

OD CHAOSU K VÝSLEDKOM



**3 PILIERE pre úspešné
a udržateľné CHUDNUTIE**

Monika Erényi

Prečo to tentokrát bude iné

Ahoj, vítam ťa pri čítaní e-booku „Od chaosu k výsledkom: 3 piliere pre úspešné a udržateľné chudnutie“.

Možno **máš aj ty práve pocit, že si už vyskúšala všetko** – diéty, tréningové plány, obmedzovanie, rôzne “zázraky” – ale výsledky nikdy nevydržali. Začala si plná odhodlania, no **po čase si sa ocitla na rovnakom mieste, ak nie ešte frustrovanejšia**.

Vieš čo? **Nie si v tom sama** (inak by som nepísala tento e-book) . **A nie je to ani tak úplne tvoja chyba...**

Pravda je, že **väčšina prístupov ukazuje len časť riešenia** (presný jedálniček, cvičenie) **či všeobecné rady**. Často však **ignorujú tri kľúčové piliere**:

- **Nastavenie myslenia a prístupu,**
- **Jednoduchý systém** krokov,
- Stabilnú **podporu**, na ktorú sa môžeš spoľahnúť.

Bez týchto základov je ťažké dosiahnuť výsledky, ktoré vydržia – a práve o tom je tento e-book. **Ukážeme si, čo ťa doteraz brzdilo, a ako to môžeš zmeniť spôsobom, ktorý zvládneš, aj keď máš pocit, že nemáš na nič čas.**

Som tu, aby som ťa na tejto ceste podporila. Poďme na to! 😊

Monika

SKONCUJ S OBMEDZENIAMÍ, KTORÉ NEFUNGUJÚ A OBJAV RIEŠENIE, KTORÉ DÁVA ZMYSEL

Prečo diéty väčšinou nefungujú

Mnohé ženy pri chudnutí začínajú nejakou diétou. Možno si to skúsila aj ty – drastické obmedzenia, hladovanie, prísne jedálne líčky, prehnané váženie každej potraviny... A možno si si všimla, že práve tieto prístupy ťa často viedli k frustrácii, vyčerpaniu a nakoniec aj k návratu na začiatok.

Pravda je, že väčšina diét nefunguje a to z 3 dôvodov:

1. Diéty sú založené na obmedzovaní, nie na pochopení.

Diéty ti hovoria, čo nesmieš, ale málokedy ti vysvetlia, ako funguje tvoje telo a čo skutočne potrebuje. Namiesto toho ťa dostávajú do kolotoča zákazov, ktorý vedie k pocitu, že si niečo „pokazila“, ak zješ niečo, čo si nemala.

2. Nezohľadňujú reálny život.

Väčšina diét je navrhnutá tak, že fungujú len za ideálnych podmienok – keď máš veľa času plánovať, variť a presne dodržiavať prísne pravidlá. Ale čo keď máš nabitý deň, nečakané povinnosti alebo potrebuješ rýchle riešenie? Diéta sa ti stáva ďalšou starosťou, nie pomocou.





3. Vytvárajú tlak, ktorý je dlhodobo neudržateľný.

Neustále kontrolovanie a presné dodržiavanie spôsobuje stres, ktorý vedie k psychickému vyčerpaniu. Tvoj mozog vníma tento tlak ako "hrozbu" a reaguje zvýšením chuti na kalorické jedlá, ktoré mu majú dodať rýchlu energiu. Takéto jedlo však často brzdí tvoje výsledky.

Predstav si, že sa snažíš držať balón pod vodou – je to namáhavé a jedného dňa balón vyletí. Prísne diéty fungujú rovnako – dokážeš ich chvíľu udržať, ale časom to už nejde.

Miesto toho, aby sme násilím robili niečo, čo nemá zmysel a nie je udržateľné, začneme radšej budovať postupné kroky, ktoré dávajú zmysel – a ktoré zapadnú prirodzene do tvojho života.

Ako na to inak ?

Riešením nie je ďalšia diéta, ale **systém**, ktorý:

- Sa **zakladá na pochopení, čo tvoje telo potrebuje**, nie na zákazoch.
- Je **jednoduchý** a dokáže sa **prispôbiť tvojmu každodennému životu** – bez zbytočného stresu a chaosu.
- **Zahrňa aj osobnú podporu**, aby si nemusela všetko riešiť sama.

V tomto e-booku ti práve preto **ukážem princípy, ktoré ti pomôžu začať budovať systém na dosahovanie výsledkov, ktoré vydržia** – bez zbytočného stresu a frustrácie. Aby si **pochopila, čo ťa doteraz brzdilo, a zistila, ako môžeš robiť zmeny jednoduchšie** a udržateľne.



Nastavenie mysle na úspech

1. SPOLUPRACUJ SO SVOJIM MYSLENÍM

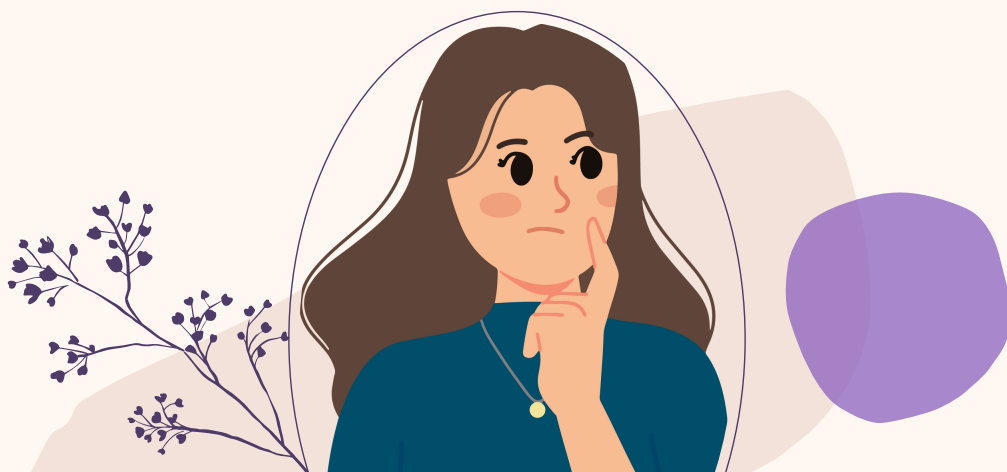
Možno si to ani neuvedomuješ, ale často začínaš chudnúť s nejakým plánom plná nadšenia. No **ak ti niečo nevyjde** – vynecháš jedlo, siahneš po “zakázanom” koláči alebo nestihneš cvičiť, **máš pocit, že si zlyhala**. Táto frustrácia ťa potom často **vráti k starým návykom**.

Pravda je však taká, že pocit zlyhania je len signál, že potrebuješ trochu iný prístup.

Psychológia hrá pri chudnutí kľúčovú rolu. Tvoja **myseľ môže byť твоjím najväčším pomocníkom, ale aj najväčším protivníkom**. Ak neustále žiješ v strese z toho, že „musíš“ dodržať každý detail, tvoj mozog začne bojovať proti tebe.

Telo vníma stres ako hrozbu – a keď je pod tlakom, spomaľuje metabolizmus a zvyšuje chuť na rýchlu energiu (sladké a tučné jedlá).

Často sa stáva, že **ženy si kladú nerealistické očakávania – snažia sa byť dokonalé vo všetkom**, čo robia, no zabúdajú, že práve rovnováha je kľúčom k úspechu. Ako to myslím?





Predstav si, že pestuješ kvet. Každý deň ho zalievaš malým množstvom vody a dávaš mu čas rásť. No ak ho preleješ alebo naň zabudneš, prestane rásť. Presne takto funguje aj tvoje telo – potrebuje pravidelnú starostlivosť, ale nie tlak a preťaženie.

Praktické kroky na dnes:

- **Napíš si svoj cieľ:**

Definuj si cieľ, ktorý sa netýka len váhy, ale aj toho, **ako sa chceš cítiť** – napríklad: „Chcem sa cítiť silná, plná energie a spokojná so sebou.“

- **Prečo?** Pocitové ciele ti pripomínajú, že chudnutie nie je len o číslach, ale o tom, čo ti to prinesie (napríklad väčšie sebavedomie, viac energie a radosti zo života, spokojnosť v skúšobných kabínkach).

- **Plánuj malé kroky:**

Premýšľaj, **čo malé by si ešte dnes mohla urobiť navyše** (nie zákaz) – pridať zeleninu k obedu, dať si pohár vody ráno po prebudení, urobiť aspoň 10 drepov alebo si večer premyslieť zdravé raňajky na nasledujúci deň.

- **Prečo?** Malé kroky budujú zdravé návyky, ktoré sú udržateľné. Sú to práve tie drobnosti, ktoré postupne vytvárajú dlhodobé výsledky.

- **Identifikuj prekážky:**

Napíš si, **čo ti najčastejšie bráni v твоjich rozhodnutiach** (napr. málo času, únava) a pridaj k tomu jednoduché riešenie (napr. rýchly recept alebo nákup hotového zdravého jedla).

- **Prečo?** Pripravenosť je tvoj najväčší spojenec. Keď vieš, čo urobiť, nemusíš sa stresovať a robíš lepšie rozhodnutia.

Pamätaj, že **zlyhanie nie je konečná – je to len príležitosť nájsť lepší prístup**. Tvoje telo aj myseľ potrebujú čas a pravidelnú starostlivosť, aby mohli rozkvitnúť.



2. Zmena nastavenia : Z „musím“ na „chcem“

Poznáš ten pocit, keď si povieš: “Musím schudnúť, aby som bola spokojná.” Alebo: “Musím prestať jesť sladkosti.” Takéto myšlienky vytvárajú **tlak, ktorý ťa často brzdí.**

Čo keby si si namiesto toho povedala: Chcem byť zdravšia, silnejšia a cítiť sa vo svojom tele lepšie? Keď sa sústreďíš na to, čo chceš, nie na to, čo “musíš”, všetko sa stáva ľahším.

Naše slová a myšlienky majú obrovskú moc. Ak si **hovoríš, že niečo „musíš”, spájaš si to s povinnosťou a stresom.** Keď však zmeníš tón na „chcem“, meníš perspektívu a otváraš si cestu k pozitívnemu prístupu tým aj lepším a udržateľnejším výsledkom.

Prečo sa o tom bavíme?

Pretože **mentálny tlak spôsobuje, že rýchlejšie strácame motiváciu.** Keď si namiesto „musím“ povieš „chcem“, vytváraš priestor na objavovanie, hľadanie riešení a možností – a to je niečo, čo je pri chudnutí kľúčové.

Zmena myslenia je ako nastavenie budíka. Ak si ho nastavíš na čas, ktorý ti dá priestor na pokojné ráno, máš lepší deň. Ak sa však zobudíš neskoro a si v strese, celý deň je rozhádzaný. Keď si nastavíš pozitívne myšlienky a prístup, celý proces chudnutia bude lepší.





Praktické kroky na dnes:

- **Identifikuj svoje „musím“:**

Napíš si zoznam „musím“ myšlienok, ktoré si často hovoríš, napríklad: „Musím prestať jesť sladkosti,“ alebo „Musím schudnúť, aby som bola spokojná.“ Nechaj si chvíľu na premyslenie a napíš všetko, čo ti napadne.

- **Prečo?** Uvedomenie je prvý krok k zmene. Keď si jasne vypíšeš svoje „musím“, lepšie pochopíš, čo ťa brzdí.

- **Preformuluj ich na „chcem“:**

Teraz si **vezmi každé „musím“ z tvojho zoznamu a preformuluj ho na „chcem“**. Napríklad: „Musím cvičiť každý deň“ → „Chcem sa viac hýbať, aby som mala viac energie a cítila sa silná.“

- **Prečo?** Keď tvoje rozhodnutia vychádzajú z túžby, nie z povinnosti, cítiš sa slobodnejšia a máš väčšiu motiváciu.

- **Vizualizuj si nový prístup:**

Predstav si, **ako by vyzeral tvoj deň, tvoje myslenie alebo rozhodovanie, keby si sa namiesto „musím“ zamerala na to, čo naozaj chceš**

- **Prečo?** Keď si vieš predstaviť pozitívne dôsledky svojej novej perspektívy, ľahšie sa s ňou stotožníš a začneš ju uplatňovať v praxi.

V programe **Nové telo vo výstavbe** nájdeš práve preto **dva bonusy zamerané na myslenie a prístup**. Podporné **zvukovky** na rôzne témy týkajúce sa prevažne prístupu a nastavenia. A tiež podporný **plánovač**, kde sú rôzne otázky pre lepšie nastavenie a tiež možnosť zapisovania svojej aktivity, pocitov, pokrokov a možností na zlepšia.

Pamätaj, že mentálny tlak nie je tvoj nepriateľ – je to len signál, že potrebuješ iný prístup. **Každé rozhodnutie začína tým, ako sa rozhodneš o sebe premýšľať.**



3. Prekonávanie limitujúcich presvedčení

Možno si často hovoríš: “Nemám čas na to, aby som sa o seba starala”, alebo “Nikdy som nemala pevnú vôľu”. Tieto **myšlienky sa možno často opakujú a brzdia ťa**, ale vieš čo? **Nie sú pravdivé**. Sú to len **vzorce myslenia, ktoré si si rokmi osvojila**. A presne tie vzorce **môžeš zmeniť**.

Naše presvedčenia formujú naše správanie. Ak si myslíš, že nemáš čas, tvoje podvedomie ťa presvedčí, že je to tak – aj keď stráviš viac času scrolovaním na mobile. Ak veríš, že nemáš pevnú vôľu, automaticky si nastaviš nižšie očakávania a vzdáš sa pri prvej prekážke.

Vedela si, že väčšina limitujúcich presvedčení vzniká už v detstve alebo na základe negatívnych skúseností? Ak ti niekto raz povedal, že „to nemá cenu“ alebo „neodídeš od stola kým to nedoješ“, tvoj mozog si to uložil ako pravdu. **Ale to, čomu si raz uverila, môžeš prehodnotiť a prepísať**.

Prečo sa o tom bavíme?

Pretože práve **tieto myšlienky ťa najviac brzdia**. Zmena začína tým, že **si ich uvedomíš a nahradíš** ich podporujúcimi presvedčeniami.

Presvedčenia sú ako starý program v počítači. Ak sa stále spúšťa tá istá nefunkčná verzia, počítač pracuje pomaly a zle. Keď nainštaluješ nový program, všetko začne fungovať efektívnejšie a bez frustrácie.





Praktické kroky na dnes:

1. Identifikuj svoje limitujúce presvedčenia:

Napíš si aspoň **tri myšlienky, ktoré ťa najviac brzdia** (napr. „Nemám čas,“ „Nemám vôľu,“ „Nikdy to nevydržím“).

- **Prečo?** Uvedomenie je prvý krok k zmene. Ak nevieš, čo ťa brzdí, nemôžeš to ani zmeniť.

2. Preformuluj ich na podporujúce presvedčenia:

Napríklad: „Nemám čas“ → „Vždy si nájdem 10 minút denne na to, čo je pre mňa dôležité.“

- **Prečo?** Podporujúce myšlienky ti dodajú energiu a odvahu konať – malé zmeny prinesú veľké výsledky.

3. Vizualizuj nový scenár:

Predstav si, ako vyzerá tvoj deň, keď si napríklad na 10 minút nájdeš čas na cvičenie alebo prípravu zdravého jedla.

- **Prečo?** Tvoj mozog reaguje na predstavy – ak si vieš predstaviť úspech, zvyšuješ šance, že ho dosiahneš.

Je normálne mať pochybnosti, no **už len to, že si si tieto myšlienky začala uvedomovať, je veľký krok vpred**. Prekonať limitujúce presvedčenia je **proces, ktorý si vyžaduje čas a trpezlivosť – zmeny prichádzajú postupne**. Vedieť, ako na to, je prvý krok, ale skutočný rozdiel prináša denná práca a pripomínanie si nových myšlienok.

Preto sme do nášho **online programu [Nové telo vo výstavbe](#) zahrnuli **podporné videá a zvukovky, ktoré ženám na tejto ceste pomáhajú****. Môžu sa k nim kedykoľvek vrátiť a nájsť tam motiváciu aj praktické vedenie, aby tieto zmeny nie len pochopili, ale postupne si aj naplno osvojili vo svojom živote.



4. Motivácia: Ako ju udržať, aj keď je to náročné

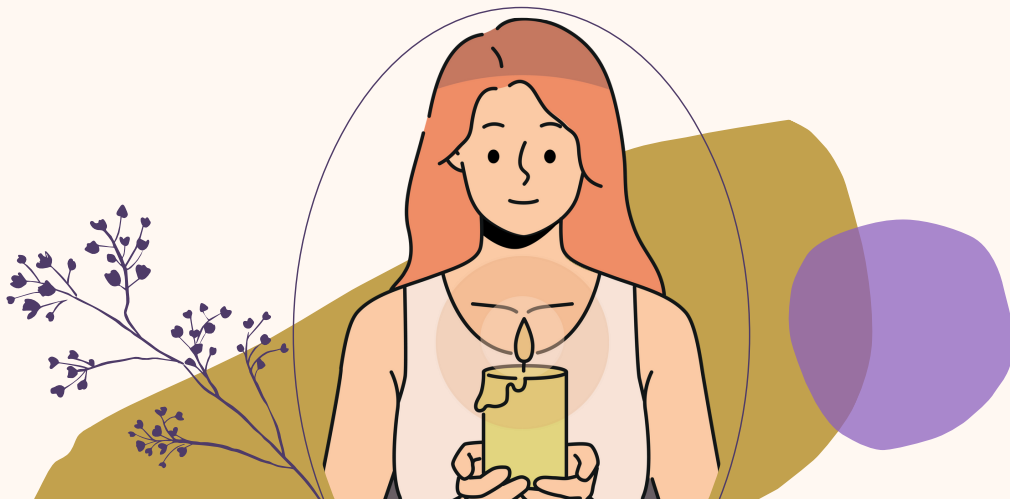
Poznáš ten pocit, keď začneš plná odhodlania, ale po pár dňoch či týždňoch začne motivácia klesať? Prichádzajú pochybnosti, únava a otázka: Má to vôbec zmysel? Ver mi, **toto je normálne** – motivácia nikdy nie je na 100 % každý deň. **To, čo ti pomôže, je jasné “prečo” a systém podpory, na ktorý sa môžeš spoľahnúť.**

Motivácia je ako oheň – musíš ho udržiavať, aby nevyhasol. Častou chybou je, že sa **spoliehame len na silu vôle**. A keď nás „príde kríza“, nemáme sa o čo oprieť. Tu prichádza na scénu tvoj dôvod (prečo si začala), tvoja vízia (kam smeruješ) a tvoj systém (čo vieš, že máš dnes urobiť).

Prečo sa o tom bavíme?

Pretože **každý má chvíle, keď to chce vzdať**. Ale ak máš svoje „prečo“ a jasný plán, tieto chvíle ťa nezastavia.

Motivácia je ako plameň sviečky – keď zafúka vietor, plameň môže zhasnúť, pokiaľ ho nechránime. Ak si ale postavíš ochranný kryt v podobe podpory, jasného plánu a svojho silného prečo, sviečka bude horieť ďalej.





Praktické kroky na dnes:

- **Napíš si svoje „prečo“:**

Zamysli sa, čo ťa naozaj poháňa. Chceš byť príkladom pre svoje deti? Mať viac energie? Cítiť sa sebavedomejšie? A prečo je to pre teba naozaj dôležité? Zapiš si svoje vnútorné dôvody, aby ti pripomínali, prečo to robíš.

- **Prečo?** Tvoje „prečo“ ti dodáva vnútornú silu pokračovať, aj keď je to náročné. Jasné dôvody dajú tvojim rozhodnutiam zmysel.

- **Vizualizuj si svoj úspech:**

Predstav si, **ako by vyzeral tvoj deň, keby si mala viac energie, cítila sa vo svojom tele spokojná a sebavedomá.** Napíš si aspoň tri konkrétne situácie, v ktorých by si sa cítila lepšie ako teraz a ako by to vyzeralo.

- **Prečo?** Keď si vieš predstaviť, čo chceš dosiahnuť, je oveľa jednoduchšie držať sa cesty k tomuto cieľu.

- **Odmeňuj sa za malé úspechy:**

Rozdeľ svoj cieľ na malé kroky, ktoré zvládneš každý deň. Za každý splnený krok si **dopraj odmenu** – napríklad novú knihu, relax vo vani alebo čas pre seba (nie jedlo, ktoré považuješ za “nevhodné”).

- **Prečo?** Malé kroky a odmeny ti ukážu, že napreduješ, aj keď výsledky ešte nie sú viditeľné. A pomáhajú ti tiež, aby si zostala motivovaná (ale zároveň sa nebudeš fixovať na odmeňovanie jedlom).

Aby si naše klientky tento „plameň motivácie“ udržiavali ľahšie dlhodobo, v našom online programe **Nové telo vo výstavbe** sme vytvorili systém podpory, kde máš jasné kroky, ale aj svoju osobnú podporu a vedenie, ktoré ťa podržia aj v náročných chvíľach.

Pamätaj, že **motivácia nie je o dokonalosti, ale o postupnosti.** Aj malý krok je stále krokom vpred – a to je to, čo sa počíta.



5. Malé kroky: Základ veľkých zmien

Možno **máš pocit, že aby si dosiahla zmenu, musíš hneď prevrátiť všetko naruby** – zmeniť jedálniček, začať denne cvičiť a vynechať všetko, čo ti prináša radosť. Ale **práve takýto "všetko alebo nič" prístup často vedie k frustrácii a pocitu zlyhania**. Pravda je, že **zmena je ako maratón, nie šprint** – vyžaduje malé kroky, ktoré vieš zvládnuť a udržať.

Častou chybou je túžba po rýchlych výsledkoch. Ale rýchlosť je **nepriateľ udržateľnosti**. Tvoje telo aj myseľ potrebujú čas, aby si zvykli na nové návyky. Predstav si to ako výmenu starých topánok za nové – ak sú kvalitné, časom sa prispôbia a stávajú sa prirodzenou súčasťou tvojho života.

Skús sa namiesto veľkých skokov zamerať na **malé, konzistentné kroky**. Napríklad pridaj pravidelne 10 minút cvičenia, alebo zaraď vyvážené raňajky. Môže sa to zdať málo, ale práve tieto malé zmeny sú tým, čo vytvára stabilný základ. Každý deň niečo malé pridáš a zrazu zistíš, že sa cítiš lepšie, bez toho, aby si mala pocit, že sa nejak špeciálne prekonávaš.

Predstav si, že staviaš dom a každý týždeň pridávaš tehly pekne postupne – môže sa zdať, že pokrok je pomalý, ale práve takto si buduješ pevný a stabilný základ.

Ak by si sa však pokúšala postaviť celý dom za týždeň, výsledkom by bol kolaps a zlyhanie. Rovnako to platí aj pri zdravom chudnutí – pomalé a stabilné zmeny ti prinesú výsledok, ktorý vydrží.





Praktické kroky na dnes:

- **Začni jednou malou zmenou:**

Vyber si jeden krok, ktorý môžeš urobiť už dnes – napríklad vypiť o pohár vody viac alebo ísť na krátku prechádzku.

- **Prečo?** Malé zmeny sú udržateľné a postupne budujú dlhodobé návyky.

- **Sleduj svoj pokrok:**

Napíš si na papier, **čo si dnes urobila pre svoje zdravie.**

- **Prečo?** Každý malý úspech ti pripomína, že napreduješ – aj keď výsledky nevidíš okamžite (to súvisí aj s úlohou odmeňovania).

- **Stanov si týždenný cieľ:**

Vyber si jeden malý krok, na ktorý sa tento týždeň zameriaš. Napríklad: „Každý deň si naplánujem jedlá dopredu,“ alebo „Tento týždeň budem mať pri každom hlavnom jedle zdroj bielkovín.“ Môže to byť aj niečo jednoduché, ako „Každé ráno vypijem pohár vody hneď po prebudení,“ alebo „Trikrát za týždeň si dám 10-minútovú prechádzku.“

- **Prečo?** Týždenné ciele sú reálne a motivujúce, pretože ich vieš zvládnuť bez pocitu preťaženia. Každý splnený cieľ ti dodá pocit úspechu, ktorý posilní tvoju sebadôveru a ukáže ti, že si na správnej ceste. Navyše, takéto malé víťazstvá sú stavebnými kameňmi pre väčšie zmeny.

Preto sa v programe [Nové telo vo výstavbe](#) sústredíme na jednoduchý systém a postupné kroky, ktoré prinášajú udržateľné výsledky. Žiadne rýchle diéty, ale o postupné zmeny, ktoré zvládneš a ktoré dávajú zmysel.

Pamätaj, že najväčší rozdiel robia malé kroky. Dôležité je, aby si začala – jeden krok za druhým. **Ideálne s podporou pod vedením, aby si vedela, že zmeny ktoré robíš, sú správne a dovedú ťa k výsledkom.**



S JASNÝM PLÁNOM A PODPOROU ZVLÁDNEŠ VIAC, NEŽ SI MYSLÍŠ

System a podpora: Kľúč k udržateľným výsledkom

1. Tri piliere stabilného úspechu

Prečo sú okrem myslenia dôležité aj ďalšie dva piliere? Pretože **zdravé chudnutie potrebuje stabilný základ a ten jednoducho netvorí len jedna vec.**

Môžeš mať nastavenú hlavu a super prístup, ale ak nemáš jednoduchý a udržateľný systém, nevieš čo robiť, aby ti to fungovalo v praxi, alebo to nezvládaš, výsledok príde len veľmi ťažko.

A aby to bolo naozaj dlhodobo **udržateľné, je práve podpora a vedenie to, čo ťa potiahne a podrží** aj keď nevieš ako ďalej, zmenia sa ti podmienky, alebo potrebuješ sa v niečom uistiť či doladiť...

Predstav si stoličku – aby bola stabilná a udržala ťa, potrebuje minimálne tri pevné nohy. Ak chýba čo i len jedna, stratí rovnováhu a môže spadnúť – a spolu s ňou aj ty.



A práve preto tri piliere zdravého chudnutia sú:

- **Jednoduchý systém stravovania** - pevný základ, na ktorom všetko stojí
- **Myslenie a prístup** - ktoré udržia tvoju motiváciu a vytrvalosť.
- **Podpora** - stabilizuje tvoju cestu a pomáha ti vytrvať aj vo chvíľach, keď to chceš vzdať.

Štvrtá noha či pilier, ktorým je cvičenie, je ako skvelý bonus – dopĺňa stabilitu, zvyšuje odolnosť a pomáha dosiahnuť lepšie výsledky. **Nestojí však na ňom samotný základ výsledku**, pretože schudnúť môže aj človek, ktorý napríklad cvičiť nemôže – ak sa to správne nastaví.

Preto práve tieto tri dôležité piliere zabezpečia, že tvoje chudnutie bude úspešnejšie, udržateľnejšie a jednoduchšie.

2. Sila jednoduchého systému

Predstav si, že kráčaš cez hustý les bez mapy. Každé rozhodnutie, ktorým smerom sa vydať, ťa stojí energiu a čas. No ak by si mala jasne označenú cestu s návodom, čo ťa čaká ďalej, kráčala by si omnoho istejšie, jednoduchšie a skôr by si prišla do cieľa.

Rovnako je to s chudnutím. **Keď máš jednoduchý a jasný systém, ktorý ti ukazuje, čo, kedy a prečo robiť, odstraňuješ zo života pri chudnutí chaos a neistotu.** Už nemusíš len dúfať, že to, čo robíš, je dobré – stačí nasledovať overený plán, ktorý ťa vedie správnym smerom.

Ako hovorí klientka Evka : *“Veľmi mi pomohol systém v stravovaní, ktorý funguje a vďaka ktorému už nemám vlčí hlad. A super je, že sa dá zvládnuť aj v hektickej práci akú mám.”*

Prečo je jednoduchý systém dôležitý?

- **Odstránenie chaosu:**

Jednoduchý systém ti poskytne konkrétne kroky, ktoré ťa nasmerujú správnym smerom, aby si sa už necítila stratená.

- **Minimalizácia rozhodovaní:**

Jasný plán šetrí tvoju energiu a znižuje stres z neustáleho premýšľania.. Napríklad vieš, čo si pripraviť na raňajky alebo aký pohyb zaradiť.

- **Zvyšuje tvoj pocit istoty:**

Keď vieš, že robíš správne kroky, nemusíš o všetkom pochybovať. Jednoduchý systém ti pomáha veriť, že postupuješ správnym smerom.

Dnes majú ženy na pleciach množstvo povinností – práca, rodina, domácnosť, krúžky s deťmi... A **práve preto väčšina komplikovaných riešení jednoducho nefunguje**. Nie je nič horšie, ako keď sa žena, ktorá toho má už aj tak dosť, snaží dodržiavať prísnu diétu alebo komplikovaný systém, a **keď to nezvládne, myslí si, že chyba je v nej**.

Pravda je však taká, že **problém často nie je v tebe, ale v systéme, ktorý nie je prispôbený tvojmu životu**. Práve preto v programe Nové telo vo výstavbe využívame **prístup, ktorý zohľadňuje realitu zaneprázdnených žien. Sama tento jednoduchý systém využívam už roky** a vidím, aký veľký rozdiel dokáže priniesť.

Chápeme, že veľkým problémom dnešnej doby sú neudržateľné systémy, ktoré často frustrujú namiesto toho, aby pomáhali. Preto sme sa zamerali na **praktické riešenia, ktoré sú zdravé, rýchle na prípravu** a podporujú tvoje ciele bez zbytočných komplikácií. **Ak si sa už niekedy stratila v zložitých jedálňičkách alebo mala pocit, že pri extrémnych diétach len zlyhávaš, tento prístup je práve pre teba**.

3. Dôležitosť podpory

Osamelosť je jeden z najväčších nepriateľov na ceste za cieľom. Keď nemáš nikoho, kto by ťa povzbudil, usmernil, odpovedal na otázky alebo pomohol prekonať pochybnosti, **je jednoduchšie vzdať sa. Bez podpory sa cesta stáva oveľa náročnejšou**, a pre mnohé ženy nemožnou.

Viacere štúdie ukazujú, že úspešnosť chudnutia pri osobnom prístupe, spätnej väzbe a podpore, je omnoho vyššia.

Napríklad štúdia publikovaná v Journal of Medical Internet Research ukázala, že **online koučing má významný pozitívny vplyv na výsledky chudnutia.**

Účastníci, ktorí dostávali pravidelnú podporu, spätnú väzbu a vedenie od odborníkov prostredníctvom online nástrojov, mali až o 30 % vyššiu mieru úspechu pri dosahovaní a udržaní svojich cieľov v porovnaní s tými, ktorí postupovali sami.

Táto forma koučingu im umožnila lepšie dodržiavať plán, vytrvať aj v náročných chvíľach a cítiť sa pri celom procese istejšie.

Podpora môže byť osobná alebo skupinová:

- **Poradca, kouč, mentor:**

Poskytne vedenie a praktické riešenia vždy, keď ich potrebuješ a sú prispôbosené tvojim potrebám, možnostiam, či situáciám, ktoré sa ti dejú.



- **Komunita:**

Ďalšiu motiváciu a podporu nájdeš tam, kde ženy prechádzajú podobnou cestou ako ty. Ak máš bezpečný priestor, kde môžeš získať odpovede na otázky a cítiť sa pochopená, budeš mať silný základ pre svoje výsledky.

Štúdie potvrdzujú to, čo vidíme v praxi a **práve preto je u nás podpora na prvom mieste** - od tej osobnej až po uzavretú podporujúcu komunitu, kde si môžeš byť istá, že žiadna otázka nie je hlúpa a že ťa to posunie vpred.

Podpora je ako navigácia na tvojej ceste. Ak ju máš, nie si viac stratená, vždy vieš, ktorým smerom sa vydať, a nemusíš sa báť, že zabľúdiš. A ak narazíš na prekážku alebo uzavretú cestu, navigácia ti ponúkne inú trasu, aby si sa bezpečne dostala do cieľa. Rovnako funguje podpora – navedie ťa, poskytne ti istotu, že ideš správnym smerom, a pomôže ti nevzdať sa, aj keď to nie je vždy jednoduché.

Jedna zo žien, ktoré si osobnú podporu v našom programe veľmi chváli, je Viki : *“Veľmi mi pomohli konzultácie s tebou a aj vysvetlenie ako si vyskladať jedlo. Celkovo spolupráca s tebou bola super, veľmi promptne si mi vždy odpovedala a trpezlivo vysvetľovala čo si dať, aj keď sme mali rodinný obed, a pod. Aj si ma naučila čo je vlastne kalorický deficit a ukázala, že správnym jedlom sa mi podarí schudnúť.”*

A toto napísala Slávka : *“Nič nie je nemožné, len človek musí chcieť a s podporou je to ľahšie. Ďakujem všetkým v skupine ,Monike a Tiborovi, za podporu a cenné rady .”*

Záleží nám na tom, aby každá žena dostala presne tú podporu, ktorú potrebuje. Vďaka menšej skupine a osobnému prístupu máš istotu, že **na tvoje otázky vždy dostaneš odpoveď**, nikam sa nestratíš a **nebudeš len číslo v zozname. Tvoje výsledky sú pre nás rovnako dôležité ako pre teba.**



Praktické kroky na dnes :

- **Ujasni si, akú podporu potrebuješ:**

Premýšľaj o situáciách, ktoré ťa v minulosti zastavili – potrebovala si poradiť pri jedálničku, povzbudiť, keď si strácala motiváciu, alebo nájsť riešenie pri zmene plánov?

- **Prečo?** Uvedomíš si, čo potrebuješ - podpora je kľúčová najmä v momentoch, keď si nie si istá, alebo potrebuješ riešiť rôzne situácie.

- **Spíš si tri jasné kroky, aby si si skúsila silu systému:**

Napríklad: Naplánuj si jedlá na najbližšie tri dni, nastav si budík na 10-minútové cvičenie alebo si priprav jednoduchý zoznam zdravších potravín, ktoré chceš mať doma - uvidíš, ako ti to uľahčí fungovanie počas dňa.

- **Prečo?** Systém znižuje stres a dáva ti jasný návod, vďaka ktorému je ľahšie konať a vytrvať (samozrejme ak chceš konkrétny a efektívny systém stravovania, je dobré si ho nechať vypracovať, ako to robíme s klientkami vždy v online programe).

- **Zapoj sa do overenej komunity, ktorá ťa bude inšpirovať:**

- **Dôležitá rada - dobre si vyberaj. Prečo?** Nie je cieľom byť v desiatich komunitách, kde každá bude zameraná na nejaký iný systém a ty z toho budeš mať akurát tak chaos a nie výsledky.
- Radšej **buď aktívnou súčasťou jednej komunity, ktorej myšlienka a systém ti vyhovuje.** Či už väčšej podpornej skupiny (u nás je to [Cesta zdravého chudnutia](#)) alebo neskôr aj užšej skupiny v programe s individuálnou podporou (u nás je to menšia súkromná skupina len pre členov [programu Nové telo vo výstavbe](#)).

Pamätaj, že na stabilný úspech potrebuješ všetky tri nohy stoličky – stravovanie, myslenie a podporu. Ak chýba čo i len jedna, cesta sa stáva zbytočne náročnejšou. **Keď však tieto tri prvky spojíš, budeš mať pevný základ, na ktorom môžeš budovať svoje výsledky krok za krokom.**

Záver

Gratulujem, že si sa dočítala až sem. Urobila si pre seba viac, ako väčšina žien – a je jasné, že to so svojou zmenou myslíš vážne. Verím, že ťa e-book posunul o ďalší krok vpred na tvojej ceste za skvelými výsledkami.

A verím tiež, že ti teraz tri hlavné piliere úspešného chudnutia – jednoduchý systém stravovania, podporujúce nastavenie myslenia a dôležitosť osobnej podpory, dávajú zmysel. **Možno si si uvedomila aj to, čo ti doteraz chýbalo, aby si dosiahla výsledky, ktoré vydržia.**

Pamätaj, že veľké zmeny začínajú malými krokmi, ktoré sa neodkladajú na zajtra či lepšie časy. Nemusíš zmeniť všetko naraz – stačí začať tým, čo ti dáva najväčší zmysel, a postupne si osvojíš nové návyky, ktoré budú pevnou súčasťou tvojho života.

Ak ťa zaujíma, ako tieto princípy prepojiť a uplatniť spolu v praxi, sleduj svoje e-maily. Čakajú ťa ďalšie tipy, inšpirácia a podpora, ktoré ti pomôžu pokračovať na tvojej ceste k úspechu.

A ak hľadáš komunitu, kde môžeš nájsť podporu, motiváciu a inšpiráciu, pridaj sa k nám do [**skupiny na Facebooku - Cesta zdravého chudnutia**](#).

Teším sa na tvoje pokroky a verím, že toto je len začiatok tvojej úspešnej cesty!

