

10 DŮVODŮ, PROČ NEHUBNEŠ

I KDYŽ MŮŽEŠ...



BC. KRISTINA IVANČOVÁ, MBA



Bc. Kristina Ivančová, MBA

Zakladatelka Můžu Jíst!

Jsem Tina a zhubla jsem přes 35 Kg. Po druhém těhotenství jsem zhubla dalších 20 Kg - tam hrálo roli přesně to, co jsem naučila a chci to naučit i Tebe. Know-how a nastavení v hlavě - bez toho by se mi to nepovedlo. Mojí vášní je ukázat Ti, jak doopravdy zhubnout zdravě a udržitelně - a přitom všem můžeš jíst! Mise zní: vést ženy k zdravému hubnutí, pomáhat jim zbavit se bloků v hlavě a to vše díky zkušenostem a odbornému vzdělání MBA.

Diety, selhání, pokusy o hubnutí - tím vším sis prošla Ty i já. Níže jsem pro Tebe vypsala 10 nejčastějších důvodů, proč nehubneš. Čerpala jsem ze zkušeností svých i klientek.

Pojďme se spolu podívat, čím to může být, že stojíš na místě!



WWW.MUZUJIST.CZ



[@MUZUJIST](https://www.instagram.com/MUZUJIST)



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. Diety jako takové pak teprve "určují" způsob stravování.

Každá dieta je tedy založená na kalorickém deficitu. Nemusíš tedy jet low-carb, pokud sacharidy miluješ a ne – sacharidy nejsou příčina tvých kil navíc!





2

Důvod

Kašleš (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.

Klasickým příkladem je nevyváženost v jídelníčku a přicházející hlad – následně se přeješ a už nejsi v kcal deficitu.





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 normálního jídla.





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?

Co ti nevyhovovalo a jak jsi s tím naložila?





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.

Nezapomeň si k tomuto shrnutí pustit i průvodní video, kde ti ke každému bodu toho povím ještě víc!

Nalzeneš ho na děkovací stránce, kde jsi stáhla i tento ebook.





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?

Napiš si na papír jasné cíle, mysli na to, že musí být dosažitelné.





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.

Jasně - všechny toužíme po té krásné, sexy a vytvarované postavě. A to je v pořádku! Ale...

Větší “drive” a silnější motivace je vnímat to, co ti tvoje cesta v hubnutí dává.

Co se o sobě učíš nového? Kam jsi se posunula? To je oč tu běží!





10

Důvod

Věčně vše odkládáš

“Zítra začnu. Ne, zítra 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!

Už sleduješ můj profil? Klikni na tlačítko, ať nepřijdeš o další obsah, který Ti pomůže zhubnout!

[SLEDOVAT TINU](#)



WWW.MUZUJIST.CZ



[@MUZUJIST](https://www.instagram.com/MUZUJIST)



Co s tím?

Není třeba věšet hlavu - všech těchto 10 důvodů můžeš jednoduše překonat!

Zažila jsem si ty překážky na vlastní kůži. Nyní denně pomáhám klientkám nejen hubnout trvale, ale také překonat bloky v hlavě. Teď Ti nabízím řešení a připravila jsem doslova nejlepší startovací pecku!

NEJLEPŠÍ ZÁČÁTEK HUBNUTÍ

Připravila jsem pro tebe tu NEJLEPŠÍ startovací ČÁRU, na cestě za tvou vysněnou postavou.

Jsem si jistá, že chceš:

- Ujasnit faktory ovlivňující hubnutí
- Nastavit správně motivaci
- Pracovat na emocích a jídle
- Nenaletět dalším mýtům v hubnutí
- Naučit se hubnout krok za krokem,

DEN ZA DNEM

Mám pravdu?



KLIKNI SEM PRO ČASOVĚ OMEZENOU
NABÍDKU ŽENÁM, KTERÉ CHTĚJÍ
VZÍT OSUD SVĚ POSTAVY DO
VLASTNÍCH RUKOU



WWW.MUZUJIST.CZ



[@MUZUJIST](https://www.instagram.com/muzujist)

10 DŮVODŮ, PROČ NEHUBNEŠ

I KDYŽ MŮŽEŠ...



BC. KRISTINA IVANČOVÁ, MBA