

10 DŮVODŮ PROČ NEHUBNEŠ

I KDYŽ MŮŽEŠ...



KRISTINA IVANČOVÁ



Kristina Ivančová
Zakladatelka Můžu Jíst!

Zkušenosti z první ruky a dalších mnoha klientů – projekt Můžu jíst! byl založen za účelem pomoci ženám získat svobodu v jídle a získat znalosti v oblasti hubnutí.

“Věřím, že každá žena dokáže zhubnout zdravě, efektivně a dlouhodobě”.

Tina se specializuje na oblast změny životních návyků a tvorbu strategie v hubnutí tak, aby si ji každá žena mohla osvojit a umět navždy se svým tělem kouzlit.



1

Důvod

Nejsi v kalorickém deficitu

Zákony hubnutí nelze obejít – ať už držíš jakoukoliv dietu. Každá z nich funguje na bázi kalorického deficitu (tedy větší výdej energie, než její příjem). Pokud nehubneš, nejsi v kalorickém deficitu. Dle diet pak jde o způsob stravování.



2

Důvod

Kašeš (nebo o nich prostě jen nevíš) na makroživiny

Velká většina lidí si myslí, že stačí pouze jíst méně – není tomu tak. V případě kalorického deficitu musíš myslet na doplňování makroživin (nebo prostě dostatečné výživy pro tělo), abys v deficitu vydržela a tělo bylo spokojené.



3

Důvod

Nemáš přehled o jídle

Není tuk, jako tuk...není sacharid, jako sacharid. Ač je kalorický deficit nejdůležitějším faktorem pro hubnutí, musíš myslet i na to, jaké živiny dodáváš tělu. Je rozdíl, zda budeš jíst celý den proteinové tyčinky, kit kat a hranolky, nebo zda tělu dopřeješ starou dobrou klasiku v podobě např. rýže s kuřecím masem a oříšky.



4

Důvod

Chceš všechno hned a jedeš všechno, nebo nic!

Jasně, každá sníme o proměně hned – naše tělo však reaguje na proměny pomalu a nemůžeš očekávat redukci 5 kg za 2 týdny jen proto, protože to někde inzerují. Jak dlouho trvalo, než jsi se dostala s váhou tam, kde jsi teď? Musíš počítat se stejně dlouhou dobou i v případě redukce – a být mile překvapená, pokud to jde rychleji!

Největší chyba je myslet, si, že nám přinesou výsledky extrémny.

V případě úspěšné a dlouhodobé redukce tuku je klíčové najít v jídle, pohybu a v životě rovnováhu! Nemusíš chodit běhat každý den, nemusíš se navždy vzdávat čokolády. Tyto extrémny samozřejmě vedou k restriktivním dietám a výbuchu, který celý proces vrací na začátek.



5

Důvod

Točíš se v kruhu diet

Zkoušela jsi už všechno a tvá cesta ti přijde nekonečná! Já to znám, opravdu, taky jsem tam byla. Zkus se zamyslet, kde se tedy stala chyba? Proč ti to nevydrželo?



6

Důvod

Nejsi ochotná změnit se

Zde je třeba uvědomit si, že jsi došla do aktuálního bodu určitými životními návyky. Nelze hubnout dlouhodobě s tím, že máš za 2 měsíce hotovo a pak se vracíš ke svému starému já.

Hubnutí je cesta za sebepoznáním a pokud chceš svoji postavu a psychiku změnit natrvalo, musíš začít uvnitř.



7

Důvod

Nejsi ochotná vyjít z komfortní zóny a nemáš pevnou vůli

Jediný způsob, jak se vyvíjet dál (v životě i hubnutí) je vyjít z komfortní zóny. Jako dětem nám to přišlo samozřejmé – stárnutím jsme zlenivěli. Jaká je cena za to, že vstanu a půjdu se projít? Jen ta nepříjemná vteřina, která mě drží v komfortní zóně.

Jaká je cena za to, že si připravím jídlo na zítra do práce, abych nehladověla? Jen čas investovaný do sebe. Dnes režim dodržíš, zítra ne, pozítří nastoupí pocit viny a nalomení režimu. Když jde o proměnu, každý den se počítá! Jednou se ti chce, jindy zase ne – tak jak to tedy je?

Myslíš svou proměnu vážně? Co ti má přinést? Je už na čase konečně s tím zamávat a jednou provždy zhubnout?



8

Důvod

Nemáš jasně stanovený cíl

Hubneš, ale nevíš vlastně proč a jak. Chceš redukovat tuk? Budovat svaly? Rekompozici těla? Trénuješ? Jak? Jaký efekt to má mít a kde chceš na konci své cesty být?



9

Důvod

Děláš to jen pro parádu

Vidíš v tom jen lepší postavu a nic jiného, proto jsi ochotna trpět a přijímat hlad jako podmínku toho, že budeš krásná. To je ovšem špatně.



10

Důvod

Věčně vše odkládáš

Zítřka začnu. Ne, zítřka vlastně budeme grilovat....tak pozítří. Příští víkend vlastně babička slaví narozeniny, tak potom. Už se v tom vidíš? Věčné odkládání (ať už tréninku, nebo čehokoliv jiného) vede jen k tomu, že nikdy nic nedotáhneš do konce. Zkus si vytvořit rutinu a vyjdi z komfortní zóny tehdy, když je to potřeba!



Tak co, vidíš se v některých z těchto bodů?

Napiš mi na Instagramu zprávu, nebo do e-mailu – budu moc ráda!

Všechny tyto body (a mnohem víc) rozebírám do detailu a učím jak je zdolat ve svém kurzu Můžu jíst!, který doplňuje i moje osobní podpora. Svoboda v jídle není nic nereálného, mít krásnou sexy postavu není nic nereálného – chce to jen pracovat na sobě a posouvat se dál!

Nezapomeň, že můžeš jíst ♥ ,

tvoje Tina

10 DŮVODŮ PROČ NEHUBNEŠ

I KDYŽ MŮŽEŠ...



KRISTINA IVANČOVÁ