

Trvalé schudnutie nie je náhoda

Elektronická publikácia

Copyright: www.vladozlatos.com 2013
Autor: PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.
Spoluautor: Mgr. Tina Zlatoš Turnerová
Vydavateľ: Druska Books

Publikácia je odvodená z [audio vzdelávacieho materiálu Trvalé schudnutie nie je náhoda](#). Obsah sme rozšírili o podrobnejšie informácie a užitočné elektronické odkazy, ktoré v audio materiáli chýbajú.

[Zlatoš Family Rulez](#)



Obsah publikácie

Lekcia 1 - analyzujte seba a svoju aktuálnu situáciu ... 5

Lekcia 2 - prečo si nadváha a obezita vybrala práve vás ... 9

Lekcia 3 - vysvetlenie základných pojmov vo výžive ... 11

Lekcia 4 - základné princípy trvalého schudnutia ... 16

Princíp 1. SYSTEMATICKY ZVYŠUJTE SVOJU KONDÍCIU ... 16

Princíp 2. ZVYŠUJTE MNOŽSTVO SVALOVEJ HMOTY ... 18

Princíp 3. ZLEPŠITE KVALITU SVOJHO SPÁNKU ... 19

Princíp 4. ZNÍŽTE PRÍJEM KONZUMOVANÝCH SACHARIDOV ... 21

Princíp 5. ZVÝŠTE PRÍJEM ZELENINY NA MAXIMUM ... 22

Princíp 6. DRAMATICKY ZVÝŠTE PRÍJEM OMEGA-3 ... 23

Princíp 7. NEOBMEDZUJTE SA PRÍLIŠ ... 24

Princíp 8. KONZUMUJTE SLADKOSTI V SPRÁVNY ČAS ... 26

Princíp 9. ZVÝŠTE PRÍJEM ČISTÝCH TEKUTÍN ... 27

Princíp 10. VZDELÁVAJTE SA PRAVIDELNE ... 29

Lekcia 5 - Doteraz nepochopený význam tukového tkaniva ... 30

Lekcia 6 - vytvorte si správny denný režim ... 35

Zručnosť 1. Ako si vytvoriť zoznam základných živín ... 36

Zručnosť 2. Ako si stanoviť pomer základných živín ... 37

Zručnosť 3. Ako si vytvoriť nákupný košík ... 39

Zručnosť 4. Ako si vytvoriť optimálny denný režim ... 40

Zručnosť 5. Ako si naplánovať objem tréningových aktivít ... 41

Zručnosť 6. ako si vytvoriť optimálny jedálny lístok ... 43

Lekcia 7 - bonusové informácie na záver ... 44

Pracovné dokumenty na vytlačenie ... 48

Informácie o nás ... 48

Ako správne používať túto publikáciu

V nasledovných riadkoch sa s vami podelíme o tie najcennejšie a najdôležitejšie myšlienky, ktoré vám pomôžu dostať sa z bodu A - tam kde ste dnes, do bodu B - čiže tam, kam sa túžite dopracovať. Prečítaním tejto publikácie pochopíte veľmi dôležité súvislosti o tom, čo musíte urobiť na to, aby ste sa vyslobodili zo začarovaného kruhu nadváhy až obezity.

Na začiatok vás ale musíme upozorniť, že táto cesta, ktorú vám budeme v najbližších minútach popisovať, nepozná žiadne skratky ani špeciálne efekty. Nedostanete od nás žiadne zázračné návody ako trvalo schudnúť napríklad 10 kíľ za 5 dní, či iné podobné nezmysly. Pripravili sme pre vás skutočne účinné praktické rady, ale má to jeden háčik. Musíte na nich pracovať každý deň v roku, aby sa stali súčasťou vašej novej životosprávy a premenili sa na trvalé zvyky. Žiadne skratky už nehládajte a preto nebudeme strácať čas a pôjdeme hneď na prvú dôležitú lekciiu.

Ešte pred tým si vás však dovoľíme upozorniť na správne používanie tejto elektronickej publikácie. Môžete si ju vytlačiť a čítať ako tradičnú knihu alebo čítať z elektronického zariadenia, kde kliknutím na aktívne odkazy (podčiarknuté písmo modrou farbou) sa dostanete na ďalšie relevantné informácie, týkajúce sa danej problematiky.

Publikácia obsahuje 7 lekcii a prvých 5 môžete čítať kdekoľvek sa nachádzate, ale pri šiestej lekcii budete musieť dávať veľký pozor. Táto 6 lekcii si bude vyžadovať vašu absolútnu koncentráciu, pripravený papier a pero. Lekcii obsahuje praktické úlohy, pomocou ktorých vás navedieme ku konkrétnym krokom, ktoré vás majú naučiť nové zručnosti. Ak tieto zručnosti začnete pravidelne používať, zmenia vašu životosprávu a tým pádom aj celý váš život k lepšiemu. Ak ste pripravený, tak začnime.



Foto: GoodFon.com

Lekcia 1 - analyzujte seba a svoju aktuálnu situáciu

Čudovali ste sa niekedy, [prečo sú to najmä ženy](#), ktoré so svojou postavou nie sú takmer nikdy spokojné? Lenže nie len pre ženy, ale aj pre mužov je [telo základný komunikačný nástroj](#), ktorý používame v tomto živote. Ľudské telo a myseľ majú neuveriteľnú silu, ktorá sa vyvíjala niekoľko miliónov rokov a [dokáže prežiť aj v tých najextrémnejších podmienkach](#). Je to obraz sily a dokonalosti, ktorá nemá v prírode obdobu. A či sa nám to páči alebo nie, [telo je zrkadlom poriadku](#), ale vo väčšine prípadov neporiadku toho, čo sa deje v našej hlave - čiže v myšlienkach.

Preto najdôležitejším krokom, ktorý na začiatok môžete urobiť, je zmeniť vzťah k svojmu telu. Vaše telo vám nepatrí, dokonca ani sila, ktorú ste v ňom zdedili po vašich predkoch. Máte ho len dočasne vypožičané počas obdobia vášho života. A keďže telo s nami ide od narodenia po smrť, jeho zdravie, kondícia a vitalita nám určujú kvalitu prežívania nášho života a dokonca vďaka telu si [budujeme aj niektoré charakterové a povahové vlastnosti](#). Ten, kto sa nenaučil správne používať a starať sa o svoje telo, nemôže dokonale prežívať emócie radosti, šťastia, či priateľských medziludských vzťahov a [len ťažko dokáže naplňovať svoj potenciál](#). Telo je v podstate jediný viditeľný objekt, ktorý je priamo spojený s našou kvalitou vedomia a našou individualitou, ktorá ho jednoznačne formuje. Ak nie ste spokojný so svojím telom znamená to, že ste si s ním nevytvorili ten správny vzťah a nenadviazali ste s ním tú správnu komunikáciu pomocou výživy, pohybu, zvykov, celkovej životosprávy ale [aj prostredníctvom postojov a myšlienok, ktoré si držíte v hlave](#). A či sa vám to páči, alebo aj nepáči, telo je vizitkou vašej kvality vedomia, myslenia a týchto postojov, ktoré voči sebe máte.

Najodvážnejšiu vec, ktorú môžete dnes urobiť, keď budete úplne sami, je vyzliecť sa do naha pred zrkadlom. Poobzerajte si svoje telo dokonale.



Foto: GoodFon.com

Predkloňte sa, zakloňte sa, vzpažte, otočte sa a úprimne hodnotte. Páči sa vám to čo vidíte? Pekne zblízka si obzrite všetky neúprimnosti, nezodpovednosti a neduhy ktoré na seba páchate a prizajte si všetky zlozvyky a sebauspokojovania, ktorými úspešne klamete seba i okolie pod rúškom šiat. Nepochybujeme o tom, že žiť v takomto tele je nadľudský údel a v tomto stave nedokážete možno ani sami seba ani svoje telo milovať. Myslíte si, že v takomto rozpoložení ste schopný nadväzovať úprimné a krásne vzťahy s druhými ľuďmi? Uvažujte znova, pretože problém nadváhy a obezity má dalekosiahle následky v rôznych sférach vášho života.

Ak máte problém s nadváhou alebo obezitou, nepochybujeme o tom, že práve šaty sa stali pre vás nástrojom klamu pre seba i okolie. Problém spočíva v tom, že vaše telo sa nedá oklamať a je úplným a presným zrkadlom neporiadku vo vašej hlave. Takže kde by ste mali začať proces svojej premeny, keď nie práve vo svojich myšlienkach?

Zlou správou je, že nikto na tomto svete sa nenarodil s manuálom na použitie v rukách. Žiaľ, vo väčšine prípadov, dokonca ani naši rodičia, sa za celý život nenaučili všetky potrebné kompetencie tak, aby nám ich mohli odovzdať na ceste našim životom. Dôvod, prečo tento manuál neexistuje, spočíva v neuveriteľnej ojedinelosti, ktorou je vybavené aj vaše telo. Ste neuveriteľne jedinečný a neopakovateľný človek, ktorý sa už na tejto zemi v rovnakej podobe nikdy nebude vyskytovať. To znamená, že ste absolutne jedinečný, čiže ste úžasný. Musíte sa naučiť s tým žiť a zároveň to rešpektovať. To je dobrá správa. Zlá správa je, že tento manuál na správne použitie vášho tela, si budete musieť zodpovedne, trpezlivo a starostlivo vytvoriť sami. Ak to raz poriadne urobíte, môžete tento manuál používať s radosťou po celý zvyšok života. K tomu vám efektívne dopomôže aj tento vzdelávací materiál. Čo by ste mohli urobiť ako prvý základný krok?

Nevážte sa, zahod'te svoju váhu a pozerajte sa už iba do zrkadla

Toto je začiatok vašej novej psychologickej hry, ktorú začnete so sebou hrať. Dúfame, že ste si dôkladne obzreli svoje telo v zrkadle nahé. Ak áno, prijmite to, čo ste videli, už pôjdeme len hore kopcom smerom k prvým úspechom. Ak svoju váhu zahodiť nechcete, máme pre vás inú výzvu. Predstavte si, že by sa zrazu vyparili všetky šaty sveta a vy by ste museli vyjsť von na ulicu úplne nahý. Úplne! Ako by ste sa cítili teraz? Myslíte si, že by bolo rozhodujúce, aké číslo ste ráno navážili na svojej váhe? Alebo by záležalo na niečom úplne inom? Uvažujte. Záleží predsa na tom, ako vyzerá vaše telo úplne nahé. V tejto situácii by len malo ľudí by bolo schopných bez zábran a v duševnej pohode kráčať po uliciach. Naopak dnes sa pod šatami schováva drvivá väčšina populácie celého sveta. Módny priemysel vymyslel skvelý biznis plán ako ľuďom pomáhať oklamať samých seba vo veľkom rozmarnom štýle. Aj vy ste obeťou tohto umelo vytvoreného konzumného spôsobu života? Zimné kolekcie dostať v predstihu už v lete, letné už v zime. Treba si predsa pripraviť zásoby nových šiat, pretože tých asi 3000 vecí v šatníku už jednoducho nevyzerá na vás tak dobre alebo to už vyšlo z módy. A tak pri tomto životnom postoji je priorita číslo jeden väčšiny ľudí orientovaná na snahu maskovať pred sebou a druhými ľuďmi práve svoje telo. Ak je táto stratégia aj pre vás dôležitejšia, potom táto publikácia vám v živote nijako nepomôže. Ostanete po celý život riešiť odstraňovanie príznakov svojho chorého a tučného tela namiesto snahy poctivo investovať čas i svoje peniaze do skutočných riešení. Ktorá životná cesta je pre vás?

Ale prečo je chudnutie tak veľmi vyčerpávajúca a životne obmedzujúca záležitosť? A prečo nás musia pokusy o chudnutie sprevádzať roky a niekedy až desaťročia, pričom výsledok snahy je vždy rovnaký - čiže opäť nadváha?

Základným problémom je duševné vyčerpanie, ktoré je ešte hlbšie ako vyčerpanie fyzické. A prečo je to tak? Jednoducho preto, lebo **máte vyčerpanú sebakontrolu**. Ak vám teraz hneď zakážeme nekonzumovať sladkosti, budete to akceptovať. Lenže pri príležitostiach, kedy sa vám [konzumácia sladkostí naskytne](#), síce budete odolávať, ale zároveň si budete vyčerpávať aj svoju sebakontrolu. Oplatí sa to? Aj psychológovia na základe rôznych štúdií zistili, že so sebakontrolou je to ako so svalmi. Ak pracujú oddýchnuté, vydržia viac. Ak ich predvyčerpáte, s každým ďalším opakovaním sú viac a viac unavené, až úplne rezignujú. To isté platí aj pre vašu sebakontrolu, ktorá je vyčerpatelná.

Keď sa hladina sebakontroly dostane na nulu, vyčerpali ste tie zdroje mentálnej energie, ktoré najviac potrebujete na zrealizovanie kľúčovej životnej zmeny - čiže trvalého chudnutia. A hádajte, čo sa stane potom? Podľahnete všetkým nerestiam, ktoré vás síce na krátku dobu uspokoja, ale stučniete po nich ešte viac ako predtým. Svoju sebakontrolu samozrejme opäť po nejakom čase dokázate zregenerovať, ale trvá to niekedy týždne až mesiace. Vtedy ste opäť pripravený vyskúšať nejakú novú hlúposť (napr. diétu) a dávate sebe aj svetu ďalšiu šancu. Aká výhra, však?

Z toho jasne vyplýva, že **nie je pravda, že ľudia s nadváhou až obezitou sú úplne leniví alebo pohodlní**. Znamená to, že vďaka týmto a iným situáciám sú stále viac a viac duševne vyčerpaní a neustále sa pohybujú v začarovanom kruhu, smerujúcom vždy len k jeho efektu. Takáto životná cesta určite nie je pre vás správna.

Preto akékoľvek diéty, zákazy či obmedzenia nevyriešia váš problém, pretože hoci vďaka nim i sebazapreniu niečo málo schudnete, hneď ako sebazaprenie pomynie, vyprchá aj váš "úspech". Potom príde [hlavný nepriateľ](#) - [parťák Jo-Jo](#) no a koľkí z vás túto situáciu už v živote zažili? Takmer všetci a takmer stále dokola.

Táto publikácia vám pomôže pochopiť, že dôležité je naučiť sa prispôsobovať všetky okolité informácie a činnosti vašim individuálnym zvláštnostiam. Akákoľvek opačná cesta, kedy sa vy pokúšate prispôsobovať diétam a iným postupom vo výžive, kondícii a životospráve, je nesprávna cesta.



Foto: [Goodfon.com](#)

Preto existuje niekoľko tisíc a jeden spôsobov ako dosiahnuť primeranú estetickú postavu vzhľadom na svoje fyzické, duševné, finančné i sociálne možnosti. Tých tisíc ste už pravdepodobne vyskúšali a teraz nastal čas urobiť len ten jeden - posledný. Ten jeden má jasne stanovené pravidlá a princípy, ktoré ak si raz osvojíte, môžete ich s úspechom a minimálnou duševnou záťažou používať na celý život. Čo všetko potrebujete vedieť, aby ste úspešne zvládli kapitolu svojho života s názvom: "*dostaň sa do formy a už nikdy nepriber?*"

Anatómia zdravého chudnutia začína v hlave s novým postojom k sebe samému, pokračuje pravidelným vzdelávaním a končí opakujúcim sa a dobre premysleným činom. Musíte si najprv **predstaviť seba v tom najlepšom možnom svetle**, pretože nie je možné niečo dosiahnuť v realite, ak ste to nevytvorili najprv vo svojej mysli. Celý svet, aj ten okolo vás, je výsledkom spôsobov a kvality vášho myslenia. Aj preto sa vám neoplatí hľadať skratky a čo najrýchlejšie riešenia vášho problému. Vráti sa vám to negatívne späť aj s vysokými úrokami.

Nemyslite si však, že nadváha a obezita sa týka iba viditeľne tučných ľudí. Čoraz častejšie sa stáva, že nadváhou trpia aj ľudia so štíhlou postavou. Pýtate sa ako je to možné? Jednoducho tak, že hoci obliekajú aj kofenkčnú veľkosť 36 a na váhe majú skvelých 50 kilogramov, majú rovnaké množstvo telesného tuku ako človek s vrodenu pevnjšou postavou, ktorý už na prvý pohľad vyzerá, že má problém s nadváhou. Množstvo telesného tuku dokážu odmerať špeciálne [bioimpedančné prístroje](#). Tie lacnejšie prístroje sú veľmi nepresné a radšej namiesto nich použite ako úvodnú analýzu fotku v zrkadle a meranie telesných mier. Týmto môžeme uzavrieť aj prvú dôležitú lekciu, ktorou meníme smer vašej cesty k vytúženej postave. **Urobte preto tieto dôležité kroky:**

1. Čelte realite nahý pred zrkadlom bez šiat.
2. Rozhonnite sa a slúbte sami sebe, že zmenu dokážete zrealizovať a že toto je najhorší stav, ktorý ste ochotný akceptovať.
3. Slúbte sami sebe, že zaplatíte akúkoľvek potrebnú cenu (čas, úsilie, pot, plánovanie, financie, iné), ktorú za dosiahnutie svojho cieľa zaplatiť musíte.
4. Zmeňte postoje k svojmu telu na pozitívne očakávania, verte, že aj vo vašom tele sa skrýva prirodzená fyzická i duševná sila, ktorej vedľajším efektom je príjemne vyzerajúca postava.
5. Zahodte všetky váhy a namiesto toho analyzujte svoj aktuálny stav telesného tuku pomocou fotiek, mier alebo aj špeciálnych kvalitných prístrojov. Jediná váha, ktorú budete odteraz niekedy v živote potrebovať, bude na váženie potravín pri príprave jedla.

Keď máme tieto prvé kroky za sebou, už čoskoro sa môžeme vrhnúť na základné princípy trvalého schudnutia. Lenže pred tým, ako si povieme ďalšie dôležité informácie ako na to, vás musíme oboznámiť ešte z jedným veľmi dôležitým poznatkom, ktorý vás môže značne šokovať.