



**CHCI ZHUBNOUT,  
CO MI POMŮŽE?**



**CHCI ZLEPŠIT  
ZDRAVÍ,  
CO MI POMŮŽE?**

**5. DÍL**

---

*Helena Havránková*

---

5



# JAK SE DOŽÍT STÁŘÍ

VE VYNIKAJÍCÍ  
KONDICI?



5

“

NA MNOHA POMNÍCÍCH BY MĚLO STÁT:  
ZEMŘEL VE TŘICETI,  
POHŘBEN V ŠEDESÁTI LETECH

*Georg Christoph Lichtenberg*

”

# JAK SE DOŽÍT STÁŘÍ VE VYNIKAJÍCÍ KONDICI?

Víte, že ve Švédsku jsou lidé před úmrtím nemocní průměrně „pouhé“ **tři roky**, zatímco v České republice je to v průměru až **patnáct let**?

Platí jednoduché pravidlo: **je snazší zdraví dlouhodobě udržovat, než později řešit následky nemocí.**

Jídlo, které jíte, má zásadní vliv na vaše zdraví, protože je úzce propojeno s vaší střevní mikroflórou. A právě ta – společně s vašimi svaly – ovlivňuje vaše zdraví možná **více, než si dnes uvědomujete.**



---

Denně děláme jednu ze dvou věcí: buď upevňujeme své zdraví, nebo podporujeme nemoc

*Adelle Davisová*

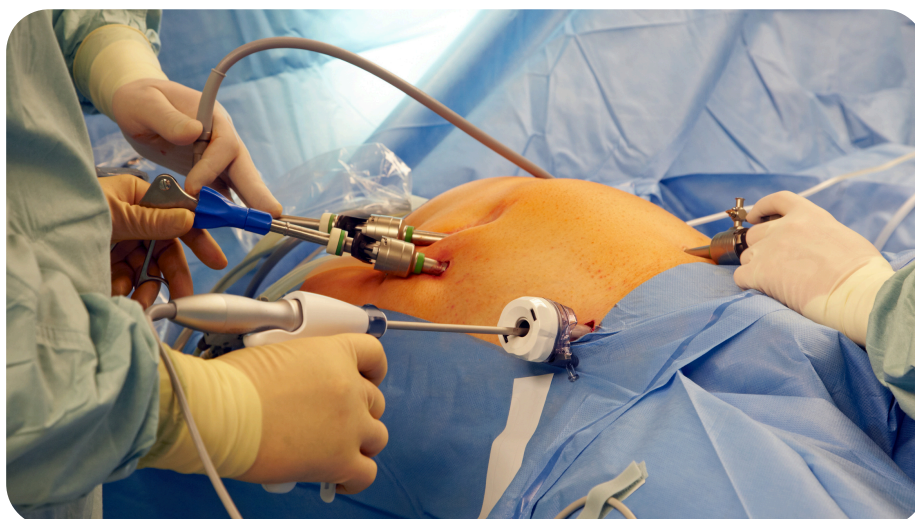
---

Žádná dieta neřeší současně **funkci svalů i střev.**

A přitom právě na nich stojí většina procesů v těle – **ostatní se odvíjí od nich.**

Je pravda, že **obezita** se stává stále větší hrozbou pro zdravotní i sociální systémy.

Přesto se v praxi často **řeší spíše její následky než skutečné příčiny** – například doporučením bariatrické operace místo změny přístupu k výživě.



Z ordinací tak **lidé často odcházejí s léky** na potíže, kterým by bylo možné v mnoha případech předcházet, pokud by rozuměli tomu, **co se v jejich těle skutečně děje.**

**Cílem** těchto informací bylo ukázat vám, **proč** se organismus postupně dostává do nerovnováhy – **a co můžete dělat** pro to, abyste se **vrátili zpět ke své vysněné postavě i lepší fyzické a psychické kondici.**

Pokud cítíte, že **vaše tělo potřebuje změnu**, začněte jinak přemýšlet o péči **o své svaly a střeva**.

Bez této změny se často řeší spíše následky než skutečné příčiny.

Pamatujte si, že:

---

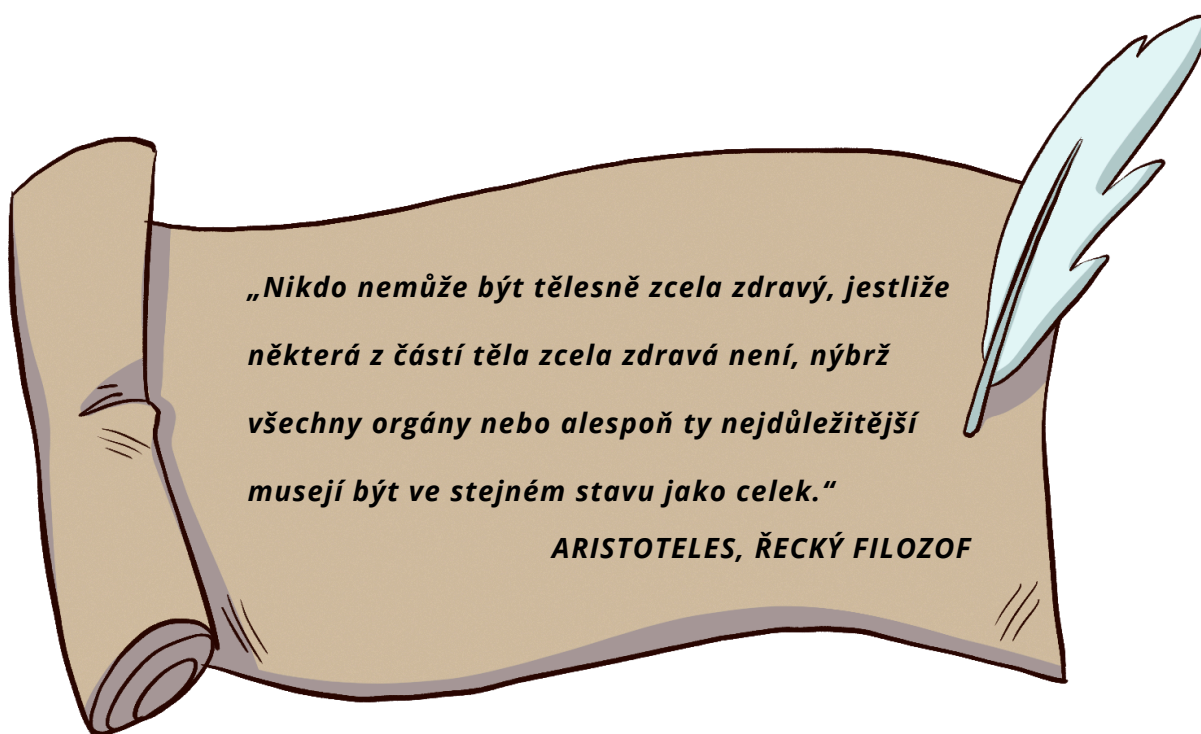
### Nerovnováha na jedné straně vždy ovlivní druhou.

---

Duální koncept Vianesse je přístup zaměřený na obnovu rovnováhy v obou těchto klíčových oblastech.

Vše podstatné, co jste potřebovali pochopit, jste nyní **získali**.

**Teď už je jen na vás, jak s těmito informacemi naložíte. Vaše tělo se vždy snaží vrátit do rovnováhy – jen potřebuje správné podmínky.**



Možná si ani neuvědomujeme, jak velký vliv má náš každodenní **životní styl na naše budoucí zdraví**.

Kouření, nevhodná strava, nadměrná konzumace sladkých nápojů, nedostatek pohybu, spánku – to **vše se postupně sčítá**. **Tělo si totiž pamatuje** každodenní rozhodnutí – i ta, která se dnes zdají jako maličkost.



**Následky** se často neprojeví hned, ale až po letech. A pak mohou člověka **překvapit**.

Ze své praxe vím, že jedním z **nejtěžších momentů** je chvíle, kdy člověk **ztratí svou soběstačnost** a stává se závislým na pomoci druhých.

Právě schopnost zůstat co nejdéle soběstačný je jedním z klíčových předpokladů spokojeného života ve vyšším věku.

Bohužel si to mnoho lidí uvědomí až ve chvíli, kdy už je změna složitější.

**Jsmo zvyklí spoléhat** na to, že na většinu zdravotních potíží existuje nějaké řešení – často ve formě **léků**.

Možná vás překvapí, že **na obnovu střevní mikroflóry ani kvality svalů neexistuje žádný lék**. Tělo se totiž neuzdravuje pomocí léků, ale díky podmínkám, které pro něj vytvoříte.

A právě v tom spočívá **rozdíl mezi krátkodobým řešením a skutečnou změnou**. Léky mohou v některých případech pomoci zvládat obtíže, ale samy o sobě většinou neřeší jejich skutečnou příčinu.



Místo spoléhání se pouze na léky má smysl zapojit i **vlastní přístup k péči o zdraví**.

**Vianesse** vám může pomoci postupně navracet organismus zpět do rovnováhy a znovu tak podpořit **dobrý pocit ze života**. Může vám pomoci nejen na cestě ke **krásné postavě**, ale i k **lepšímu zdravotnímu stavu**.

Může být přirozenou součástí každodenní péče o tělo – bez složitých pravidel, bez extrémů, ale s důrazem na to, co tělo skutečně potřebuje.

Jedná se o **jednoduchý výživový přístup**, který se zaměřuje na dvě klíčové oblasti – **střeva a svaly**.

Právě jejich vzájemná rovnováha **rozhoduje** o tom, jak se cítíte, **kolik máte energie**, jak vaše tělo funguje – a často i o tom, zda se vám **daří hubnout** nebo si **udržet stabilní váhu**.

**Možná právě tady jste dosud hledali řešení.**

Název Vianesse vznikl spojením latinských slov:

- **Via** = cesta
- **n** = (natura) příroda
- **esse** = být



Volně ho lze chápat jako: „**Jít přírodní cestou**“ nebo „**Cesta k přirozené rovnováze**“.

Tento přístup lze velmi snadno začlenit do běžného života a dlouhodobě podporovat jak **zdravé hubnutí**, tak i **celkové zdraví**.

A právě v tom spočívá jeho největší síla – **není to krátkodobé řešení, ale změna, kterou můžete skutečně žít**.

# KDE SI VIANESSE OBJEDNAT?



**Návod**, jak si jednoduše pořídit prebiotika a kvalitní bílkoviny Vianesse naleznete v **pracovním sešitě k tomuto dílu**.

**Nemusíte se obávat žádných závazků** – vše je zcela dobrovolné a **máte plnou kontrolu nad tím, jak a zda budete chtít pokračovat**.

**Můžete si tak v klidu vyzkoušet, zda vám tento přístup bude vyhovovat.**

# KRÁTKÉ SHRNUÍ ZÁVĚREM

- 1** **Získali jste klíčové informace** o tom, co ovlivňuje náš organismus, jak vzniká neschopnost zhubnout i proč se objevují chronické potíže. Dostali jste také ověřené a vyzkoušené rady, jak tento trend zvrátit, abyste se mohli znovu cítit lépe. **Ted' už záleží jen na tom, zda se rozhodnete tyto informace skutečně využít.**
- 2** **Už víte, jak** zvládat opakované zdravotní problémy i nadváhu. Stačí využít to, co jste se dozvěděli, a postupně převzít **kontrolu nad svou váhou i zdravím.**
- 3** Nezapomeňte, že správně fungující střevní flóra je klíčová nejen pro kontrolu hmotnosti, ale i pro plné využití živin z kvalitní stravy, včetně využití bílkovin.  
**Teprve když tělo funguje správně zevnitř, může se začít měnit i navenek.**
- 4** **Potřebujete přibrat nebo naopak zhubnout?**  
Základem je vždy správná funkce střev a dostatečná výživa svalů trávicího traktu.  
  
Díky rovnováze ve střevním prostředí dokáže tělo lépe využít živiny a přirozeně směřovat k optimální tělesné hmotnosti.
- 5** S duálním výživovým konceptem Vianesse můžete podpořit **návrat vitality a dobrého pocitu ze života.**  
Nejde o krátkodobou změnu, ale o nový **způsob, jak o své tělo pečovat.**

## Hlavní benefity životního stylu s Vianesse

- ⇒ **Dosažení optimální tělesné váhy** a souměrného vytvarování postavy.
- ⇒ Lepší **regenerace organismu** a obnova kvality svalové hmoty.
- ⇒ **Snížení inzulínové rezistence** a odstranění potřeby inzulínu u cukrovky II. typu.
- ⇒ Eliminace zánětu, **zlepšení psychiky a mozkových funkcí**, včetně celkového zklidnění.
- ⇒ **Eliminace vlčího hladu** a zbytečného přejídání, snížení střevních potíží.
- ⇒ **Zlepšení spánku, zvýšení vitality a podpora dlouhověkosti.**

## DŮCHODEM ŽIVOT NEKONČÍ

**Možná teď víte víc než kdy dřív –  
teď už záleží jen na tom, co s tím uděláte.**

