

TELUPILKA.CZ

JAK ZHUBNOUT BEZ HLADOVĚNÍ

MONIKA RYCHLOVSKÁ TĚLUPILOVÁ



TELUPILKA,CZ

O MNĚ

MONIKA RYCHLOVSKÁ TĚLUPILOVÁ
NUTRIČNÍ TERAPEUTKA



Výživová poradkyně s více než **dvanáctiletou praxí** v podnikání v oblasti výživy a vystudovaná nutriční terapeutka. Založila dvě pobočky výživové poradny, a to v Šumperku v roce 2010 a v Brně v roce 2012. Za dobu působení jimi prošlo **několik tisíc klientů**. Každodenně pomáhá desítkám lidí s úpravou jídelníčku za účelem zdravého stravování, redukce hmotnosti.

V roce 2017 byla porotkyní a součástí nutričního týmu pečujícího o finalistky **České MISS**.

Výsledky úspěšných klientů můžete najít v časopise Tina.

Několikrát vystupovala v televizi a její citace se objevují v článcích v novinách a na internetových portálech v Česku i na Slovensku.





ÚVOD

Tento e-book včetně jeho obsahu podléhá právní ochraně dle autorského práva.

Jakékoliv jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno.

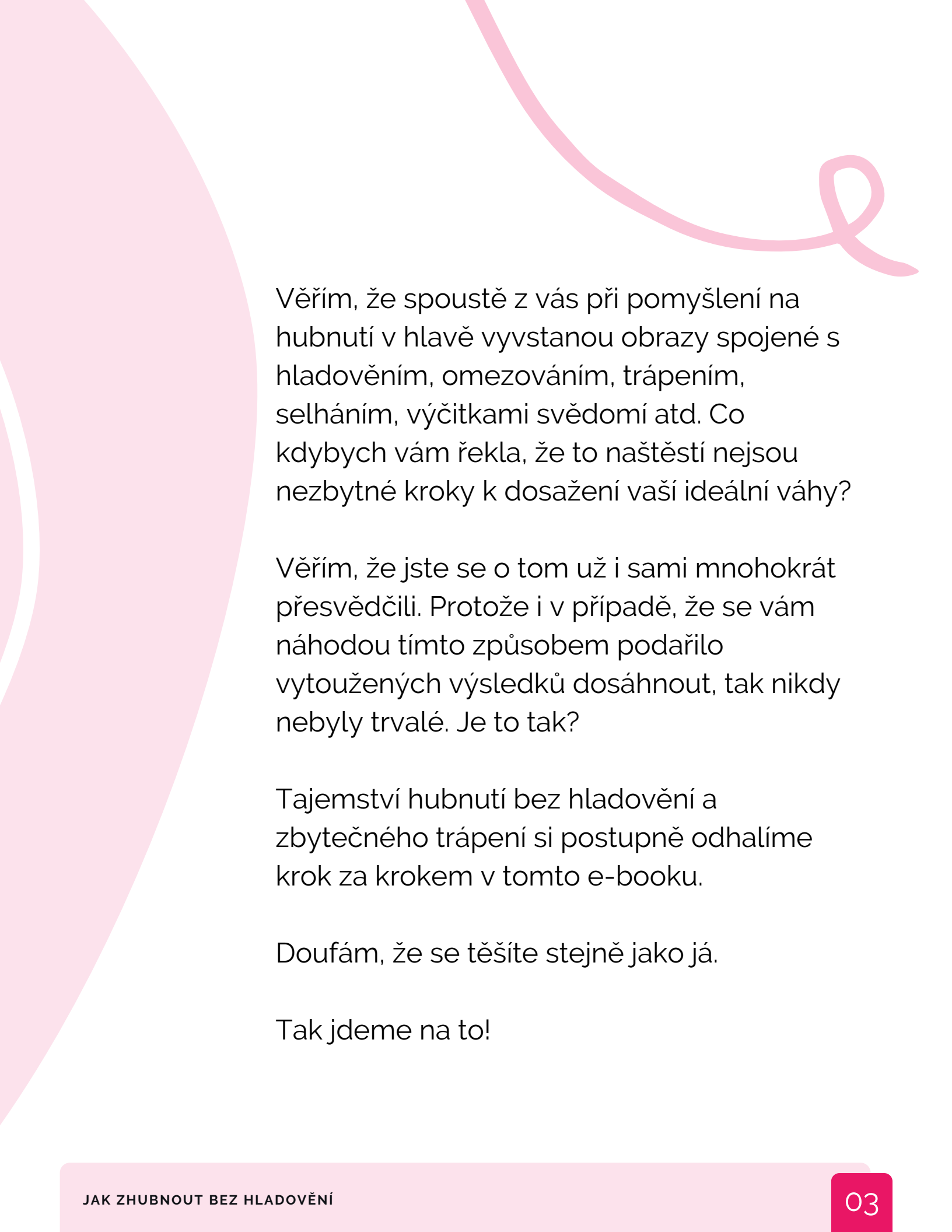
Oprávnění autorské dílo užít může být čtenáři poskytnuto jen na základě licenční smlouvy.

Čtenář tohoto e-booku odpovídá autorce za újmu, kterou porušením práv na ochranu autorského díla způsobí.

Pokud byste měli zájem někoho informovat o obsahu e-booku, tak jej prosím odkažte na webové stránky, kde si může e-book pořídit.

Děkuji za pochopení.

Monika Rychlovská Tělupilová



Věřím, že spoustě z vás při pomyšlení na hubnutí v hlavě vyvstanou obrazy spojené s hladověním, omezováním, trápením, selháním, výčitkami svědomí atd. Co kdybych vám řekla, že to naštěstí nejsou nezbytné kroky k dosažení vaší ideální váhy?

Věřím, že jste se o tom už i sami mnohokrát přesvědčili. Protože i v případě, že se vám náhodou tímto způsobem podařilo vytoužených výsledků dosáhnout, tak nikdy nebyly trvalé. Je to tak?

Tajemství hubnutí bez hladovění a zbytečného trápení si postupně odhalíme krok za krokem v tomto e-booku.

Doufám, že se těšíte stejně jako já.

Tak jdeme na to!

PŘEHLED KAPITOL

01

DIETA A HLADOVĚNÍ

Jak funguje dieta a hladovění v našem těle?

02

METABOLISMUS A HUBNUTÍ

Jak funguje metabolismus a jak ho můžete ovlivnit.

03

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

7 tipů, jak můžete jíst zdravěji a podpořit hubnutí.

04

MYSL A HUBNUTÍ

Jak si správně nastavit mysl, abyste trvale zhubli.

05

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

Jak by mohl vypadat váš 7denní jídelníček.

06

STRATEGIE NA HUBNUTÍ

Tip na strategii, která vám pomůže trvale zhubnout.

1

DIETA A HLADOVĚNÍ

DIETA A HLADOVĚNÍ

Pokud se lidé rozhodnou zhubnout, tak jako nejčastější způsob volí držení nějaké diety nebo se začnou extrémně omezovat v příjmu stravy a začnou více či méně hladovět. Jenže se už tolik nepozastavují nad tím, jakým způsobem tyto metody ovlivňují jejich organismus.

Dieta:

Při držení diety se obvykle zásadně snižuje denní příjem kalorií. To může mít krátkodobě pozitivní účinky na snížení váhy. Pokud se ale organismu delší dobu nedodává dostatečné množství jídla, snižuje se i energetický výdej, protože na žádné aktivity nemá tělo sílu. Takže v konečném důsledku začne šetřit zásoby energie a ty představují právě tukové polštáře.

Jindy může být nastavení jednotlivých živin v rámci diety naprosto nevhodné. Některých živin může být nadbytek a jiných zase nedostatek. Při takto prudkých změnách poměrů jednotlivých živin může dojít k tomu, že se vám velmi krátce udělá nevolno, máte silné trávicí obtíže nebo v extrémních případech můžete dokonce zkolabovat. A to věřím, že nechcete.

U některých diet mají poměry živin negativní dopad na tělo až při jejich delším dodržování, nejčastěji řádově v měsících. Proto se vám sice neudělá špatně hned, ale o to větší riziko na vás může potenciálně číhat, protože si bezprostředně

DIETA A HLADOVĚNÍ

neuvědomujete, že tudy by cesta ke štíhlé postavě rozhodně vést neměla.

Hladovění:

Pod hladověním si můžeme představit buď nějakou formu půstu nebo způsob stravování, při kterém budete neustále pociťovat hlad. Předpokládám, že ta druhá varianta bude mnohem častější. Existují totiž způsoby stravování, které mohou působit velmi zajímavě a slibují vám rychlé zhubnutí. Jenže kdybyste si je rozebrali důkladně i z pohledu kalorického příjmu a jednotlivých živin, tak byste možná s překvapením zjistili, že jde spíš o nějakou formu půstu.

Při půstech se obvykle velmi omezují všechny formy potravin. Často během nich přijímáte jen ovoce, zeleninu, v lepším případě možná přidáváte nějaké ořechy, semínka, oleje nebo dokonce nějaké zdroje bílkovin v omezeném množství.

Pokud byste nepřijímali ani ovoce a jiné zdroje sacharidů by byly také vyloučené, tak dochází k produkci ketonových látek v těle, což jsou organické sloučeniny, které vznikají při nedostatku cukru. Tyto sloučeniny mohou vést k podrážděnosti, bolestem hlavy, únavě, pocitu slabosti a výkyvům nálady.

DIETA A HLADOVĚNÍ

Dalším problémem, který se může zejména při dlouhodobějším hladovění vyskytnout, je zpomalení metabolismu z několika důvodů. Pokud totiž tělo nedostává dostatek energie, snaží se ušetřit co nejvíce energie, a tím pádem se metabolismus zpomaluje. Tukové zásoby v těle jsou udržovány jako nouzový zdroj energie. To znamená, že výsledkem hladovění není rozhodně ztráta tuku, ale jediné, o co v těle přijdete, je především voda a svalová hmota.

Tento efekt může vést jednak k zablokování hubnutí tuku, ale ztráta svalů vám zajistí pomalejší metabolismus a větší sklon k dalšímu přibývání na váze. Jako bonus vaše tělo začne produkovat hormon ghrelin, který zvyšuje hlad a chuť k jídlu. To znamená, že když se přiblížíte k nějakému jídlu, tak se nebudete schopni ovládat a nejspíš se přejíte. Následně budete mít výčitky svědomí, depresi a ještě přiberete vše i s nějakým kilem navíc.

Různé trendy diety mohou vypadat z pohledu rychlého zhubnutí atraktivně. Jenže je potřeba odhlédnout od krátkodobých výsledků a dívat se na věc z dlouhodobé perspektivy. Dáváte přednost krátkému, ale intenzivnímu trápení, zdravotním rizikům, ztrátám svalové hmoty, strhanému obličej, povadlé kůži a jistotě jo-jo efektu nebo dlouhodobým výsledkům, které mají pozitivní vliv na vaše zdraví, vzhled, nebudete se trápit a ještě si výsledky udržíte jednou provždy? Volba je jenom na vás.

2

METABOLISMUS A HUBNUTÍ

METABOLISMUS A HUBNUTÍ

Každý, kdo se snaží zhubnout, tak dříve či později začne řešit téma metabolismu a jeho zrychlení. Zejména, když se úbytky zaseknou na mrtvém bodě. V ten moment vás možná napadne, že máte pomalý metabolismus a tak to zůstane napořád.

Pravdou však je, že naše tělo můžeme ovlivnit a změnit to, jak efektivně bude pracovat. A to začíná pochopením fungování metabolismu.

Metabolismus je souhrn celé řady procesů, kterým naše tělo zpracovává potravu a využívá ji na energii, růst, regeneraci atd. Je to jako motor, který udržuje naše tělo v chodu. Každý máme jinou rychlost metabolismu, což znamená, že někteří lidé mohou snadněji zhubnout, zatímco jiní se budou muset snažit o dost víc.

Když se snažíte zrychlit svůj metabolismus, můžete využít několik různých strategií. Jednou z nejdůležitějších je rozvoj svalové hmoty. Svaly jsou velmi metabolicky aktivní, což znamená, že když jich máte více, spálíte více kalorií i v klidu nebo i když spíte.

To znamená, že když se snažíte zhubnout, tak je klíčové svaly v těle hlavně udržet, ale ideálně ještě nějaké přibrat navíc.

Nemusíte se bát, že by z vás byl během pár týdnů

Schwarzenegger. Nabrat svaly a vypadat jako kulturista, stojí obrovské úsilí a rozhodně to nejde ze dne na den.

METABOLISMUS A HUBNUTÍ

Ale je dobré vědět, proč se vám svaly v těle hodí a že čím více jich máte, tím lépe.

Větší množství svalů je i jeden z důvodů, proč muži hubnou všeobecně mnohem snáze a s menším úsilím než ženy. Protože v těle mužů je asi o 10 % více svalů než v těle žen.

Zrychlení metabolismu pohybem

Další důležitou strategií ve zrychlování metabolismu je pohyb. Teorii je v tomto ohledu celá řada. Pro úspěšné hubnutí je důležité, abyste se hlavně začali nějak hýbat, i kdyby to měla být jen svižná procházka. Ze začátku rozhodně není nutné hned naběhnout do fitka a začít zvedat železa. Když si představíte, že množství vašich přebytečných kil je závaží, se kterým neustále posilujete, tak vám už teď může být jasné, že vám svižná procházka s např. dvacetikilovou zátěží, představující vaše tukové zásoby, vydá za silový trénink v posilovně.

Zrychlení metabolismu stravou

Rychlost metabolismu můžete ovlivnit i tím, jak máte poskládaný jídelníček. Například při konzumaci bílkovin vaše tělo spotřebuje nejvíce energie na jejich trávení ze všech základních živin.

Neznamená to, že byste odteď měli jíst jenom bílkoviny, protože to by vám rozhodně neudělalo dobře. Ale pokud jich budete jíst

METABOLISMUS A HUBNUTÍ

více, můžete zrychlit svůj metabolismus a spálit více kalorií.

V neposlední řadě můžete zrychlit váš metabolismus tím, že jíte pravidelněji. Když jíte často, tak vaše tělo nemá obavy z nedostatku jídla, což zjednodušeně vede k tomu, že tělo nemá takovou tendenci k ukládání tuku na horší časy. Navíc máte pravidelný přísun energie, nejste tolik unavení, nehoní vás chuť na všechno možné a ještě efektivněji hubnete.

Pokud se snažíte zhubnout, zrychlení vašeho metabolismu může být klíčovým faktorem úspěchu. A jak jsme si ukázali, existuje mnoho způsobů, jak toho dosáhnout. Takže se nevzdávejte, zkuste tyto strategie a uvidíte, jak se vaše tělo začne měnit k lepšímu.

3

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

V této kapitole se podíváme na 7 tipů, jak můžete jíst zdravěji a současně podpořit hubnutí. Správná strava hraje při úspěšném hubnutí důležitou roli.

1. Jezte více bílkovin.

Jak už jsem zmínila v předchozí kapitole, bílkoviny jsou důležité pro růst a regeneraci svalů, ale také vás pomohou zasytit na delší dobu a pomáhají zmírnit chuť na sladké. Vhodné zdroje bílkovin zahrnují libové maso, ryby, fazole, tofu, méně tučné mléčné výrobky a vejce.

2. Vyhněte se průmyslově zpracovaným potravinám.

Průmyslově zpracované potraviny jsou často plné zbytečné chemie, cukru a soli. Místo toho se snažte jíst základní potraviny, ze kterých si budete jídlo připravovat.

3. Zahrňte zdravé tuky do své stravy.

Tuky může mít spousta z vás zaškatulkované jako nepřítelé hubnutí. Jenže zdravé tuky jsou důležité pro správnou funkci hormonální soustavy, mají v těle protizánětlivý účinek, jsou nositeli chuti, pomáhají tělu získávat vitaminy rozpustné v tucích a mají výbornou sytící funkci. Zdravé zdroje zahrnují např. avokádo, ořechy a semena, řepkový olej a tučné ryby.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

4. Omezte cukr a rafinované sacharidy.

Další strategií při úpravě stravování je snížení příjmu cukru a rafinovaných sacharidů. Tyto potraviny mají vysoký glykemický index, což znamená, že je vaše tělo rychle zpracuje a cukr z těchto potravin následně ukládá do tukových zásob. Když omezíte příjem těchto potravin a zařadíte celozrnné zdroje sacharidů, tak tělu trvá mnohem déle, než je zpracuje. Proto zůstanete déle sytí a přestanou vás trápit chutě na sladké.

5. Zahrňte do své stravy dostatek zeleniny.

Zelenina je plná vlákniny, vody a živin, což vám pomůže k pocitu sytosti. Snažte se zahrnout do své stravy nejen různé druhy zeleniny, ale také všechny možné způsoby jejich úpravy. Nemusíte zeleninu chroupat jenom syrovou, ale můžete si udělat salát, zeleninovou či krémovou polévku, dušenou zeleninu, využijte přípravu na páře, restování, pečení, grilování nebo ji rozmixujte do podoby omáčky. Fantazii se meze nekladou.

6. Pijte dostatek tekutin.

Pití dostatečného množství neslazených tekutin je důležité kvůli hydrataci těla, zvyšuje pocit sytosti a pomáhá odplavovat škodliviny uvolněné z mizejících tukových zásob. Pokud máte problémy s pitím vody, zvažte ochucenou vodu bez cukru nebo přidání citronu, jiného ovoce nebo bylinek do vody kvůli chuti.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

7. Jezte pomalu.

Jíst pomalu vám pomůže si uvědomit, kdy jste sytí. Položte příbor mezi každým soustem a žvýkejte o několik sekund déle, než je obvyklé. Může vám trvat až dvacet minut, než si uvědomíme, že je tělo nasycené a zcela spokojené. Když jíte rychlým tempem, sníte mnohem více jídla, než si stihnete uvědomit, že vaše tělo vysílá signál, že je plné. Pokud jíte pomaleji, začnete si tyto signály těla uvědomovat a můžete se trénovat v tom, abyste je identifikovali včas.

Správná výživa při hubnutí zahrnuje mnoho faktorů. Pokud máte dojem, že děláte skoro všechno správně a stejně to nevede k výsledkům, tak je dobré si nechat poradit a sestavit jídelníček přímo pro vás na míru.

Klienti často nemají problém v nakupování vhodných potravin, ale nevědí, jak mají ty potraviny správně kombinovat a hlavně netuší, jaké je správné množství jednotlivých surovin. Díky takto upravenému stravování to vše najednou začne do sebe správně zapadat a objevují se první výsledky, aniž by měli klienti pocit nějakého omezení. Často je to právě naopak a otevřou se jim téměř nekonečné možnosti toho, na čem si mohou pochutnat a ještě k tomu úspěšně hubnou.

4

MYSL A HUBNUTÍ

MYSL A HUBNUTÍ

Zdravá a vyvážená strava je klíčovým faktorem pro dosažení vašeho cíle. Nicméně to rozhodující, jestli hubnutí dotáhnete až do úspěšného cíle a jestli si výsledky udržíte jednou provždy, se nachází ve vašich hlavách. Ano, správné mentální nastavení je nezbytné pro to, abyste trvale zhubli.

Zde je několik tipů, jak si správně nastavit mysl na úspěch:

- 1.** Nastavte si realistické cíle. Nezkoušejte zhubnout 10 kilogramů za jeden týden. To je nereálné a povede to jedině k frustraci, zklamání nebo zdravotním potížím. Místo toho si stanovte cíl, který je zdravý a dosažitelný (např. 2-3 kila za měsíc) a postupně se k němu přibližujte.
- 2.** Zaměřte se na své chování, nikoli na výsledek. Místo toho, abyste se zaměřovali na to, kolik kilogramů ztratíte, zaměřte se na to, jaké chování vás k tomu dovede. Příkladů najdete v tomto e-booku celou řadu.
- 3.** Představte si sami sebe jako osobu, která již zhubla a udržuje si svou váhu. Co by tato osoba dělala každý jeden den jinak, než děláte aktuálně teď vy?
- 4.** Vymažte si z hlavy, že čím méně toho sníte, tím lépe. Namísto toho si uvědomte, že jídlo je váš pomocník a že vyvážené

MYSL A HUBNUTÍ

stravování je přirozenou součástí zdravého životního stylu.

- 5.** Udržujte si pozitivní myšlení. Pokud věříte, že dokážete zhubnout, budete mít větší šanci, že to skutečně dokážete. Věřte si, kontrolujte si své pokroky a buďte hrdí na své úspěchy.
- 6.** Najděte si podporu. Pokud se cítíte osaměle v boji proti váze, najděte si někoho, kdo vás podporuje. Pro tyto účely jsem založila [facebookovou skupinu](#), kde se můžete s ostatními vzájemně podpořit, protože tam najdete skupinu stejně naladěných lidí. Také jsem tam já a moc ráda vás ve vaší snaze podpořím, pomůžu a poradím.
- 7.** Zkuste dostatečně spát a alespoň občas si udělejte chvilku jen pro sebe a vypněte. Nedostatečný spánek a stres zvyšuje produkci stresových hormonů, které brzdí hubnutí.
- 8.** Nenechte se zastavit překážkami nebo případnými prohřešky. Překážky i prohřešky se budou nevyhnutelně objevovat, ale nevzdávejte se. Šanci pokračovat správně máte hned v dalším jídle. Nemá smysl vaše snažení přerušovat a čekat na to, že začnete znovu s čistým štítem od zítřka, pondělí, dalšího měsíce nebo příštího roku. Myslím, že dobře víte, jak to s těmi novými začátky končí :-). Místo toho si chybičky co nejdříve odpusťte a jděte dál, jakoby se nic nestalo.

MYSL A HUBNUTÍ

Pamatujte, že zdravé hubnutí vyžaduje správnou mentální přípravu. Nastavte si reálné a dosažitelné cíle, zaměřte se na své chování, věřte si, udržujte pozitivní myšlení a [najděte si podporu](#). Pokud budete postupovat podle těchto tipů, budete mít větší šanci na úspěch v trvalém hubnutí.

Jestli potřebujete ke správnému nastavením mysli popostrčit, tak právě pro vás jsem připravila transformační vizualizaci Objev v sobě sílu v sobě sílu zhubnout jednou provždy, která je úplně ZDARMA.



**ZÍSKAT VIZUALIZACI
ZDARMA**

5

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

Takto by mohl vypadat váš 7denní jídelníček:

DEN 1

Snídaně: míchaná vejce, celozrnný toast potřený mačkaným avokádem, cherry rajčátka

Dopolední svačina: kefír rozmixovaný s borůvkami

Oběd: pečený losos s batátovým pyré a rukolou

Odpolední svačina: strouhané jablko s tvarohem a čekankovým sirupem

Večeře: zapečená brokolice s celozrnnými těstovinami a sýrem

DEN 2

Snídaně: vložkové palačinky s přelivem z mixovaných jahod a březového cukru

Dopolední svačina: špízy ze zeleného jablka a sýra

Oběd: restované skleněné nudle s krevetami a zeleninou na thajský způsob

Odpolední svačina: smoothie s proteinem, banánem, špenátem a kiwi

Večeře: hovězí steak s grilovaným lilkem, pečená brambora

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

Takto by mohl vypadat váš 7denní jídelníček:

DEN 3

Snídaně: ovesný hrníček s tvarohem

Dopolední svačina: pomelo, vlašské ořechy a jogurt

Oběd: brambory s kuřecím řízkem obaleným v lahůdkovém droždí a pečeným v troubě, mrkvový salát

Odpolední svačina: cottage s knäckebroty a paprikou

Večeře: cuketovo-bramborové placky à la bramborák s kuřecí zeleninovou směsí

DEN 4

Snídaně: sypané müsli s vlašskými ořechy se skyrem

Dopolední svačina: malinový koktejl s acidofilním mlékem

Oběd: houbové rizoto s krůtím masem, zelný salát

Odpolední svačina: cereálie dobrá vláknina od Bonavity s tvarohem

Večeře: pečené plněné paprikové lusky s mletým masem a pohankou

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

Takto by mohl vypadat váš 7denní jídelníček:

DEN 5

Snídaně: tapiokový puding s proteinem a hruškou

Dopolední svačina: jogurt s čekankovým sirupem a pomeranč

Oběd: kuřecí závitek plněný kysaným zelím a bramborová kaše

Odpolední svačina: sýr a müsli tyčinky naslano, kedlubna

Večeře: špenátovo-sýrové muffiny, zeleninový salát

Tip na zobání k večerní televizi: mrkvové tyčinky s tvarohovou pomazánkou

DEN 6

Snídaně: proteinová kaše s ořechy a hrozny

Dopolední svačina: zákys a ananas

Oběd: zeleninová pizza se šunkou a sýrem

Odpolední svačina: kuřecí salát s krutony

Večeře: žampiony v proteinovém těstíčku, brambory a míchaný salát

Tip na zobání k večerní televizi: celerové hranolky s jogurtovým dipem

7DENNÍ JÍDELNÍČEK

Takto by mohl vypadat váš 7denní jídelníček:

DEN 7

Snídaně: proteinové palačinky s borůvkami a čekankovým sirupem

Dopolední svačina: banánový jogurt

Oběd: cuketa zapečená s mletým masem a bramborová kaše

Odpolední svačina: tvarohová pomazánka s paprikou a opečený toast, okurka

Večeře: zelné placky



6

STRATEGIE NA HUBNUTÍ

STRATEGIE NA HUBNUTÍ

V dnešní době nemůžete otevřít noviny nebo surfovat na internetu, aniž byste neviděli článek, který varuje před všemi potenciálně škodlivými následky spojenými s nadváhou. Například lidé s nadváhou mají vyšší riziko srdečních onemocnění, hypertenze, cévní mozkové příhody, cukrovky, rakoviny nebo dokonce komplikovanější průběh běžných onemocnění.

Vy tohle všechno už dávno víte a možná byste dokonce i chtěli s hubnutím začít, ale jste trochu skeptičtí ohledně celého procesu kvůli neúspěšným pokusům v minulosti.

Klíčem ke zhubnutí je najít ten nejvhodnější způsob, který bude vyhovovat právě vám i vašemu tělu. Úspěšný plán na hubnutí poznáte tak, že je hlavně jednoduchý na dodržování. Kdyby nebyl jednoduchý, tak u něj dlouhodobě nevydržíte, a jeho efekt by tak byl jen krátkodobý.

Pokud hledáte řešení s trvalým výsledkem, tak vás ráda provedu změnou stravovacího režimu krok za krokem.

STRATEGIE NA HUBNUTÍ

Systém stravování podle metody TěluPilka je výsledkem mojí víc než dvanáctileté praxe s klienty, takže stravovací plány jsou vyladěny tak, aby byly co nejjednodušší, nejefektivnější a dostatečně pestré. Věřím, že i vy s nimi můžete dosáhnout vytoužených výsledků během několika měsíců a díky osvojenému způsobu stravování si novou postavu hravě udržíte.

**CHCI VÍCE INFORMACÍ O ÚPRAVĚ
STRAVOVÁNÍ PODLE TĚLUPILKY.**



REFERENCE

PETRA

42 LET, BRNO

Teď, co mám od Vás nový stravovací plán, jsem nadšená. Vůbec nemám pocit že se omezuju. Úžasný, obrovský výběr potravin, nic mi v něm nechybí, všechny možnosti příloh atd.

Díky Vám jsem zařadila spoustu dobrot, kolem kterých jsem jen chodila, ale nekupovala. Například odpolední sladká svačinka je pro mě luxus. Po celou dobu jsem nesáhla po čokoládě navíc. A to je neuvěřitelný! Nebyla chuť... nechápu...

A hlavně co je pro mě důležité, nemám problém se zažíváním.

Jsem spokojená, že můžu jíst bez toho, aniž bych měla za každým soustem pocit, že přiberu. Najednou chodím i ráda nakupovat potraviny. Ukázala jste mi cestu a řád, který jsem potřebovala, protože jsem začínala být ztracená. Hlavně jsem vnitřně uklidněná, můžu jíst vše, jen ve správném poměru. Občas rodina kouká, jaké množství mám na talíři. A já vše sním úplně bez špatného svědomí.

REFERENCE

PETRA

42 LET, BRNO

Díky Vašemu novému stravovacímu plánu nemám ani na chvíli pocit, že bych držela dietu nebo se omezovala. Ba naopak. Výběr jídel je tak bohatý, že omezení není žádné. Jsem moc spokojená. Váš stravovací plán je opravdu pestrý!!

Ale co pozoruji nejvíc, tak se mi zúžil pas, boky a stehna. Neměřím se, ale poznám to na oblečení. Je mi volnější a hlavně mám plošší břicho. A bonus jsou pochvaly od manžela.

Určitě v nastavení budu pokračovat dál.

REFERENCE

ZUZANA

41 LET, BRNO

Zpracování stravovacího plánu je skvělé. Je to hodně pestré, takže mám dobrý pocit, že se nemusím v ničem omezovat. Nemám vůbec hlad ani žádné chutě, i když mám 3x týdně náročné tréninky v posilovně. Nic mi nechybí a cítím se dobře.

Co je ale naprosto boží, a to bez nadsázky, je nákupní seznam. Skoncovala jsem s bloumáním po obchodě. Nakupovat jdu cíleně a ještě si užívám bohatý výběr surovin.

Inspirace na vaření a přípravu jednotlivých jídel je taky super. Člověk, jak se dostane do rutiny, tak už mu pak dochází nápady, co si s těmi surovinami počít. Já uvařím cokoli, ale nápady nejsou, takže dokument se 104 nápady na kombinace mi v tom hodně pomáhá.

A také mi dělají radost moje výsledky. Právě jsem oblékla rifle, které jsem chtěla vyhodit, protože mi byly malé. Vy jste prostě úžasná.



ZAČNĚTE IHNEDE

Získejte stravovací plán se všemi součástmi a dosáhněte
vytoužených výsledků jednou provždy.



Nekonečný
stravovací plán



CHCI ZHUBNOUT JEDNOU
PROVŽDY