
MICHAL
PÁLENÍK



VYSTÚPTE
Z KOLOTOČA DIÉT

8-TÝŽDŇOVÝ NÁVOD, AKO POMOCOU SPRÁVNYCH NÁVYKOV
VYHRAŤ SÁM NAD SEBOU

O KNIHE

Po 15 rokoch praxe, v rámci ktorej sa venujem ľuďom bojujúcim s nadváhou, pacientom/klientom s poruchami príjmu potravy a športovcom, sa situácia na poli životosprávy raketovo zhoršuje.

V dnešnej dobe je náročné dostať sa ku kvalitným, vedecky potvrdeným informáciám a rozlíšiť správne informácie od nesprávnych. Informáciám, ktoré sú podané pochopiteľne, pútavo v kontexte tak, aby boli v praxi použiteľné, mali aj reálny vplyv a zároveň zaujali.

Rozhodol som sa preto spísať proces, ktorým vediem ľudí von z kolotoča diét v bežnom živote, založený na vedeckých dôkazoch a skúsenostiach. Tento koncept som úspešne aplikoval a zdokonalil na účastníkoch všetkých sérií extrémnych premien, vrcholových športovcoch, ale hlavne bežných ľuďoch, ktorým chcem najviac pomôcť.

Držíš v rukách motivačno-odbornú knihu určenú každému, kto chce porozumieť procesu chudnutia od A po Z. Hlavnou myšlienkou knihy je raz a navždy vyviesť ľudí zo začarovaného kruhu diét. Graficky a slovne vysvetľujem, čo sa v tele pri diétach deje, a vysvetľujem, aký je správny prístup. Postupne každý týždeň predstavujem kľúčové návyky, ktoré je potrebné vypestovať si, aby sme sa z bludného kruhu dostali. Ukážem ti návod, dám ti tipy a rady v knihe obsiahnuté podporujem aj rozhovormi s klientmi, ktorí dané návyky dodržiavali, alebo s odborníkom, ktorý sa k danému návyku/téme vyjadruje. Svoj progres si môžeš zaznamenávať priamo v knihe, prípadne si vieš graficky prepracovanú tabuľku na zapisovanie progresu bezplatne stiahnuť TU: <https://planeat.sk/michal-palenik/>



tabuľka na zapisovanie progresu
BEZPLATNÉ STIAHNUTIE

<https://planeat.sk/michal-palenik/>

M I C H A L
P Á L E N Í K

V Y S T Ů P T E
Z KOLOTOČA DIÉT

8-TÝŽDŇOVÝ NÁVOD, AKO POMOCOU SPRÁVNÝCH NÁVYKOV
VYHRAŤ SÁM NAD SEBOU

VYSTÚPTE Z KOLOTOČA DIÉT

8-TÝŽDŇOVÝ NÁVOD, AKO POMOCOU SPRÁVNÝCH NÁVYKOV
VYHRAŤ SÁM NAD SEBOU

Bratislava 2022
Prvé vydanie

Autor: Mgr. Michal Páleník

Grafika a zalomenie: Mgr. art. Lenka Nečasová

Fotografia na titulnej strane: Katarína Šendulová Bako

Ilustrácie: Mgr. art. Jana Viktorová

Fotografie receptov: Mgr. Barbora Semanová

Jazyková korektúra: Jozef Neoral – NEOKOREKT

Tlač: Polygrafické centrum Bratislava, s. r. o.

Vydavateľ: Michal Páleník s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Autor ani vydavateľ tejto knihy nenesú právnu zodpovednosť za akékoľvek úkony súvisiace s radami, vyjadreniami, receptami a informáciami uvedenými v tejto knihe. Informácie v tejto knihe nenahrádzajú konzultáciu s lekárom a liečbu, ak to vyžaduje váš zdravotný stav.

Autor ani vydavateľ knihy nenesú nijakú zodpovednosť za nesprávne použitie informácií z tejto knihy. Všetky uvedené rady, vyjadrenia, recepty a informácie vrátane odkazov na iné publikácie a zdroje k nim prislúchajúce majú doplnkový charakter k riadnej liečbe, a preto je nevyhnutné vždy ich konzultovať s kompetentným zdravotníckym odborníkom. Príznaky ochorenia a vhodnú liečbu vždy konzultujte so svojím lekárom.

ISBN 978-80-974319-0-7

AHOJ,

ĎAKUJEM TI ZA KÚPU TEJTO KNIHY A PREJAVENÚ DÔVERU. VERÍM, ŽE TI POMOCOU MOJICH RÁD, SKÚSENOSTÍ, TIPOV A INFORMÁCIÍ POMÔŽE PRIBLÍŽIŤ SA K TVOJIM CIEĽOM, PRÍPADNE POMÔŽE ZORIENTOVAŤ SA V PROBLEMATIKE A NAKOPNÚŤ SA DO REÁLNEJ ZMENY.



POĎAKOVANIE

Kniha sa môže na prvý pohľad javiť ako dielo jedného autora. Skutočnosť však asi ani nemôže byť ďalej od pravdy. Začiatok tejto knihy sa ťahá až do môjho detstva. Výchova, stabilná rodina, šťastie, ktoré som dostal, bez toho, aby som sa oň akokoľvek pričinil. Rodičia, ktorí ma viedli od raného detstva k pohybu a zdravej životospráve. Niečo, čo som v detstve vnímal ako samozrejmosť. Dnes už nie, zďaleka... nie. Jedlo, pohyb, prostredie, vzdelanie, ktoré mi bolo poskytnuté, myšlienky a názory ľudí, ktoré ma neustále ovplyvňujú. To všetko ovplyvnilo rozhodnutie spísať svoje skúsenosti a vedomosti do tejto knihy.

Nesmierna vďaka patrí predovšetkým mojej manželke Danke, bez ktorej by bola myšlienka napísania knihy „len myšlienkou“ ďalších 10 rokov. Tvoriť viem totiž len v pokoji. Danka je mojím pokojom, oporou a potešením už krásnych 10 rokov. Lúbim ťa, drobce. ☺

Chcem sa poďakovať skvelej grafičke Lenke Nečasovej za jej úžasnú kreativitu a grafický návrh celej knihy, bez ktorej by bola iba súvislým, miestami nezrozumiteľným textom. V spolupráci s ilustrátorkou Janou Viktorovou vytvorili pre mňa jedinečné a výstižné ilustrácie. Moja gramatika a štylistika je, žiaľ, stále na úrovni trojkára z diktátov na základnej škole. Niekde nám pán Boh dal, niekde vzal, preto veľká vďaka korektorom – Jozefovi Neoralovi a Petrovi Kelecsényimu za skvelú prácu v šibeničných termínoch a červenom mori chýb. Nemôžem zabudnúť na Polygrafické centrum, menovite Milana Baláža – za skvelý proklient-ský prístup v rámci celého procesu – od výberu papiera až po tlač.

K obsahu knihy významne prispeli skvelí odborníci a priatelia ako Barbara Sviežená (Bibi), Boris Bajer, Maroš Molnár a tak isto moji – dnes nie už klienti ale kamaráti, ktorí boli ochotní podeliť sa o svoje reálne skúsenosti s návykmi, ktoré som ich učil (Ján Hodoň, rodina Silných, Zuzka Homolyová). Kniha bez titulnej fotky by neexistovala, ak by nebolo nes-

mierne talentovanej fotografky Katky Šendulovej Bako, ktorej sa podarilo odfotiť ma po 100 pokusoch tak, aby som vyzeral ako-tak prirodzene. 😊 Povedzme si, nie som bohvieako fotogenický. Ďakujem, Katka! O krásne fotky receptov sa postarala Barborka Semanová. Po jej práci mám niekedy chuť jesť tieto recepty priamo z papiera.

Veľká vďaka patrí odborníkom a gurmánom zároveň, ktorí sú pre mňa spojením odbornosti, vycibrených chuťových pohárikov a vášne k zdravému jedlu, konkrétne Renke Belákovej a Jarke Mátošovej, Petronele Fortíšek Paulovej, Barbare Svieženej, Evke Blaho, Matke Lahučkej, Janke Šimkovičovej, Barbore Gamanovej, Mirke Luberdovej, Kristíne Suchánkovej, Peti Pavúkovej, Nikolette Šimonovej a Liborovi Javrovi. Ešte raz veľká vďaka za váš čas, vedomosti a skúsenosti. Veľká vďaka patrí tak isto Adi Mučičkovej, Marekovi Lukáčovi, Mišovi Mackovovi, Tomášovi Törökovi, Anit Bukušovej a celému tímu BizBuilders a Planeat, ktorí rozporovali moje občas neopodstatnené názory plynúce z... ničoho. 😊 Priviedli ma tak k tým najlepším myšlienkam, ktoré vo mne boli, bez toho, aby som o tom bol vôbec vedel.

Na záver by som chcel poďakovať TEBE. Všetko, čo sme s kolegami, kamarátmi, rodinou spracovali, by nebolo ničím, pokiaľ by sa kniha nedostala do tvojich rúk. Veľká vďaka, že si si ju kúpil a že veríš v moje skúsenosti a vedomosti. Ja zase verím, že ti kniha prinesie všetko to, čo od nej očakávaš, a bude tvojou oporou či už pri boji s kilami, alebo inými prekážkami, ktoré sa ti na ceste z bludného kolotoča diét vyskytnú.

ĎAKUJEM!

AKO KNIHA VZNIKLA

Myšlienka napísať knihu, ktorú práve držíš v rukách, ma sprevádzala naozaj veľmi dlho. Hovorí sa, že svoje vedomosti a skúsenosti by sme mali posúvať ďalej a zabrániť tak neustálemu opakovaniu zbytočných chýb.

V istom momente, asi 10 rokov dozadu, som sa preto sám seba spýtal, čo tak obohatiť svet o tie moje? S nadšením a myšlienkou na vlastnú knihu, ktorá zachráni všetky „nevedomé bytosti“ snažiac sa schudnúť, som sa pre inšpiráciu vybral do jedného z kníhkupectiev. Vošiel som dnu a... úprimne, vyfackal ma pohľad na desaťtisíce kníh, autorov, myšlienok, príbehov, skúseností.

Miesto inšpirácie prišlo vytriezvenie. Nekonečné množstvo vedomostí a znalostí poukladané na drevených poličkách a... to je len jedno kníhkupectvo.

V regáli s knihami o životospráve som dostal ďalšiu facku. 1000 kníh venujúcich sa chudnutiu, diétam, receptom, vareniu. Niektoré z roku pána 400 pred Kristom, iné z dôb Hippokrata, seriózne vysoko odborné knihy, knihy venujúce sa moderným „superpotravinám“ 21. storočia a zaručeným diétam, ktoré vás údajne zbavia tuku, popritom vyriešia rakovinu a vraj omladnete vďaka nim o 20 rokov.

Ako sa však hovorí, všetko sa deje z nejakých príčin. Tento moment ma prinútil zamyslieť sa hlbšie nad otázkou „Ako je možné, že napriek toľkým znalostiam, ktoré máme denne na dosah ruky, robíme dookola tie isté chyby?“ Odložil som preto napísanie knihy o mnoho rokov neskôr a dobre som spravil.

Venoval som roky vzdelávaniu, praxi, pozorovaniu, spolupráci s najväčšími expertami v oblasti, až kým som (trúfam si dnes povedať) nepochopil potrebné súvislosti.

Dnes, napriek tomu, že nie som neomylný, najmúdrejší nutričný kouč, tréner, ani psychológ v krajine, verím, že som za roky praxe pochopil, čo skutočne potrebuješ vedieť a ktoré informácie ťa len zdržujú na ceste za zdanlivo neprekonateľným cieľom – schudnúť.

Knihá je určená každému, kto:

nešportuje a bojuje s kilami navyše,
športuje a bojuje s kilami navyše,

sa necíti dobre **vo vlastnom tele,**

má vyskúšané množstvo diét
bez dlhodobého efektu,

nechce **drasticky meniť**
svoj zabehnutý **spôsob života,**

odmieta vzdať sa jedál, ktoré má rád,

má málo času, **nestíha si variť,**
nevie variť,

má **obavy z hladu,**

sa nevie vysomáriť z informácií o tom,
čo je zdravé a čo nie,

sa utešuje v stresových situáciách **jedlom,**

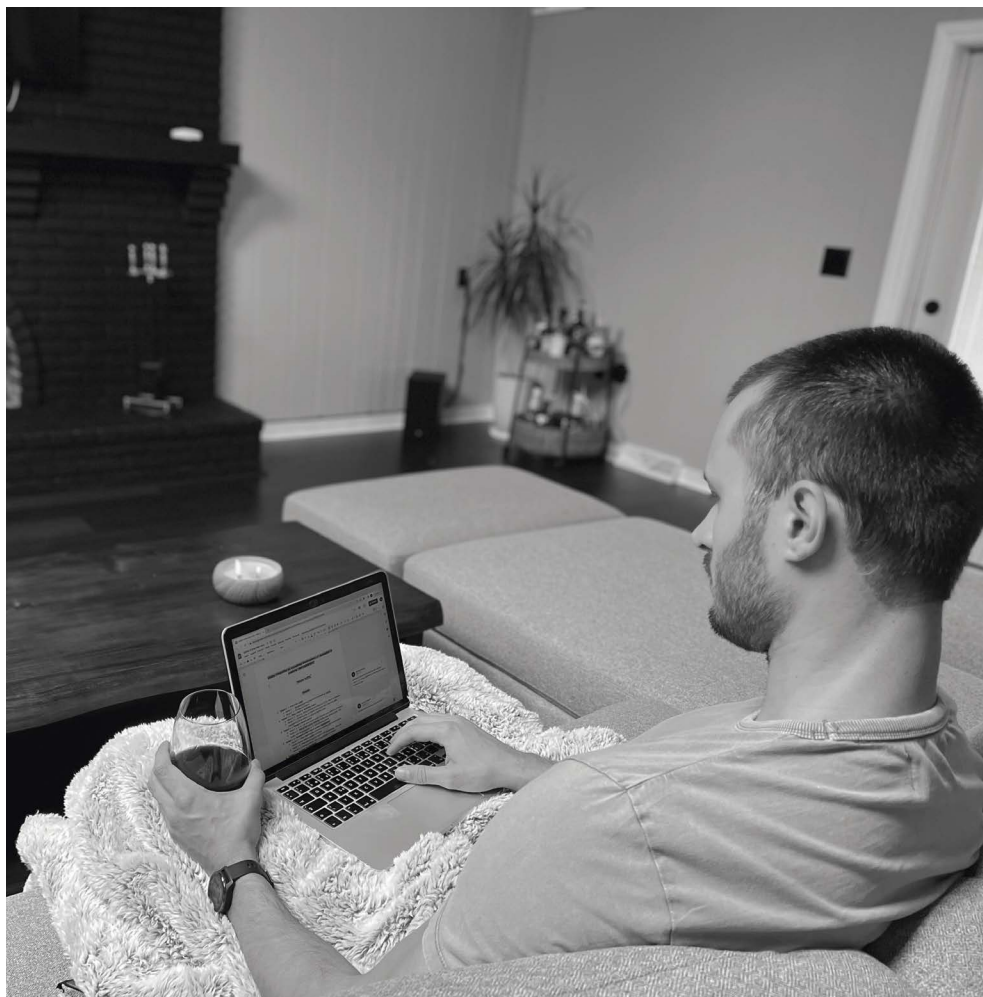
hľadá **nutrične vyvážené recepty.**

CHCEŠ VEDIEŤ RIEŠIŤ VŠETKY TIETO SITUÁCIE A CHUDNÚŤ RÝCHLO, ZADARMO A NEPOCIŤOVAŤ HLAD?

„V TOM PRÍPADE JE
TÁTO KNIHA PRE TEBA
AKO STVORENÁ.“

Tak by znel obvyklý úvod stotisíckej knihy sľubujúcej prezradenie tajného triku/kódu/revolučného tajomstva, ako schudnúť. Avšak ja nie som Harry Potter a nemám čarovnú paličku.

Viem ti poskytnúť svoje vedomosti, skúsenosti a rady na optimálne riešenie spomínaných situácií bez toho, aby to bol pre teba „boj“. Je však potrebné uvedomiť si, že touto knihou si nekupuješ – 5, – 20 ani – 120 kg. V tejto knihe ti na základe mojich vedomostí a skúseností ukážem **návod** na to, ako sa dá sveter značky „Nechudni, schudni“ upliesť svojpomocne, zdravo, chutne a bez potreby hladovať. Neviem ho však uštrikovať za teba a nevie to ani nikto iný.



ÚVOD

Nepoznám človeka, ktorý je dokonale spokojný s tým, ako vyzerá. V určitej fáze života si takmer každý z nás prial aspoň trošku schudnúť – kilo, dve, občas 100... Zobrať trošku tuku *stadeto* a dať ho sem a *kúšček* svalov prehodiť sem. Vnútorne monológy týkajúce sa chudnutia a nášho zovňajšku sú dennou rutinou.

„Mať tak o 20 kíl menej. Hmm, čo už, nejde to, genetika nepustí... musím sa s tým zmieriť.“

„Ako sa môže *hentak* vyžrať? Čo sa nevidí?“

„Pozri sa na ňu, *jak* vyzerá... *vychrtlina* namyslená!“

„No a čo, že mám pár kíl navyše, je to v poriadku, všetci majú. Aspoň nie som *vypatlaná/-ý jak tie zlatokopy*.“

V takmer každej diskusii sa objavujú podobné vzorce správania:

- ▶ vinník je niekto iný,
- ▶ porovnávanie sa, ohováranie,
- ▶ útecha, smiech cez slzy.

Môžeme si klamať, koľko chceme, ale na tom, ako vyzeráme, nám jednoducho záleží.

Keď niekoho stretneme, prvé, čo vnímame, je to, ako človek vyzerá. Prvý dojem teda plynie z výzoru. Až následne si všímame hlas, reč, vôňu a iné vnemy.

Nehovorím, že výzor je všetko, zďaleka nie! Na druhej strane klamať si, že ti je to úplne jedno, len preto, že ručička váhy ukazuje cifru, ktorá nie je podľa predstáv, tiež nie je zdravý prístup. Môže to totižto postupne vyústiť až do ignorovania fyzickej stránky a následných zdravotných a psychických ťažkostí.

V tejto knihe ťa preto naučím niekoľko naozaj veľmi efektívnych návykov, vďaka ktorým tvoja fyzická stránka nebude častou „Ja“, ktorú chceš ignorovať. Naučím ťa, ako sa dá cítiť dobre vo vlastnom tele. Nie však argumentáciou, že je všetko v poriadku tak, ako je, ale reálnymi výsledkami.

Návyky, ktoré ťa naučím, si budeš osvojovať postupne, systematicky počas niekoľkých týždňov, až sa, pevne verím, dostaneš z nekonečného kolotoča diét, chudnutia a opätovného priberania.

Skutočné výsledky sa totiž dosahujú vďaka správnym návykom, nie „správnym“ diétam.

Možno ti niektoré návyky budú spočiatku pripadať až podozrivo jednoducho, avšak vedz, že touto cestou si úspešne prešli MNOHÍ pred tebou. Či už to boli zaneprázdnení manažéri, dôchodcovia, bežní ľudia, ktorí potrebovali zhodiť pár kíľ, rekreační a vrcholoví športovci, prípadne pacienti trpiaci extrémnou obezitou, alebo dokonca rodiny s deťmi. So zmenou životného štýlu to však mysleli vážne a práve vďaka aplikovaniu návykov a tipov, ktoré budem v knihe spomínať, našli správny balans medzi stravou, pohybom, spánkom a mentálnym zdravím.

Čaká ťa dokopy 8 týždňov, v ktorých nájdeš jednotlivé tipy, návyky, zaujímavé recepty a rozhovory s ľuďmi, ktorí mnohé z návykov aplikovali, ale aj s odborníkmi, s ktorými ťa spoločne podporíme na tvojej ceste. Pevne verím, že každým týždňom budeš pociťovať väčšie a väčšie sebavedomie a budeš sa tešiť z každého malého úspechu.

MESIAC 1

Úvodný mesiac chudnutia nebude ako tie predchádzajúce. Žiadne klišé sprevádzané pre-sláveným výrokom „od pondelka začínam“.

Prečo? Pretože sa nechystáš trpieť.

Spočiatku bude preto paradoxne náročnejšie ako samotný proces chudnutia prijať fakt, že chudnutie nemusí byť nepríjemné ani sa nemusíš trápiť. Čaká ťa skôr proces podobný učeniu. Nemyslím tým však „dlhosiahle“ čítanie odborných poznatkov na neoblúbených predmetoch ako kedysi v škole, ale skôr pochopenie súvislostí, vďaka ktorým budeš mať viac energie a menej kíl.

Vo zvrátenom svete plnom nesprávnych, veľmi nízkoenergetických komerčných diét je zvykom urobiť v úvode obrovský „progres“ v podobe prudkého poklesu hmotnosti, zanechať dobrý dojem a potom... nič, koniec. Ďalší v poradí... To, že nasleduje stagnácia hmotnosti a následné priberanie dokonca na vyššiu hmotnosť ako pôvodne, už nikoho nezaujíma.

To, ako sa má chudnúť (vedecky overené a praxou tisíckrát ostrieľané), nespočíva v masívnom úbytku hmotnosti na začiatku. Ide o nastavenie správneho tempa chudnutia, ktoré je dlhodobé a hlavne udržateľné. Tvoj úvod bude preto síce šokujúci, ale v pozitívnom zmysle. Bude to príjemný šok.

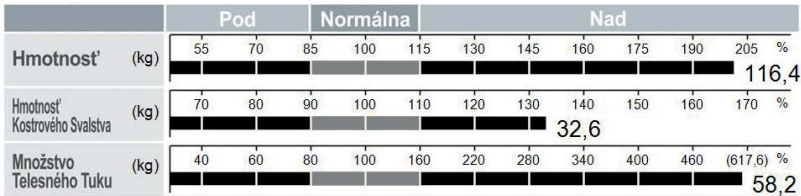
Prvé, čo od teba potrebujem v Týždni nula (T0), je, že sa odvážiš ráno nalačno po hygiene na svojej domácej váhe. To je všetko. Toto číslo si dobre zapamätaj, pretože plán je taký, že ho už nikdy v budúcnosti neuvidíš. Ako na to? Poďme teda začať úvodným týždňom.

TIP: Okrem merania hmotnosti na klasickej domácej váhe, odporúčam odmerať sa na tzv. bioimpedančnom prístroji, napríklad InBody. Ide o neinvazívne, cenovo prístupné meranie, ktoré je ideálne absolvovať 1-krát mesačne. Okrem hmotnosti meria celkovú telesnú kompozíciu vrátane pomeru svalov, tuku, vody v tele. Pri chudnutí je totiž podstatné chudnúť predovšetkým tuk a nie svaly. Svaly nám zabezpečujú vyšší energetický výdaj. Meranie vie navyše určiť množstvo nebezpečného tuku okolo orgánov. Viac tak lepšie a prehľadnejšie sledovať svoj budúci progres. Bioimpedančné meranie aj s následnou konzultáciou výsledkov viete absolvovať aj u nás v Bratislave. Objednať sa môžete cez: www.planeat.sk/inbody.

Ukážka základných parametrov z merania vybraného klienta v priebehu niekoľkých mesiacov:

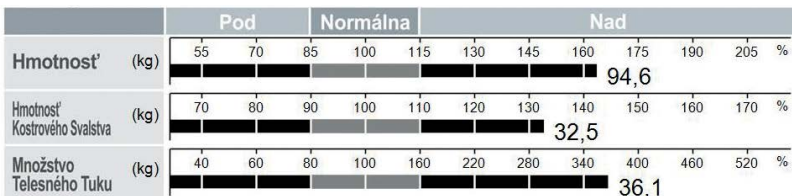
PRED

Analýza tuku svalov

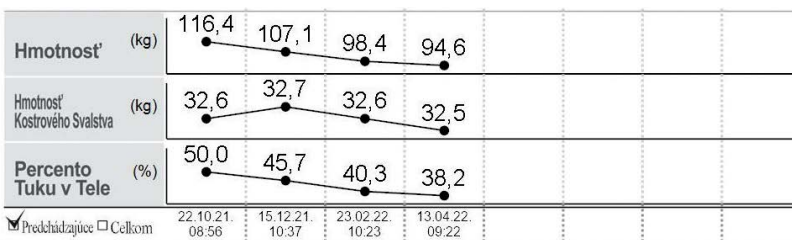


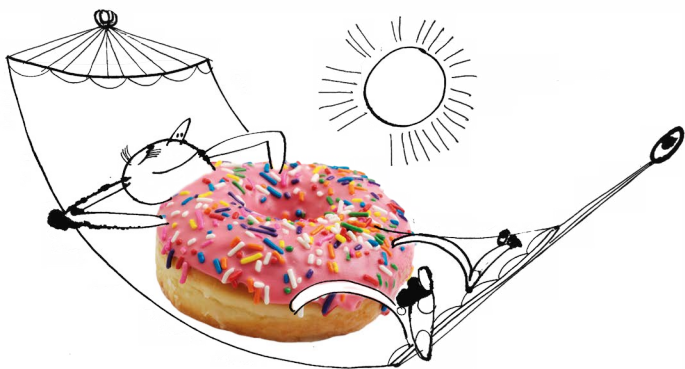
PO

Analýza tuku svalov



História zloženia tela





T1

str. 18

PRVÝ KROK A CIEĽ

T2

str. 38

**DIÉTY A HLAD VS.
SEDLIACKY ROZUM**

T3

str. 82

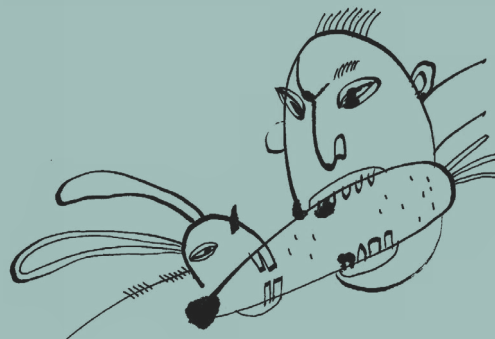
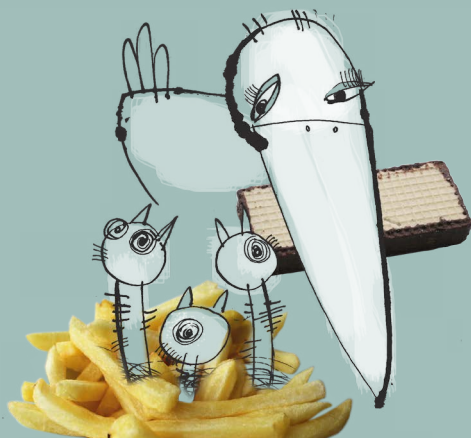
PILULKA S NÁZVOM POHYB

T4

str. 98

**ČASOVANIE JEDÁL A NÁVYK
MENOM „STOLIČKODREP“**





T5

str. 114

GENETIKA VS. PROSTREDIE

T6

str. 134

**ALKOHOL – KRÁTKODOBÁ
ÚĽAVA, DLHODOBÝ PRÚSER**

T7

str. 146

**DOVOLENKA, OSLAVA
A POLDECÁK**

T8

str. 164

**„POKAZENÁ“ VÁHA
A EMOČNÉ JEDENIE**



RECEPTY

str. 184

**RAŇAJKY, SNACKY, OBEDY,
VEČERE**

T1

MESIAC 1

