



Hubnutí
ProHolky



Tvůj první krok



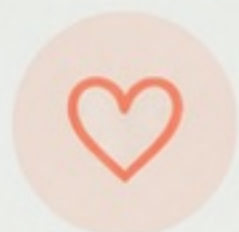
**Jak začít hubnout
bez diet a bez počítání kalorií**

Praktický průvodce pro ženy,
které chtějí zhubnout
zdravě a dlouhodobě.

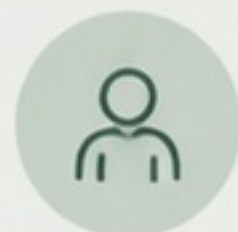
*Ahoj,
jsem Marta a pomáhám ženám
najít cestu ke zdravějšímu tělu
a lepšímu vztahu k jídlu.
Tehle průvodce je tvůj první krok.*



Bez diet
a zákazu



Skutečné jídlo,
které chutná



Podpora
na každém kroku

Proč většina diet *nefunguje*



Dietní pravidla často slibují rychlé výsledky, ale tělo i mysl potřebují něco úplně jiného. Tady je 5 nejčastějších důvodů, proč diety nefungují – a co s tím.

*Nejde o to být
perfektní.*

*Jde o to začít
a vydržet u toho
sama pro sebe.*



Jíš příliš málo

Tělo se dostane do stresu, zpomalí metabolismus a začne si tuk ukládat. Výsledek? Únava, chutě a jojo efekt.



Všechno si zakazuješ

Čím víc zákazů, tím větší chutě a větší riziko přejídání. Zákazy vytváří napětí, ne dlouhodobé výsledky.



Čekáš na „správný den“

Ten správný den neexistuje. Začni dnes, i malá změna má velký smysl.



Po pár dnech to vzdáš

Rychlé diety jsou těžké udržet. Dlouhodobá změna je o malých krocích, které zvládneš každý den.



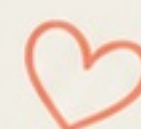
Soustředíš se jen na váhu

Důležitější je, jak se cítíš, máš energii a jak ti sedí oblečení. Váha je jen číslo.



Dobrá zpráva je, že to jde jinak!

Bez diet, bez počítání kalorií a bez výčitek. S respektem k tělu, chutím i životu.



5 věcí, které *udělej* ještě dnes



Nemusíš měnit všechno najednou.
Začni těmito jednoduchými kroky ještě dnes.



1 Vypij 2 litry vody

Dostatek vody nastartuje tvůj metabolismus, dodá energii a pomůže omezit chutě na sladké.



2 Přidej zeleninu ke dvěma jídlům

Zelenina zasytí, dodá vlákninu, vitamíny a podpoří trávení.



3 Běž na 30 minut ven

Procházka rozhýbe tělo, zlepší náladu a podpoří spalování.



4 Nevynechávej večeri

Pravidelná jídla udrží stabilní hladinu energie a zabrání večerním chutím.



5 Běž spát o půl hodiny dříve

Kvalitní spánek je základ. Tělo si odpočine a ty budeš mít víc energie i vůle.



Malé kroky každý den vedou k velké změně.
Jsi důležitá. Tvoje zdraví je na prvním místě.



Jak má vypadat tvůj talíř



Nemusíš nic počítat ani vážit. Stačí se řídit jednoduchým pravidlem, které ti pomůže jíst vyváženě, cítit se dobře a dosahovat výsledků.



50 % zelenina

Základ každého jídla.

Dodá ti vlákninu, vitamíny, minerály a zasytí tě.

Tipy:

- ✓ čerstvá
- ✓ mražená
- ✓ vařená
- ✓ pečená

25 % bílkoviny

Stavební kámen tvého těla.

Pomáhají udržet svaly, zasytí a podpoří regeneraci.

Příklady:

kuře, krůta, vejce, ryby, tvaroh, jogurt, luštěniny, tofu

25 % příloha

Dodá energii na celý den.

Vybírej kvalitní složité sacharidy.

Příklady:

rýže, brambory, ovesné vločky, quinoa, bulgur, celozrnné těstoviny



Jednoduché pravidlo, které funguje

Když na talíři dodržíš poměr 50–25–25, tvé tělo dostane vše, co potřebuje. Žádné diety, žádné zákazy – jen zdravý selský rozum.

Naslouchej svému tělu, jez pravidelně a s chutí.



Neexistuje perfektní talíř.

Důležité je dlouhodobě jíst vyváženě 80 % času. Zbytek si užij bez výčitek a s radostí.



Jak zvládnout chuť na sladké



Chuť na sladké je úplně normální.
Důležité je vědět, jak na ni chytře, bez výčitek a bez zákazu.



1 Dej si bílkoviny ke snídani

Snídaně bohatá na bílkoviny (vejce, jogurt, skyr, tvaroh) udrží stabilní hladinu cukru v krvi a omezí chuť během dne.



2 Pij dostatek vody

Někdy si žízeň pleteme s chutí na sladké. Začni sklenicí vody – často to pomůže.



3 Kupuj sladké po porcích

Měj doma jen malé množství.
Když je sladké po ruce, snáze neodoláme.



4 Jez pravidelně

Dlouhé pauzy mezi jídly zvyšují chuť a riziko přejídání večer.



5 Měj připravenou zdravější alternativu

Ovoce, jogurt, hořká čokoláda (70 % a více), ořechy nebo domácí proteinový dezert.



**Není to o zákazu,
ale o rovnováze.**

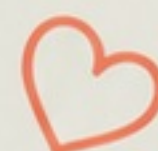
Dovol si sladké vědomě a s chutí – bez výčitek. Když máš základ ve stravě v pořádku, sladké tě nebude ovládat.



Důležité pravidlo:

Nejde o to být dokonalá.

Jde o to dělat lepší rozhodnutí častěji než ne.



Ukázkový den vyváženého jídelníčku

Ukázka, jak může vypadat den plný chutných,
vyvážených jídel, které tě zasytí a dodají energii.



7:30 Snídaně

Ovesná kaše s ovocem,
ořechy a semínky.
Skvělý start do nového dne.



10:00 Svačina

Řecký jogurt s ovocem
a chia semínky.
Lehká a výživná svačina.



13:00 Oběd

Kuřecí prsa s quinoou,
pečenou zeleninou
a zeleninovým salátem.



16:00 Svačina

Hrst ořechů a kousek
hořké čokolády.
Zdravá energie na odpoledne.



19:00 Večeře

Losos s batáty a dušenou
brokolicí. Lehké, chutné
a ideální na večer.



Naslouchej svému tělu

Každý jsme jiný, proto je důležité
přizpůsobit porce, složení i čas
jídla svým potřebám a životnímu
stylu.



Důležitá je pravidelnost,
pestrost a radost z jídla.
Hubnutí nemusí být
komplikované.

♥ Jez to, na co máš chuť.

Dostaneš velký výběr snídaní, svačin, obědů i večeří.
Ty si z nich každý den jednoduše poskládáš svůj vlastní jídelníček
a stále budeš dodržovat vše potřebné pro zdravé hubnutí.



Co dál?

Tvoje změna začíná dnes



Ted' už víš, jak to funguje.
Stačí udělat jen jeden krok a začneš se cítit lépe ve svém těle.



1

Vyber si balíček

Zvol ten, který nejlépe odpovídá tvým cílům a potřebám.



2

Vyplň krátký formulář

Napiš mi základní informace o sobě, svých cílech a preferencích.



3

Jídelníček na míru je na cestě k tobě

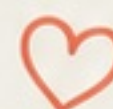
Do 48 hodin máš svůj jídelníček připravený přesně pro tebe.



Nejsi na to sama.

Po celou dobu jsem tu pro tebe – s podporou, motivací a odpověďmi na tvoje otázky.

Společně to zvládneme!



Co získáš?



Hubnutí bez stresu

Žádné diety, které tě vyčerpají. Jen udržitelná cesta k výsledkům.



Více energie

Budeš se cítit lehčí, plná energie a chuti do života.



Lepší vztah k jídlu

Přestaneš se trápit výčitkami a najdeš rovnováhu.



Skvělé výsledky

Postupně, zdravě a natrvalo – přesně tak, jak to má být.



Zdravé návyky na celý život

Naučíš se, jak jíst tak, abys byla fit a spokojená dlouhodobě.



Jsi připravená změnit svůj život?

Těším se na tebe a na tvou cestu za lepší verzí sebe sama.

Začni dnes. Budoucí ty ti poděkuje.



CHCI JÍDELNÍČEK NA MÍRU

a začít svoji změnu

