

Jak začít realizovat změnu?

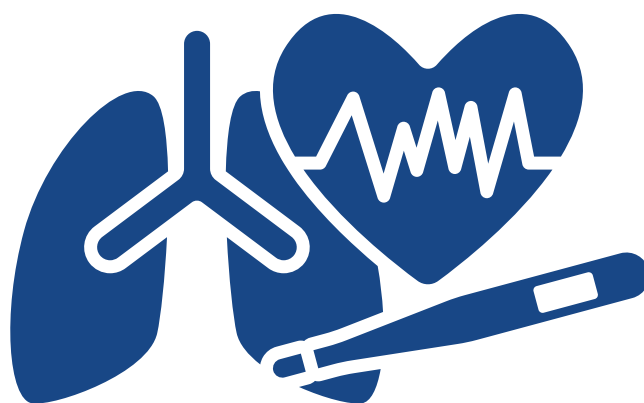
11 základních pravidel



- *Co organismus potřebuje pro dobrý spánek?*
- *Čemu se vyhnout při užívání proteinových doplňků?*
- *Jak udržet mozek v kondici i ve stáří?*

BONUS 5

Nejde o to najít elixír
věčného mládí, ale o to,
být dlouho zdravý
i ve stáří.



OBSAH

Chybí vám argumenty pro změnu životního stylu? 01

- *Je zdraví a kvalita života skutečně vaší klíčovou prioritou?*
- *Nemocné stáří není ani sexy, ani levné*
- *Nebylo by pěkné být atraktivní i ve vyšším věku?*

Tři kroky do začátku 07

- *Známé pravidlo praví: „Nechoď nakupovat hladový.“*
- *Alkohol versus voda: Kdo vyhraje boj o vaše zdraví?*
- *Přijde vám špičkový výživový koncept Vianesse drahý?*

Nedělejte tyto chyby 09

- *Kdy ani nejkvalitnější bílkovina na trhu nepomůže?*
- *Proč zapomenout na vegetariánské proteiny?*
- *Proč nemohu použít levnější protein?*

Jak začít realizovat změnu? 11

- *Bez vědomostí to nepůjde*
- *Nebuďte otrokem sedavého životního stylu*
- *Budte otevření novým možnostem a zpomalte své stárnutí*

Jak předcházet potížím se zažíváním? 14

- *Udržujte si trvale rovnováhu ve střevní mikroflóře*
- *Zrušte cukr, je potravou kvasinek*
- *Nechte kvasinky vyhladovět*

Proč investovat do péče o svaly? Zde jsou 3 klíčové důvody: 16

- 1) *Předcházíte vzniku cukrovky (DM II.)*
- 2) *Zvýšíte si metabolický obrat*
- 3) *Zabráníte předčasnému vzniku pohybových obtíží*

Tohle si zapamatujte: POHYB, POHYB, POHYB **18**

- *Ani nejlepší produkty světa nepomohou, pokud se nezvednete ze židle nebo gauče*
- *Fyzická aktivita je nejlevnější lék*
- *Jděte ven a nechte svou mysl dýchat*

Jak udržet mozek v kondici? **19**

- *Krok první – zajistit zdravou rovnováhu ve střevní mikroflóře*
- *Krok druhý – nezapomínat na kvalitní bílkoviny a vodu*
- *Krok třetí – nepodceňovat význam mozkových vitaminů skupiny B*

Jak zlepšit kvalitu svého spánku? **23**

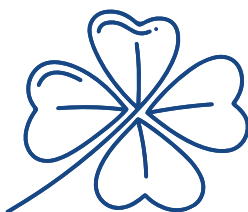
- 1) *Večeře rozhoduje*
- 2) *Tryptofan, serotonin, melatonin – klíčové látky pro dobrý spánek*
- 3) *Pozor na obrazovky mobilních telefonů, tabletů a počítačů!*

Hledáte zázrak na hubnutí? **25**

- 1) *Přejděte na zdravé množství kalorií*
- 2) *V obchodech se vyhýbejte až 90 % nákupní plochy*
- 3) *Neexistují žádné zázračné pilulky s nápisem „Hubnu snadno a rychle“*

Na co si dát ještě pozor a proč? **27**

- 1) *Doporučuji držet se dál od dvou rostlinných tuků*
- 2) *Vyhýbejte se alkoholu*
- 3) *Nenechte se podvádět*



„Bud’ jsem štíhlý a depresivní, nebo tlustý a stydím se“.

Už si nevzpomínám, který muž tuto větu kdysi v německém rádiu vyslovil, ale utkvěla mi v hlavě natolik, že se mi teď znovu vybavila. V tomto bonusu vám předkládám pár podnětů k zamyšlení a několik doporučení, která je dobré mít na paměti při své cestě za souměrnější a přitažlivější postavou a dosažení kvalitnějšího zdraví bez bolestí.

1

Chybí vám argumenty pro změnu životního stylu?

Je zdraví a kvalita života skutečně vaší klíčovou prioritou?

- Jen málo lidí si připouští skutečný význam **zdraví, většina ho bere jako samozřejmost**. Teprve když ho ztratí, zjistí, jakou hodnotu pro ně mělo.
- **Kolik léků musí někteří lidé ještě začít brát, než pochopí**, že jejich zdraví je výhradně v jejich rukou, nikoli v rukou jejich lékaře? (Pozor, nemluvím o akutních stavech, ale chronických nemocích).
- **Oslabení způsobené chorobami může být ničivé**. Nikdo nikdy nebude mít na vašem uzdravení takový zájem, jaký byste měli mít vy sami.

Nemocné stáří není ani sexy, ani levné

- **Finanční zátěž nemocného stáří si v mládí málokdo uvědomuje**. Investice do nezdravých potravin, léků, alkoholu a cigaret znamená, že dnes utrácíte peníze za rozvoj budoucích nemocí.

Chci zhubnout, co mi pomůže? Chci zlepšit zdraví, co mi pomůže?

- Mnohé léky, včetně **inzulínu** (u diabetes mellitus II. typu), vám dávají pouze **falešnou iluzi pomoci**. Ve skutečnosti vás jen **udržují déle v zoufalém stavu**, který se kvůli vedlejším účinkům mnoha léčiv stále pomalu a nenápadně zhoršuje. A to stojí peníze, které místo do zdraví dáváte na udržování nemocí.
- **Nebojte se investovat do svého zdraví**, abyste si mohli plnit své sny. Když jste zdraví, je vám každý den odměnou. S Vianesse investujete do zdraví a života, nikoli do nemocí.



Nebylo by pěkné být atraktivní i ve vyšším věku?



- **Lidé dnes obecně žijí déle než dříve, ale za jakou cenu?** Za cenu bolesti a prodlužovaného umírání?
- Mnozí z nás si zvykli myslet, že stárí znamená nevyhnutelný úpadek našeho zdraví. Ale to je přece nesmysl.
- **Ačkoliv proces stárnutí není možné zastavit, předčasnému fyzickému chátrání předcházet můžete.**
- Být zdravý a vitální ve vysokém věku je přece atraktivní, a vy toho můžete dosáhnout.

2

Tři kroky do začátku

Známé pravidlo praví: „Nechod nakupovat hladový.“

- Hladový člověk nakoupí zbytečnosti, na které má momentálně „hlad“, ale ve skutečnosti, kdyby byl sytý, nekoupil by je, nebo by jich koupil minimálně méně.
Nechodte nakupovat hladoví!
- **Nekupujte nic „na doma k televizi, ke kávičce“** (když doma nic nemáte, nic si ani při pokušení nevezmete).
- **Když vás přepadnou chutě** na něco nezdravého, **zvedněte se a jděte ihned něco dělat**, co zaměstná vaši hlavu. Najděte si nějakou činnost nebo se jděte projít. Po 10-15 minutách klesne hladina dopaminu v mozku a neodolatelné chutě s ním.
- Příčinou zvýšených chutí je často **nedostatek vlákniny**. Jakmile začnete hledat sladkosti nebo brambůrky, je to nejspíš proto, že jste si zapomněli vzít **prebiotické pastilky Vianaesse**, které jsou mimo jiné i účinným **pomocníkem v boji proti závislosti na sladkém**.

Alkohol versus voda: Kdo vyhraje boj o vaše zdraví?

- **Není možné se snažit o detoxikaci organismu, pokud neustále zatěžujete své tělo toxiny.** To platí jak pro stravu, která narušuje harmonické složení střevního mikrobiomu, tak i pro alkohol.
- Škodlivé bakterie a kvasinky jsou **zdrojem mnoha agresivních toxinů**, které cirkulují v těle a způsobují řadu nepochopitelných potíží, včetně vyčerpání a negativních nálad. Zatímco **škodlivým kvasinkám alkohol nevadí, užitečné bakterie zabíjí.**

- Máte problém si v restauraci objednat vodu? Zastáváte názor „Přece si v restauraci neobjednám vodu?“ **A proč ne, když voda život dává, zatímco alkohol ho bere?** Podmínkou toho, abyste si mohli plnit své sny, není nemoc, ale zdraví. Když o něj přijdete, budete se místo na své sny soustředit na své nemoci.
- **Vyměňte alkohol za vodu.**

Přijde vám špičkový výživový koncept Vianesse drahý?

- To záleží na tom, zda toužíte po plnohodnotném výkonu svého těla, nebo ne. Dáte přednost Trabantu nebo Mercedesu? Stačí vám doufat, že nějaký běžný protein (Trabant) vám pomůže zhubnout a zvýšit vitalitu, nebo **chcete pocítit skutečný účinek a zažít efekt výkonu, který poskytuje Mercedes?** Vianesse je Mercedes!
- **Hledejte rezervy, zdraví máte jenom jedno.** Nemoci ničí kvalitu života. Když tělu nedodáte to, co ke svému zdravému výkonu potřebuje, neočekávejte, že pojede na plné obrátky, a k tomu ještě bez chyb!
- **Život s nemocemi není výhra;** není to totéž jako život ve zdraví. Je to vaše cesta, vy se rozhodněte.



3

Nedělejte tyto chyby

Kdy ani nejkvalitnější bílkovina na trhu nepomůže?

- Ani ta nejkvalitnější bílkovina na trhu nepomůže, **pokud ve vašem střevním prostředí panuje mikrobiální nerovnováha**. Pečujte o svou střevní mikroflóru. Bez ní jde při nákupu proteinu ne o investici do zdraví, ale o ztrátu finančních prostředků, neboť v takovém případě má **jakýkoli protein malý efekt**.
- **Nezapomínejte přitom, že proteiny**, jako klíčové stavební prvky orgánů a svalů, hormonů, enzymů a protilátek, **musí být každodenně doplňovány**. Více k tomu v bonusu: Biologická hodnota bílkovin – Neznámý hrdina vašeho zdraví.

Proč zapomenout na vegetariánské proteiny?

1. Proteiny z rostlinných zdrojů nejsou dostatečně schopné pokrýt každodenní ztráty všech lidských proteinů, a proto **nepředstavují dostatečný zdroj pro regeneraci svalové tkáně**.
 2. **Absence některých aminokyselin**, které jsou nezbytné pro tvorbu lidských proteinů, **nutí organismus sáhnout do rezerv ve svazech**. Chybějící aminokyseliny jsou totiž klíčové pro život.
- **Oslabená svalová tkáň** nejenže **neumožňuje efektivní spalování přebytků tuků**, ale zároveň je jednou ze dvou hlavních příčin vedoucích k rozvoji chronických zdravotních problémů, včetně obezity.
 - **Kvalita svalů** není totéž, co jejich „nafouklý“ objem. Jde o hustotu svalových vláken (pozor, neplést), která je **rozhodujícím faktorem při určování efektivity spalování nadbytečných tuků**. Zapomeňte na vegetariánské proteiny a zaměřte se na výživový koncept Vianesse, který obsahuje skutečně kvalitní protein pro obnovu svalů.

Proč nemohu použít levnější protein?

- Ale můžete. Jen neznám protein, který by byl levnější a zároveň by **dosahoval stejné kvality a účinnosti jako laktalbumin** obsažený v konceptu Vianesse.
- **Levnější proteiny** (proteiny ze sóji, mléka, hrachu, obilovin atd.) nedosahují této biologické dostupnosti a navíc často obsahují velké množství cukru a dalších nežádoucích přísad, které jednak **poškozují střevní mikrobiom** a jsou pro mnohé lidi **alergeny**.
- **Žádný olympionik by se nestal vítězem s proteiny o nízké biologické hodnotě.**
- **V omyl** vás také může uvést reklamní **sdělení o vysokém obsahu bílkovin**, ale přitom se nedozvíte, o jaký konkrétní protein (v levných variantách spíše směs proteinů) se jedná.
- Jedním z nešvarů výrobců, kteří vědí, že žádný kvalitní protein se v jejich výrobcích nenachází, je **úmyslná záměna informací**. Místo soupisu složení produktu uvádějí údaje o jeho nutriční hodnotě, která vám ovšem neřekne vůbec nic o kvalitě proteinu.



4

Jak začít realizovat změnu?

Bez vědomostí to nepůjde

- Vědomosti jsou podmínkou pro to, abyste mohli realizovat změny. **Jíst méně neznamená automaticky vždy hubnout.** Je potřeba se naučit, co omezit a co naopak ve stravě zvýšit, tedy co do ní zařadit a co z ní vyloučit.
- **Lidé trpící obezitou nejsou nikdy schopni** z běžné potravy získat **dostatečné množství kvalitních bílkovin** vzhledem ke své váze, které by jim nezpůsobovaly další zdravotní problémy. Zvýšení příjmu bílkovin z živočišných zdrojů, tedy příliš **mnoho masa**, je spojováno s **problémy** s klouby, střevními potížemi a zvýšením rizika vzniku rakoviny tlustého střeva.
- Naopak nadměrná **vegetariánská strava** vede k **nedostatku některých aminokyselin**, a tím i k nedostatku lidských proteinů, což může rovněž způsobovat zdravotní problémy.
- Tuk mezi svaly, tedy nedostatek aktivní svalové tkáně, snižuje výkonnost organismu při spalování tuků. **Problémem tukové tkáně**, zejména v oblasti břicha, je, že produkuje **mnoho zánětlivých parametrů**, které trvale **zhoršují celkový zdravotní stav**.



Nebudte otroky sedavého životního stylu

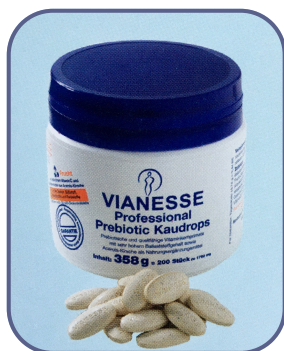
- **Budte aktivní a rozhýbejte své svaly.** Snažte se vyhnout sedavému způsobu života a na krátké vzdálenosti nejezděte autem nebo tramvají. Fyzická aktivita přináší nejen duševní pohodu, ale především **pomáhá uchovat si vlastní soběstačnost až do vysokého věku.**
- Pohyb nezařazujeme do svého programu kvůli rychlejšímu hubnutí, ale **pro delší uchování fyzické stability a flexibility.** Sportovní výkon se ve vztahu k hubnutí často přeceňuje, neboť v porovnání s kalorickým snížením příjmu má **na hubnutí minimální vliv.**
- Sport je ale důležitý hlavně pro zlepšení celkové kondice, prokrvení orgánů, zlepšení **prokrvení mozku** (prevence Alzheimerovy choroby), snížení tepové frekvence (šetří srdce) atd. **Vnímejte pohyb jako investici do svého zdraví, nikoli jako něco, co vás stojí čas a energii.**
- **Najděte si přátele a setkávejte se s lidmi, kteří vás budou motivovat k udržení tělesné zdatnosti.** Aktivita je nepostradatelnou součástí zdravého života.



Budte otevření novým možností a zpomalte své stárnutí

- Pokud toužíte po změně, je důležité být **ochotný přijmout nové příležitosti a zkušenosti**. Nebojte se vystoupit ze své komfortní zóny a vyzkoušet něco nového. Možná objevíte něco, co vás nadchne a **změní váš život**.
- Očekává se, že **do roku 2050** se trojnásobně zvýší podíl lidí nad 80 let. V důsledku toho může **přibývat nemocí souvisejících s věkem**. K tomu se přidává alarmující nárůst tělesné hmotnosti a tato zátěž se do budoucnosti jeví jako neúnosná. Již dnes se v médiích začínají objevovat titulky jako: "Kdo si způsobil zdravotní problém, za léčbu možná zaplatí" nebo „Příplácení za zdravotní péči je znovu ve hře.“

Preventivní opatření pro jednotlivce **nabývají na významu**. Zařadte do svého každodenního stravování **koncept Vianesse**, který vědecká komunita chápe jako **prostředek prodlužující mládí** (má anti-agingový efekt) a brzy **uvidíte změnu** nejen ve svém vzhledu, ale také **pocítíte její účinky**.



Vianesse cucací pastilky na podporu obnovy střevní rovnováhy:

- zdroj směsi biovláknin
- bez lepku, prášek z plodů aceroly
- přírodní vitamíny C, E, B1, B2, B6, B12
- kyselina listová, kyselina pantotenová
- biotin, hořčík, vápník, niacin



Vianesse Body Shape pro podporu budování svalů:

- vysoce kvalitní zdroj aminokyselin
- všechny esenciální aminokyseliny, koncentrát laktalbuminu
- bio jablečná vláknina, bio psyllium, prášek z plodů aceroly
- přírodní vitamíny C, E, B1, B2, B6, B12
- kyselina pantotenová
- vápník, niacin

Detoxikace střev a budování svalů – nejdůležitější faktory pro pohodu

5

Jak ředcházet potíží se zažíváním?

Udržujte si trvale rovnováhu ve střevní mikroflóře

- Nezapomeňte, že **výživa pro užitečné bakterie** (Vianesse Kaudrops) **sama o sobě nestačí** k obnově střevní mikrobiální rovnováhy, **pokud se současně nesnažíte posílit svalovinu střev**. Zařadte do své výživy špičkový protein Vianesse Body Shape pro obnovu svaloviny.
- Kvalitní střevní svalovina nepodporuje jen správnou peristaltiku, ale hlavně **omezuje vznik tzv. „kapes“**, které jsou způsobeny oslabenou střevní svalovinou. **V oslabených místech** pak dochází ke stagnaci potravy, což vytváří prostředí pro **množení škodlivých kvasinek**. Toxiny těchto kvasinek pak kolují v celém organismu

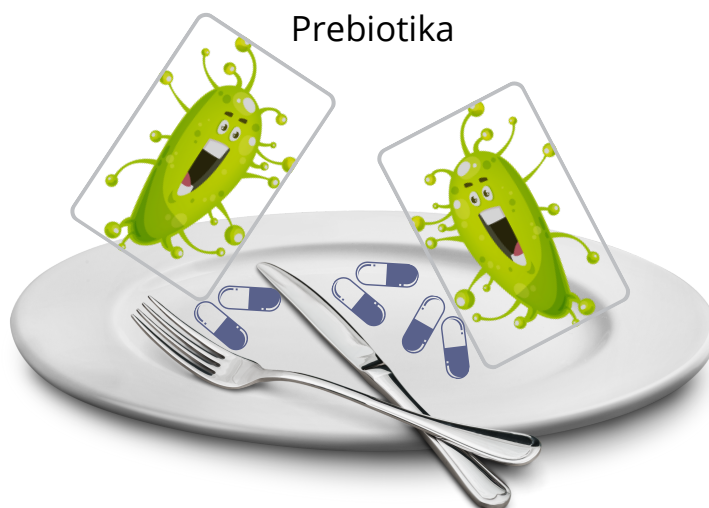
Zrušte cukr, je potravou kvasinek

- Pamatujte, že **i jedna lžička cukru poskytne dostatek potravy pro škodlivé kvasinky Candida**, jejichž toxiny poškozují nejen vaše fyzické, ale i duševní zdraví.
- Připomeňme si, že **činnost střevní mikroflóry působí na všechny orgány** vašeho těla – působí mozek, duševní výkonnost, spánek, metabolismus, hormonální rovnováhu, fyzickou výkonnost, trávení, imunitu...



Nechte kvasinky vyhladovět

- Jak toho dosáhnout? Konzumujte každý den **Vianesse prebiotické pastilky** (Vianesse Kaudrops). **Kvasinkám** prebiotika "**nechutnají**", takže se jich ani nedotknou. Co je ale podstatnější, **nedokážou je strávit**, a tudíž z nich nemohou vzít ani energii pro svou potřebu, kterou k přežití potřebují. **Tím je vyhladovíte a zemřou.**
- Vianesse kaudrops **neobsahují gluten** (lepek), protože pro jejich výrobu jsou, co se pšenice týče, použity pouze obalové vrstvy pšenice. Pšeničné semeno je složeno ze tří částí: obalové vrstvy, zrna a klíčku. Gluten není přítomen v obalech, proto jsou Vianesse Prebiotika bez glutenu (bez lepku). **Ten se nachází pouze v zrně, ze kterého vzniká bílá mouka.**



6

Proč investovat do péče o svaly? Zde jsou 3 klíčové důvody:

1) Předcházíte vzniku cukrovky (DM II.)

- **Cukrovka**, neboli diabetes, je **devastující a invalidizující onemocnění, které často navíc vede k demenci**. Přitom ji je velmi snadné předcházet.
- Jedním z důležitých způsobů, jak předcházet cukrovce, je udržování dostatečného množství aktivní svalové hmoty. **Klíčovým prvkem je boj proti pohodlnosti**, protože když jsou **svaly silně prorostlé tukem, nedokáží efektivně přijímat glukózu z krve**.
- **Inzulín**, hormon odpovědný za odvádění cukru z krevního oběhu do svalů, **nemá kam glukózu odvést** (kvůli malému množství aktivní svalové hmoty, tedy svaloviny bez tuku), a ta se pak **hromadí v krevním řečišti** a způsobuje „zahuštění“ krve, což **vede k dalším problémům**.
- **Všichni diabetici mají velmi nízkou kvalitu svalů**. Slinivka břišní produkuje inzulín jako blázen, ale zbývající svaly jsou **již obsazeny cukrem** (snědli jste oběd a zákusek) a proto další cukr nepřijmou.
- **Krev s "konzistencí medu"** (místo dobře tekoucího řídkého roztoku) není schopná protékat nejtenčími vlásečnicemi (kapilárami), což způsobuje **potíže se srdcem, oslabuje mozkové funkce, poškozuje ledviny, oči atd.** V takové situaci organismu nepomůže ani zvýšená produkce inzulínu, protože když je místo svalů tuk, hormon se nedokáže dostat ke svalům, buňky nereagují správně na inzulín a ten nemá kam cukr odvést.
- Tomuto stavu se říká **inzulinová rezistence**. Po ní následuje už jen rozvoj devastující a invalidizující cukrovky. **Pokud nezměníte životní styl**, budete si nakonec **muset píchat umělý inzulín**, protože ten se do zbývajících svalů dokáže dostat pod tlakem.
- Začít musíte snížením uloženého tuku.

2) Zvýšíte si metabolický obrat

- **Svaly mají vyšší metabolickou aktivitu** než tuková tkáň, což znamená, že spalují více kalorií a umožňují tak snadnější udržení štíhlé postavy.
- Je to jednoduché: **Čím více svalové hmoty máte, tím efektivněji spalujete kalorie i v klidu.** Zařaďte do svého tréninkového plánu jak vytrvalostní, tak posilovací cviky pro různé svalové skupiny.
- Nezapomínejte přitom na **kvalitní výživu pro svaly** (Vianesse Body Shape) a na **dostatečný příjem vody.**

3) Zabráníte předčasnému vzniku pohybových obtíží

- Věděli jste, že mnohé **pohybové obtíže**, jež spojujeme se seniory, např. slabost či ztráta rovnováhy, **jsou ve skutečnosti důsledkem nečinnosti, nikoli stáří?**
- Pamatujte si: **Co nepoužíváte, to ztratíte!**
- **Začněte od základu** opakovaným **tréninkem chůze každý den.** Aktivní životní styl by se měl stát součástí vašeho života a vaším životním krédem.



7

Tohle si zapamatujte: POHYB, POHYB, POHYB

Ani nejlepší produkty světa nepomohou, pokud se nezvednete ze židle nebo gauče

- Pro starého člověka je postel stejně nebezpečná jako Ferrari pro teenagera – ZABÍJÍ.
- Tělesně neaktivní lidé ztrácejí každých deset let 3-5 % svalové hmoty. To znamená, že od svých dvaceti do osmdesáti přijdou až o 30 % svalové hmoty!
- Osvojte si chůzi „[Nordic walking](#)“, při které zapojíte do činnosti až 90 % svých svalů (pozor na správnou techniku).
- Začněte chodit hned teď i s dětmi. Chodte ven, hrajte s nimi fotbal, vybíjenou nebo si jen tak házejte míčem. V zimě jděte na sánky, běžky nebo na zimní procházky. Děti vám budou vděčné a vy uděláte něco pro své zdraví.

Fyzická aktivita je nejlevnější lék

- Vytvořte si a udržujte dobrý základ pro stáří.
- Je důležité zatěžovat svaly již od útlého věku. Zapisujte děti do sportovních kroužků. Pokud vám je již více než 30 let, snažte se zpomalit přirozené ztráty svalové tkáně, které souvisejí s věkem, prostřednictvím posilování. Domluvte se s kamarádkou nebo kamarádem na společných sportovních aktivitách.
- [Chodívejte po schodech](#) (zapomeňte na výtah, s výjimkou těžkého nákupu) a chodte do kopce.
- Při každé televizní reklamě, nebo alespoň při některé z nich, si doma zacvičte. Můžete začít například [tímto](#) cvičením. Budete se divit, jak se zapotíte.

Jděte ven a nechte svou mysl dýchat

- Není to jen o tom být na čerstvém vzduchu, ale o tom, že pohyb na čerstvém vzduchu pročistí vaši mysl, **zlepší náladu a dělá z vás psychicky odolnějšího člověka.**
- **Začněte strávit více času venku**, a to za každého počasí, protože jak se říká, **není špatné počasí, jen špatné oblečení.** Zkuste to dělat pravidelně a uvidíte, jak se brzy budete cítit lépe.



8

Jak udržet mozek v kondici?

Představte si, že **váš mozek je jako vrcholný sportovec**, který každý den trénuje, aby byl nejlepší. Co ale, když nebude mít správnou výživu a dostatečný odpočinek? A co když bude neustále vystavován stresovým situacím bez možnosti dostatečně se zotavit? **Jak dlouho si myslíte, že vydrží v top formě?**

A to samé platí i pro váš mozek. I on potřebuje správnou výživu a k tomu regeneraci v podobě kvalitního a dostatečně dlouhého spánku.

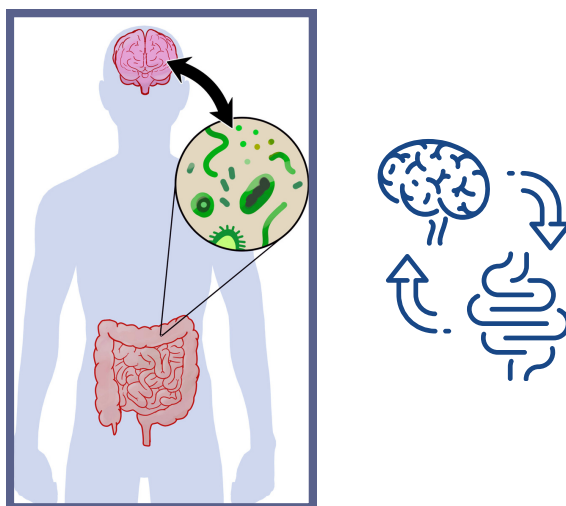
Budte tím, kdo má kontrolu, tím, kdo si řídí svůj život!

Demence (zejména Alzheimerova forma) je hrozné onemocnění, které si mnoho z vás ani nedokáže představit. A teď k tomu důležitému: **Patologické změny v mozku spojené s demencí začínají 20 let před nástupem klinických příznaků**, tedy než se nemoc projeví navenek. A to je na ní tak zrádné.

- Jedná se o nemoc, které je **třeba předcházet již ve věku třiceti až padesáti let**, než způsobí trvalou smrt mozkových buněk, a nikoli až v sedmdesáti nebo osmdesáti letech. Na co se zaměřit? **Dodržujte alespoň tyto tři kroky.**

Krok první - zajistěte si zdravou rovnováhu ve střevní mikroflóře

- Vědci si ověřili, že **existuje silný vztah mezi naší psychikou a střevní mikroflórou**. To znamená, že mezi našimi střevy a mozkem probíhá jakýsi dialog. Je to, jako by měly vlastní jazyk, kterým si povídají o našem zdraví a momentálním stavu. Vědci to nazývají "**střevo-mozkovou osou**".
- O tom, zda jejich vliv na vaši psychiku bude pozitivní nebo negativní, se odvíjí od toho, zda ve střevní mikroflóře panuje rovnováha mezi užitečnými a škodlivými mikroorganismy, či nikoli.
- **Vianesse prebiotika**, zařazená do vašeho stravovacího plánu, **poskytují kvalitní výživu prospěšným bakteriím**, které jsou pro udržení rovnováhy ve střevní mikroflóře a tím dobrého zdraví nezbytné.
- **Obnovením rovnováhy zabráníte zaplavování organismu bakteriálními toxiny**. Díky tomu se vámlepší mnoho zdravotních ukazatelů a budete se cítit mnohem lépe. Následovat budou zlepšení spánku, zmírnění bolesti i zlepšení mozkových funkcí.



Chci zhubnout, co mi pomůže? Chci zlepšit zdraví, co mi pomůže?

- Je to dáno tím, že užitečné bakterie hrají významnou roli v produkci mnoha neurotransmiterů, které mají **pozitivní vliv na mozek**. Věděli jste, že se **na syntéze serotoninu**, nejdůležitějšího hormonu pro psychickou pohodu, **podílejí až z 90 %**

Krok druhý - nezapomínejte na kvalitní bílkoviny a vodu

- Vianesse Body Shape obsahuje potřebné **aminokyseliny** ve špičkové kvalitě. **V těle se z nich tvoří mnoho lidských proteinů**, jakými jsou:
 - stavební a podpůrné bílkoviny (kolagen, elastin, keratin), svaly (spalování tuků),
 - plazmatické bílkoviny (albumin, globulin), faktory určující viskozitu krve, membránové bílkoviny (receptory), transportní bílkoviny (hemoglobin),
 - antigeny, protilátky (imunitní systém), enzymy,

ale také **hormony a neurotransmitery** (nervové přenašeče) které podporují dobrou paměť, pozitivní náladu a zajišťují **dobrou funkci mozku**.

- Jednou z důležitých aminokyselin pro mozek je **tryptofan**, který tělo používá k **výrobě serotoninu** (hormonu štěstí). Moderní antidepressiva jsou postavena na zpětném vychytávání serotoninu, avšak mají mnoho vedlejších účinků. Přitom stačí konzumovat kvalitní bílkoviny. Organismus, který je dobře zásoben prekurzorem serotoninu, tedy aminokyselinou tryptofanem, si dostatek serotoninu (za předpokladu zdravé střevní mikroflóry) z něj vyrobí sám a **bez vedlejších účinků**.
- Velmi důležitý je **dostatek čisté pramenité vody**. Tekutiny jsou součástí každé lidské buňky, v níž probíhají všechny procesy látkové výměny. Krev obsahuje více než 80 % vody, kosti 20 %, mozek a svaly 75 %.

Krok třetí - nepodceňujte význam mozkových vitaminů skupiny B

- Vitamíny skupiny B, které jsou rovněž součástí produktů Vianesse, posilují nervový systém. Kromě mnoha dalších funkcí, které zde neuvádím, pomáhají při prevenci demence, depresí a psychického vyčerpání.

- **Vitamíny a minerály** jsou pro tělo **životně důležité** a fungují jako zachycovače volných radikálů. Opět připomínám, že správné vstřebávání a působení vitaminů a minerálů v našem těle **závisí na stavu střev**.
 - **B1 (thiamin)** se významně **podílí na látkové výměně**. Je nezbytnou součástí mnoha enzymů a **důležitý především pro správnou funkci nervového systému**. Ačkoli se vyskytuje v obilí (hlavně v jeho slupkách) a v droždí, příjem tohoto vitamínu je nízký kvůli odstraňování slupek z obilovin a rýže (bílá mouka, bílá rýže).
 - **B2 (riboflavin)** se podílí se na mnoha procesech udržujících organismus ve zdraví. Jeho **nedostatek** mimo jiné způsobuje **poruchy funkce nervů**.
 - **B3 (niacin)** stabilizuje nervový systém. Jeho **nedostatek** způsobuje ztrátu paměti, **zhoršení psychického stavu**, nespavost, zmatenost a rozvoj demence.
 - **B5 (kyselina pantothenová)** posiluje nervový systém. Je **součástí mnoha enzymů** – bílkovin, které řídí chemické reakce v našem těle.
 - **B6 (pyridoxin)** je spoluzodpovědný za buněčné dělení a má vliv na více než 100 procesů v těle. **Podílí se na tvorbě hormonu serotoninu**, který ovlivňuje na naše pocity. Je nezbytný pro funkci imunitního systému.
 - **B7 (biotin)** podporuje **stavbu tělesných buněk** a v těhotenství přispívá k zdravému vývoji plodu. Nedostatek se projevuje depresí, dermatitidou, padáním vlasů a dalšími problémy.
 - **B9 (kyselina listová)** podporuje **odbourávání jedů z buněk**, dále **paměť** a schopnost analyzovat informace. Snižuje riziko demence, srdečního infarktu a mozkových příhod. Kyselina listová je důležitá v těhotenství pro zdravý vývoj dítěte..
 - **B12 (kobalamin)** podporuje **stavbu nervového systému**, zlepšuje funkci zažívacího ústrojí a odolnost proti infekcím.



9

Jak zlepšit kvalitu svého spánku?

Pokud si přejete vyhnout se rannímu vyčerpání a zlepšit kvalitu svého spánku, nezapomeňte na následující tři tipy.

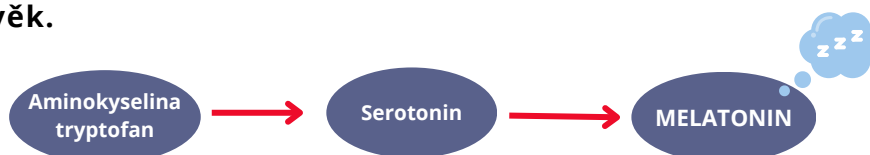
1) Večeře rozhoduje

- **Velmi záleží na tom, kolik čeho a v kolik hodin jste večeřeli.** Pokud jste se těsně (méně než dvě hodiny) před spaním přejedli, protože vás **přepadl vlčí hlad** (především z nevhodného denního režimu, kdy celý den nejíte nebo jíte nevhodné potraviny), buďte si jisti, že druhý den ráno při vstávání nebudete mít vůbec **žádnou energii**.
- Budete se cítit ospalí a unavení a budete zbytečně **donuceni pít více kávy**. Lehká večeře s dostatečným odstupem před spaním je ideální krok k tomu, abyste se druhý den ráno cítili fit a svěže.
- Zapamatujte si: **večeře rozhoduje o tom, jak se druhý den budete cítit.**



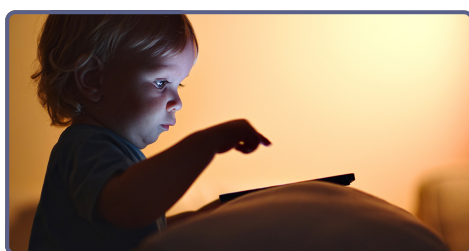
2) Tryptofan, serotonin, melatonin - klíčové látky pro dobrý spánek

- **Pro dobrý spánek** je nezbytné, aby tělo mělo **dostatek melatoninu**, hormonu odpovídajícího za spánkový režim. Tato chemická látka se v těle tvoří **přeměnou serotoninu**, hormonu štěstí, který ještě předtím vzniká **z aminokyseliny tryptofanu**, mimo jiné i pomocí střevních bakterií.
- Produkt **Body Shape** od společnosti Vianesse **obsahuje** i tuto klíčovou **aminokyselinu tryptofan**, která je stavebním kamenem pro syntézu melatoninu. S pomocí Vianesse Body Shape **brzy zjistíte, jaké to je prospat celou noc bez probouzení**.
- Mám osobní zkušenost s tím, že už nebudete potřebovat **žádné léky na spaní**. Nemusíte se obávat jejich vedlejších účinků a zatěžovat si tím své tělo. Po přechodu na výživový koncept Vianesse jsem se již **šestý den probudila jako nový člověk**.



3) Pozor na obrazovky mobilních telefonů, tabletů a počítačů!

- **Je důležité vědět, že melatonin se tvoří pouze ve tmě.**
- Ukončete proto jakoukoli činnost na těchto zařízeních nejpozději jednu až dvě hodiny před spánkem. **Jejich světlo**, pronikající z obrazovek přes oči do mozku, **blokuje tvorbu melatoninu**, a to i když máte dostatek tryptofanu. Schopnost usnout je tímto světlem narušena a trvá nějakou dobu, než se syntéza melatoninu opět nastartuje.



10

Hledáte zázrak na hubnutí?

Přejděte na zdravé množství kalorií

- Dobré zdraví je důležitou součástí života. **Nadváha nevznikla z nedostatku kalorií, ale z jejich přebytku!** Zaměřte se na velikost porcí a množství jídla.
- **Zkontrolujte obsah spíše a zbavte se** všech balených jídel, sladkostí, uzenin a polotovarů, sladkých vod a džusů. Nahraďte je zdravějšími, přírodními potravinami, jako je zelenina, luštěniny, celozrnné těstoviny, celozrnný kuskus, ryby, světlé maso, hodnotné oleje a vodou. Pamatujte si, že strava má na hubnutí vliv ze 70 %.
- **Jezte a připravujte skutečné potraviny**, které rostou ze země. Potraviny, které kupujete, by měly pocházet z polí, nikoliv z továren nebo z odpadků při výrobě jiných polotovarů. Často jsou doplněny o řadu různých chemikálií, jejichž vliv na zdraví nebyl nikdy zkoumán ve vzájemné kombinaci.
- Pamatujte, že **nejzdravější komodity jsou nejméně ziskové**, a tudíž na ně neběží žádné reklamy.
- Zdravého množství kalorií a přitom **bez ztráty potřebných živin pro udržení organismu ve zdraví** dosáhnete snadno pomocí výživového konceptu Vianesse.

V obchodech se vyhýbejte až 90 % nákupní plochy

- Na 90 % nákupní plochy supermarketů **najdete pouze krabice** s aditivy, cukry, umělými příchutěmi a dalšími konzervanty. **Zaměřte se pouze** na oddělení se **zeleninou, čerstvým masem, rybami a mléčnými zakysanými výrobky**.
- **Vyhněte se** přeslazeným jogurtům a mléčným výrobkům s obsahem cukru vyšším než 4–5 g na 100 g výrobku. Dejte přednost klasickému bílému jogurtu, kefíru, podmásli a polotučnému tvarohu.

- **Při výběru pečiva** dávejte **přednost** žitnému chlebu z kvásku a celozrnným variantám.
- **Střevní bakterie milují hořké látky**, jako jsou pelyněk, pampeliška, čekanka, rukola, endivie, artyčok, brokolice a růžičková kapusta. Je důležité, aby vaše zdraví podporující bakterie dostávaly každý den svou porci živin, z kterých mohou dobře prospívat.
- Ze zkušenosti vím, že málokdo dokáže dodržet výživové doporučení a zkonsumovat 500 g zeleniny denně. Proto **poskytnutí výživy střevním bakteriím** prostřednictvím **Vianesse prebiotik** je nejen velice **snadné, ale současně zdravé řešení**.
- Co se týče **ovoce**, konzumujte **maximálně dva kusy denně** kvůli obsahu cukru.

Neexistují žádné zázračné pilulky s nápisem „Hubnu snadno a rychle“

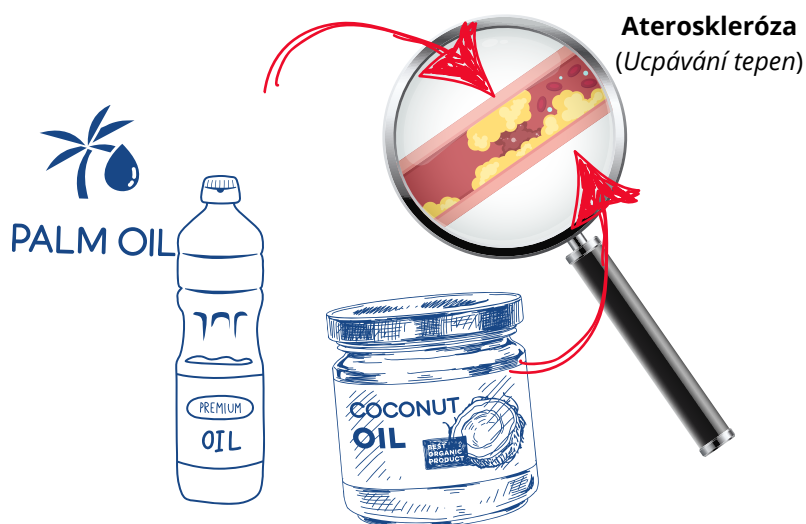
- **Většina léků na hubnutí byla stažena z trhu.** Jejich negativní **vedlejší účinky** byly tak rozsáhlé, že i když byla původně schváleny jako bezpečné, musela drtivá většina z nich být z trhu znovu stažena. Některé z nich dokonce [způsobily úmrtí](#).
- Stejně tak si dávejte pozor na [nelegální prodej](#), zejména na anonymní prodeje přes internet. S Vianesse a středomořskou stravou zhubnete bez těchto rizik.
- **A co chirurgické zmenšení žaludku? Ani to není žádný zázrak.** Jsou dobře známy případy, kdy došlo k opětovnému roztažení žaludku. Snadno se tak může stát, že brzy budete zase tam, kde jste byli před [rizikovou operací](#); navíc se sníženým příjmem energie se snižuje i přísun některých stopových prvků, [minerálů a vitamínů](#), které vás tak jako tak budou stát peníze. Čili **neušetříte** a ještě se **vystavujete dalším rizikům**.
- Raději přidejte trochu cvičení – i trocha cvičení je lepší než žádné. Jde o zlepšení kondice.

11

Na co si dát ještě pozor a proč?

1) Doporučuji, držte se dál od dvou rostlinných tuků

- Vyhýbejte se **palmovému** (palmojádrovému, jadropalmovému) a **kokosovému** tuku, neboť obsahují velké množství nasycených mastných kyselin. Tyto tuky jsou velmi škodlivé.
- V laboratořích se používají k podávání laboratorním zvířatům za účelem urychlení vzniku **aterosklerózy**. Farmaceutické firmy poté testují efektivitu svých léků na těchto zvířatech, u kterých byla ateroskleróza zrychleně vyvolána právě těmito tuky.
- Pekaři často používají tyto tuky, i přestože jsou pro nás škodlivé. **Kokosový ořech** sice obsahuje také kokosový tuk, ale zároveň obsahuje i **vlákninu**, takže **malé množství nevadí**.



2) Vyhýbejte se alkoholu

- Vaše tělo je skvělý stroj, který je navržen pro maximální efektivitu. Ale když do něj nalijete alkohol, je to jako když vstříkujete naftu do benzínového motoru. Místo toho, aby vaše tělo běželo na plný výkon, alkohol ho brzdí a brání mu fungovat tak, jak by mělo.
- Alkohol je neurotoxický, což znamená, že poškozuje mozek. Věděli jste, že pravidelné pití postupně způsobuje alkoholovou demenci?
- **Víte, že alkohol má vyšší obsah kalorií než cukr?**
1 g alkoholu = 7 kcal, 1 g cukru = 4 kcal, 1 g bílkovin = 4 kcal, 1 g tuku = 9 kcal.
 - Světlé pivo o objemu 360 ml obsahuje: **100 Kcal**
 - Tmavé pivo o objemu 360 ml obsahuje: **150 Kcal**
 - Nealkoholické pivo o objemu 360 ml obsahuje: **60 Kcal**
- Snadno si spočítáte, že pouhých **25,2 l světlého piva obsahuje stejné množství kalorií jako 1 kg tuku** (7000 Kcal). Proč ne 9000 kalorií? Protože tuková tkáň není složena jen z čistého tuku. Ten je v ní obsažen z 85–87 %, zbytek tvoří voda (10–15 %) a bílkoviny (2–3 %).
- Pokud denně vypijete dvě "desítky" navíc oproti své kalorické potřebě, můžete **za měsíc přibrat až o kilogram tuku**.
- Mnozí si myslí, že trocha piva nebo vína nevadí. Avšak když si uvědomíte, kolik energetické hodnoty alkoholické nápoje mají a jak působí na zpomalení procesu spalování tuků v těle, je jasné, že **alkohol a zdravé snižování tělesné hmotnosti nejdou ruku v ruce**.
- Místo toho, abyste si mysleli, že je to „jen jeden drink“, uvědomte si, že to je „jen jeden další krok zpět“ ve vašem úsilí o udržení dobrého zdraví a štíhlé postavy.

- Dalším důvodem, proč se vyhýbat alkoholu, je fakt, že **ničí střevní rovnováhu** – domov milionů bakterií, které mají klíčový vliv na vaše zdraví. Pamatujte, že **vy jste řidičem svého těla**. Vy máte kontrolu. Vy rozhodujete, co do svého „auta“ nalijete.
- **Udělejte tu správnou volbu pro své zdraví a pro sebe.**



3) A za třetí – nenechte se podvádět

- **Pozor na klamavá prohlášení.** V oblasti výroby potravin došlo v uplynulých 40 letech k bezprecedentnímu převratu, který má tragické důsledky – **vyrábí pacienty**. Jídlo, místo aby nás udržovalo při životě, nás **pomalu pohřbívá**.
- **Cukr** (myšlen je ten jednoduchý), který je dnes v tolika potravinách, že se mu již téměř není možné vyhnout, způsobuje nejen obezitu, ochablost, únavu, ale hlavně **extrémně mění metabolismus mozku**.
- Děti pomalu neznají přirozenou chuť jablka, protože jim nechutná. Původní formy ovoce jsou málo sladké, proto se šlechtí stále sladší a sladší druhy nejen ovoce, ale i některé druhy zeleniny, například rajčata.
- **Cukr** je nejlevnější surovina, a protože **potravinářský průmysl je stále rafinovanější**, nahrazuje jím jiné látky. Jenže spotřebitel je dnes již poučený a dobře ví, že toho, čeho je ve výrobku nejvíce, najde na seznamu látek (pozor – ve složení, nikoli v nutričních hodnotách) na prvních místech. Výrobce proto používá trik a přidává **cukr rozdělí do více druhů** (to jsou to skryté cukry). Často k tomu **dodá i umělé cukry**, aby se nezvyšovala kalorická hodnota výrobku, ale udržovala vysoce sladká chuť.

S jakými názvy cukru a umělých sladidel se můžete na obalech výrobků například setkat?



- **Dextróza, maltóza, sacharóza, sacharin** (jedno z prvních chemických sladidel, které se před 100 lety vyrábělo z uhelného dehtu a cyklamátu a u krys způsobovalo rakovinu močového měchýře),
- **fruktóza** (asociuje "z ovoce" a tak je vnímána jako zdravá. Ve skutečnosti, i když je fruktóza běžně přítomna v ovoci, fruktóza přidávaná do nápojů a potravin je odpadovým produktem kukuřičného průmyslu, vyrábí se z kukuřice a navíc se často jedná o geneticky modifikovanou variantu.),
- **javorový cukr** (sirup), **med**, **izomaltulóza**, **glukóza** (hroznový cukr), **levulóza**, **laktóza** (mléčný cukr, pro hodně lidí těžce stravitelný),
- **galaktóza**, **dextrin**, **maltodextrin**, **trehalóza**, **rýžový cukr**, **invertní cukr**, **kukuřičné sladidlo**, **kukuřičný sirup**, **sukralóza**, **aspartam**, **xyloza**, **sorbitol**, **mannitol**, **izomalt**, **erytritol**, **xylitol**, **maltitol**, **laktitol**, **isomaltulóza**...

Umělá sladidla, stejně jako emulgátory a konzervanty, **mění složení mikrobů v našich střevech**. Co se těchto chemických látek týče, žádná z nich se v potravinách nevyskytuje přirozeně.



Děti se neustále setkávají s umělými sladidly, což je může přivádět ke konzumaci stále sladších potravin. Tento návyk může ve formě mírné závislosti přetrvávat až do dospělosti.

Potravinářský průmysl dnes podle všeho nepoužívá umělá **sladidla** pouze k omezení kalorií, ale také **ke strategické manipulaci se spotřebitelským chováním**.

Smoothies a džusy, které mohou vyvolat diabetes, tvrdí, že pomáhají splnit doporučení o konzumaci "pěti porcí ovoce nebo zeleniny" denně. Jenže tyto džusy jsou **velmi nebezpečné**.

- **Přebytek fruktózy poškozuje játra stejně jako alkohol, avšak bez samotného alkoholu.** Dochází k akumulaci tuku v játrech, což způsobuje ztučnění jater.



- Zatímco většina glukózy putuje do tkání, především do svalů, kde slouží jako zdroj energie, **fruktóza** – protože nepotřebuje inzulin – **vstupuje přímo do jater**.
- V játrech dochází k různým přeměnám, které zahrnují mimo jiné i zvýšenou syntézu tuků. **Fruktóza škodí organismu na mnoha frontách.**



- **Polotovary k ohřevu v mikrovlnné troubě** obvykle obsahují mnoho přísad, někdy i více než dvacet. Často jsou **opatřeny zavádějícími nálepkami** s informací **o zdravém, nízkém obsahu** kalorií nebo sníženém obsahu soli, **ale nic zásadního o přidaných chemikáliích**, které spolu s nimi konzumujete. Sice bývají uvedeny v kolonce složení, ale tak malým písmem, že si to málokdo přečte.



- **Jednou z praktik světových potravinářských gigantů**, kterou si osvojili od farmaceutických firem, je financování důležitých nutričních konzultantů, organizování odborných setkání a **sdílení pouze určitých dat**, jakož i vkládání peněz do jejich odborných sdružení.
- Odměňují vlastní právníky a propagátory na sociálních sítích za zpochybňování rozsáhlých, důkazy podložených studií, **s nimiž nesouhlasí, a s využitím svých právních zástupců a obrovských reklamních rozpočtů postihují své odpůrce.**