5	80 - 92
195	73,5 - 80	77,5 – 85	82 - 94

„Moje telo je telo, ktoré som si zaslúžil a zároveň vyslúžil.“

„Moje telo je zrkadlom môjho vnútorného sveta.“

Sila stresu¹

Ste stresovaný?

Máte tendenciu stres podceňovať a veriť, že stres môže byť pre nás prospešný? Do určitej miery je to pravda, keďže stres je základnou reakciou našej ochrany pred agresormi a umožňuje nám prežiť.

Hormóny stresu ako katecholamíny a adrenalín nám umožňujú rýchlejšie zmobilizovať energiu, lepšie sa skoncentrovať pri nebezpečných situáciách. Stres nás aktivizuje a podľa nebezpečenstva reagujeme útekou alebo útokom. Zároveň však, ak nás má stres chrániť, treba sa vyhýbať jeho nahromadeniu.

Nahromadený stres je, pretože sa postupne objaví po viacerých mesiacoch až rokoch. Musí byť jednoznačne odhalený a diagnostikovaný. Ak sa tak nestane, vyčerpá vás a Postupne vás privedie k hyperaktivite, k fyzickej a emocionálnej únave a nakoniec k syndrómu vyhorenia.

Akým stresom podliehate?

Keď sa začnete zaoberať stresom, je dôležité rozlišovať na jednej strane stresory, ktoré narúšajú vašu rovnováhu, a ktoré vás sprevádzajú často bez toho, aby ste si to uvedomovali, a na strane druhej vašu citlivosť na stres. Pri pátraní po stresoroch skúmame všetky pracovné problémy a medziludské vzťahy.

/zákerný, zničí /

Stresory

- ✓ Neuspokojivé pracovné kompetencie
- ✓ Citové problémy vo vzťahoch
- ✓ Nedostatok základných životných podmienok, zdravie, bývanie
- ✓ Finančné problémy

Ak si chceme viac veriť, je dobré mať nenarušené dve zložky:

- Zdravé profesionálne
- Dobré citové

Keď sú tieto dva piliere narušené, náš psychický a neskôr aj fyzický stav upadá. Mechanizmus kompenzácie, hlavne jedlom, sa spúšťa v prípade, keď sa chceme vyhnúť tomu, aby sa naše piliere sebadôvery zrútili.

/súperenie, vzťahy/

Čo vás stresuje?

Stručný rebríček stresových faktorov (CH. Cungi)

Hodnotenie	Vôbec nie 1	Veľmi málo 2	Trochu 3	Dost' 4	Veľmi 5	Extrémne 6
1. Prežil som traumatizujúce udalosti (úmrtie, strata zamestnania citové sklamanie, atď.)?						
2. Práve prežívam traumatizujúcu udalosť (úmrtie, strata zamestnania, citové sklamanie, atď.)?						
3. Trápi ma časté alebo stále pracovné zaťaženie? Som často v pracovnom sklze alebo vládne na mojom pracovisku súťaživá atmosféra?						
4. Moja práca mi nevyhovuje, nie som s ňou spokojný, je zdrojom mojej nespokojnosti a mám pocit, že je to pre mňa len strata času? Deprimuje ma?						
5. Mám starosti v rodine (deti, partnerstvo, rodičia, atď.)? Je pre mňa rodina skôr príťažou alebo posilou?						
6. Som zadĺžený a môj príjem mi nestačí na pokrytie životných nákladov? Robí mi tento stav starosti?						
7. Mám veľa aktivít mimo práce, sú zdrojom mojej únavy, napätia (spolky, šport, atď.)?						
8. Trpím chorobou? Zhodnoťte vážnosť ochorenia alebo veľkosť záťaže.						
Súčet bodov v stĺpcoch						
Celkový súčet						

Pôsobí na vás veľa stresorov?

skóre 8 až 14 bodov - vaša hladina stresu je dobrá

skóre 14 až 18 bodov - mierna hladinu stresu

skóre 18 až 24 bodov - zvýšená hladina stresu

Nad 24 bodov - úroveň vášho stresu je veľmi vysoká a počet stresorov je značný

Ste citlivý na stres?

Rebríček citlivosti na stres (C. Cungi)

Hodnotenie	Vôbec nie 1	Veľmi málo 2	Trochu 3	Dost' 4	Veľmi 5	Extrémne 6
1. Reagujem citlivo, emočne na poznámky a kritiku iných?						
2. Som choleric, rýchlo vybuchnem?						
3. Som perfekcionista, mám tendenciu byť nespokojný so svojou prácou, či prácou iných?						
4. Mám búšenie srdca, rýchlo sa spotím, mávam chvenie, mykanie svalov na tvári a očných viečkach?						
5. Cítim napätie svalov, cítim sťahovanie svalov v oblasti čeluste, na tvári, či celom tele?						
6. Trpím poruchou spánku?						
7. Som úzkostlivý, robím si často starosti?						
8. Trpím poruchami trávenia, bolesťami hlavy, alergiami, ekzémami?						
9. Cítim sa unavený?						
10. Mám zdravotné problémy, ako sú žalúdočné vredy, kožné ochorenia, zvýšená hladina cholesterolu, vysoký krvný tlak, či kardiovaskulárne choroby?						
11. Dám si pohárik alebo cigaretu na povzbudenie alebo ukludnenie? Alebo siahnem po liekoch?						
Súčet bodov v stĺpcoch						
Celkový súčet						

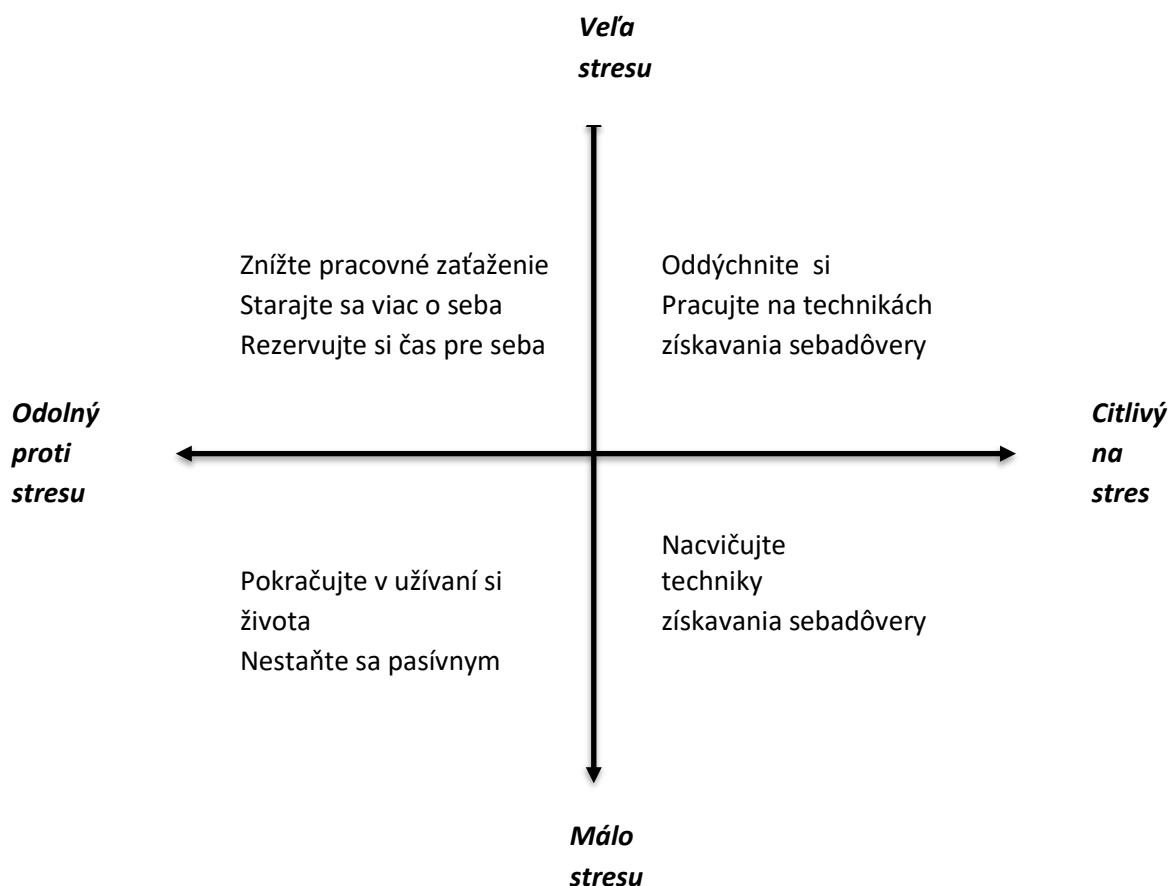
Citlivosť na stres

Skóre nad 45: ste veľmi citlivých na stres (pozor na kompenzáciu stresu jedlom)

Skóre medzi 30 až 45: ste citlivý na stres

Skóre medzi 18 až 30: ste menej citlivých na stres

Skóre pod 19: ste veľmi málo citlivý na stres (nemožno však povedať, že vôbec nie ste citlivý na stres)



Čo robiť?

Máte veľa stresu a ste citlivý na stres

Ak patríte do tejto skupiny, nachádzate sa v skupine, ktorá patrí medzi najhoršie. Ste často vyčerpaný a trpíte nespavosťou. Objavia sa problémy s nadváhou, lebo potrebujete stály prísun energie vo forme jedla, takže máte sklony k maškrteniu.

Riziko srdcovocievnych ochorení je veľké. Aby ste mohli zredukovať poruchy správania pri stravovaní, pracujte na sebe technikami na zvyšovanie sebadôvery (absolvujte ďalšie sebarozvojové semináre a tréningy NLP).

Máte veľa stresu a ste málo citlivý na stres

Máte šťastie, viete zostať pokojný a ovládať stres. Zároveň musíte byť opatrný, lebo ak vás zavalia prácou, môžete stresu ľahko podľahnúť. Skúste zredukovať, odmietnuť nadbytočnú prácu, myslite viac na seba, nájdite si čas na seba a myslite na svoju hmotnosť a radosť zo života.

Nie ste stresovaný a ste odolný voči stresu

V dnešnej dobe je raritou nebyť v strese, tak sa snažte zachovať si tento stav. Nebudete mať problémy, ak nie ste citlivý na stres a nemáte vo svojom okolí stresujúce faktory. Na druhej strane sa môžete stať pasívnym v dôsledku nedostatočného vystavovania sa stresu. Len tak ďalej a radujte sa zo života!

Nie ste stresovaný a ste citlivý na stres

Hoci na vás momentálne stres neútočí, emočná kríza môže byť pre vás rizikom, keďže ste citlivý na stres. Ak sa vo vašom okolí vyskytne nejaká vážna udalosť, hrozí, že prudko priberie. Aby ste sa vyhli takejto situácii, naučte sa rozličné postupy na zvýšenie sebadôvery a sebadôvery.

Čo robiť, ak ste priveľmi stresovaný?

- ✓ príčinu
- ✓ Viac oddychujte a
- ✓ Pravidelne sa
- ✓ Obmedzte alkoholu
- ✓ Praktizujte telesnú
- ✓ Vyhľadávajte spoločnosťľudí (semináre, kluby
- ✓ Minulosť nechajte odísť a žite

/definujte, meditujte, stravujte, konzumáciu, aktivitu, pozitívnych, súčasnosťou/

Ako sa stres prejavuje na vás?

Medzi typické symptómy a príznaky u osôb citlivých na stres patrí rýchla činnosť a búšenie srdca, nezvyklé potenie, tras, tiky, chvenie očných viečok, a svalov na tvári. Svalové napätie, hlavne stiahnutie svalov na šiji, na tvári a hlboké vrásky medzi obočím sú tiež časté príznaky stresu.

Ako sa u vás prejavuje stres? **Zakrúžkujte**

búšenie srdca potenie triaška napätie v tvári	svalové napätie poruchy spánku početné bolesti veľká únava	vystupňovaná nervozita depresia úzkostlivosť strach
--	---	--

Ste závislý?

Dôležitým následkom stresu sú problémy spojené so závislosťou. Osoby precitlivené na stres bývajú závislé na drogách, alkohole, cigaretách a liekoch. Často sa tento problém podhodnocuje, keďže takto precitlivené osoby sa po požití takýchto látok cítia natoľko lepšie, že ich užívajú každodenne, čo potom vedie k závislosti.

„Osoby precitlivené na stres často volia jedlo ako uspokojujúci a jediný prostriedok.“

Andy Winson

Pochopenie vzťahu medzi emóciami a konzumáciou jedla je kľúčovým nástrojom pre pochopenie maškrtenia, stáleho nutkania jesť a následného priberania. Je typické, že keď ste smutný, frustrovaný, nazlostený, v depresii, sklamaný z lásky, keď sa nudíte alebo ste sami, hrozí vám, že budete tieto stavy kompenzovať jedlom. **Ide o tzv. emočný hlad (alebo emocionálne jedenie).**

Niektorým na uspokojenie postačí trochu čokolády, chleba, či ovocia, iní zjedia všetko, čo sa dá zjesť. **Pochopenie vzťahov medzi jedlom a stresom je jedným z hlavných kľúčov k úspešnému zvládnutiu režimu a k udržaniu hmotnosti po schudnutí.**

¹Kapitola prevzatá z diela Maigrit selon sa personalité, Payot, Paríž 2007

Zakliata „slučka“ stresu

Smútok
Frustrácia
Depresia

Sklamanie
Hnev
Nenávisť

Čarovná „slučka“ šťastia

Radosť
Vyrovnanosť
Bezpečie

Spokojnosť
Nadšenie
Istota

Vaše pocity riadia celé vaše správanie, vrátane vášho stravovania.

Cvičenie

Rozpoznať svoju „slučku“ stresu je prvým krokom k pochopeniu, čo robíte, keď ste pod tlakom, alebo pod stresom. Následne si dokážete urobiť správne opatrenia s cieľom zmeniť svoj model správania.

Aký je prvý impulz / myšlienka / emócia , ktorú mám, keď som v strese, alebo pod tlakom:

.....
.....
.....
.....
.....

Aký je druhý impulz / myšlienka / emócia, ktorú mám, keď som v strese alebo pod tlakom:

.....
.....
.....
.....
.....

Aký je tretí impulz / myšlienka / emócia, ktorú mám, keď som v strese alebo pod tlakom:

.....
.....
.....
.....
.....

Ste emocionálny jedlík?

- Jete viac, keď máte pocit, že ste v strese?
- Jete, keď nie ste hladný, alebo ste aj plný?.....
- Jete, aby ste sa cítili lepšie (upokojiť a uspokojiť sám seba, keď ste smutný, našťvaný, otrávený, cítite úzkosti, atď.)?
- Odmieňate sa s jedlom?
- Pravidelne sa vám stáva, že jete, kým sa nenapcháte?
- Dodáva vám jedlo pocit bezpečia? Máte pocit, že jedlo je priateľ?
- Máte pocit bezmocnosti, alebo že nemáte kontrolu pri jedle?

Ako vyzerá váš týždeň?

Denník jedla a denník nálady

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
----------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok | jedlo/radosť/smútok

Raňajky						
Desiata						
Obed						
Olovrant						
Večera						

Čo si jedol? Čo spôsobilo, že si to jedol? Ako si sa po zjedení cítil?

Čo vás brzdí pri úprave vášho stravovania? (chudnutí)

Zakrúžkujte a špecifikujte, čo konkrétne.

- Vaše okolie, vaša rodina?
- Bojíte sa starnutia?
- Bojíte sa, že ochoriete?
- Bojíte sa, že zoslabnete?
- Bojíte sa, že budete menej výkonný/ á?
- Bojíte sa, že stratíte na príťažlivosti?
- Bojíte sa, že stratíte sebavedomie?
- Ste terčom urážok, pozornosti a to vám dáva pocit všímavosti?
- Ste terčom urážok, pozornosti a to vám znižuje sebavedomie?
- Robíte stále tie isté chyby v diéte?
- Neviete do života zaradiť trvalú zmenu stravovacích návykov?
- Obávate sa, že vás budú považovať za chudobného?
- Bojíte sa, že sa stanete príťažlivým/ príťažlivou?
- Boli ste znásilnený/ á?
- Týrali vás, zle s vami zaobchádzali?
- Neveríte si?
- Vaše súčasné telo sa páči vášmu partnerovi?
- Sťažujete sa, ako sa vám nedarí chudnúť?
- Bojíte sa chodiť cvičiť?
- Bojíte sa sklamania, že sa vám to nepodarí?
-

Kruh pravdy

Sila budúcnosti = Sila cieľa

Väčšina ľudí nedosiahne to, čo skutočne chcú, pretože, čo vlastne chcú.

Ujasnite si, prečo chcete dosiahnuť vaše ciele. Dajte si, že naplníte vaše sny, a že pre to spravíte....., aj keby ste museli vystúpiť z vašej komfortnej zóny.

/nevedia, záväzok, všetko/

Kde sa to začína?

/pri motivácii/

Existujú dva typy motivácie

1. **motivácia túžby a radosti (smerujeme k niečomu):** Robíte niečo preto, že chcete, preto lebo po tom túžite. Spájate si to s radosťou, nadšením, silnou túžbou a s príjemnými pocitmi.
2. **motivácia vyhýbania sa bolesti (smerujeme od niečoho):** Keď niečo robíte, tak to robíte preto, aby ste nezažili sklamanie alebo bolesť. Prípadne vy, alebo niekto iný vás tlačí urobiť niečo, čo nechcete. Ale urobíte to preto, aby ste nezažili niečo ešte horšie, bolestivejšie.

„Prepojenie motivácie s bolesťou nie je trvalé, lebo si na ňu v čase zvyknete.“

5 fáz bolestivej motivácie

To, čo sa vo vás deje, ak je vaším motorom len motivácia bolesti, zlosti alebo nenávisti, si skúste predstaviť ako princíp tlakového ventilu, ktorý prechádza 5 fázami.

1. **fáza** - ventil funguje normálne. Máte hmotnosť, na ktorú ste zvyknutý. Možno nie ste až tak spokojný, ale ste zvyknutý.
2. **fáza** – ventil drží tlak, ktorý sa nejakým impulzom začína zvyšovať až na maximalnu možnú úroveň nebezpečenstva. Osoba sa dostane do stavu, kde jej problém spôsobuje také množstvo bolesti, že sa cíti pod neznesiteľným tlakom a musí vykonať zmenu.
3. **fáza** - ventil sa uvoľní a vypustí paru. Človek sa radikálne rozhodne na zmenu. Podniká určité zmeny, robí kroky aby odstránil problém (napr. stráca 5 z 20 kg). To však znižuje intenzitu bolesti a tlaku – vypúšťa ventil.
4. **fáza** – ventil vypustil paru a tlak povolil. Keď sa u osoby zníži intenzita bolesti, hnacia sila k dokončeniu zmeny sa zníži a motivácia úplne vyriešiť tento problém sa stratí. Bez bolesti, ktorá ovládala túto osobu, sa táto osoba vráti späť k svojim starým spôsobom správania.
5. **fáza** – ventil sa dostal do normálu. Osoba sa vracia späť ku svojim starým návykom ako predtým. Skôr, ako si to sama všimne, je späť na začiatku a musí zhodiť 10 kg.

Cvičenie

Čo bolo v minulosti vašou hlavnou motiváciou pri zmene životného štýlu (skoncovať so zlozvykom, pri chudnutí, začatí cvičiť...)? Bolo to potešenie alebo bolesť? Čo sa stalo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rozhodnutie o tom, čo chcete vytvoriť, môže zmeniť vaše trvalé výsledky. Chcete sa cítiť silný, byť schopný dýchať, hýbať sa a žiť inak? Musíte nájsť niečo, čo vás vzrušuje a baví.

Ak to budete robiť len preto, aby ste odstránili bolesť, toto odhodlanie vám nevydrží dlho a vráti sa k vám vo svojej plnej sile.

(jojo efekt)

Cvičenie

Aké by to bolo, začať si predstavovať, že som výnimočný a vzácny zvnútra a žiarivý a krásny navonok?

V čom bude váš život iný, keď budete vašu myseľ každý deň živiť takouto predstavou?

Aké to je, cítiť sa sexi? Ste sexi? Cíťte sa veľmi sexi. Cíťte sa sexi zvnútra.

Čo je najviac sexi na žene?

.....
.....
.....

Čo je najviac sexi na mužovi ?

.....
.....
.....

Čo je najviac sexi na mne ?

.....
.....
.....

Je dôležité sústrediť sa na seba a nie na druhých podľa toho, čo od vás očakávajú. Treba vedieť, čo chcete pre seba a čo pre iných.

Videl som vzorec u mnohých ľudí, kde pod neustálou bolesťou a trápením sa museli akoby emocionálne znecitliviť. Úplne sa disociovať, izolovať sa, až emocionálne zatvrdnúť. Je možné, že aj vy to tak cítite.

Ak áno, tak je to často preto, lebo vám to dáva istotu a bezpečie. Taktiež **často platí, že ak sme v strese, k jedlu. Sme tak naučení, lebo aj jedlo nám dáva istotu, bezpečie a dokonca aj lásku.**

/uchyľujeme sa/

Nezmeníte nič, ak vás ešte aj ostatní ľutujú. Začnete sa odosobňovať a izolovať. Nič sa k vám nedostane. Ani radosť, ani šťastie, ani láska. Začne existovať už iba vnútorná nenávisť a zlosť.

A následne? Opätovné hľadanie zázračnej diéty, ktorá to zmení. **Nezmení!!!!!!** Diéty nefungujú. Musíte si povedať:

Idem sa zmeniť! Ja sa zmením! Ja zmením svoj život! A začínam hneď teraz!

Neurobí to diéta, urobím to ja! Nie preto, že mi to niekto povedal. Urobím to pre seba, pretože sa mám rád, pretože sa milujem!

V tom je skutočné tajomstvo trvalého CHUDNUTIA.

Cvičenie

Zamerajte sa na nasledovné oblasti svojho života zvlášť:

Postava, zdravie a kondícia, životné naplnenie.

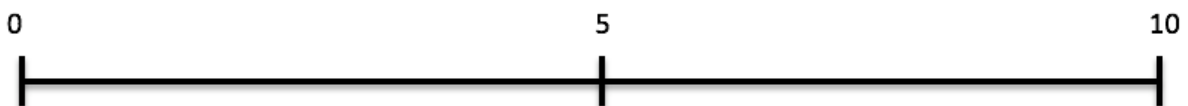
Precíťte každú oblasť pomocou dole uvedených otázok a následne si všetko, čo najpodrobnejšie zapíšete cez obrazy, zvuky a pocity, ktoré vnímate.

Odpovedajte z hĺbky vášho vnútra podľa toho, čo chcete vy sami a nie niekto druhý.

Postava:

1. **Vyznačte si číslom** (k nemu priradíte včerajší dátum) na časovej osi od 0 do 10 vašu úroveň včerajšej spokojnosti s vašou postavou. Kde nula je maximálna nespokojnosť a 10 maximálna spokojnosť.

Následne vyznačte druhé číslo, kam sa chcete dopracovať. (Priradíte k nemu dátum, kedy sa tak stane.)



2. **Prečo chcete zmeniť svoj súčasný stav?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napíšte všetky dôvody, aké potešenia a radosti vám súčasný stav spôsobuje.

.....

.....

.....

.....

.....

Napíšte všetky dôvody, aké bolesti a trápenia vám súčasný stav spôsobuje.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Napíšte, čo je vašim skutočným cieľom? Kam sa chcete dostať vo formovaní vašej postavy? Opíšte, čo presne vidíte, cítite, prípadne počujete.

.....
.....
.....
.....
.....

Prečo to chcete? Prečo sa tam chcete dostať?

.....
.....
.....
.....

Čo stratíte, keď to dosiahnete? (vzťah, priateľov, prácu)

Ešte stále to chcete?

.....
.....
.....

Akú bolesť budete prežívať, keď to nedosiahnete? Ako sa budete cítiť?

.....
.....
.....
.....

Čo získate, keď to dosiahnete? Napíšte, všetku vašu motiváciu a pocity, ktoré budete prežívať. Aký význam a hodnotu to má pre vás?

.....
.....
.....

Keď ste toto všetko dosiahli, kým ste sa stali?

Máte vo svojom vnútri osobu, ktorá sa chce dostať von. Čím by táto osoba bola rada?

.....
.....
.....
.....

Kto ste?

Ste ako čo? (symbol)

4. Cesta a stratégia

Ako to dosiahnete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Čo na to potrebujete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kedy začnete?

S kým?

Partner, podporovateľ telefón

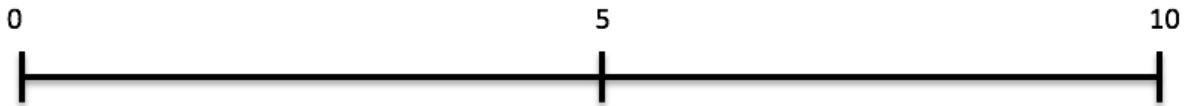
Partner, podporovateľ telefón

Tréner

Zdravie a kondícia/vitalita

1. **Vyznačte si číslom** (k nemu priradíte včerajší dátum) na časovej osi od 0 do 10 vašu úroveň včerajšej spokojnosti s vaším zdravím a vašou kondíciou. Kde nula je maximálna nespokojnosť a 10 maximálna spokojnosť.

Následne vyznačte druhé číslo, kam sa chcete dopracovať. (Priradíte k nemu dátum, kedy sa tak stane.)



2. **Prečo chcete zmeniť svoj súčasný stav?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napíšte všetky dôvody, aké potešenia a radosti vám súčasný stav spôsobuje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napíšte všetky dôvody, aké bolesti a trápenia vám súčasný stav spôsobuje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. **Napíšte, čo je vašim skutočným cieľom? Kam sa chcete dostať so svojim zdravím a kondíciou? Opíšte, čo presne vidíte, cítite, prípadne počujete.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prečo to chcete? Prečo sa tam chcete dostať?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Čo stratíte, keď to dosiahnete? (vzťah, priateľov, prácu)

Ešte stále to chcete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Akú bolesť budete prežívať, keď to nedosiahnete? Ako sa budete cítiť.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Čo získate, keď to dosiahnete? Napíšte, všetku vašu motiváciu a pocity, ktoré budete prežívať. Aký význam a hodnotu to má vás?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Keď ste toto všetko dosiahli, kým ste sa stali?

Máte vo svojom vnútri osobu, ktorá sa chce dostať von. Čím by táto osoba bola rada?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kto ste?

Ste ako čo? (symbol).....

4. Cesta a stratégia

Ako to dosiahnete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Čo na to potrebujete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kedy začnete?

S kým?

Partner, podporovateľ telefón

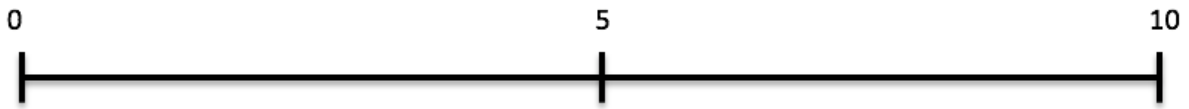
Partner, podporovateľ telefón

Tréner

Životné naplnenie:

1. **Vyznačte si číslom** (k nemu priradte včeraší dátum) na časovej osi od 0 do 10 vašu úroveň včerašej spokojnosti s vaším životným naplnením. Kde nula je maximálna nespokojnosť a 10 maximálna spokojnosť.

Následne vyznačte druhé číslo, kam sa chcete dopracovať. (Priradte k nemu dátum, kedy sa tak stane.)



2. **Prečo chcete zmeniť svoj súčasný stav?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Napíšte všetky dôvody, aké potešenia a radosti vám súčasný stav spôsobuje.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Napíšte všetky dôvody, aké bolesti a trápenia vám súčasný stav spôsobuje.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. **Napíšte, čo je vaším skutočným cieľom / životným naplnením? Kam sa chcete dostať vo vašom živote? Opíšte, čo presne vidíte, cítite, prípadne počujete.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Prečo to chcete? Prečo sa tam chcete dostať?

.....
.....
.....
.....
.....

Čo stratíte, keď to dosiahnete? (vzťah, priateľov, prácu)

Ešte stále to chcete?

.....
.....
.....
.....
.....

Akú bolesť budete prežívať, keď to nedosiahnete? Ako sa budete cítiť.

.....
.....
.....
.....
.....

Čo získate, keď to dosiahnete? Napíšte, všetku vašu motiváciu a pocity, ktoré budete prežívať. Aký význam a hodnotu to má vás?

.....
.....
.....
.....
.....

Keď ste toto všetko dosiahli, kým ste sa stali?

Máte vo svojom vnútri osobu, ktorá sa chce dostať von. Čím by táto osoba bola rada?

.....
.....
.....
.....
.....

Kto ste?

Ste ako čo? (symbol).....

4. Cesta a stratégia

Ako to dosiahnete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Čo na to potrebujete?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kedy začnete?

S kým?

Partner, podporovateľ telefón

Partner, podporovateľ telefón

Tréner

Sila cesty = AKO

Každá cesta sa začína prvým Pred tým, ako ho urobíte, je dobré vedieť, čo je cieľom vašej cesty.

Mnoho ľudí v živote kráča svojou cestou a vôbec, kam ich má dopraviť.

Správajú sa ako strelec, ktorý vystrelí a potom začne mieriť a je prekvapený, že trafil niečo, čo trafiť nechcel.

Ak však jasne vidíte svoj cieľ, ste ochotný okamžite vykročiť a urobiť prvý krok a počas cesty, upravovať stratégiu a vytrvať. Tak sa k vášmu cieľu dostanete.

Ja verím v, a viem, ako s ňou pracovať. Musíte sa ju naučiť používať. Naučíte sa to tým, že sa vydáte na cestu. Zistíte, čo vás poháňa, čo naozaj chcete dosiahnuť.

Cesta sa ukáže hneď, ako sa začnete hýbať.

/krokom, nevedia, energiu)

Zdroje = sila = ENERGIA

Na akýkoľvek cieľ, ktorý sa rozhodnete zrealizovať, budete potrebovať zdroje.

Či už duchovné, finančné, psychické, fyzické, emocionálne

3 sily na schudnutie:

1. Psychológia (vizualizácia, vnútorný dialóg, emócie a prežívanie)
2. Jedlo (zdravie, energia, vitalita)
3. Pohyb (aeróbný a anaeróbný)

Vysoko účinnou podporou sú dobré a harmonické vzťahy



10X ENERGY

I. Informácie a myšlienky

Informácie: Zastaviť tok informácií v dnešnej „dobe informácií a najmodernejších technológií“ do našej hlavy, môže byť dosť náročné. To, čo však môžete ovplyvniť je, aký druh informácií budete prijímať.

Vyhľadávajte informácie, ktoré sú pozitívne a posunú vás ďalej na ceste k dosiahnutiu vášho cieľa.

POZOR: Informácia nie je skutočná sila. Informácia je len potenciálna sila, ktorú dokáže premeniť v skutočnú silu iba ČIN, AKCIA.

Myšlienky: Vznikajú najmä z informácií, ktorými živíme našu hlavu. Vznikajú a rozširujú sa z otázok, ktoré si kladieme. Denne ich je približne 65.000. Z toho je 95% zo včerajšieho dňa. Výhodou je, že v jednom okamihu dokážeme venovať pozornosť len jednej myšlienke. To, čo dáva skutočnú silu našim myšlienkam, je **POZORNOSŤ a FOKUS**

Ak chcete zmeniť život, pýtajte sa lepšie otázky.

Čo nám robí naša myseľ? Stále hľadá, prečo niečo neurobiť.

/spôsoby/

Cvičenie

Koľko času denne venujete štúdiu, prijímaniu pozitívnych/podporujúcich informácií?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Napíšte myšlienky, ktoré najčastejšie nosíte v hlave

.....
.....
.....
.....
.....
.....

II. Fyziológia

Telo je zrkadlom vašej duše. Rovnako dávame najavo určitý:

1.
2.
3.

V živote platí: „Ak chcete dosiahnuť úspech, ak chcete niekým byť, tak sa pohybujte v okolí tých ľudí, ktorí sa už stali tým, kým chcete byť.“

/pocit, myšlienku, emóciu/

„Modelovanie je nevyhnutnou súčasťou úspechu.“

Andy Winson

FYZIOLÓGIA, jej význam a moc je veľmi podceňovaná – Nevieme o nej.

Všimli ste si niekedy, ako chodí smutný a sklamaný človek?

Všimli ste si niekedy, ako chodí šťastný a veselý človek?

Ako dokázať len zmenou fyziológie, ovplyvniť svoje myšlienky. Je to vlastne možné?

Keď ste nadšený, plný sily, energie, dokážete zvládať čokoľvek, čo potrebujete.

Cvičenie

Aký typ človeka vás na prvý pohľad zaujme?

Skúste ho popísať.

.....
.....
.....

Ste taký aj vy?

Áno

Nie

Ak náhodou nie, nič sa nedeje. Dnes sme tu preto, aby sme sa to naučili.

VNÚTORNÉ POSTOJE (Čo si myslím a predstavujem)

NÁLADA

SPRÁVANIE

FYZIOLÓGIA

Držanie tela, nervová energia, dýchanie, svalové napätie

Naše správanie je výsledkom, v ktorej sa práve nachádzame.

Vždy sa snažíme urobiť to, čo je v našich silách, ale niekedy sme jednoducho nevykonní.

Nálada môže byť užitočná a podnetná, alebo taktiež neužitočná a obmedzujúca.

Málokto ju vie,

Základom je prevziať zodpovednosť za svoju a za svoje

Energia je

Energia musí zostať v pohybe.

/nálady, najlepšie, ovládnuť, náladu, správanie, POHYB/

III. Nové programy a nové zvyky

3 piliere 10X ENERGY (nového životného štýlu):

1. **Pozornosť – sústredenie sa.** Na čo sa dennodenne sústreďíme. Na niečo špecifické, niečo čo máme pod kontrolou? Alebo na niečo, čo nemáme pod kontrolou? Máte presnú predstavu o tom, čo chcete denne prežívať, alebo vám v tom bránia vaše strachy?
2. **Stratégie a zručnosti** – ak chcete byť v niečom úspešní, musíte presne vedieť, ktoré stratégie pracujú a ktoré nie. Musíte pochopiť vaše dennodenné emocionálne sústredenie. Cítite sa viac v strachu, obavách, strese, radosti, naplnení, spokojnosti?
3. **Ujasnené hodnoty bez vnútorného konfliktu.** Môžete byť silne zameraní na vytvorenie zmeny, mať tie správne nástroje a stratégie, ale ak máte vnútorný konflikt, ktorý vás brzdí od dostania sa k vašej vlastnej vnútornej sile, aby ste vytvorili zmenu vo vašom živote, táto zmena sa nikdy neudeje.

Čo pre vás znamená:

JEDLO = ISTOTA alebo **JEDLO ≠ ISTOTA**

Ľudia s nadváhou používajú jedlo ako náhradu za ostatné veci, ktoré by chceli od života.

Vždy budete pociťovať bolesť, ak sa budete snažiť byť niekým, kým nie ste. A vždy budete šťastný, ak budete sami sebou. Boli sme stvorení pre radosť a naplnenie.

Dostaňte sa z komfortnej zóny. Objavíte, kto v skutočnosti ste. Objavte v sebe radosť, šťastie. A vďaka tomu sa vám podarí dosiahnuť všetko, čo budete chcieť.

Cvičenie

Napíšte všetky tvrdenia a názory o jedle, chudnutí, zdraví, cvičení, ktoré ste počuli ako dieťa.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

„Ak si myslíte, že vaša situácia je beznádejná, porovnajte svoju situáciu s niekým, kto je na tom horšie alebo nemá také možnosti ako vy.“

Andy Winson

Vaša motivácia schudnúť a byť zdravým, by mala byť založená na osohu a radosti a nie na strachu, hneve alebo úsilí niekomu niečo dokázať.

Sila Emócií

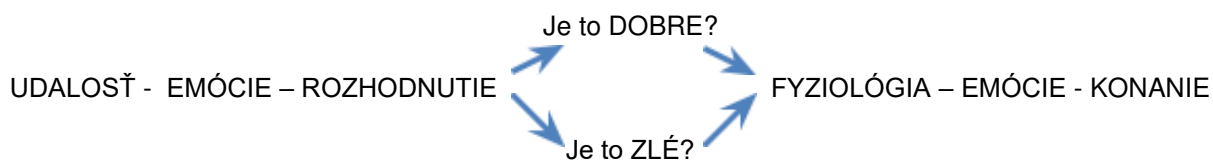
Istota a strach, bolesť a radosť, láska a nenávisť ...

Skutočná sila vnútorného dialógu, predstavivosti a prežívania ...

Ľudské emócie sú tou najsilnejšou zbraňou vo vesmíre.

Niet dnes pochýb o liečivej sile lásky a pozitívnych emócií, rovnako ako o chorobe - silami negatívnych emócií, ako je strach a hnev. Naše emócie sú hybnou silou pre všetky naše úspechy. Ľudia sú schopní neuveriteľných činov odvahy, vďaka láske, strachu, vášni a túžbam.

Ako si vytvárame emocionálne programy? Cez význam, ktorý pripisujeme udalosti.



Väčšina ľudí nemá skúsenosť so širokou škálou emócií v ich živote. Sú obmedzení iba na niektoré, ktoré zažívajú znovu a znovu, takže bez ohľadu na to, o akú udalosť ide, budú zažívať rovnaké emócie, ktoré pravidelne zažívajú v ich živote.

Súčasný stav – Požadovaný stav

1. Modlitba
2. Prepojte sa so stavom zo svojej minulosti.
3. Správajte sa, ako keby ste to mohli urobiť.
4. Správajte sa, ako druhá osoba, ktorá ľahko dosahuje to, o čo sa vy usilujete.
5. Klasický kód NLP
6. New code NLP

Cvičenie

Spíšte si zoznam všetkých vašich emócií, ktoré ste zažili v priebehu niektorého týždňa alebo mesiaca vo vašom živote.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Teraz zoradte tieto emócie podľa toho, ktoré ste zažívali najčastejšie (pravdepodobne zistíte, že sa vám priebežne striedajú len 3 či 4 emócie):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Teraz vymenujte emócie, ktoré boli najintenzívnejšie:

.....
.....
.....
.....

Sú to tie emócie, ktoré chcete zažívať? Áno Nie

Ktoré emócie by ste uprednostnili? Napíšte ich:

.....
.....
.....
.....

Vieme, ako ľahko sa naše emócie môžu zmeniť. Každý z nás zažil skúsenosť, ako napríklad, že sa cítil smutne a niekto mu povedal vtip a začal sa smiať. Emócie sa intenzívne menia zo smutných na veselé. Ak sa vám toto môže stať raz, môže sa to stávať stále. Vy sa môžete rozhodnúť, ktoré emócie chcete prežívať najčastejšie.

Teraz, na každú emóciu, ktorú by ste si želali prežívať, napíšte 3 návody na to, ako ich dosiahnuť každý deň:

Emócia 1:

Zažijem túto emóciu každý deň, ak budem robiť alebo myslieť nasledovne:

1.
2.
3.

Emócia 2:

Zažijem túto emóciu každý deň, ak budem robiť alebo myslieť nasledovne:

1.
2.
3.

Emócia 3:

Zažijem túto emóciu každý deň, ak budem robiť alebo myslieť nasledovne:

1.
2.
3.

8 krokov k trvalej zmene

1. sa negatívnych presvedčení, ako... že to nedokážete urobiť prípadne, že ste bezmocný.
Zapamätajte si: MOJA MINULOSŤ SA NEROVNÁ MOJEJ BUDÚCNOSTI.
2. Prerušte spúšťač a limitujúci emocionálny
3. Získajte nad sebou vplyv. Rozhodnutie - ako jediná možná alternatíva (Chcem sa zmeniť na **Musím sa zmeniť**).
4. Asociujte sa s a aj s
(Čo sa stane keď sa nezmením, aký bude môj život? Čo získam?)
5. Prelomte obmedzujúci program – môže to byť hanblivosť, strach, obava, smútok... Musíte prelomiť toto obmedzenie a pripraviť sa konať.
6. Vytvorte si, inšpirujúci, alternatívny návyk.
(namiesto žitia so strachom, budete teraz žiť s radosťou, šťastím, naplnením ...)
7. – predplaťte si trénera.
8.

Efekt

/Zbavte, program, bolesťou, radosťou, návyk, želateľný, Zaviazte sa, Vytrvajte, AHAAAAA/

Stratégia TERMINÁTORA – Kľúč k bezbolestnej zmene

Kľúčom k dlhotrvajúcej zmene je porozumieť našim vzorom správania. Zbavte sa postupov, ktoré nefungujú a využívajte tie, čo fungujú. Pravdou je, že v našom živote existujú miesta, kde by sme mali zvyšovať našu túžbu. A takisto existujú miesta, kde treba našu túžbu znížiť.

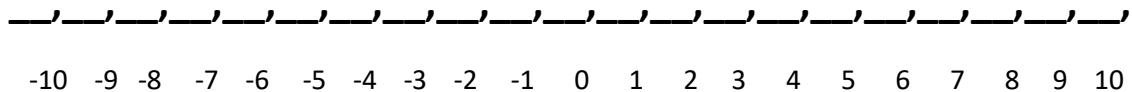
Uvedomovanie si, ako to robíme, nám dáva neobmedzenú slobodu, pretože začneme mať nad tým kontrolu.

„Keď sa nezdravo stravujeme alebo prejedáme, čo chceme v skutočnosti dosiahnuť, je pocit.“

Andy Winson

Nad všetkými situáciami musíte mať kontrolu vy a nie niekto iný.

1. Analyzujte stav
2. Cieľ
3. Rozhodnutie, kam sa chcete dostať
4. Vhodná stratégia
5. Čo vám to prinesie do života?



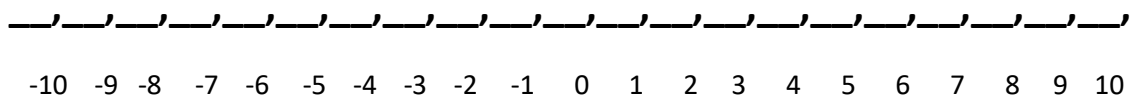
Emotívny urýchľovač, ktorý zníži alebo vygraduje vaše túžby

Cvičenie s obľúbeným, ale nezdravým jedlom

Vezmite si jedlo, ktoré akoby vždy musíte mať a položte ho pred seba predtým, ako začnete s týmto cvičením. Môže to byť hamburger, čokoláda, keksík, coca cola... niečo, čomu nemôžete odolať.

Krok 1: Analyzuj stav

Na stupnici od -10 do 10 aká je súčasná úroveň túžby, ktorú mám?



Krok 2: Cieľ

Čo chcem zažiť? Aké pocity?

.....

.....

.....

.....

Čo chcem cítiť, keď na toto myslím?

.....
.....
.....
.....

Krok 3: Rozhodnite sa

Aká má byť úroveň zážitku, ktorý chcem zažiť? Kam sa chcem dostať?

.....
.....
.....
.....

Krok 4: Stratégia

Čo sa mi musí stať, aby som sa preto takto cítil?

.....
.....
.....
.....

Aké podmienky musím vytvoriť vo vnútri seba a/alebo v prostredí, aby som to zažil na takejto úrovni prežívania?

.....
.....
.....
.....

Krok 5: Prínos

Čo to prinesie pre môj život, pre moje vzťahy, zdravie, šťastie, keď už tak fungujem?

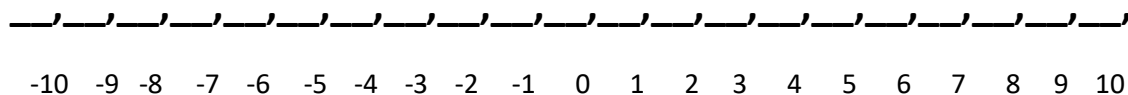
.....
.....
.....
.....

Cvičenie s neoblíbeným, ale zdravým jedlom

Veźmite si jedlo, ktoré nemáte rád a položte ho pred seba predtým, ako začnete s týmto cvičením. Môže to byť mrkva, brokolica, orechy, šalát, ovocie ... niečo, čo vám nechutí.

Krok 1: Analyzuj stav

Na stupnici od -10 do 10 aká je súčasná úroveň túžby, ktorú mám?



Krok 2: Cieľ

Čo chcem zažiť? Aké pocity?

.....
.....
.....
.....

Čo chcem cítiť, keď na toto myslím?

.....
.....
.....
.....

Krok 3: Rozhodnite sa

Aká má byť úroveň zážitku, ktorý chcem zažiť? Kam sa chcem dostať?

.....
.....
.....
.....

Krok 4: Stratégia

Čo sa mi musí stať, aby som sa preto takto cítil?

.....
.....
.....
.....

Aké podmienky musím vytvoriť vo vnútri seba a/alebo v prostredí, aby som to zažil na takejto úrovni prežívania?

.....
.....
.....
.....

Krok 5: Prínos

Čo to prinesie pre môj život, pre moje vzťahy, zdravie, šťastie, keď už tak fungujem?

.....
.....
.....
.....

IV. Dýchanie

Jogíni tvrdia, že máme pridelený určitý počet dychov na celý život. Ak dýchame pomalšie, budeme žiť dlhšie (je to dobrá pomôcka na zapamätanie a motiváciu).

Správne dýchanie: Jogový plný dych do celých pľúc, brucho sa musí pohybovať,

3 – 4 sekundy nádych, pauza, 4 - 5 sekúnd výdych.

Dýchanie pre zvýšenie energie:

- 4 prudké nádychy cez nos, 4 prudké výdychy cez nos
- 4 prudké nádychy cez nos, 4 prudké výdychy cez ústa

Hlboký výdych odvádza toxíny z krvi, hlboký vdych okysličuje krv.

Ak nedýchame zhlboka a do brušnej dutiny: Zažívanie sa spomalí, posúvanie jedla cez tráviaci trakt sa spomalí. Jedlo sa nemôže úplne absorbovať, stáva sa príliš toxickým od zažívacích štiav.

Plytké dýchanie spôsobuje tiež: únavu, bolesti v hrudníku, žalúdočné problémy, studené a necitlivé ruky.

Ak dýchame zhlboka a do brušnej oblasti: Jedlo sa absorbuje rýchlo a úplne (bezo zvyšku), nespôsobuje kyselinu a ukladanie tukov, masíruje vnútorné orgány, zvyšuje rýchlosť trávenia, výrazne zlepšuje vyprázdňovanie. Zvyšuje sa vnútorná energia a výkon mozgu.

V. Stravovacie návyky

V stravovaní vás zväčša ovplyvňuje jedna dominantná osoba.

Keď sa na obed budete pýtať sami seba : „Čo budete jesť? Tak by to malo byť niečo, čo bude zhodné s tým, kým chcete byť. Tak čo si dáte? Asi šalát, však?“

Keď myslíte na svoje telo, ako chcete, aby vyzeralo?

Je štíhle. Má správnu hmotnosť, lebo sa stravujete vhodne a preto sa cítite dobre. Na číse oblečenia v konečnom dôsledku ani tak nezáleží.

Vhodná zmena stravovacích návykov

Zámerne nehovorím o diéte ako spôsobe dlhodobého chudnutia a vitálneho života, lebo diéty na to nefungujú. Prečo diéty, vlastne – prečo väčšina diét nefunguje?

Odpoviem vám, lebo ich je tak veľa. Koľko ste tých zaručených diét už vyskúšali?

Problémom diéty je, že len čakáme na to, kedy sa budeme môcť znovu vrátiť k starým stravovacím návykom. Šalátiky sú len dočasné a keď dáme dole pár kíľ, znovu sa vrátíme ku koláčikom a čokoláde.

Ak sa rozhodnete pustiť do nejakej diéty tak pamätajte, že je to krátkodobá záležitosť a keď s ňou skončíte, tak vás v priebehu niekoľkých týždňov navštívi a znova sa u vás zabýva váš staronový kamarát JOJO. A s jeho pomocou naberiete viac kíľ, ako ste mali predtým. O toto vám išlo? Nemyslím si.

Super diéty sú absolútne skvelým návodom, ako si ešte viac pokaziť metabolizmus. Vo väčšine prípadov to, čo schudnete, znamená, že stratíte vodu, alebo svaly a nie tuk.

Preto pri práci s mojimi klientmi nepoužívam slovo diéta. Používam výraz **stravovacie návyky**.

Cvičenie:

1. Aký pocit sa vo vás vyvolá, keď vám poviem, že budete držať diétu? Zamyslite sa teraz nad tým.

.....
.....
.....

2. Aký pocit sa vo vás vyvolá, keď vám poviem, že upravíme trochu vaše stravovacie návyky? Nemyslím tým hladovanie. Zamyslite sa teraz nad tým.

.....
.....
.....

3. Aký je rozdiel vo vašich pocitoch, ktoré to vo vás vyvoláva?

.....
.....
.....

Keďže jedným z mojich cieľov je, aby moji klienti schudli natrvalo, tak tu je pravidlo:

Zmeňte svoje stravovacie návyky

Čo treba urobiť?

1. a odkysliť organizmus
2. – zrýchliť metabolizmus
3. si životný štýl stravovania (a tým zabrániť Jojo efektu)

/detoxikovať, upraviť, vytvoriť)

Vaša telesná hmotnosť zodpovedá vašej celkovej spotrebe kalórií, času, ktorý venujete pohybovej aktivite, a rýchlosti vášho metabolizmu. Dôležitá je však tiež skladba jedálnička.

Vaším cieľom musí byť zdravý životný štýl, nie redukcia telesnej hmotnosti. Pokiaľ si za cieľ zadáte vytvorenie zdravého životného štýlu, máte väčšiu nádej, že uspejete a vylepšíte svoje zdravie a súčasne dosiahnete trvalú redukciu telesnej hmotnosti. Nesnažte sa zhodiť prebytočné kilá príliš rýchlo. Dôležité je, aby vám celý proces chudnutia prinášal radosť a uspokojenie. Chcete si predsa spojiť dosiahnutie správnej hmotnosti so správnymi stravovacími návykmi. Možno to bude trvať o niekoľko mesiacov dlhšie, ale budete mať istotu, že stratené kilogramy už nenaberiete.

Zvýšte rýchlosť svojho metabolizmu. Hlavným určujúcim faktorom rýchlosti vášho metabolizmu, t.j. rýchlosti, akou spaľujete kalórie, je počet mitochondrií v bunkách. Sú to malinké energické továrne, ktoré zásobujú palivom každú bunku. Čím viac ich máte, tým viac spaľujete a máte v tele menej tuku. Nanešťastie neexistuje žiadny výživový doplnok, ktorý by mitochondrie zvyšoval. No pravidelným cvičením si vytvárame nové svalové bunky, v ktorých sa mitochondrie nachádzajú, a tým teda neustále zvyšujeme aj rýchlosť metabolizmu, a to aj vtedy, keď práve necvičíme.

Ak ste časovo zaneprázdnený, využite možnosti krabičkovej „diéty“.

Výhovorky, že nemáte čas na prípravu jedál, už dnes nie sú na mieste.

Obezita ako medzinárodná dilema

Čo je obezita? Podľa CDC sú jedinci s indexom telesnej hmotnosti od 25 až do 29,9 považovaní za ľudí s nadváhou, zatiaľ čo tí s BMI 30 alebo viac sú už obézni. Niečo na zamyslenie... Obezita je len kúsok od toho, aby predbehla fajčiarov v úmrtí v Spojených štátoch, v závislosti na CDC.

Možno že by sme sa mali obávať toho, ako obezita ovplyvnila našu mládež. Ďaleko viac neaktívny životný štýl a vyšší výber sladkých, tučných jedál a sóda – to všetko si vybralo svoju daň na mladú populáciu. Asi 15 percent amerických detí je klinicky obézných. V Anglicku sú jeden z piatich chlapcov a dve z piatich dievčat vo veku od dvoch do 15 teraz obézni.

Jedno zo štyroch austrálskych detí vo veku od dvoch do sedemnást rokov sú považované za deti s nadváhou alebo sú obézni. Mládež s nadváhou má predpoklad na získanie diabetesu II. typu alarmujúcim tempom, a niektoré štúdie predpovedajú, že dnešné obézne deti takto prídu o 2 až 5 rokov života do roku 2050. Okrem očakávaných fyzických problémov sa musia tieto deti tiež potýkať so sociálnou stigmou, že sú označené ako „ťažké/tučné“. Toto ignorovanie pokynov im prinesie nízke sebavedomie, depresie a iné potenciálne celoživotné problémy.

Dobrou správou je, že nie je príliš neskoro na zmenu. Musíme urobiť malé úpravy, ktoré naše denné rutiny prinútiť k prechodu na systém, ktorý je zameraný na cvičenie a stravu bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné výrobky. Tak môžeme dramaticky znížiť riziko obezity, a choroby v dôsledkoch spojených s podmienkami.

Obezita je epidémia celosvetových rozmerov. Podľa World Health Organization (Svetová zdravotnícka organizácia) počet obézných dospelých na celom svete v roku 1995 dosiahol 200 miliónov, a vyskočila na viac ako 300 miliónov v roku 2000. To je 50 percentný nárast len za päťročné obdobie.

Obezita nie je diskriminujúca choroba – napadá najmocnejšie krajiny na svete, rovnako ako najchudobnejšie štáty. Vezmime si do úvahy nasledovné znepokojujúce štatistiky:

- ✓ Jedna tretina Američanov je obézných.
- ✓ Okolo 500.000 ľudí v Severnej Amerike a západnej Európe umiera každý rok na choroby spojené s obezitou.
- ✓ V Číne je 18 miliónov dospelých obézných, a ďalších 137.000.000 má nadváhu.
- ✓ 60% austrálskych dospelých trpí nadváhou alebo obezitou.
- ✓ V Spojenom kráľovstve majú traja zo štyroch ľudí nadváhu, a asi 20% je obézných.
- ✓ Viac ako 115 miliónov ľudí v rozvojových krajinách má s obezitou súvisiace problémy.

Čím viac sa krajiny „rozvíjajú“, majú tendenciu prijať západné zvyky stravovania sa s vysokým obsahom tuku. S rovnakými problémami zápasí nezdravá Amerika niekoľko desiatok rokov, vrátane nadmernej telesnej hmotnosti.

S týmito kilami prichádza riziko zvýšeného výskytu ochorenia – obezita je spojená s vyšším výskytom rakoviny, astmy, artritídy, rovnako aj s vysokým krvným tlakom a cholesterolom.

Realizácia vášho programu redukcie telesnej hmotnosti

Určite cieľovú hladinu kalórií a prijmite ju.

Hlavný princíp vášho programu zmeny hmotnosti „raz a navždy“ je tento: začnite prijímať toľko kalórií, koľko by ste spotrebovali, keby ste už mali svoju optimálnu hmotnosť. To je vaše cieľové množstvo kalórií.

Môžete použiť jednu z dvoch alternatívnych metód:

Metóda A: Vyhľadajte udržovanú hladinu kalórií (t. j. počet kalórií, ktoré potrebujete k tomu, aby ste si udržali určitú hmotnosť) v nasledujúcej tabuľke, pričom vychádzajte zo svojej optimálnej hmotnosti a úrovne pohybovej aktivity.

Pokiaľ sa vaša optimálna hmotnosť pohybuje niekde medzi dvoma riadkami nasledujúcej tabuľky, interpolujte. Napr. ak vážite 70,5 kg (t.j. medzi 68 a 72,5) a vaša pohybová aktivita je stredná, vyzera počet nasledovne: $(2400 - 2250) \times 0,5 = 75$. Vaša denná dávka kalórií bude činiť $2250 + 75 = 2325$ kcal.

Odporúčam pravidelné cvičenie, ktoré zodpovedá aspoň strednej úrovni pohybovej aktivity. Pokiaľ zachováte hladinu kalórií pre udržanie vašej optimálnej hmotnosti, váš úbytok na váhe sa bude s tým, ako sa budete blížiť k optimálnej hodnote, postupne znižovať a proces chudnutia spomaľovať.

Metóda B: Vyhľadajte v nasledujúcej tabuľke hodnotu kalórií nutnú pre zachovanie súčasnej hmotnosti a úrovne pohybovej aktivity, a potom odčítajte denne 500 kalórií, ktoré povedú ku strate hmotnosti pol kilogramu týždenne, alebo 1000 kalórií denne, ktoré vedú k úbytku jednému kilogramu týždenne.

Počet kalórií pre udržanie telesnej hmotnosti

Hmotnosť	Sedavá	stredná aktivita	Vysoká aktivita
41	1170	1350	1620
45	1300	1500	1800
50	1430	1650	1980
55	1560	1800	2160
60	1690	1950	2340
64	1820	2100	2520
68	1950	2250	2700
72,5	2080	2400	2880
77	2210	2550	3060
81,5	2340	2700	3240
86	2470	2850	3420
91	2600	3000	3600
95	2730	3150	3780
100	2860	3300	3960
104,4	2990	3450	4140
109	3120	3600	4320

Majte na pamäti, že metabolizmus každého človeka je iný, takže budete musieť nejaký čas experimentovať, než si tieto hodnoty vhodne upravíte.

Pri oboch metódach znižovania telesnej hmotnosti je dôležité prijímať adekvátnu vyváženú stravu. Predpokladom trvalého úspechu je prispôbiť sa novému spôsobu stravovania, t. j. zmeniť chuťové preferencie a postoj voči jedlu.

Váš príjem by mal byť zhruba 20 kalórií na jeden kilogram vašej ideálnej telesnej hmotnosti – samozrejme aspoň 1000 kcal denne pre ženu a 1200 kcal denne pre muža.

Optimálny podiel telesného tuku a ako ho dosiahnuť

Čistá svalová hmota je ťažšia než tuk. Dvaja ľudia môžu mať rovnakú postavu, výšku a hmotnosť, a aj napriek tomu môže byť jeden „pri tele“ a druhý nie. Skutočným cieľom redukcie hmotnosti je úbytok tuku, nie svalstva, vody alebo dočasných zásob glykogénu. Je oveľa dôležitejšie zistiť optimálny podiel tuku ako ideálnu telesnú hmotnosť.

Môžete sa riadiť pokynmi v tabuľkách obsahu telesného tuku, ale oveľa presnejšou metódou je zmerať tuk prístrojom, ktorý získava údaje pomocou spätnej väzby zo slabého elektronického prúdu, ktorý prechádza vaším telom. Tieto meracie prístroje sú bežne dostupné.

Určitý objem telesného tuku je dôležitý k ochrane životne dôležitých orgánov, aj ako primárna forma ukladania energie. Ženy potrebujú tuku o niečo viac, pretože poskytujú ochranu dieťaťu a koja. Ideálny pomer telesného tuku sa pohybuje od 12% do 20% u mužov, a od 18% do 26% u žien.

Rovnako je veľmi dôležité, kde sa prebytočný tuk ukladá. Hromada telesného tuku v oblasti brucha je obzvlášť škodlivá. V štúdiu publikovanej v JAMA bádatelia poukázali, že u žien s veľkým pomerom medzi objemom pásu a objemom bokov je riziko vzniku rakoviny endometria 15krát vyššie ako u žien, u ktorých je táto hodnota malá. Iné štúdie poukázali na silnú spojitosť medzi tukom uloženým v oblasti brucha a diabetom II. typu, vysokým tlakom a ochorením srdca.

Obezita príčinou zápalu

Nedávny výskum odhalil neočakávané poškodenie zdravia spôsobené nadváhou. V štúdiu publikovanej v Journal of Clinical Investigation vedci oznámili, že pokiaľ sa obezita dostane za kritický prah, tukové tkanivo sa naplní ohromným množstvom makrofágov (buniek imunitného systému), ktoré vylučujú zápalové chemické látky. Makrofágy rovnako vylučujú tumor nekrotizujúci faktor-alfa, ktorý vyvoláva rezistenciu voči inzulínu, príčinu metabolického syndrómu a diabetu II. typu. Chronická aktivácia tohto typu zápalovej reakcie je zastúpená medzi generatívnymi chorobami, vrátane ochorenia srdca, mozgovej mŕtvice a diabetu II. typu. Vedci sa domnievajú, že akonáhle je tuková bunka príliš naplnená, začne sa rozpadávať alebo presakovať, čím vyprovokuje makrofágy k tomu, aby odstránili odpad. Tieto makrofágy tak uvoľnia chemické látky, ktorými vyvolávajú väčšiu podporu zo strany imunitného systému, čo vedie k sérii zápalových reakcií.

Optimálny príjem sacharidov

- ✓ Vynechajte potraviny s vysokou GL, vrátane sladkého pečiva, dezertov, ktoré obsahujú cukor a rafinovaný škrob, chlieb, kysnuté cesto, cestoviny a zeleninu s vysokým obsahom škrobu, ku ktorému patria zemiaky a ryža.
- ✓ Obmedzte celkovú spotrebu sacharidov tak, aby tvorili menej než jednu šestinú celkového množstva prijatých kalórií.
- ✓ Jedzte len veľmi malé množstvo ovocia s nízkym glykemickým obsahom, ako sú bobuľovité plody a melóny.
- ✓ Jedzte obmedzené množstvo prijateľných sacharidov, ktoré obsahujú lusky (fazuľa, šošovica) a orechy.
- ✓ Jedzte väčšie množstvo prijateľných sacharidov obsiahnutých v zelenine s nízkym obsahom škrobu, hlavne čerstvé alebo len ľahko povarené.

Vhodné druhy:

- Kapusta, ružičkový kel, brokolica
- Kel, zelené listy horčice, repka krmná, kel bez srdiečka, špenát
- Všetky druhy hlávkového šalátu (červený a zelený šalát, dlholistý šalát, čakanka, atď.)
- Čínska kapusta, hrach s plochými luskami, celer
- Karfiol, cukyna, uhorky
- Zelená alebo „nadzemná“ zelenina všeobecne

Jedzte potraviny ekologického pôvodu

Biopotraviny sú potraviny v nespracovanom stave. Väčšina potravín je tomu na míle vzdialená. Väčšina obilnín sa „čistí“ postupom, ktorý odstraňuje vonkajšiu vrstvu obsahujúcu selén, a tiež dôležité antioxidantné minerály, vlákninu a ďalšie cenné živiny. Toto spracovanie sa deje najmä kvôli pohodliu – potraviny tak môžeme dlhšie skladovať a rýchlejšie uvariť – no strata nutričnej hodnoty je značná.

Vyhýbajte sa instantným výrobkom ako je ryža alebo ovsená kaša, pretože tieto druhy obilnín sa spracúvajú zvlášť dôkladne.

Ďalšou ne-biopotravinou je džús, ktorému chýba podstatná ingrediencia pôvodného ovocia – vláknina. Ovocná šťava je tak cukrová voda s nejakými vitamínmi a minerálmi. Nie je veľký rozdiel v tom, či vypijete takýto pohár vody alebo zjete tyčinku čokolády. V oboch prípadoch dôjde k náhlemu zvýšeniu hladiny glukózy a inzulínu v krvi. Konzumácia celého ovocia i s obsahom vlákniny trávenie ovocného cukru spomaľuje.

Ekologická zelenina a obilniny sa pestujú v ekologicky čistej pôde, ktorá obsahuje všetky minerály a iné živiny potrebné pre rastliny bohaté na živiny. Hospodárska výroba využíva tiež množstvo pesticídov, insekticídov a iných chemikálií, ktoré sa dostávajú do výsledného produktu.

V tukových bunkách zvierat kŕmených týmito obilninami sa hromadia jedovaté chemické látky. Zvieratá chované v ekologických podmienkach majú výrazne nižšiu koncentráciu toxínov.

Kalorická (energetická) reštrukcia

So zachovaním štíhlej postavy úzko súvisí obmedzenie príjmu kalórií (kalorická reštrukcia CR). Výskumy širokého spektra živočíšnych druhov priniesli množstvo dôkazov o tom, že obmedzenie príjmu kalórií spomaľuje proces starnutia, môže predĺžiť život a zachovať mladý vzhľad.

Tieto pokusy však neprebiehajú dosť dlho na to, aby sa dalo demonštrovať predĺženie života u človeka, ale štúdie o obmedzení príjmu kalórií u ľudí ukazujú na rovnaký pokles markerov ochorenia a starnutia, aký sa sleduje u zvieracej populácie. Viac než 2000 štúdií prináša rovnako výrazné výsledky u rozličných živočíšnych druhov.

Kalorická reštrukcia bola predstavená svetu v roku 1982 prostredníctvom známeho pokusu na krysách. Kontrolná skupina zvierat bola kŕmená normálne a dožila sa zvyčajne maximálnej dĺžky života. Približne 1000 dní. Tieto kontrolné krysy umierali väčšinou na zlyhanie srdca, ochorenie ladvín, či rakovinu.

Jedálniček pokusnej skupiny (CR krysy) obsahoval o jednu tretinu menej kalórií, avšak zodpovedajúce živiny vrátane vitamínov, minerálov a bielkovín a esenciálnych mastných kyselín. CR krysy žili približne 1500 dní, teda o 50% dlhšie.

Rovnako významné je zistenie, že sa spomalil aj proces starnutia. Krysy so zníženým príjmom kalórií žili nielen dlhšie, ale netrpeli stareckou vetchosťou, zlým zdravotným stavom, neboli lenivé a nešediveli, tak ako kontrolná vzorka krýs, a to dokonca ani k samému koncu ich života.

Chcete zjesť v živote veľa jedla?

Jedzte menej a dožijete sa dlhšie, a teda za celý život zjete aj viac.

Potlačenie chuti k jedlu

Jednou z ciest, ako sa zbaviť prebytočných kilogramov je potlačiť chuť k jedlu.

V štúdií vydaných v časopise Science, vedci popisujú mechanizmus, ako leptín a grelin ovplyvňujú chuť k jedlu. Tieto hormóny spôsobujú, že mozog si sám vytvára nové elektrické vedenie. Predtým sa usudzovalo, že pôsobia ako ostatné hormóny a ovplyvňujú správanie mozgových buniek priamo. Tento výskum ukázal, že leptin posilňuje nervové spoje, ktoré inhibujú príjem potravy, a oslabuje spoje, ktoré zvyšujú chuť k jedlu.

Grelín pôsobí opačne a môže zvrátiť zmeny, ku ktorým došlo najskôr vplyvom leptínu. „Je to skoro, akoby si mozog pamätal hmotnosť ktorú si prajete mať,“ komentoval to doktor Jeffrey Flier z Beth Israel-Deaconess Hospital v Bostone. Výskum zdôrazňuje schopnosť týchto hormónov ovplyvniť naše správanie v súvislosti s konzumáciou potravy.

Ako jesť, aby sme boli zdraví

Následné zásady a odporúčania by sa mali stať základom vášho zdravého jedálnička.

1. **Jedzte pestrú stravu.**

Konzumácia stereotypnej stravy môže viesť ku precitlivenosti a vzniku alergií, spôsobuje „únavu chutí“ a vedie k prejedaniu sa. Odporúčam vám potraviny striedať, pretože každá obsahuje špecifické aminokyseliny, vitamíny, minerály a iné živiny, no žiadny druh neposkytuje všetko, čo váš organizmus potrebuje.

2. **Obmedzte sacharidy.** Zistilo sa, že je takmer nemožné schudnúť a získanú hmotnosť si udržať a neobmedziť pritom podstatne spotrebu sacharidov, hlavne tých s vysokou glykemickou náložou (GL). Konzumácia sacharidov vedie k chuti na ďalšie a ďalšie sacharidy. Jedálniček s nízkym podielom sacharidov, s nízkou glykemickou náložou, vám pomôže kontrolovať chuť k jedlu a potlačiť túžbu po ňom. Budete mať oveľa skôr pocit sýtosti.

Vyhýbajte sa potravinám s vysokým obsahom cukru, cestovinám, chlebu a pečivu.

3. **Obmedzte alebo celkom vyradte z jedálnička pšenicu.**

Pšenica je relatívne mladou hospodárskou novinkou a v krajinách západného sveta sa konzumuje v ohromných kvantách. To má za následok značný výskyt precitlivenosti voči pšenici, hlavne ku glutanu, čo je hlavná bielkovinová zložka pšenice. Mnoho ľudí zistilo, že odstránením pšenice z jedálnička, si vyriešilo zažívacie problémy.

4. **Jedzte zeleninu.**

Obsahuje ohromné množstvo cenných živín, vlákniny, má nízky glykemický index a kalorickú hodnotu. Nesmiete ju však prevariť. Odporúčam zeleninu len ľahko podusiť. Veľa druhov zeleniny sa môže konzumovať aj v surovom stave, aj keď jej nadmerné množstvo môže spôsobiť zažívacie komplikácie.

5. **Jedzte farebné potraviny.**

Konzumáciou pestrého výberu prírodne sfarbenej zeleniny získate široké spektrum životne dôležitých živín.

6. **Pite čerstvo lisovanú zeleninovú šťavu.**

Snáď najzdravší nápoj sa pripraví v odšťavovači z čerstvo ekologicky pestovanej zeleniny s nízkym obsahom škrobu. Výsledkom je nízkokalorický nápoj bohatý na vitamíny, minerály a fytochemikálie. Ideálnou zeleninou je zeler, uhorka a fenikel. Môžete pridať i menšie množstvo hlávkového šalátu, rímskeho šalátu, čakanky, špenátu, petržlenu a kelu. Mrkva a repa obsahujú veľa cukru, preto ich používajte opatrne alebo vôbec.

7. **Pite filtrovanú zásaditú vodu so záporným ORP (oxidačno redukčný potenciál).**

„Predajte svoje auto“ a kúpte si kvalitný filtračný systém s úpravovňou PH vody.

8. **Pite čaj miesto kávy.**

Káva obsahuje vysokú hladinu kofeínu. Čierny čaj má túto hladinu kofeínu približne z jednej tretiny a zelený čaj len z jednej štvrtiny. Navyiac čaj obsahuje množstvo zdravých zložiek. Nedávno preukázaná štúdia, podporená spoločnosťou Circulation, zistila, že pitie najmenej dvoch šálok čaju denne znižuje riziko úmrtia na srdcový infarkt o neuveriteľných 44%. Toto

zistenie sa týka čierneho a zeleného čaju, nie však ovocných. Čaj obsahuje l-theoin, ktorý znižuje hladinu kortizólu a napomáha k relaxácii. Obzvlášť prospešný je zelený čaj, ktorý obsahuje ďalšie antioxidanty, ktoré znižujú riziko ochorenia srdca a vzniku rakoviny.

9. Alkohol s mierou.

Mierna konzumácia alkoholu je spojená s nižším výskytom ochorenia srdca a mozgových príhod, a to preto, že podporuje činnosť ciev. Avšak má v sebe iné riziká. Majte na pamäti relatívne vysokú glykemickú nálož.

10. Raňajkujte a jedzte v pravidelných časoch. Je dôležité nevynechať prvé jedlo dňa, pretože to vedie k únave a k zníženiu hladiny cukru v krvi. Odporúča sa dobre naraňajkovať a potom jesť niekoľko menších porcií počas dňa. Jesť menej, ale častejšie chráni tráviaci systém pred preťažovaním a mineralizuje náhly a prudký nárast inzulínu, ktorý vyvoláva chuť na uhlovodany. Na strane druhej celodenný pôst jedenkrát týždenne ravitalizuje celý organizmus.

11. Vyhýbajte sa nezdravému občerstveniu.

Typické jedlá rýchleho občerstvenia obsahujú škroby s vysokým glykemickým indexom, cukor, soľ a nezdravé tuky, ktoré podporujú chuť na ďalšie podobné jedlá. Namiesto toho utíšte hlad zeleninou s nízkym obsahom škrobu a malým množstvom ovocia.

12. Berte potravinové doplnky.

Je žiaduce získať čo najviac živín priamo z potravy, ktorá obsahuje súčinne pôsobiace živiny, napr. fytochemikálie podporujúce mnoho metabolických procesov v organizme. Nie je však možné získať všetky potrebné živiny len zo stravy. Preprogramovanie vašich biochemických procesov pomocou doplnkov stravy získava význam s vekom.

13. Všetko s mierou, vrátane umiernenosti.

Je mimoriadne dôležité nenechať sa odradiť tým, že ste sa od svojho nutričného plánu odchýli, aj keď neplánovane. Veľa takých programov skončilo práve preto, lebo ľudia odradili *chvilkový pokles sebakázně. Keď „spadnete z koňa“, znovu naskočte.“*

14. Pamätajte, cukor je všade!

Váš obchod má pravdepodobne celú jednu sekciu venovanú zdanlivo zdravým mliečnym alternatívam. Sójové mlieko, ryžové mlieko, mandľové mlieko... lenže všetky tieto náhrady obsahujú veľké množstvo cukru. Cukor sa pridáva do veľkého množstva rôznych cereálií, dokonca i do tzv. cereálií s nízkym obsahom cukru. Cukor sa objavuje pod rôznymi názvami, preto dôkladne sledujte zoznam prísad. Názov väčšiny druhov cukru končí na „-óza“ – sacharóza, fruktóza, glukóza a maltóza. K potravinám, ktoré sú prakticky cukry, patria med, melasy, javorový sirup, sukanát (trstinový cukor), amasaké (jáhlový sirup) a kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy.

Jedálniček Raya Kurzweila a Terryho Grossmana

Potraviny, ktorým sa vyhnúť	Potraviny konzumované v obmedzenom množstve	Zdravé potraviny (mali by byť základom vášho programu výživy)
Múčne výrobky, napr. biely chlieb, pečivo, cestoviny Cukor samostatne i v potravinách	Celozrnné potraviny Ovocie	Lusky - šošovica, fazuľa Zelenina s nízkym obsahom škrobu, čerstvá a ľahko povarená, hlavne špenát, kel, kapusta, brokolica, karfiol, hlávkový šalát, rímsky šalát, čínska kapusta, fenikel, zeler, uhorky, ružičkový kel, cuketa, zelená zelenina všeobecne Zeleninové bielkoviny
Hydrogénové tuky Komerčné vyrábané oleje	Netučné mäso, hlavne hydina bez kože Pšenica	Potraviny bohaté na omega-3 tuky, napr. orechy, avokádo, ľanové semienka, pštosie mäso (chutná alternatíva červeného mäsa, ktorá neobsahuje skoro žiadny tuk)
Vyprážené jedlá Nealkoholické nápoje (sladené) Nefiltrovaná voda Opečené alebo vypražené zemiaky Trans-tuky napr. margarín a tuk do pečiva MSG Umelé konzervačné látky a chemikálie Umelé sladidlá, napr. aspartam alebo sacharín Potraviny s vysokým glykemickým indexom napr. cereálie a zelenina s obsahom škrobu Potraviny "obohatené" o železo (železo môže urýchľovať oxidáciu LDL cholesterolu, čo je prvý krôčik k ateroskleróze) Veľké ryby, napr. tuniak, mečúň, plachetník alebo žralok (obsahujú vysokú koncentráciu ortuti)	Pečené jedlá Alkohol, kofeín - - - - - - - -	- Filtrovaná voda - - Extra virgin olivový olej - - Stévia - Ryby ako ančovičky, sardinky a divoký losos (umelo chovaný losos má oveľa menej omega-3 tukov)

Cvičenie:

Ako si upravíte svoje stravovacie návyky?

Čo vyradíte z jedálnečka?

Čo nové zaradíte do jedálnečka?

VI. Pohybové návyky

Dôsledky nedostatočného pohybu:

- Úbytok svalov
- Nespavosť
- Únava
- Znížená chuť na sex
- Znížená vitálna kapacita pľúc
- Riziko kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky, rakoviny, porážky
- Frustrácia kvôli postave
- Kratší život.....
-

Vhodná pohybová aktivita

Prečo som to nenazval cvičenie. Práve pre ten istý dôvod ako aj slovo Diéta. U väčšiny ľudí vytvára nepríjemné pocity.

Takže prestaňte myslieť na cvičenie ako cvičenie a začnite na to myslieť ako na zábavu, **prijemný pohyb, zábavu pohybom, kondičnú zábavu.**

Je potrebné sa začať reálne intenzívnejšie hýbať, čím intenzívnejšie tým lepšie. Prečo? Lebo pohyb vytvára energiu. Potrebujete rozpumpovať dýchanie, zrýchliť tep srdca a vďaka tomu ovplyvníte vaše emócie a upravíte si metabolizmus.

Váš metabolizmus bude tak zaťažený regenerovaním po tréningu, že jeho energetická spotreba bude oveľa viac zvýšená. A tú musí odniekaľ čerpať. Odkiaľ? Najmä z tukov.

Naviac, keď sa hýbete, máte tendenciu sa cítiť šťastní. Preto si vytvorte nejaký pohyb, ktorý budete robiť intenzívne aspoň 11 - 33 minút denne vo frekvencii 11-33 intenzívnych sekúnd a za ním bude nasledovať oddych na 33 až 99 sekúnd. Môže to byť plávanie, bicykel, beh, švihadlo, skákanie, rôzne trenažéry.

Najlepšie s partnerom, ktorý bude pri vás vtedy, keď to budete potrebovať a budete sa podporovať.

Keď začnete s cvičením, začnete sa cítiť oveľa živšie emocionálne. Keď máte pocit spokojnosti, budete aj jesť inak. Je to reťazová reakcia.

Ak začínate, tak sa potrebujete na takéto intenzívne cvičenie pripraviť a prispôbiť ho vášmu zdravotnému stavu. Preto sa poraďte s telovýchovným lekárom alebo kvalifikovaným trénerom a okamžite sa pustite do akcie.

Obstarajte si inteligentné hodinky (krokomer), ktoré budú presne zaznamenávať vaše pokroky (Garmin, FIT BIT...)

Cvičenie

Ako si upravíte svoje pohybové návyky?

Ako sa volá pre vás vaše cvičenie?

Kedy presne a koľkokrát do týždňa sa budete chodiť hýbať?

VII. Spánok, Oddych, relax, meditácia a ticho

Aj Boh, keď tvoril svet, tak pracoval 6 dní a ten siedmy odpočíval.

Urobte všetko preto aby ste sa **dostali do postele pred 22:00** a dopriali si minimálne 7, optimálne 8 a viac hodín spánku. Stanete sa zdravšími a stihnete viac v kratšom čase.

Minimálne 30 minút, **optimálne 2 hodiny** pred spánkom nepozerajte žiadne elektronické zariadenia ani TV.

Oddych a relax je nevyhnutnou súčasťou nášho života. Keďže väčšina ľudí má v dnešnej dobe sedavé zamestnanie, tak **aktívny oddych** sa stáva nutnou alternatívou relaxácie a naberania energie.

Meditácia a úplne ticho sú potravou pre naše vnútro a náš pokoj v tak rušnom prostredí, v akom žijeme.

Aplikujte minimálne jeden z prvkov oddychu a meditácie do vášho každodenného života a výrazne sa priblížite k harmónii svojho tela a ducha.

Cvičenie

Akú formu relaxácie zaradíte do vášho životného štýlu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cvičenie

Čo som zažil?

Čo som si uvedomil?

Čo mi to dalo?

Ako to využijem v živote?

VIII. Partner/ Tréner

Už nikdy v tom nie ste sám. Hľadajte partnera a podporu, nie záťaž.

Aj počas tohto víkendu ste určite spoznali ľudí s rovnakým zámerom a cieľom, ktorý máte aj vy sami. Dohodnite sa na vzájomnej podpore a hlavne okamžitej akcii.

Ak chcete vašu cestu za výsledkom čo najviac urýchliť, tak si nájdite trénera. Hľadajte vždy niekoho, kto je kvalifikovaný a bude vám 100% k dispozícii. Stačí zainvestovať na začiatku, aby ste spoločne naštartovali vašu cestu (cca 10 spoločných tréningov), a potom vám stačia konzultácie jedenkrát za 14 – 30 dní.

Partner, podporovateľ telefón

Partner, podporovateľ telefón

Tréner

IX. Akcia

Čin je medzi vaším vnútorným a vonkajším svetom. je to, čo obyčajne bráni ľuďom konať.

Kľúčom k úspechu je schopnosť aj napriek tomu, že pociťujete strach. Aj ľudia pociťujú strach, len mu nedovolia, aby ich

Váš úspech je priamo úmerný prekonávaniu vašej a , ktorú prinášate do svojho života a života druhých.

/most, Strach, konať, úspešní, ovládal, komfortnej zóny, hodnoty/

Uveďte 3 akcie, ktoré podniknete, pretože vás k tomu podnietil tento víkend.

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

X. Oslava /Ocenenie

Oslava a odmena je veľmi málo využívaným nástrojom vlastnej motivácie. Náš mozog aj naše telo potrebujú cítiť, že si ich vážime a je nutné sa odmeniť za nasadenie, ktoré sme dali. Oslava prehlbuje radosť z dobre vykonanej práce a pripravuje nás na dosahovanie ďalších cieľov.

Odmeňujte aj čiastkové ciele a úspechy. Určite si ich. Ak je vaším cieľom schudnúť 20 kg, tak si definujte pri dosiahnutí cieľa motivačnú odmenu (nie sladkosti - ak budú, tak ich konzumáciu spojte s negatívnymi emóciami a Stratégiou Terminátora).

Čiastkové odmeny: pri schudnutí prvých 5 kg, 10 kg, 15 kg a veľká odmena pri 20 kg.

Hýčkajte sa maximálne. Pozor však na jedlá a nápoje, ktoré použijete.

Cvičenie

Už teraz si určite, akú odmenu si dáte, ak naplníte svoj celkový cieľ.

Čiastkové ciele:

Cvičenie:

Čo som zažil?

Čo som si uvedomil?

Čo mi to dalo?

Ako to využijem v živote?

Cvičenie

Kľúčové rozhodnutia sa často robia počas náročných podmienok. Vráťte sa späť a premýšľajte o tom, čo sa odohralo vo vašom živote v čase, keď ste sa rozhodli zanedbávať sa, zavrieť dvere sami sebe.

Teraz je čas to prehodnotiť a zmeniť vaše kľúčové rozhodnutia. Tu sú kroky vedúce k tomu:

- 1. Zamerajte sa na to, čo môžete urobiť.** To nemusí byť drastické. Môžete začať s malými úpravami, ako napríklad stať sa viac fyzicky aktívny alebo obmedziť niektoré potraviny z vašej stravy.
- 2. Zaviazte sa, že budete milovať sami seba a byť k sebe dobrý,** naozaj dobrý, nie oddávaním a prejedaním sa, ale inteligentnou starostlivosťou o vaše telo.
- 3. Premýšľajte o tom, kto ovplyvnil vaše kľúčové rozhodnutia v minulosti a kým môžu byť vaše rozhodnutia ovplyvňované teraz.** Zaviazte sa k starostlivosti o seba bez ohľadu na to, čo ostatní od vás očakávajú.
- 4. Urobte si zoznam všetkých nádherných možností, ktoré sa vám otvoria, keď budete mať zdravé telo:** Aktivity, dobrodružstvá, vzťahy a úspechy. Pamätajte si, že nič nechutí rovnako dobre, ako cítiť sa tenký/chudý/ľahký.
- 5. Nájdite emócie, ktoré vám pomôžu udržať váš záväzok, že budete na seba dávať pozor.** Je to láska k sebe alebo láska k vašim deťom? Je to odvaha? Je to o rozhodnutí, alebo o hrdosti? Postavte sa rovno, nájdite vaše jadro, dýchajte a zistite, aké emócie si treba pestovať, aby ste to nevzdali.
- 6. Teraz nájdite negatívne emócie, ktoré zviazali vaše kľúčové rozhodnutia, ktoré vás udržiavali nezdravého.** Bola to sebaľútosť, alebo seba nenávisť? Bol to hnev, frustrácia, vzdor alebo zúfalstvo? Dajte si záväzok nikdy si túto emóciu nedopriať. Povedzte to nahlas. Kričte: Ja si už nikdy nedoprajem emócie,, znovu. Dajte ceduľu do svojej izby, ktorá vám pripomenie toto rozhodnutie.

Použite tento postup opäť, keď cítite, že sa kľžete späť do svojich negatívnych vzorov. Môžete si prejsť všetky kroky odznova, alebo zistíte, že niektoré kroky sú viac dôležitejšie ako tie ostatné. Keď si prejdete tieto kroky niekoľkokrát, stanú sa pre vás prirodzenosťou.

„Pamätajte: Váhanie spôsobuje utrpenie.“

Ak by ste dostali otázku „Ste ako čo?“, tak k čomu by ste sa prirovnali? (môže to byť čokoľvek, čo vám napadne)

SOM AKO

Definujte, čo pre vás znamená?

1. Život je ...

2. Zdravie je ...

3. Vitalita je...

4. Jedlo je ...

5. Chudnutie je ...

6. Formovanie postavy je ...

7. Diéta je ...

8. Cvičenie je ...

9. Dôvody a príčiny, pre ktoré nebudem mať postavu, po ktorej túžim sú ...

10. Moje najväčšie obavy sa strachy týkajúce sa mojej vitality a energie sú

11. To najhoršie na zmene môjho životného štýlu je ...

12. To najkrajšie na vytvorení nového životného štýlu je ...

13. Mať energiu pre mňa znamená...

Gratulujem vám. Dokázali ste urobiť prvý dôležitý krok.

Našli ste spôsob ako ovládnuť sám seba, získať energiu, vitalitu, vytúženú postavu a zbaviť sa svojich zlozvykov!

Ak vám tréning pomohol a myslíte si, že je dôležitý aj pre iných ľudí, staňte sa naším fanúšikom a napíšte nám vaše pocity a zážitky na

www.facebook.com/AndyWinsonOfficial

alebo na

<https://www.instagram.com/andywinsonofficial/>

Ďakujem.

S úctou k Vašej jedinečnosti

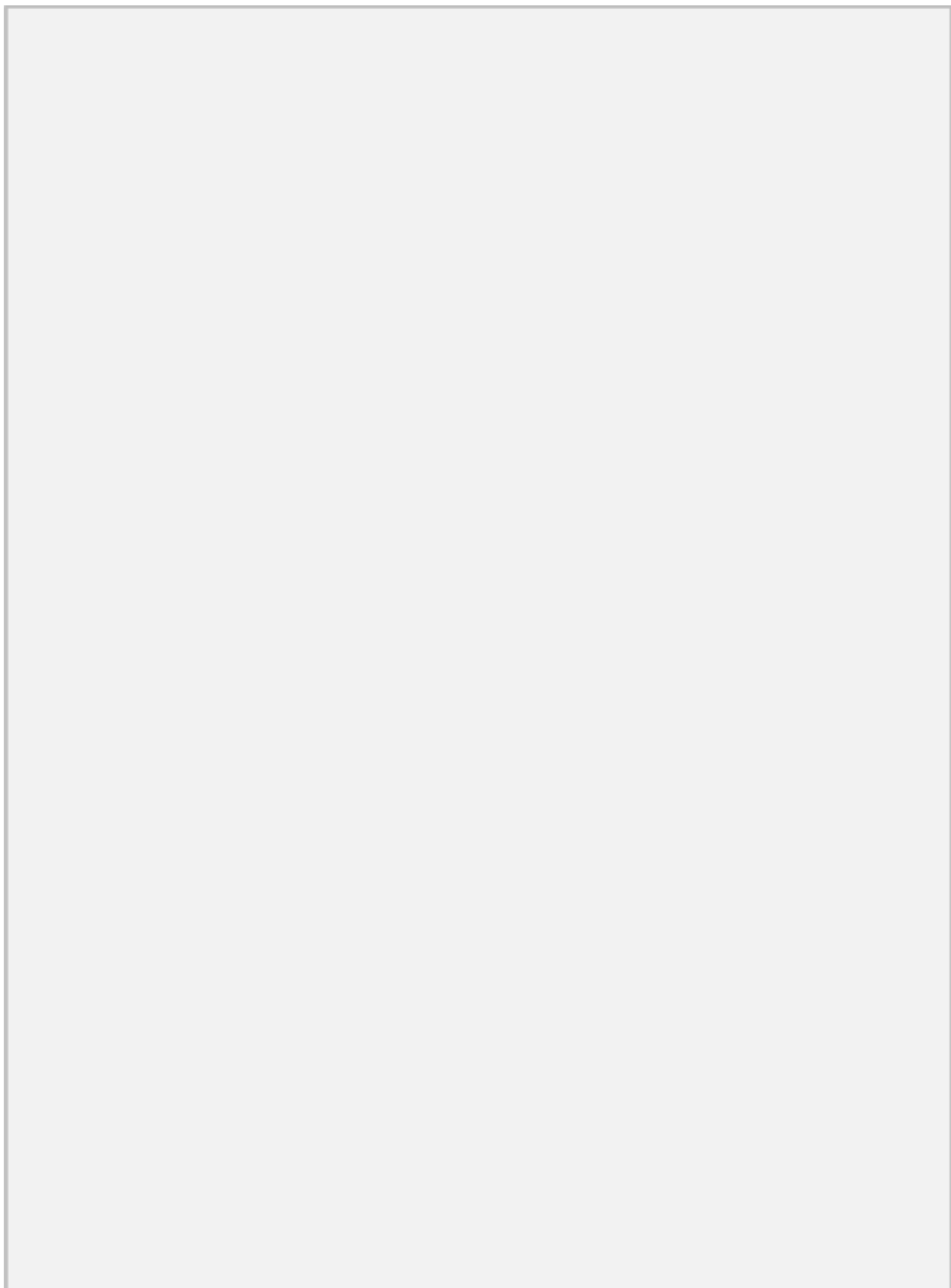


„Dnes ste trénovali, zápas začína od zajtra každý deň.“

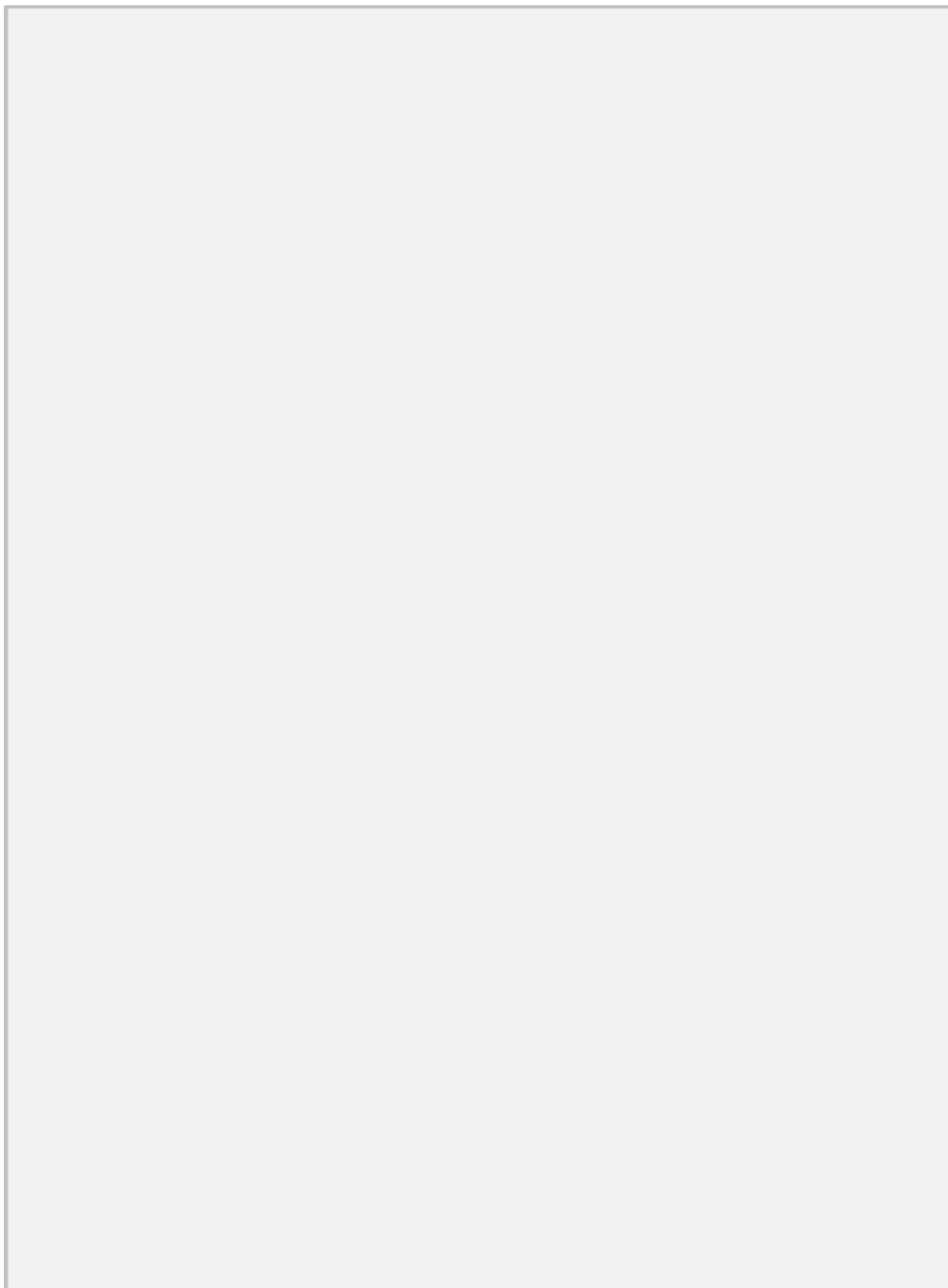
Andy Winson

**www.AndyWinson.sk , www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk,
www.MajsterKomunikacie.sk, www.MajsterPodii.sk,
www.KlubAndyhoWinsona.sk, www.MakacVsBohac.sk, www.SuperLeader.sk
www.TajomstvoMysleBohatych.sk, www.ObjavSvojuSilu.sk,
www.MysliKonajZbohatni.sk, www.10xENERGY.sk, www.MajsterPredaja.sk,
www.DiarUspechu.sk,**

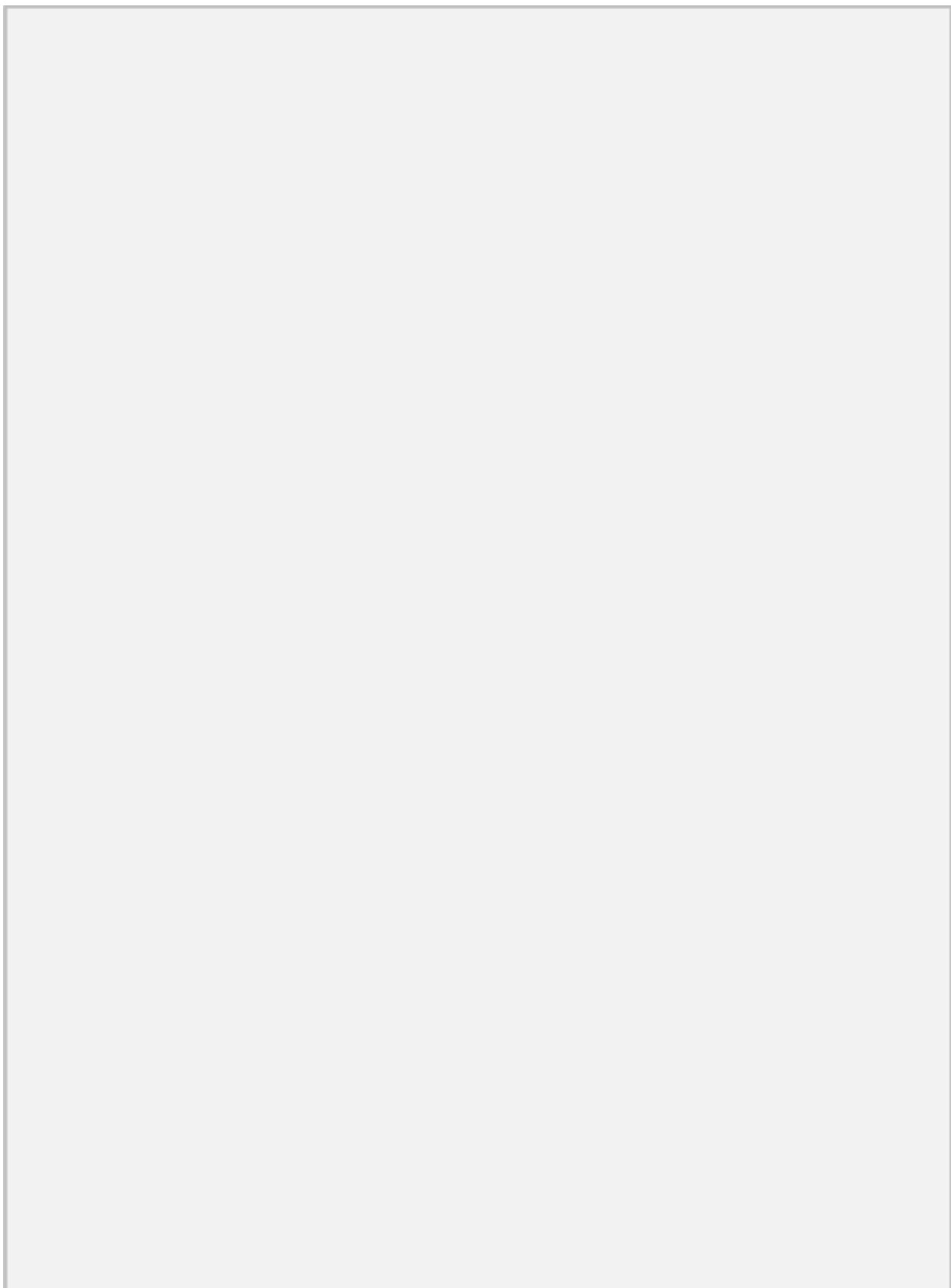
Poznámky



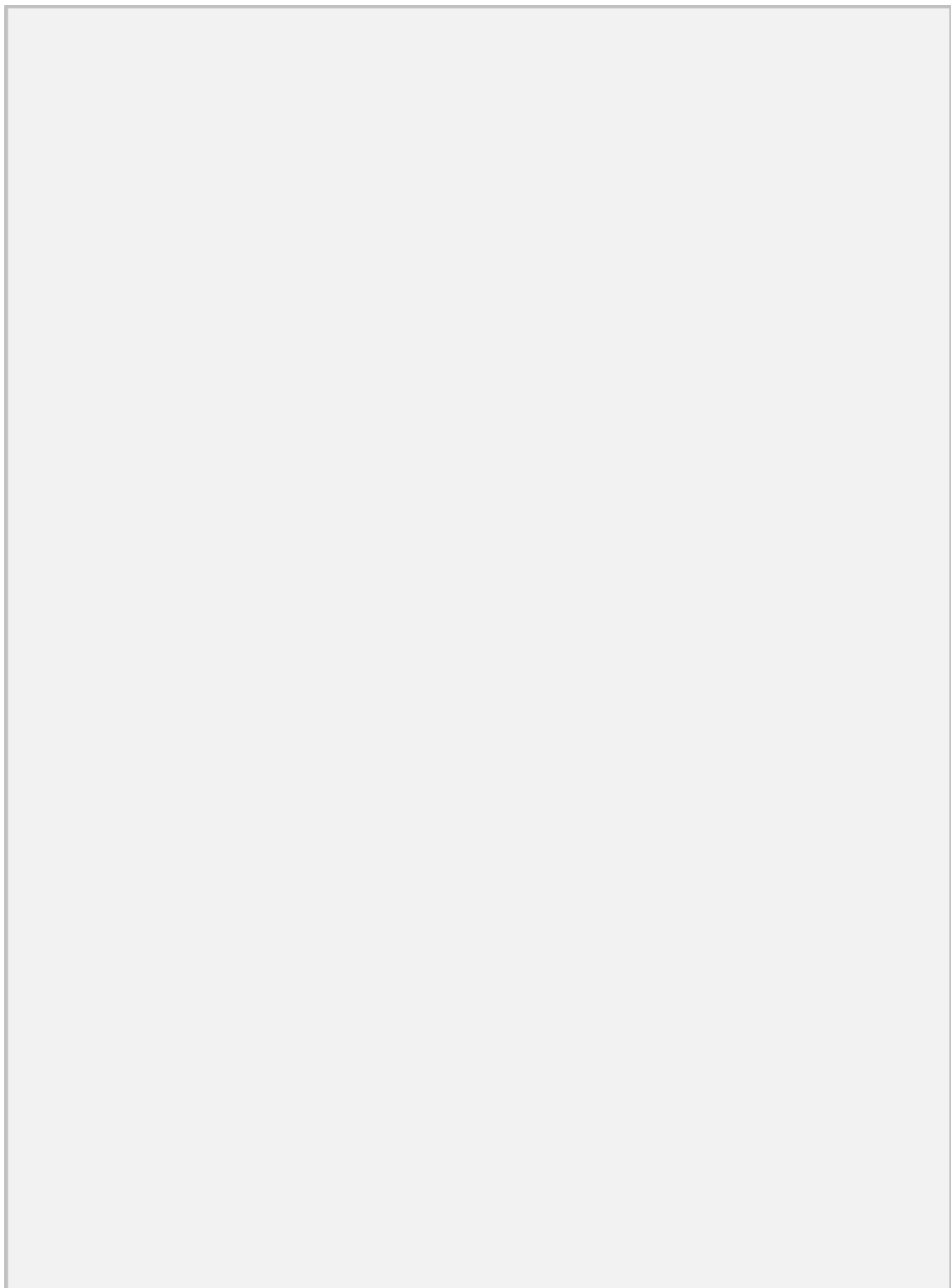
Poznámky



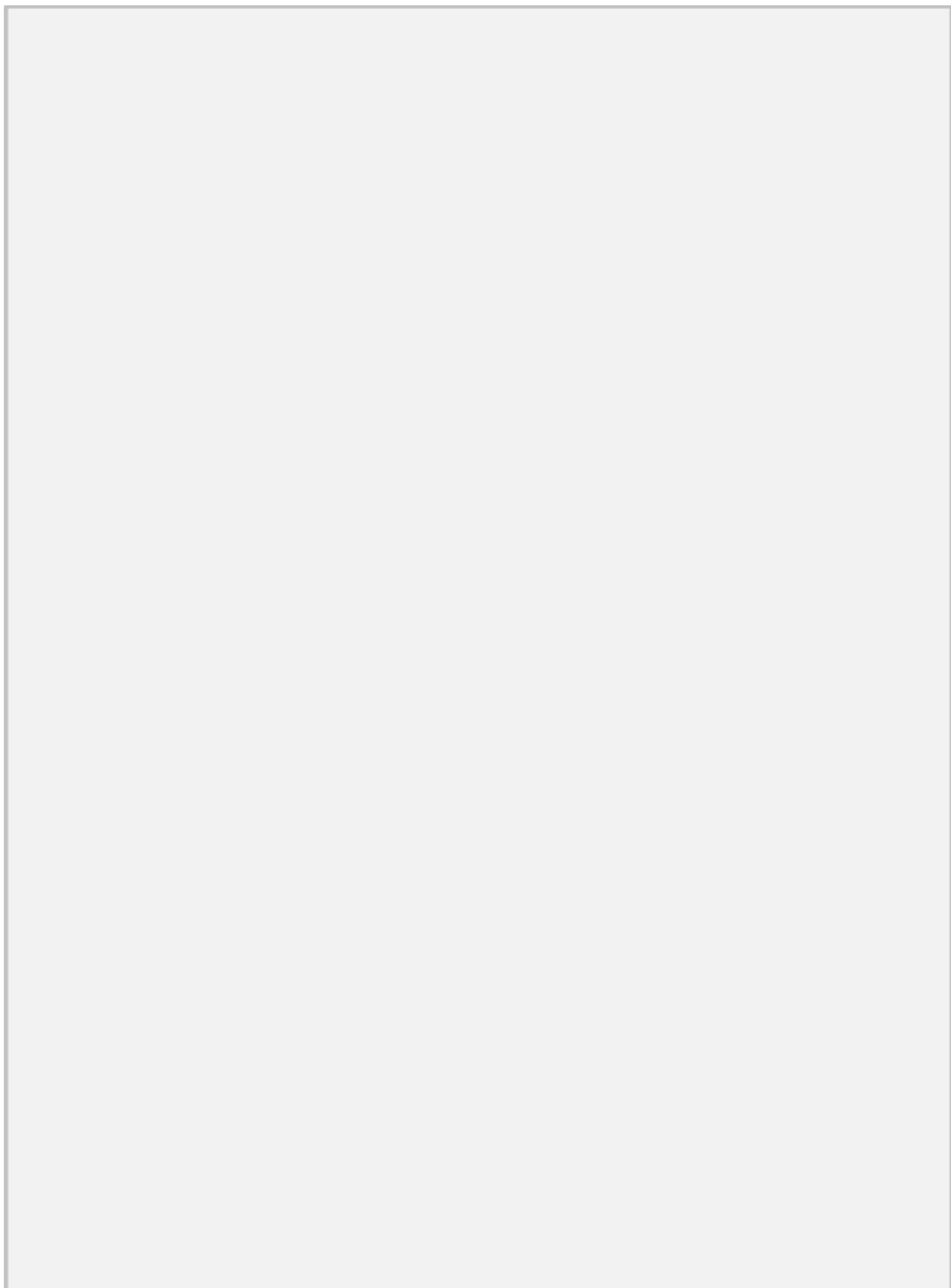
Poznámky



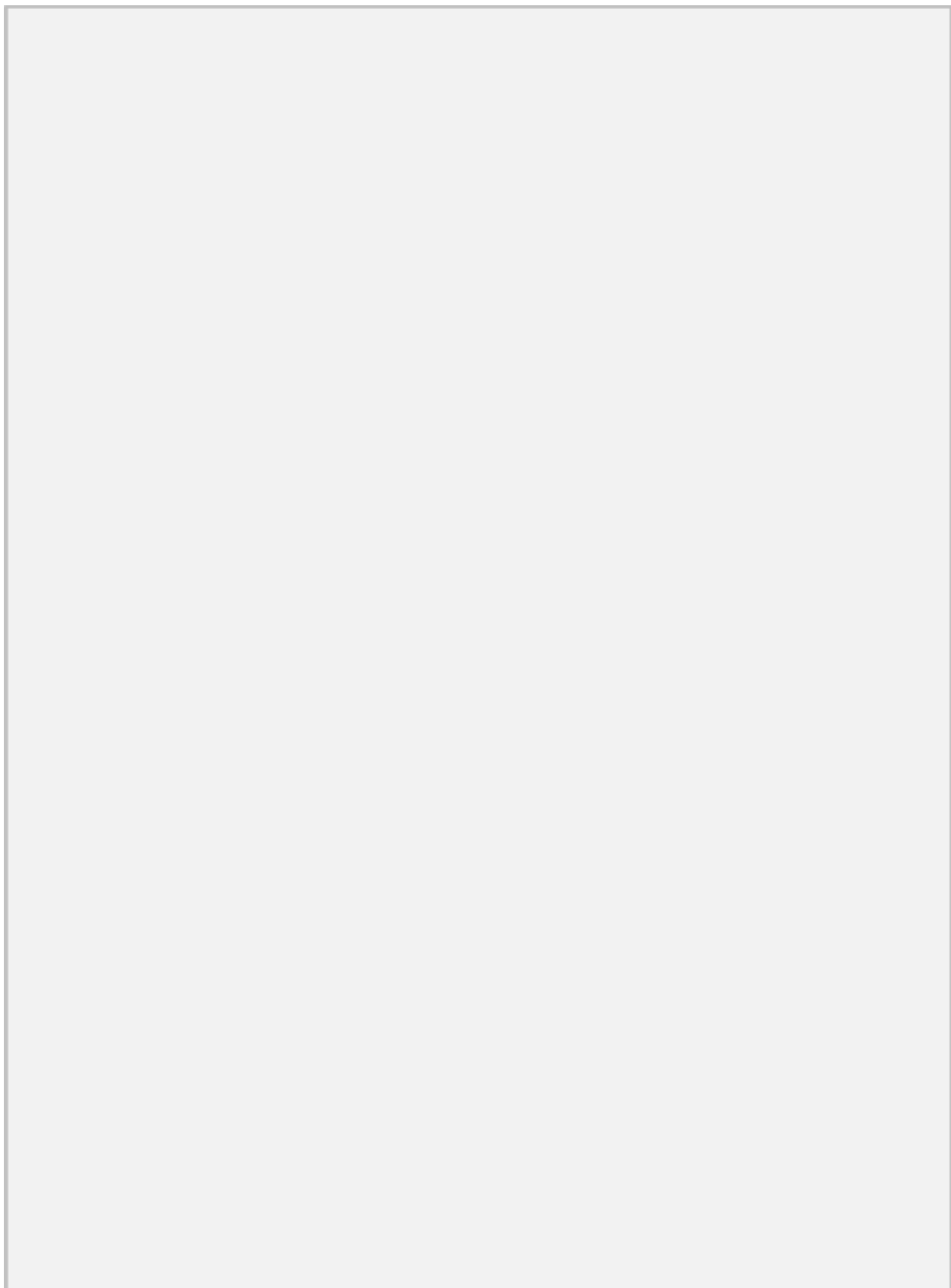
Poznámky



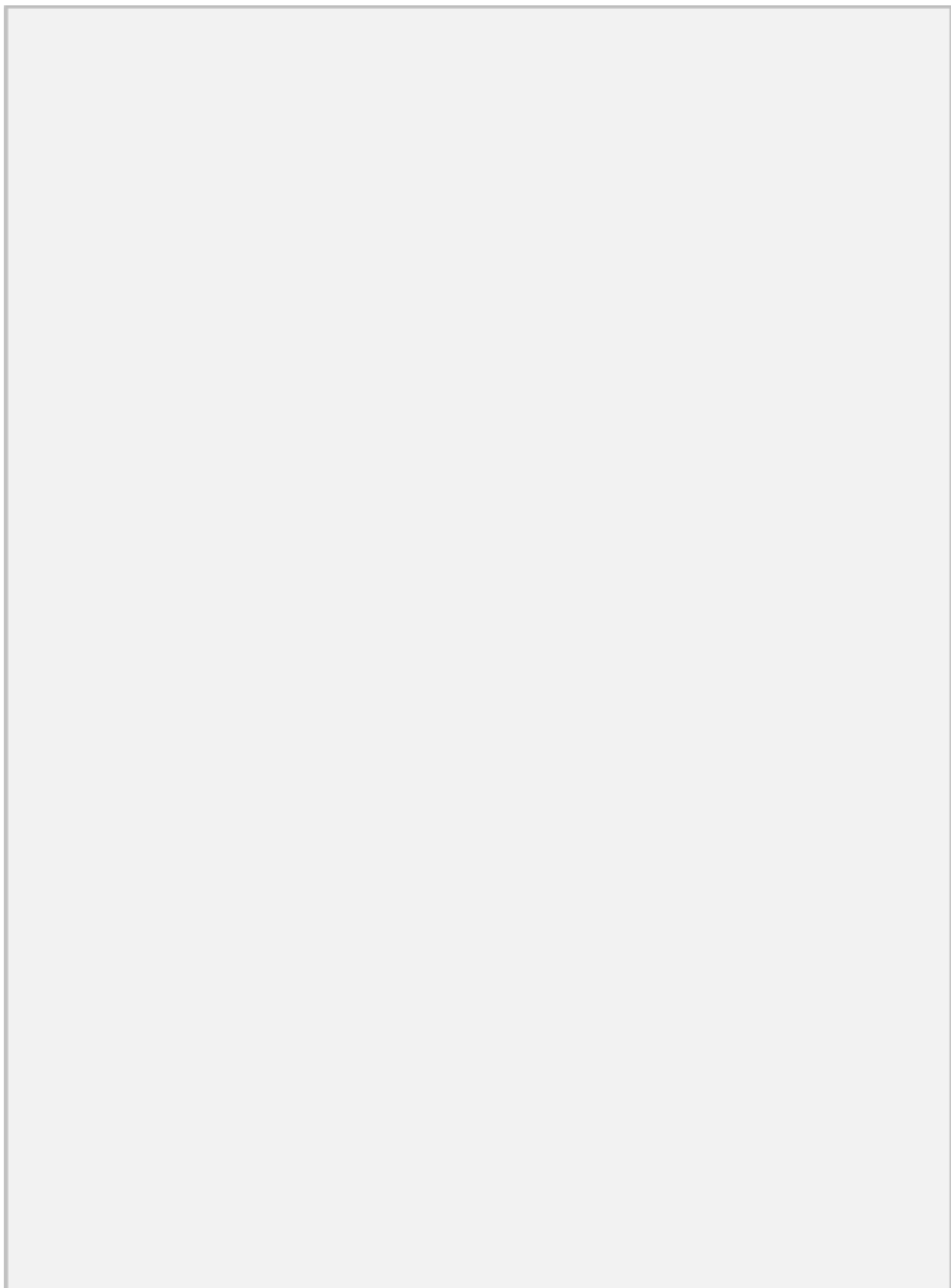
Poznámky



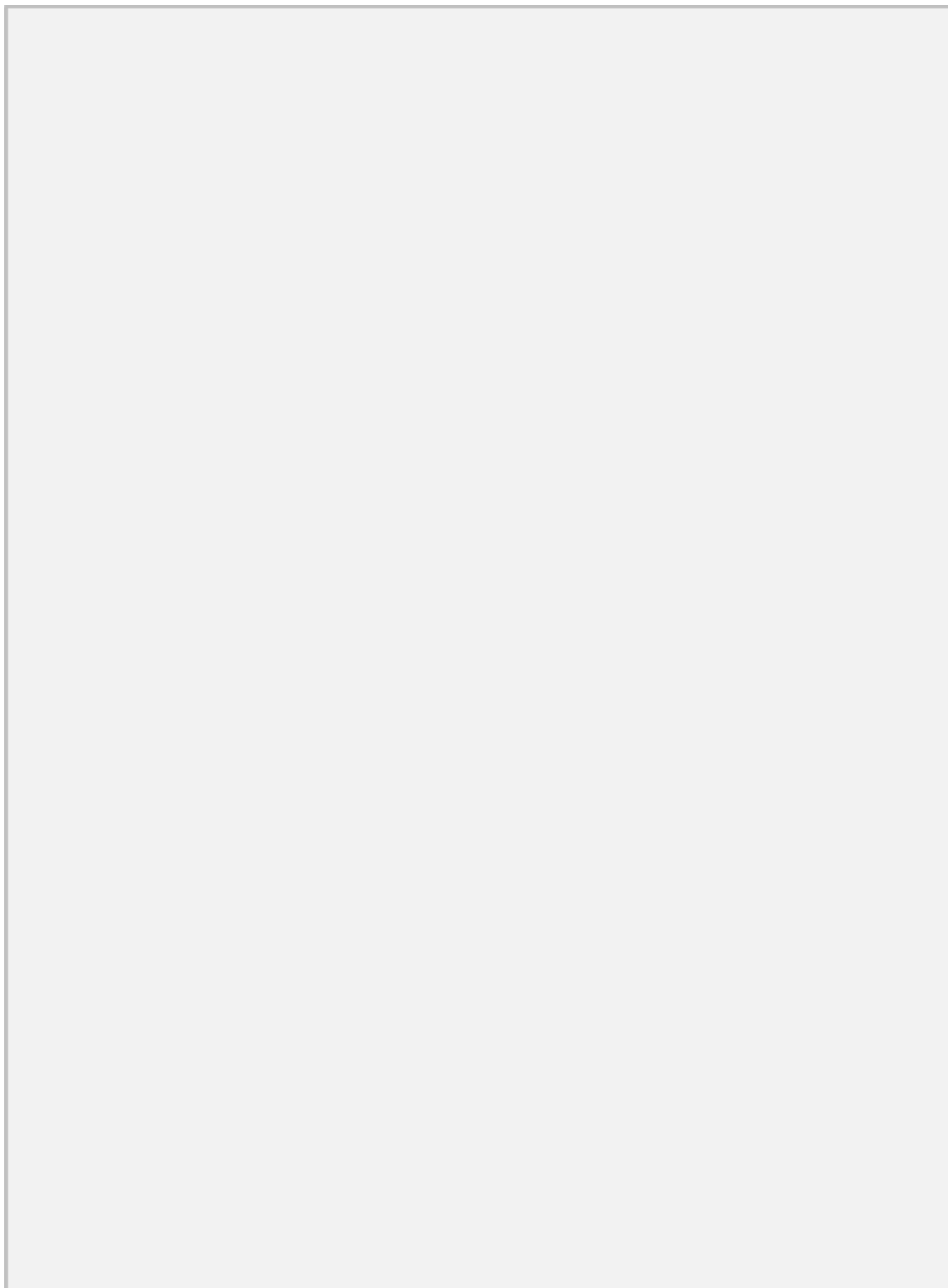
Poznámky



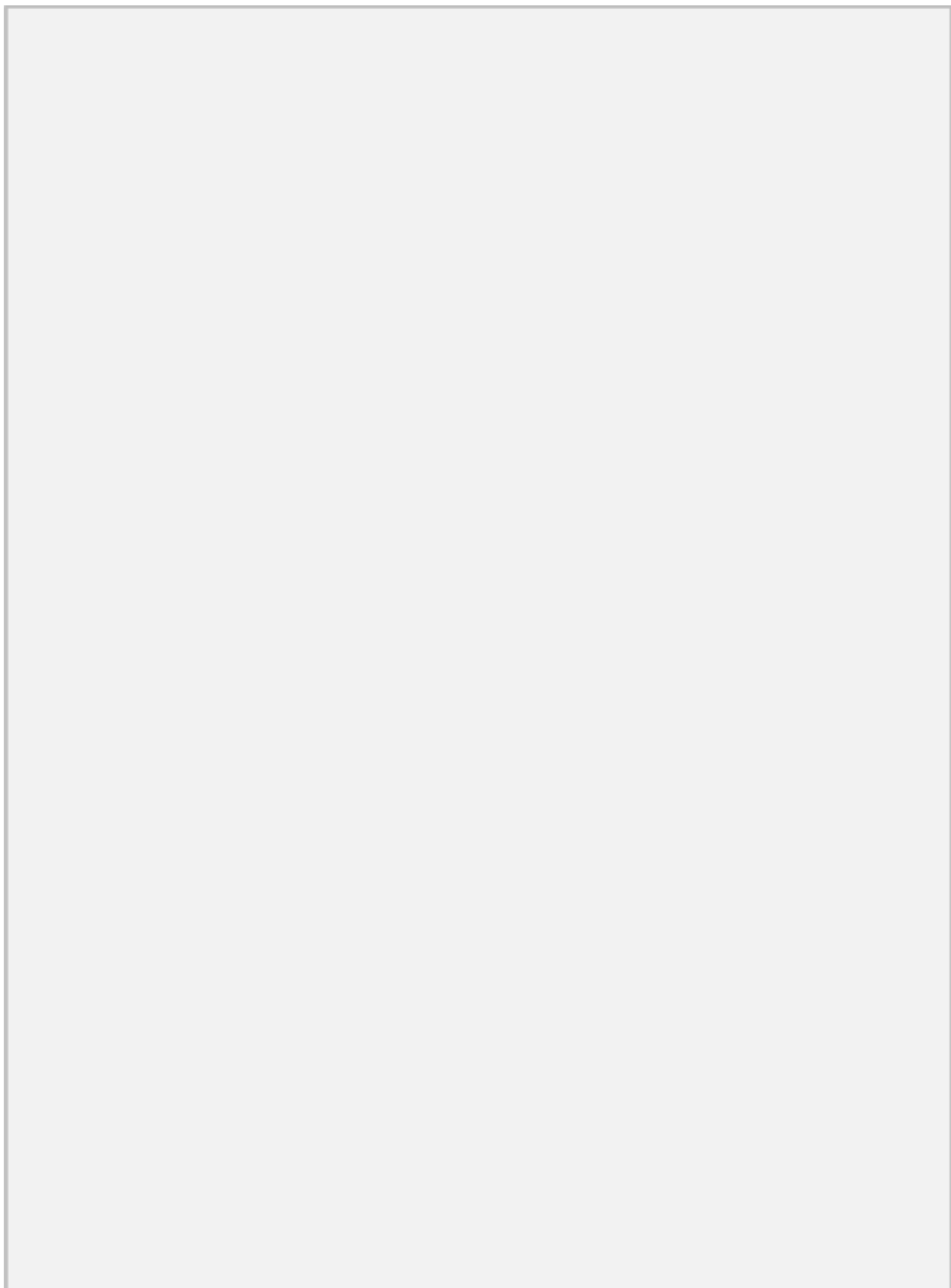
Poznámky



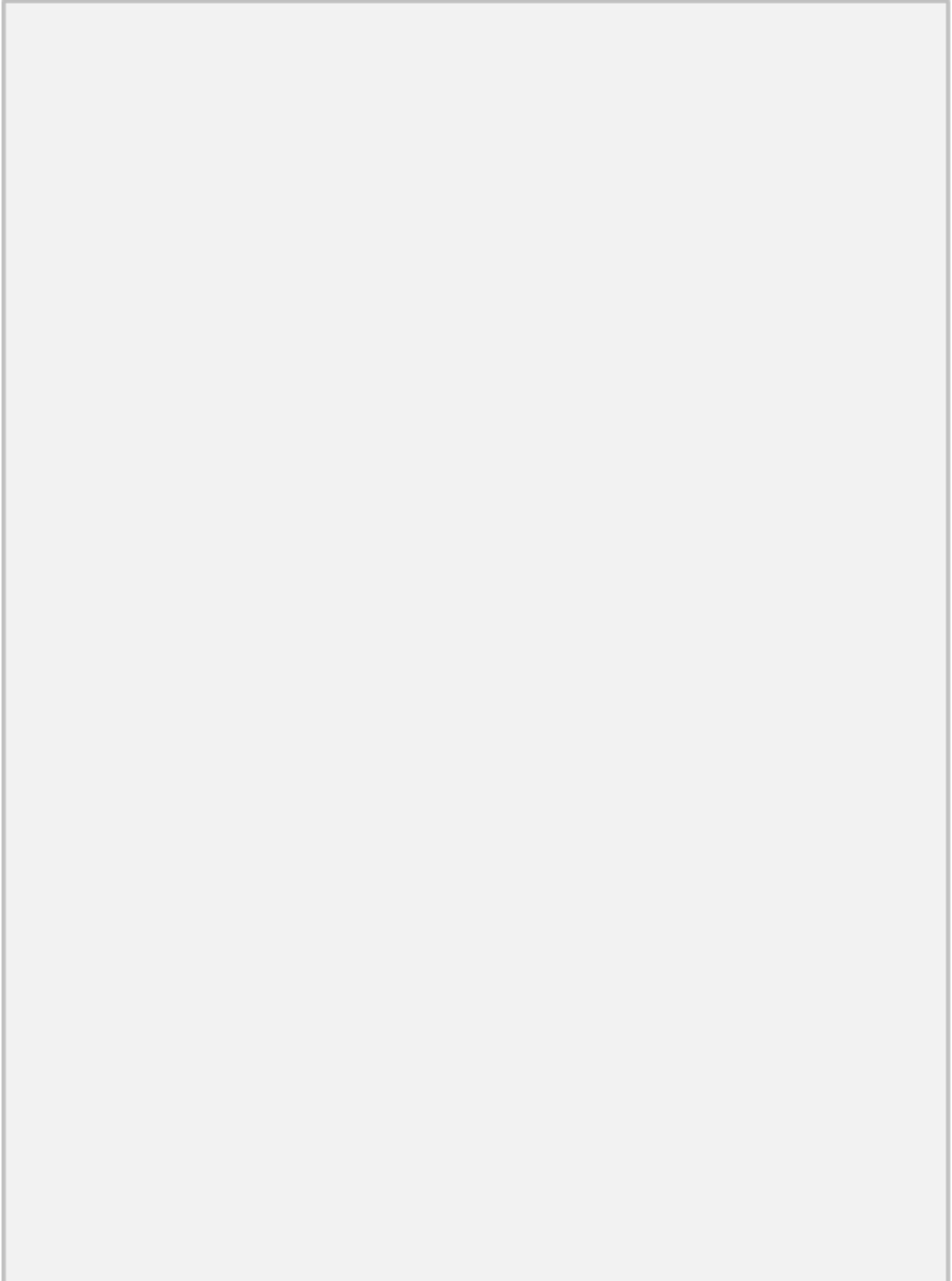
Poznámky



Poznámky



AHA/ ÚLOHY



ZAŽITE ŠPIČKOVÉ CERTIFIKOVANÉ TRÉNINGY

pod vedením Andyho Winsona – jediného autorizovaného trénera New Code NLP.

NLP PREMIER PRACTITIONER

Jednoduché techniky, výnimočné výsledky!

Spoznajte stratégie tých najúspešnejších. Objavte jednoduché, no extrémne účinné techniky NLP, dosahujte ciele oveľa rýchlejšie a zažite absolútnu zmenu mysle a svojho života.

NLP MASTER PRACTITIONER

Majstrovské ovládnutie mysle a života!

Zoznámte sa s hypnózou, koučovacími technikami a ešte viac prehĺbte svoje poznatky o tom, ako takmer okamžite možno pomôcť sebe a ostatným v akýchkoľvek oblastiach života.

5 x 3-dňové
moduly

Celosvetovo
platný
certifikát



EXKLUZÍVNY BALÍK

ZÍSKAJTE TERAZ
OBA KURZY
V EXKLUZÍVNYM BALÍKU
SPOLU S ĎALŠÍMI
FANTASTICKÝMI BONUSMI

Viac informácií o NLP sa dozviete na stránke www.nlpuniverzita.sk alebo na tel. čísle +421 908 777 808.



Získate kontrolu nad svojím životom, zdravím a finančnou situáciou.



Budete vedieť zmeniť svoj stav a náladu kedykoľvek a na akomkoľvek mieste.



Naučíte sa spôsoby a postupy rýchleho dosahovania výsledkov.



Spoznáte hypnotický jazyk najväčších spíkrov a obchodníkov sveta.



Objavíte svoje poslanie a odomknete svoj skutočný potenciál.



Budete vedieť pomôcť nielen sebe, ale aj ľuďom vo svojom okolí.





PREDBEŽNÉ TERMÍNY TRÉNINGOV 2022

Tréningy pre všetky oblasti života

29.4. – 1.5.2022 Piatok – Nedeľa	3 dni	Objav Svoju Silu Dni plné transformácie, vďaka ktorým odblokuješ svoj vnútorný potenciál www.ObjavSvojuSilu.sk
10.9.2022 Sobota	1 deň	Life Leadership Ako ovládnuť seba a stať sa lídrom svojho života www.LifeLeadership.sk
21.10. – 23.10.2022 Piatok – Nedeľa	3 dni	Tajomstvo Mysle Bohatých Finančný manuál pre život v hojnosti www.TajomstvoMysleBohatych.sk
2023	1 deň	Najlepší Rok Môjho Života Zamiluj sa do každej minúty svojho života! Nakopávač roka! www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk

Profesionálne tréningy

22.2. – 23.2.2022 Utorok – Streda	2 dni	Majster Pódíí Strhni publikum k potlesku v stoji www.MajsterPodii.sk
19.3.2022 Sobota	1 deň	Majster Komunikácie Získaj rešpekt od prvých sekúnd www.MajsterKomunikacie.sk
20.3. – 22.3.2022 Nedeľa – Utorok	3 dni	Majster Predaja Ovplyvňuj prirodzeným spôsobom a staň sa najlepším v predaji www.MajsterPredaja.sk
4.10. – 6.10.2022 Utorok – Štvrtok	3 dni	Super Leader Urob z nemožného možné www.SuperLeader.sk

Neurolingvistické programovanie

04/2022	15 dní	NLP Master Practitioner Majstrovské ovládnutie mysle a života. Pre pokročilých! www.NewCodeNLP.sk
09/2022	15 dní	NLP Premier Practitioner Jednoduché techniky - výnimočné výsledky! www.NewCodeNLP.sk
09/2022	15 dní	NLP Master Practitioner Majstrovské ovládnutie mysle a života. Pre pokročilých! www.NewCodeNLP.sk

Tréningy sa uskutočnia v plánovanom termíne, avšak len v prípade, že to vládne opatrenia v danom čase umožnia.

Pre viac informácií nás kontaktujte na tel. čísle **+421 908 777 808** alebo e-mailom na **akademia@andywinson.com**