

PODMÍNKY PRODEJE

Dobrý den,

konečně jsem se dostala k tomu, abych upravila "podmínky prodeje". Nebude se jednat o podmínky v pravém smyslu. Jen chci nastínit o co já v programu hubnutí usiluji:o).

Sama jsem po porodu potřebovala zhubnout, připadala jsem si jako přerostlé slůňátko. A řekla jsem si, že s tím něco konečně potřebuji provést. Sice neustálý kolotoč kolem dítěte, manžela, domu... spálených kalorií spousta. Ale.. Tyto neustále opakující a rutinní práce, se bohužel tolik nepodílejí na spálení kalorií. Tělo - mrška si na ně zvyklo.

Hledala jsem jinou alternativu, jak zhubnout. Člověk vidí spoustu "zaručených diet a přípravků a teď neví.. Nemá se s kým poradit. Já také dlouho tápala, až jsem ji konečně objevila. Jak se praví v známém přísloví "Bez práce nejsou koláče". Ani v oblasti hubnutí není nic zadarmo. Chápu, že tělo si na jiný režim zvyká těžko a třeba ani nevydrží... Být, ale se sebou spokojená, líbit se sama sobě a obléknout se v to co se mu líbí přece za to stojí, nemyslíte?

Možná je to už otřepaná fráze, ale nenabízela bych nikomu nic, co by nebylo osvědčené a čím bych si sama neprošla.

O co v mé dietě jde? Není to žádná drastická dieta :o). Především upravím vaše stravovací návyky. Jíte opravdu pravidelně? Dojídáte po dětech, je vám líto něco vyhodit? CHYBA!!!! Dodržujete pitný režim? Na odbourávání tuků není nic lepšího než 2-3 litry vypít (samozřejmě nemyslím nějaké extra silné "limonády":)). Máte vící hlad? Patláte do žaludku páte přes deváté? Chcete zařadit i nějaké spalování tuků, ale máte strach se svou postavou jít někam do fitness centra. Mám i cvičení na doma:) a nebudete k tomu potřebovat téměř nic.

Jestliže potřebujete pomocnou ruku a třeba takového "malého dozorce na drátě" nabízím vám jej:.)

Baví mě práce, když vidím nějaký smysl a na konci vidím své plody.

Chcete-li opravdu zhubnout a svou váhu si udržet, tak mě kontaktujte o radu a já zhodnotím co se dá dělat. :o)

Proč se vám stále nedaří udržet svá kila pod kontrolou? Možná děláte některou z častých, avšak zbytečných chyb.

1. Deset kilo za měsíc? Nesmysl

Potřebujete zhubnout dvacet kilo? I to je možné, ale nečekejte, že se vám to podaří za půl roku. Ostatně jste je za tak krátkou dobu ani nenabrali. Je lepší si nejdříve dát menší cíle - třeba šest až deset kilo za půl roku - a pak pokračovat zase s novým plánem. Cíle, který je více na dohled, se dosahuje snáze.

2. Příliš vysoká rychlost

Počítejte s tím, že čím více chcete hubnout, tím pomaleji vám to půjde. Pokud potřebujete zhubnout jen deset kilo, půjde to pravděpodobně pomaleji než deset kilo dejme tomu z celkových čtyřiceti. Souvisí to mimo jiné s výkonností metabolismu, který se většinou s rostoucí obezitou výrazně zpomaluje.

3. Už nikdy si nedám...

Budu cvičit! A nejméně třikrát týdně! A vážně tomu věříte? Takové odhodlání většinou vydrží týden dva - vy si proto cvičení, ale třeba i změny v jídelníčku naplánujte jen takové, o kterých víte, že je můžete zvládnout dlouhodobě. Proto by z vašich úst neměly zaznít ani věty typu „už nikdy si nedám čokoládu“.

4. Při hubnutí se nemusí trpět

Budete-li brát hubnutí jako dočasné utrpení, po jehož konci se zase budete moci rozvalit se sáčkem chipsů před televizí, měli byste se raději předem smířit s neúspěchem, případně s jo-jo efektem. Svého cíle totiž dosáhnete daleko spíše, když se shazování kilogramů stane součástí celkové a trvalé změny vašeho životního stylu.

5. Bez hladovění to nejde. Nebo ano?

Mylí se ten, kdo si myslí, že při shazování kil musí od rána do noci trpět hladem - samozřejmě, musíte jíst méně, ale své udělá také to, že byste měli jíst pětkrát až šestkrát denně. Pak byste hlad pociťovat neměli. Dokonce, pokud byste se jím trápili, jen zvýšíte riziko, že tělo najede na úsporný režim a i z mála přijatého jídla pečlivě uloží každé deko. Po prvních pár dnech hodně skromného jídelníčku by se hubnutí nejspíše zastavilo.

6. Připravte se na pocit hladu raději předem

Nicméně zejména první týden či dva nejspíše hlad přece jen mít budete, tělo si musí zvyknout na menší porce méně hutné stravy. Počítejte s tím stejně jako s faktem, že budete v takových chvílích rozmrzelí a náladoví. Hlavně se krizi nesnažte zajíst, lepší je mít připravené nakrájené kousky zeleniny. Pozor na ovoce, tu a tam nevádí, ale jídlo na hubnutí to úplně není - je hodně sladké.

7. Hubnutí v utajení nemusí vyjít

Je pochopitelné, že se se svými plány na hubnutí nechcete svěřovat, pokud chcete někoho překvapit štíhlejší linií nebo když vám není příjemná představa, že se vás stále někdo vyptává, jak vám to jde. Ale na druhou stranu, zkušenosti ukazují, že právě svěření se s vlastními záměry pomáhá - přece to nevzdáte, když už jste to oznámili partnerovi nebo kamarádkám.

Lenka B. (LenkaKrikra) ID 49466 - PODMÍNKY PRODEJE

platné ke dni: 11.10.2024, 2:04

Možná budete příjemně překvapeni, jak vás bude okolí podporovat. Jinak hrozí, že si třeba nebudete moci připravit zdravější jídlo či že vás budou nutit jíst. Nebojte se i na návštěvách odmítnout nějaké jídlo s tím, že se snažíte zhubnout.