

8-MI KROKOVÁ MAPA

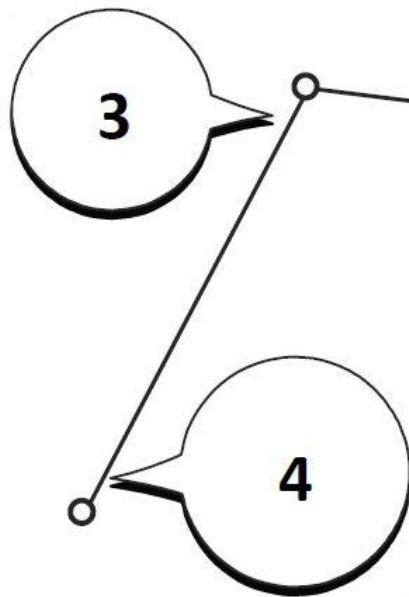
HUBNUTÍ 1

NADĚJ SVOJE PRÁCE

Pro úspěšný start každého hubnutí je důležité mít správnou motivaci a jasno v cílech, proto si to ujasni.

MINUTOVÝ ÚVAŽENÍ

Přemýšlejte o svých hodnotách a tom, jaké změny chcete v životě udělat. To vám pomůže udržet se na správné cestě.



3

2

4

>>STÁHNI SI JI ZDARMA<<

STRANA

Strana číslo 1

Strana číslo 2

Strana číslo 3

Strana číslo 4


STRANA

Strana číslo 1


Strana číslo 2

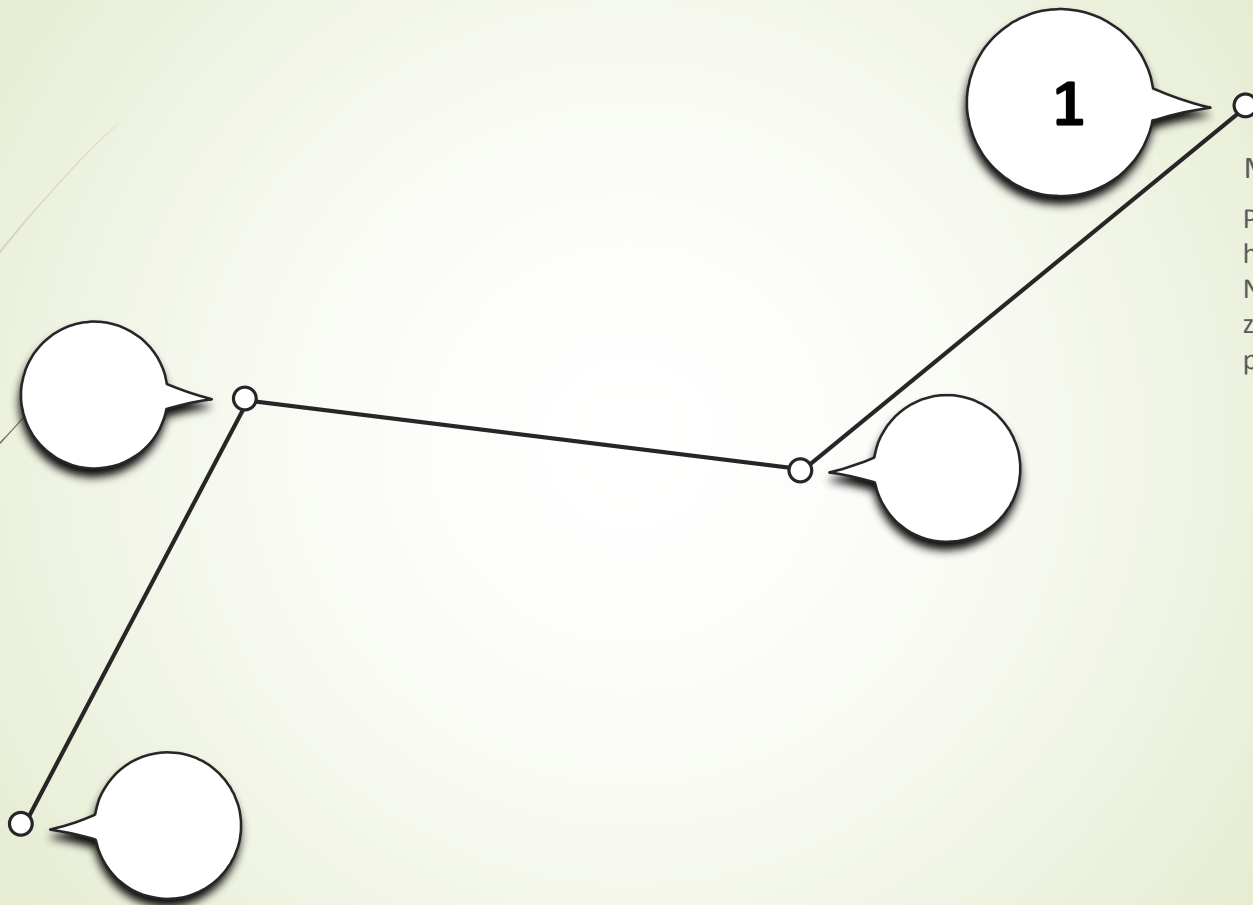
Strana číslo 3

Strana číslo 4



Díky za stažení této mapy. Pořádně ji prostuduj.
Neboj se mě kontaktovat s dotazy.
Marek Gerlich



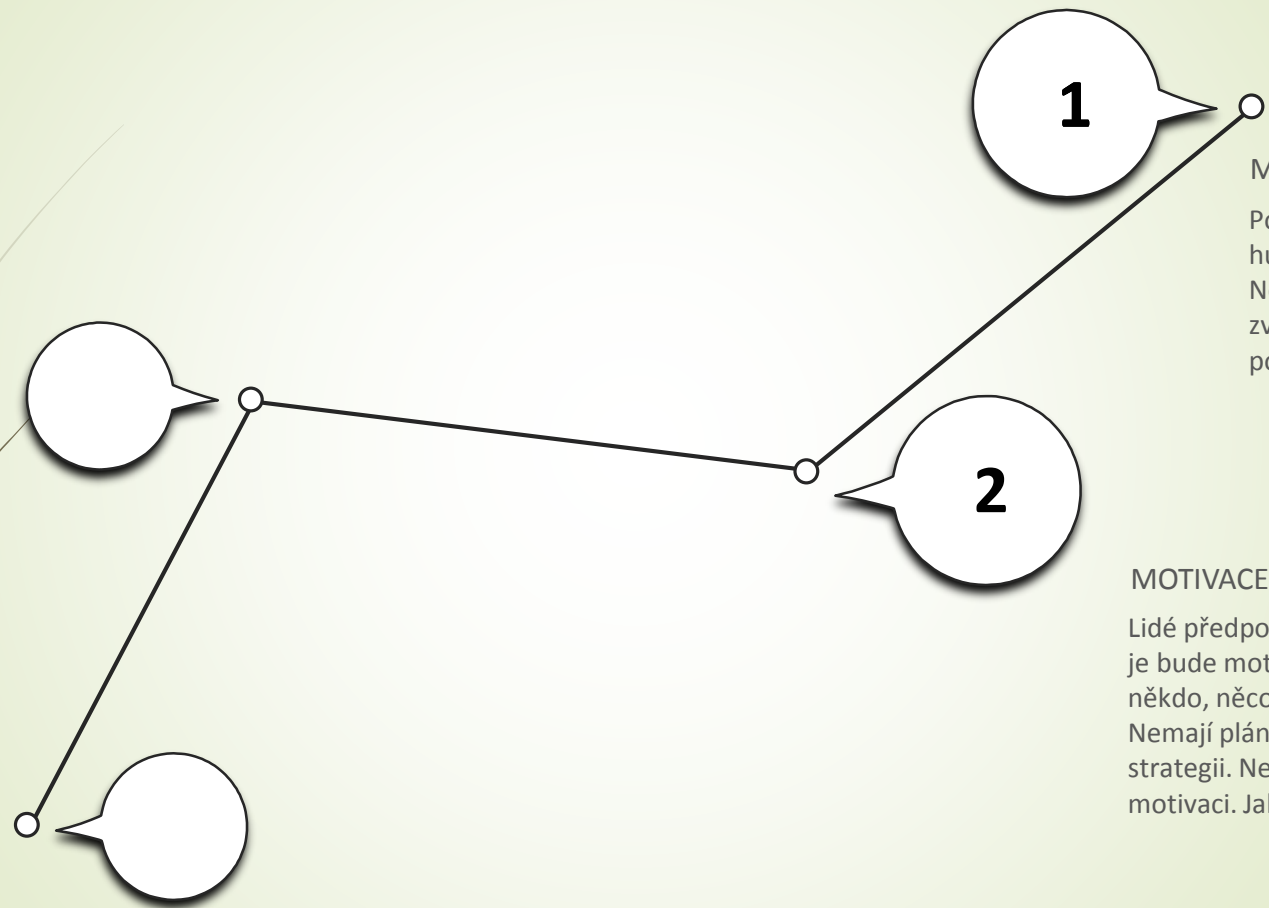


MINDSET/MYŠLENÍ

Pokoušel ses někdy
hubnout a nevyšlo to?
Nevěříš si, že to můžeš
zvládnout? Musíš
pochopit pár věcí...

Mindset / myšlení

1. Hodně lidí zkoušelo zhubnout, ale nepodařilo se jim to
2. Poté si myslí, že chyba je výhradně a jen v nich: „Asi nemám pevnou vůli.“, „Asi to mám dané geneticky.“..
3. Pravda je jiná
 - ✓ Šli na to špatně, špatnými postupy
 - ✓ Neměli vůbec žádný postup, či strategii, prostě „šli zhubnout“ (hubnutí se ale musíš naučit)
4. Dřívější „neúspěchy“ je teď formují a nevěří, že to mohou někdy zvládnout
5. Jejich myšlení je dále nepustí, proto s hubnutím musíš začít tady
6. Pochop, že dřívější „neúspěchy“ nemají žádný vliv, na to, jestli můžeš uspět
7. Začni s novým štítem, měj ověřený metodologický postup hubnutí
8. Hodně lidí dělá tu chybu, že se pokoušejí hubnout těmi způsoby, kterými minule neuspěli = odsouzení k neúspěchu
9. **Video o nejčastějších překážkách v myšlení lidí, které je drží od vysněné postavy sleduj v [druhé části videa zde.](#)**



1

MINDSET/MYŠLENÍ
Pokoušel ses někdy
hubnout a nevyšlo to?
Nevěříš si, že to můžeš
zvládnout? Musíš
pochopit pár věcí...

2

MOTIVACE A CÍLE
Lidé předpokládají, že
je bude motivovat
někdo, něco z vnějšku.
Nemají plán, nemají
strategii. Nemají
motivaci. Jak na to?

Motivace

1. Co je třeba pochopit jako první?

- ✓ Vnější motivace tě NEUDRŽÍ ve „hře“, nedá se na ní spoléhat
- ✓ Pokud chceš soustavnou motivaci, musíš ji najít v sobě a zapálit plamen touhy, nebo-li PROČ danou věc chceš udělat – více se dozvíš v dalším kroku mapy
- ✓ Tvé proč = základ motivace
- ✓ Motivace není něco, co někdo má a jiný ne
- ✓ Motivaci musíš generovat ty sám, nikdo jiný to za tebe neudělá!
- ✓ Motivace není možná bez akce, bez tvého snažení se (hodně lidí říká, že nemají motivaci, ani nemůžou mít, protože nikdy nešli do akce)
- ✓ Většina lidí HLEDÁ motivaci – různá motivační videa, proměny = vnější impulzy
- ✓ Ty mohou posloužit, jsou skvělé! Ale motivace sama o sobě na nich nestojí
- ✓ Jedině silná vnitřní motivace tě dovede k úspěchu.
- ✓ **Doplňující materiál zhlédni ve videu [Motivace a pochyby, sleduj zde.](#)**



NAJDI SVOJE PROČ

Dva koncepty, které tvoří hubnutí: PROČ a JAK. Většina lidí nemá jasno ani v jednom, proto NIKDY nezhubli.

3

1

MINDSET/MYŠLENÍ

Pokoušel ses někdy hubnout a nevyšlo to? Nevěříš si, že to můžeš zvládnout? Musíš pochopit pár věcí...

2

MOTIVACE A CÍLE

Lidé předpokládají, že je bude motivovat někdo, něco z vnějšku. Nemají plán, nemají strategii. Nemají motivaci. Jak na to?

Najdi svoje proč

Dva koncepty úspěšného hubnutí, které musíš pochopit:

I. (JAK) zhubnout

- ✓ Metodologie hubnutí
- ✓ Co jíst pro efektivní hubnutí
- ✓ Jak efektivně cvičit
- ✓ Techniky hubnutí
- ✓ Jak si skládat stravu

II. (PROČ)

- ✓ Jasně určení si mé nejniternější touhy
- ✓ PROČ toužím zhubnout, co za tím opravdu je?
- ✓ Po čem ve skutečnosti toužím?
- ✓ Patří zde myšlení úspěchu
- ✓ Patří zde „spirituální“ řešení hubnutí (hodně lidí má problém např s emočním jezením – to vše patří zde)

Najdi svoje proč

- ❑ Musíme tedy pracovat na obou konceptech, oběma musíme věnovat při hubnutí pozornost, pak je možný úspěch
- ❑ Většina lidí bohužel nemá jasno ani v jedné a na nový rok „jdou zhubnout“ = recept na neúspěch
- ❑ **Doplňující video s názvem Hubnutí není o jídle? Sleduj zde**



NAJDI SVOJE PROČ

Dva koncepty, které tvoří hubnutí: PROČ a JAK. Většina lidí nemá jasno ani v jednom, proto NIKDY nezhubli.

3

4

STRAVA

Máme proč, máme motivaci, je čas se přesunout na druhý koncept – JAK zhubnout? Musíme vytvořit nové stravovací návyky

1

MINDSET/MYŠLENÍ

Pokoušel ses někdy hubnout a nevyšlo to? Nevěříš si, že to můžeš zvládnout? Musíš pochopit pár věcí...

2

MOTIVACE A CÍLE

Lidé předpokládají, že je bude motivovat někdo, něco z vnějšku. Nemají plán, nemají strategii. Nemají motivaci. Jak na to?

8 základních elementů hubnutí

□ 8 základních elementů úspěšného hubnutí

I. Voda s citronem by měla tvořit 90% tvého pitného režimu (při hubnutí minimum 3 l vody denně)

II. **Zelená** zelenina by měla tvořit podstatnou část tvého jídelníčku

III. Poměr mezi živou stravou a stravou živočišnou by měl být 60:40

IV. Přesto dostatek bílkovin hraje při hubnutí důležitou roli

V. Omez příjem sacharidů/cukrů (omez neznamená vynechej)

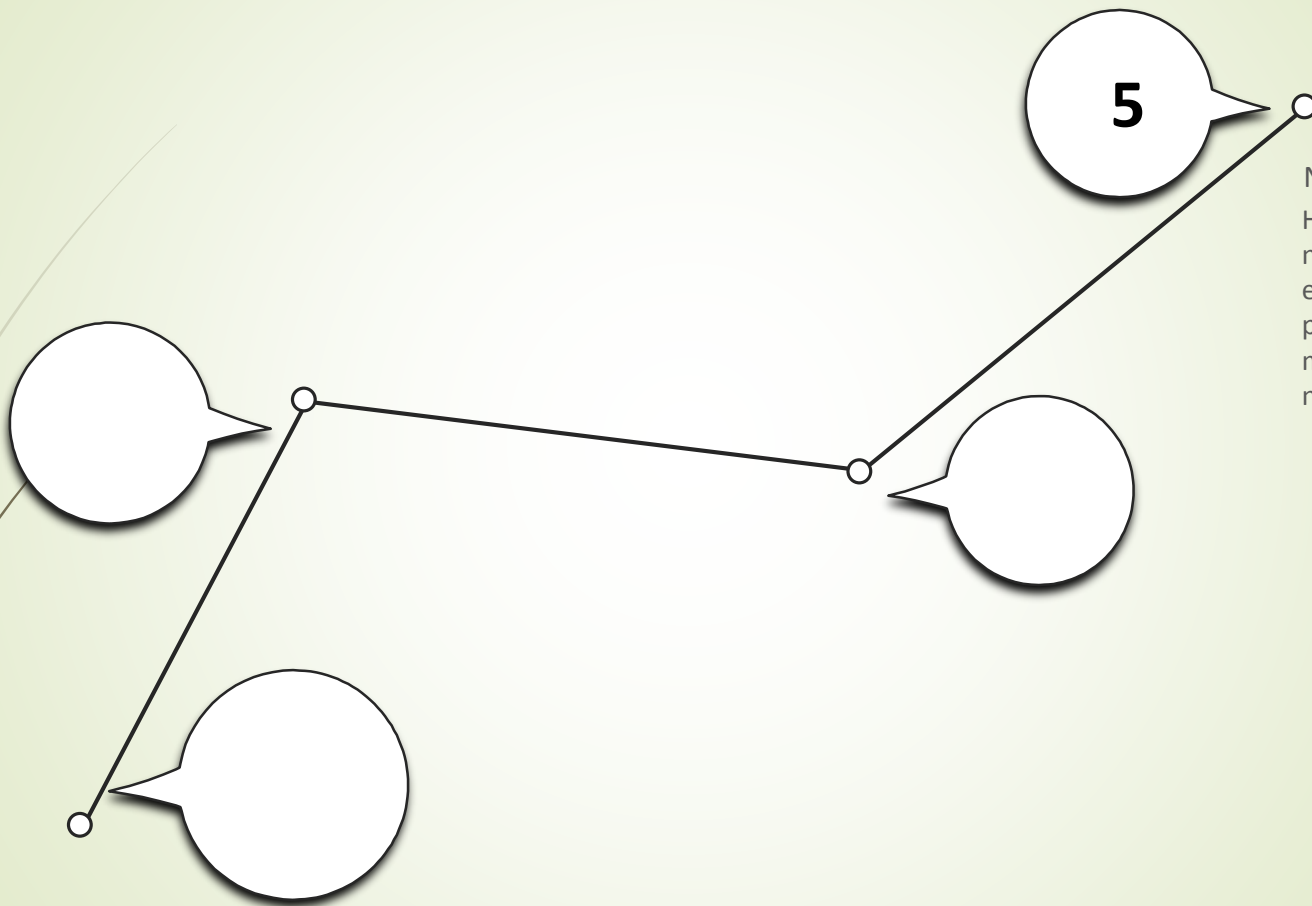
VI. JEZ dostatek zdravých tuků (ořechy, vejce, panenské oleje, máslo*)**

VII. Efektivní cvičení 3x týdně

VIII. Odpočinek a relaxace je naprosto klíčová! 8 h spánku

* Máslo v normálním množství je naprosto v pořádku, stejně jako další nasycené mastné kyseliny

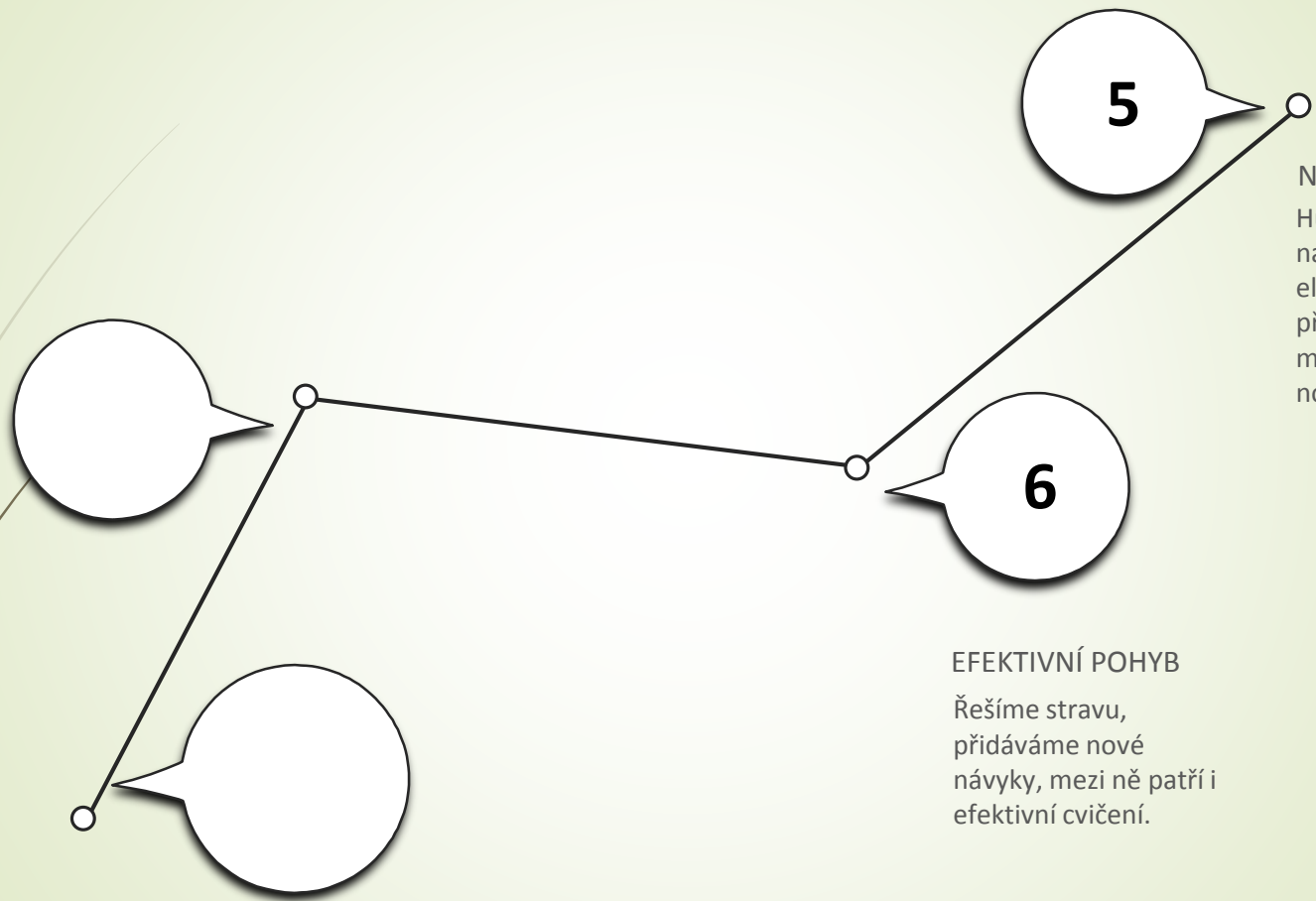
** Jediné tuky, které musíš bezpodmínečně vyřadit navždy z tvé stravy jsou transmastné kyseliny -levné tuky na smažení, ztužené a částečně ztužené rostlinné tuky v cukrovinkách



NOVÉ NÁVYKY
Hubnutí je tedy o
návycích, všech 8
elementů z
předchozích kroků si
musíš osvojit = vytvořit
nový návyk

Tvorba nových návyků

- Zaměřujeme se tedy, na postupné vytváření nových návyků do našeho života, ty musíme ukotvit a osvojit.
- Začni pomalu a jednoduše, nespěchej na sebe
- Hubnutí je právě o těchto jednoduchých návycích
- Musíš je začít dělat, poté se stanou automatické jako čištění zubů
- Bohužel většina lidí zaujímá strašný postoj k hubnutí a nechápou, že jde právě o tvorbu nových návyků, více o destruktivním přístupu, který nevede ke zhubnutí a tvorbě nových návyků sleduj ve videu zde**



5

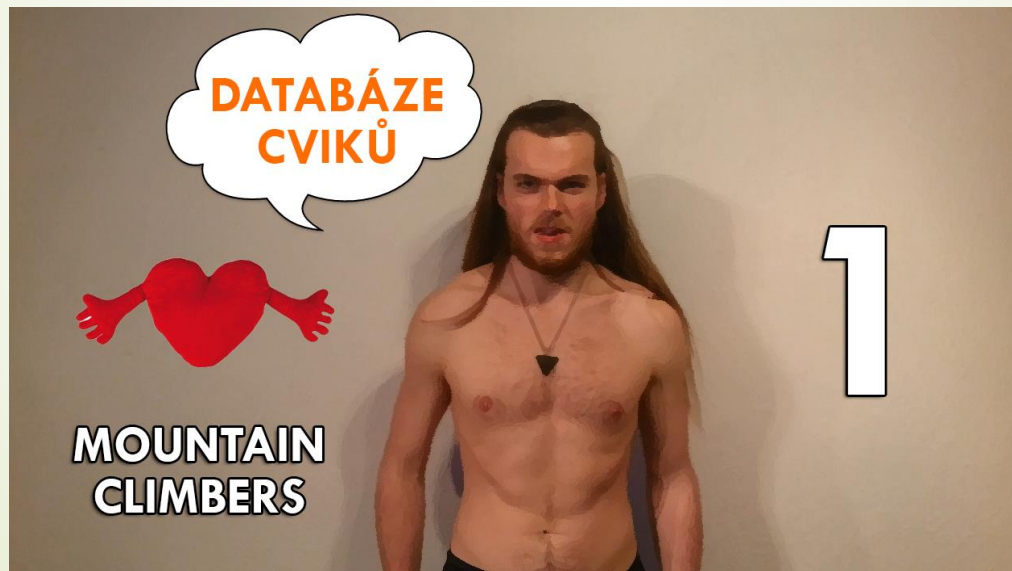
NOVÉ NÁVYKY
Hubnutí je tedy o
návycích, všech 8
elementů z
předchozích kroků si
musíš osvojit = vytvořit
nový návyk

6

EFEKTIVNÍ POHYB
Řešíme stravu,
přidáváme nové
návyky, mezi ně patří i
efektivní cvičení.

Efektivní cvičení

- ❑ Vše o tom, jak začít efektivně cvičit jsem sepsal již dříve tohoto článku
- ❑ Video-databázi cviků zase najdeš zde





VYTRVAT A NEVZDAT SE

Hubnutí je o jednoduchých akcích dělaných soustavně dlouho, poté se mozaika nových návyků pomalu spojí a nastane turbo režim. Teď již stačí jen vytrvat.

7

5

NOVÉ NÁVYKY
Hubnutí je tedy o návycích, všech 8 elementů z předchozích kroků si musíš osvojit = vytvořit nový návyk

6

EFEKTIVNÍ POHYB

Řešíme stravu, přidáváme nové návyky, mezi ně patří i efektivní cvičení.

Postupovat, vytrvat a nikdy se nevzdát

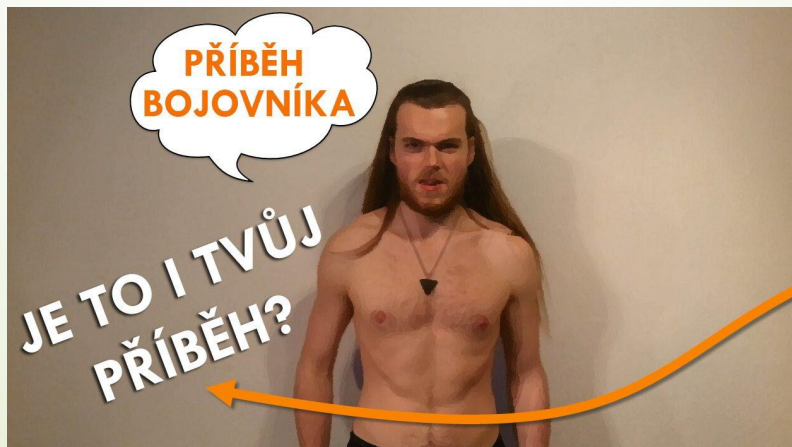
- V této mapě je naprosto vše, co potřebuješ znát (ano, ne do podrobností, ale je tu vše)
- Chválím tě moc, že jsi stále tady a čteš až do konce, většina lidí není schopna ani toho, začnou zítra, nebo později = nemůžou uspět
- Velký respekt! 😊
- Nikdy se nevzdávej, můžeš to zvládnout, je to možné
- Možná se ptáš, co tedy začít dělat jako první?
- Důležité jsou dvě věci a sice:
 - Akce
 - Vzdělávání
- Potřebuješ čerpat další inspiraci, vědomosti o hubnutí a převádět je do akce, tady naprostá většina lidí ztroskotá, ale to není tvůj případ,
- Začni s určením si svého proč, se sledováním přiložených videí a s tvorbou nových návyků
- Běž krok po kroku, ale postupuj

Postupovat, vytrvat a nikdy se nevzdat

- ❑ Než se rozloučíme, chci ti povědět jeden příběh – Příběh bojovníka (JE TO I TVŮJ PŘÍBĚH?)

Všechno bývalo vždy dobré. Ale teď ne. Není mi dobře. Co se mi to stalo? Seděl jsem v autobuse a jel domů ze školy, kterou jsem začínal nenávidět.

Přečti si ten příběh, věřím, že tě zaujme, možná se v něčem najdeš



**PŘÍBĚH
BOJOVNÍKA**

**JE TO I TVŮJ
PŘÍBĚH?**





VYTRVAT A NEVZDAT SE

Hubnutí je o jednoduchých akcích dělaných soustavně dlouho, poté se mozaika nových návyků pomalu spojí a nastane turbo režim. Teď již stačí jen vytrvat.

7

8

CÍL

Zde jednou dojdeme, bude to cíl? Ano, i ne, otřepané cesta je cíl totiž u hubnutí platí dvojnásob, no spíše 3x, čeká tě lepší kvalita života, tak běž---

5

NOVÉ NÁVYKY

Hubnutí je tedy o návycích, všech 8 elementů z předchozích kroků si musíš osvojit = vytvořit nový návyk

6

EFEKTIVNÍ POHYB

Řešíme stravu, přidáváme nové návyky, mezi ně patří i efektivní cvičení.

Poznámka na konec

Díky, že jsi dočetla až do konce, pokud tě zajímá více, registruj se zdarma do mého on-line tréninku **Ted' zhubneš!**, posunem to zase o level výše! ☺ Zatím se měj krásně, loučí se Marek Gerlich, wellness warrior, který učí lidi hubnout a žít zdravěji



REGISTRUJ
SE ZDARMA

NA [TEDZHUBNES.CZ](https://tedzhubnes.cz)


TEĎ ZHUBNEŠ!



REGISTRUJ
SE ZDARMA

NA [TEDZHUBNES.CZ](https://tedzhubnes.cz)

TEĎ ZHUBNEŠ!



Kontakty a sociální sítě

Facebook

YouTube

Google+

Instagram

