

# Ako schudnúť 10 kg za 10 týždňov

*VYBUDUJ NOVÚ VERZIU SEBA  
– FYZICKY AJ PSYCHICKY*





**Ako schudnúť  
10 kg  
za 10 týždňov**

*VYBUDUJ NOVÚ VERZIU SEBA  
– FYZICKY AJ PSYCHICKY*

*Nový manuál chudnutia od Matúša Špirka*



# Obsah

Úvod	6
O Autorovi	8
Prečo som sa rozhodol napísať túto knihu?	9
Komplex strava-tréning-mysel'	10
<b>1. Etapa</b>	<b>11</b>
Úvodné slovo k 1. Etape	12
Bielkoviny	12
Vláknina	13
Voda	15
Doplňky výživy	16
Presný postup 1. ETAPY	18
Jedálniček 1. ETAPA	19
Základný tréningový plán v 1. Etape	24
Akčné kroky v 1. Etape	31
<b>2. Etapa</b>	<b>33</b>
Úvodné slovo k 2. Etape	34
Sacharidy	34
Jedálniček 2. ETAPA	35
Základný tréningový plán v 2. Etape	41
Akčné kroky v 2. Etape	48
<b>3. Etapa</b>	<b>49</b>
Úvodné slovo k 3. Etape	50
Jedálniček 3. ETAPA	55
Akčné kroky v 3. Etape	60
Základný tréningový plán v 3. Etape	61
<b>MYŠLENIE</b>	<b>69</b>
(Myšlienky s ktorými sa môžeš stretnúť počas procesu a ako ich vyriešiť) + tipy ako sa posúvať vpred rýchlejšie	
<b>ZÁSADY A PRAVIDLÁ PRE ČO NAJLEPŠIE VÝSLEDKY V CHUDNUTÍ PODĽA TÝCHTO PRINCÍPOV:</b>	<b>85</b>
<b>ZÁVER</b>	<b>89</b>
Užitočné recepty pre úspešnú premenu	95

# Úvod

Ahoj ☺. Volám sa Matúš Špirko, verím že som sa narodil preto, aby som ľuďom pomáhal schudnúť a menil ich myslenie. Je to moje životné poslanie, ktoré robím s obrovským nadšením a ktoré mi dáva energiu, lebo vidím ako to ľuďom zlepšuje život.

Aj keď som sám dobrovoľne pribral 25kg, aby som pochopil aké to je mať nadváhu po fyzickej aj psychickej stránke. Tak mojím dlhodobým snom bolo dostať sa do TOP formy a hlavne ju udržať.

Chcel som mať vyrýsované telo, ale vždy som mal pocit, že ja nie som pre toto stvorený. Vždy som mal pocit, že nie som na to geneticky stavaný. Nikdy som nemal prirodzene nízke percento tuku. Stále som mal to presvedčenie, že tí ktorí to tak majú, sú na to od prírody stvorení. Ale to nie som JA.

Trápil som sa s tým, a hoci som hľadal cestu, skúšal som rôzne spôsoby, nikdy to nebolo udržateľné a nikdy som tú „formu“ nemal až takú dobrú ako by som chcel.

Až jedného dňa, keď som šoféroval auto, tak som si povedal, že si pustím podcast o výžive. Veľmi rád sa vzdelávam, načerpávam nové informácie a dávam ich do praxe. No už dlhodobo som mal pocit, že už všetky tie základné princípy poznám a nič ma nemôže prekvapiť.

Ale prekvapilo! To čo som sa dopočul v jednom podcaste, kde sa hovorilo o určitých malých vylepšeniach v strave, ktoré vedú k vyššej mentálnej a fyzickej výkonnosti, k väčšiemu pocitu sýtosti, k lepšej hormonálnej stabilite, ma ohromili a chcel som ich na sebe otestovať.

Nebolo to všetko.

Mal som ďalšie skvelé informácie z kurzu, ktorý som absolvoval ohľadom práce s obéznyimi ľuďmi. Plus som si to spojil so svojimi vlastnými skúsenosťami a doterajšími znalosťami.

Takto vznikol koncept, ktorý mi nesmierne dobre funguje a vďaka nemu som dosiahol svoju životnú formu fyzicky aj psychicky. Mal som pocit akoby som objavil AMERIKU! KONEČNE!

Toto som vždy hľadal, a konečne som to našiel. Koncept stravovania, ktorý je udržateľný, ktorý plodí skvelé výsledky, ktorý mi dáva výživu, oveľa viac energie, stabilitu, kontrolu nad sebou a stravovaním, nízke

percento tuku, skvelú náladu, pocit sýtosti, nadradenosti nad jedlom a nie naopak.

A toto je hlavný dôvod, prečo som sa rozhodol napísať túto knihu, alebo tento manuál. Aby som sa podelil aj s tebou a tak ti doprial rovnaké, alebo aj lepšie výsledky, ako som dosiahol vďaka tomuto konceptu ja.

Prajem ti veľa úspechov, a verím že sa ti splnia tvoje sny ☺.

*Matúš Špirko – tréner zmeny*

# O Autorovi

Matúš Špirko je viac ako 15 rokov trénerom zmeny. Mení obéznych ľudí. Mení ich telo, stravu aj myslenie. Je to cesta. Jeho a klienta. Cesta, ktorá je zväčša dlhá a kľukatá. On sám vie presne, aké to je mať nadváhu, pretože si dobrovoľne prešiel týmto bojom. Ako? Pribral neuveriteľných 25 kg a následne ich úspešne zhodil! Tento nevšedný experiment mu umožnil pochopiť, aké to je mať nadváhu a ako sa cítite, keď sa snažíte schudnúť. Aj vďaka tejto skúsenosti dokáže úspešne pomáhať stovkám ľudí dosiahnuť úspešnú premenu svojho tela a života.



# Prečo som sa rozhodol napísať túto knihu?

Chcem pomôcť ľuďom. Dalo by sa to zhrnúť do jednej vety a je to tak! Cítim ako veľmi to pomohlo mne a nechcem si to nechávať iba pre seba. Chcem to šíriť ďalej. Nech majú z týchto nových informácií prospech aj ďalší.

Takisto rád tvorím a veľmi ma baví sadnúť si, tvoriť, písať, skladať umelecké dielo ako je napríklad kniha, alebo akýkoľvek projekt. Milujem to.

Mojím veľkým cieľom, snom, poslaním, ale takisto misiou je pomôcť čo najviac ľuďom, lebo verím že tak sa zmení spoločnosť k lepšiemu. Ak pomôžem miliónu ľudí, zmení to nie „iba“ tých milión životov, ale mnohonásobné viac. Pretože sa navzájom inšpirujeme a ťaháme vpred. A to chcem. Aby sme sa vzájomne inšpirovali a zlepšovali naše životy.

Takisto som prišiel na to, že je to celoživotná cesta. Neustále sa vyvíjam, získavam nové informácie, skúsenosti, postupy, metódy a všetky tieto funkčné informácie musia získať svojich príjemcov, ktorí z toho budú ťažiť v podobe lepšieho zdravia, myslenia, lepšieho pocitu, kondície, krajšej postavy, vyššieho sebavedomia ☺.

# Komplex strava-tréning-mysel'

Môj prístup je a vždy bol komplexný. Uvedomujem si, že sa neradím medzi fitness trénerov v zmysle, že moja práca nie je len o tom mať s ľuďmi tréningy vo fitku, ako je to bežné. Takisto mojou prácou nie je iba hodiť niekomu jedálniček a dovidenia. Túto prácu beriem vážne a viem, že pre dlhodobý úspech je nevyhnutná aj práca s hlavou. Naučiť ľudí inak myslieť, a pracovať na sebe celý život. To je moja úloha. Dosahovať trvalé zmeny. To ide len cez konzistentnú prácu, ktorá pomáha ľuďom viac sa hýbať a nachádzať také aktivity, ktoré ich bavia. Vylepšiť svoje stravovanie do takej miery, aby prinášalo výsledky, ale takisto aby ľuďom vyhovovalo z dlhodobého hľadiska. No a nakoniec, aby som im ukazoval ako v rôznych situáciách reagovať, inak myslieť, inak konať, aby dosiahli nie len výsledky, ale aby celý život vedeli žiť tento nový životný štýl stabilne.

Všetky tieto ciele je možné dosiahnuť iba pomocou komplexného prístupu, ktorý prinášam. Pohyb – zmena stravy – zmena myslenia.



# 1. ETAPA



# Úvodné slovo k 1. Etape

Prvá etapa tohto špeciálneho procesu chudnutia je o zmene. Vo väčšine prípadov ľudia robia základné chyby. Ich strava obsahuje veľmi málo bielkovín, vlákniny, vody. A v tejto etape to presne postavíme na týchto základných pilieroch, ktoré budú mať za následok taký efekt, že bude človek oveľa viac sýty, ale zároveň prijme menej kalórií, vďaka čomu bude chudnúť.

Takisto bude mať vďaka tejto strave viac výživy, viac energie a bude sa cítiť lepšie.

## Bielkoviny

Základom hlavných jedál sa stane bielkovinová zložka. A čo teda tie bielkoviny sú? Vymenujeme si konkrétne potraviny a zároveň si uvedieme aj presný jedálniček na niekoľko dní, aby ste úplne jasne pochopili ako to má vyzerať a mohli sa tým inšpirovať.

Takže najprv zdroje bielkovín a teda, čo má byť základom hlavných jedál:

1. Vajcia
2. Mäso (ideálne- kuracie, morčacie, hovädzie, telacie, králičie, divina, šunka s vysokým podielom mäsa 90% a viac)
3. Ryby
4. Mliečne produkty ako tvaroh, cottage, ricotta, grécke jogurty a islandské skyr jogurty, proteínové jogurty/pudingy, syry do 30 % tuku, mozzarella...
5. Sójové produkty – tofu, tempeh, miso, sója
6. Proteínové doplnky ako proteínový prášok, proteínová tyčinka
7. Strukoviny

Tieto potraviny sú bohaté na bielkoviny a tzn. že by sa mali stať základom našej stravy. Minimálne v 3 jedlách denne, by sme ich mali mať ako prioritu.

Ak sa povie, že majú byť základom aspoň hlavných jedál, tak by to vyzeralo asi tak, že k raňajkám by sme mali napríklad vajička, k obedu mäso, a na večeru povedzme ryby.

Ale to nie je všetko, lebo táto etapa nie je len o bielkovinách, ale aj o ďalších potravinách. Postupne si ich vymenujeme a zložíme aj presný jedálniček, vďaka ktorému úplne presne a jasne pochopíte čo jesť.

### **Prečo je bielkovina tak dôležitá v tomto type stravovania?**

Bielkoviny sú základnou stavebnou jednotkou svalov. Ak máme viac svalovej hmoty, automaticky máme aj rýchlejší metabolizmus. Ak prijímame viac bielkovín, sme viac sýty a máme oveľa menšiu tendenciu zajedať mimo hlavné jedlá, nie sme hladný a nemáme také chute na sladké, slané a ďalšie „zbytočnosti“ v strave.

Bielkoviny nám pomáhajú regenerovať rýchlejšie celé telo. Naše telo kompletne, nie len svaly sú zložené z bielkovín. Tým pádom, ak prijímame dostatok bielkovín, tak sa dokážeme „dávať dokopy“ oveľa rýchlejšie.

Bielkovina má málo kalórií. Aj keď sme z nej plnší, paradoxom je fakt, že bielkoviny majú málo kalórií, takže nám podporujú zníženie kalorického príjmu a tým pádom výrazne podporujú chudnutie. Dostávajú nás do kalorického deficitu a to je základný princíp chudnutia. Prijať menej kalórií ako zo seba vydáme.

## **Vláknina**

Tak ako je bielkovina nesmierne dôležitá v procese premeny, rovnako je to aj s vlákninou. Práve bielkovina je zložka, ktorá je v strave ľudí najviac zanedbávaná a to je veľká škoda. Práve bielkovina prináša ľuďom väčší pocit sýtosti, rýchlejší metabolizmus, viac svalov. Je to jedna z príčin, prečo majú ľudia nadváhu – nedostatočný príjem bielkovín.

Ďalšia zložka, ktorá je výrazne zanedbávaná, je práve vláknina. Vláknina má tiež vysoký sýtiaci účinok. Okrem iného je aj výživou pre zdravé baktérie v čreve, takže pozitívne ovplyvňuje našu náladu, imunitu, stabilizuje krvný cukor a tým pádom aj naše chute.

Najviac nás, ale v chudnutí zaujíma práve sýtiaci účinok. Tento efekt je pre nás prioritou práve preto, lebo čím viac je človek v procese chudnutia sýty, tým viac klesá pravdepodobnosť prebytočného jedenia. Skôr sa teda dostane do deficitu (stav kedy jeme menej kalórií a viac spaľujeme a teda chudneme).

Najlepšie zdroje pre zvýšenie obsahu vlákniny v strave vo všeobecnosti:

1. Zelenina
2. Ovocie
3. Strukoviny
4. Orechy
5. Obilniny

Keďže nám ide primárne o chudnutie, tak z vyššie spomenutých je pre nás najideálnejšie zamerať sa na Zeleninu, Strukoviny, Ovocie a Orechy, lebo našou prioritou nebude len zvýšiť obsah vlákniny a bielkovín, ale aj znížiť príjem sacharidov celkovo v prvej etape celej premeny.

Teraz nejaké konkrétne potraviny pre zvýšenie vlákniny zo spomenutých kategórií potravín:

Pre ovocie to bude jednoznačne nízko-kalorické, nízko-sacharidové ovocie.

- Jahody, Maliny, Čučoriedky, Čierne a červené ríbezle, Egreše, Černice...
- Zelenina môže byť absolútne rôzna a objemu sa medze nekladú, lebo zelenina nemá takmer žiadne kalórie a je nám v procese len nápomocná, nijako nám neuškodí
- Orechy takisto rôzne, prípadne aj semienka, ale keďže toto je zložka zdravého tuku, tak pozor na množstvo a nekonzumovať v porcií jedla viac ako jednu malú hrst
- Strukoviny takisto rôzne, ale tie by som volil keď už, iba raz denne, aby nám to zbytočne nezvyšovalo príjem sacharidov
- Obilnín by som prijímal minimum, zase kvôli sacharidom, alebo keď už, tak by som sa zameral na quinou, ktorá má absolútne minimum sacharidov, ale aj kalórií celkovo.

V tejto etape chudnutia, nám ide o maximálnu efektívitu potravín. Máte možnosť vidieť, že hľadáme také, ktoré majú minimum kalórií, ktoré nás maximálne zasýtia a prinesú nám maximum výživy. Preto nie je potravina, ako potravina, ale treba si vedieť správne vyberať.

## Voda

Ďalšou špeciálnou a pritom dostupnou a aj často podceňovanou zložkou je voda. Dokáže robiť zázraky v chudnutí a pritom je v tak veľkej miere zanedbávaná.

V prvom rade si treba uvedomiť, že až 65 % nášho tela tvorí voda. Tzn. pokiaľ čo i len trošku zanedbávame pitný režim, je úplne jasné že naše telo nefunguje tak ako má.

Ak čakáme na pocit smädu, robíme veľkú chybu. To je už prvá zo známkov dehydratácie. Nesmieme čakať na tento moment, potrebujeme piť priebežne. A hlavne v procese chudnutia!

Voda nám výrazne pomáha rozvíjať aj svaly, čo vedie k rýchlejšiemu metabolizmu, lebo správne zavodnené bunky sa rozvíjajú lepšie.

Voda nám pomáha podporovať metabolizmus, ďalej vedieť sa lepšie sústrediť, zbavovať sa zlých toxínov z tela, teda nám pomáha aj k vyššej úrovni zdravia. Hydratuje vlasy, nechty, pleť, pokožku celkovo, detoxikuje nás a prispieva k mnohým ďalším pozitívnym procesom.

Ale najviac o čo nám v tomto procese v spojení s vodou ide, je opäť väčší pocit sýtosti.

Tu a teraz sto násobne platí, že hlad je prezlečený smäd a mne sa to v mojej osobnej praxi doslova miliónkrát potvrdilo. Veľa krát som si „len myslel“, že som hladný až do momentu kedy som sa napil vody. Odrazu sa hlad stratil. Vtedy som pochopil, že to nie je žiadny hlad. Stačilo sa napiť...

Takže voda vám výrazne pomôže byť úspešnejšími v procese chudnutia.

### Na čo sa zamerať?

Na pitie čistej vody, nesladených bylinných čajov, nesladených minerálok. Okrem toho, keď máte výraznú chuť na sladké, vie pomôcť aj cola zero, alebo nápoj zo šumivého vitamínu, aby ste mali aspoň nejakú chuť (tie neobsahujú žiadne kalórie).

### Koľko za deň vypiť?

3 – 4 dcl na 10 kg telesnej hmotnosti. Teda ak vážite 100 kg, tak to bude 3 – 4 l denne z kvalitných vyššie spomenutých zdrojov ako čistá voda, nesladené bylinné čaje, nesladené minerálky.

Voda je život a bez vody život neexistuje. Voda sa takisto = úspešnejšie chudnutie. Preto zlepšite svoj pitný režim a zlepšíte celé svoje