

BONUS 5

Jak změnu skutečně nastavit (a vydržet)

Praktický průvodce, jak krok za krokem nastartovat a dlouhodobě udržet změnu životního stylu

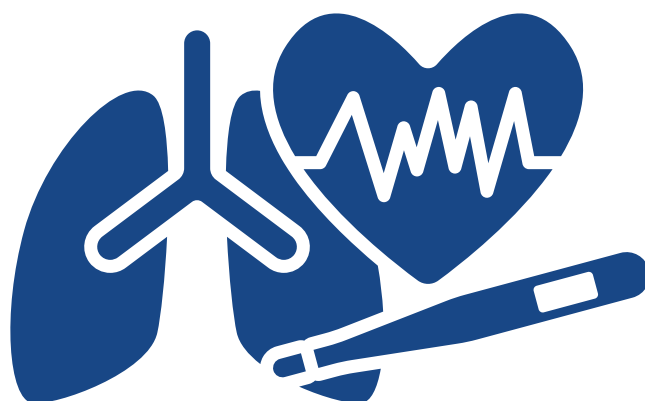
Možná jste během tohoto programu zjistili, že některé věci fungují jinak, než jste si dosud mysleli...



- *Jak nastavit změny tak, aby byly **dlouhodobě udržitelné***
- *Na co si dát pozor, aby změna **opravdu fungovala***
- *Jak podpořit **tělo i mysl**, aby změna vydržela*

BONUS 5

Nejde o hledání
zázračných řešení.
Jde o to pochopit, jak si
**dlouhodobě udržet
zdraví**
a zachovat si **vitalitu i ve
vyšším věku.**



O B S A H

Je zdraví skutečně vaše priorita?	04
nebo až ve chvíli, kdy o něj začnete přicházet	
Proč většina lidí začne řešit zdraví pozdě	04
a co to znamená pro budoucnost	
3 situace, které rozhodují o vašem úspěchu	06
nenápadné, ale rozhodující momenty	
Proč samotné bílkoviny nestačí (a kde se dělá největší chyba).....	08
co v praxi rozhoduje o výsledku	
Budte otevření změnám a novým možnostem	12
bez ochoty změnit přístup se nic nezmění	
Co rozhoduje o vašem zdraví víc, než si myslíte	14
střeva, svaly a jejich souvislosti	
Pohyb jako klíč, který nelze obejít	15
proč ho nic nenahradí	
Mozek, energie a psychika	18
co s tím má společného vaše strava	
Spánek, který rozhoduje o všem	22
a proč ho většina lidí podceňuje	
Jak hubnout bez návratu zpět	23
principy, které dávají smysl	
Co vám nikdo neřekne o jídle	26
skryté souvislosti a realita dnešní stravy	

Je zdraví skutečně vaše priorita?

Tento bonus vám ukáže, jak krok za krokem nastavit změny, které povedou k lepšímu zdraví a dlouhodobým výsledkům.

Tak, aby opravdu vydržely.

Možná si ani neuvědomujeme, jak velký vliv má zdraví na kvalitu našeho života. Často ho bereme jako samozřejmost a začneme ho řešit až ve chvíli, kdy se objeví první potíže.

U chronických obtíží přitom hraje životní styl zásadní roli. To, jak se o své tělo staráme dlouhodobě, rozhoduje o tom, v jaké kondici budeme žít. Zdravotní potíže se totiž neprojevují jen na zdraví, ale i na každodenním fungování a kvalitě života.

Právě proto má smysl začít vnímat své zdraví jako něco, co můžeme aktivně ovlivnit.

Ne až jednou. Ale právě teď.

Proč většina lidí začne řešit zdraví pozdě

Možná vás překvapí, kolik věcí spolu souvisí. Zdraví není jen o tom, co jíte.

A většina lidí to zjistí až pozdě. A už vůbec ne o jednom „správném“ kroku. Postupně zjistíte, že spolu **úzce souvisí:**

- pohyb a svalová hmota
- střevní mikroflóra a trávení
- mozková výkonnost a psychika
- kvalita spánku a regenerace
- způsob stravování a metabolismus

Propojení těchto oblastí rozhoduje o tom, zda změna bude fungovat dlouhodobě, nebo jen krátkodobě. A právě to je ten rozdíl, který většina lidí přehlíží.

Nestačí řešit jen jednu část. Tělo funguje jako celek – a stejně je potřeba k němu přistupovat.

Důvody pro změnu životního stylu

Lidé se dnes dožívají vyššího věku než dříve.

Otázkou zůstává, v jaké kvalitě tyto roky prožijeme.

Stárnutí nemusí automaticky znamenat zhoršování zdraví. Velkou část tohoto procesu ovlivňuje životní styl.

Udržet si zdraví a vitalitu i ve vyšším věku není náhoda, ale výsledek každodenních rozhodnutí, která děláme.

Léčba může zmírnit potíže a stabilizovat stav, ale často neřeší **skutečnou příčinu problému**. Postupně si zvykáme žít s obtížemi, místo toho, abychom hledali jejich skutečnou příčinu.

Tu je potřeba hledat hlouběji – a aktivně ji ovlivnit.

To pak vede nejen k omezení v běžném fungování, ale i k dlouhodobé zátěži pro organismus a kvalitu života. Většina lidí začne řešit zdraví až ve chvíli, kdy je něco začne omezovat. Do té doby **mají pocit, že je ještě čas**.



Právě tady vzniká zásadní rozdíl. A většina lidí ho přehlédne.

Ve chvíli, kdy **začneme jednat pozdě, řešíme už spíše následky než příčinu**. A tím si změnu zbytečně komplikujeme – často úplně zbytečně.



3 situace, které rozhodují o vašem úspěchu

1) Nenakupujte, když máte hlad.

Když jdete nakupovat hladoví, často sáhnete po potravinách, které byste si jinak nevybrali. **V takové chvíli rozhoduje okamžitá potřeba těla, ne racionální volba.** A právě tehdy děláme **rozhodnutí, kterých později litujeme.**

Proto se v košíku snadno objeví věci, které jste původně vůbec neplánovali.

Co nemáte doma, tomu nepodlehnete.

Když přijdou chutě na sladké nebo slané, odvedte na chvíli pozornost. Stačí pár minut – projít se, něco udělat, zaměstnat hlavu. Chuť často odezní. Za chutěmi se často skrývá i něco jiného – například **nedostatek vlákniny ve stravě nebo nevyvážený jídelníček.**

2) Alkohol a jeho vliv na zdraví a mikroflóru

Tělo jen obtížně obnovuje rovnováhu, pokud je dlouhodobě zatěžováno. A alkohol k tomu významně přispívá.

Nejde jen o stravu, ale i o alkohol, který narušuje **rovnováhu střevní mikroflóry.** Oslabuje prospěšné bakterie a zhoršuje prostředí ve střevech. Výsledkem může být **únava, výkyvy nálady nebo zhoršené trávení.** Často si to ani nespojujeme s tím, co pijeme.

Dostatečný příjem vody je pro tělo **zásadní.** Podporuje **trávení i vylučování látek, které tělo nepotřebuje.** Při jejím nedostatku se tyto procesy zpomalují a organismus je zbytečně zatěžován.

3) Jak se rozhodujeme v běžných situacích

Možná to znáte. Přijdete do restaurace a první otázka zní:

„Dáte si něco k pití?“

V tu chvíli často rozhodujete automaticky. Sáhnete po tom, na co jste zvyklí – sladký nápoj, limonáda nebo alkohol. Právě tyto každodenní volby se ale sčítají. A dlouhodobě rozhodují víc, než si myslíme.

I zdánlivě malé rozhodnutí, jako je výběr nápoje, může ovlivnit:

- **příjem energie během dne**
- **fungování metabolismu**
- **rovnováhu střevní mikroflóry**

Zatímco slazené nápoje a alkohol tělo zatěžují, **voda představuje přirozený základ**, který tělo skutečně potřebuje.

„Voda život dává, alkohol ho bere.“

Nejde o zákazy ani o extrémny.

Jde o to uvědomit si, co svými volbami každý den podporujete.



Proč samotné bílkoviny nestačí (a kde se dělá největší chyba)

Ani ta nejkvalitnější bílkovina sama o sobě nestačí, pokud ve střevním prostředí není **rovnováha mikroorganismů**.

Střevní mikroflóra ovlivňuje, jak dobře tělo dokáže živiny vstřebat a využít. Bez její rovnováhy tělo nedokáže pracovat efektivně.

Bílkoviny patří mezi **základní stavební prvky těla** – podílejí se na tvorbě svalů, hormonů, enzymů i imunitních látek. Proto je tělo potřebuje **pravidelně doplňovat**.

1) Omezení rostlinných proteinů

Rostlinné zdroje bílkovin často nepokryjí všechny potřeby těla, zejména při **obnově a regeneraci svalové tkáně**. Pokud některé důležité aminokyseliny chybí, tělo si je začne doplňovat ze svalových zásob. A tím se svalová hmota postupně oslabuje.

To vede k oslabení svalů a snižuje schopnost těla **efektivně spalovat tuky**. Kvalita svalů není o jejich objemu, ale o hustotě svalových vláken.

Hustota svalových vláken ovlivňuje, jak efektivně tělo hospodaří s energií.

2) Chyby, které vás nenápadně vrací zpět

Proč se změna často nedaří (i když se snažíte)

Možná máte pocit, že už jste udělali všechno správně. A přesto se nic zásadního nemění. Upravili jste jídelníček, omezili sladké, začali se více hýbat... a přesto výsledky nepřichází tak, jak jste čekali.

V takové chvíli je snadné začít pochybovat. O sobě. O své vůli. O tom, jestli to má vůbec smysl.

Možná vás ale překvapí, že problém často není v nedostatku snahy. **A právě to bývá nejvíc frustrující.**

Tělo totiž nefunguje jen na základě rozhodnutí, ale podle podmínek, které mu dlouhodobě vytváříte.

Pokud tyto podmínky nejsou v rovnováze, tělo bude reagovat jinak, než očekáváte – i když děláte „to správné“. **Právě tady je klíč k pochopení, proč změna často nefunguje tak, jak by měla.**

3) Kvalita bílkovin rozhoduje víc, než si myslíte

Kvalita proteinových doplňků se může výrazně lišit. A právě to rozhoduje o jejich skutečném přínosu.

Ne každý levnější protein nabízí stejnou kvalitu a **využitelnost pro tělo** jako laktalbumin. Levnější proteiny (např. ze sóji, mléka, hrachu nebo obilovin) často nedosahují stejné **biologické dostupnosti**.

Některé navíc obsahují více cukru a dalších přidaných látek, které mohou **negativně ovlivňovat střevní mikroflóru** a u citlivějších lidí vyvolávat nežádoucí reakce.

Žádný **vrcholový sportovec** by nedosáhl špičkových výkonů, pokud by jeho tělo nemělo k dispozici **bílkoviny s vysokou biologickou hodnotou**.

V omyl může snadno vést reklamní sdělení o vysokém obsahu bílkovin, aniž by bylo jasné, **z jakého zdroje protein skutečně pochází a jakou má kvalitu**. U levnějších variant se často jedná o směs více zdrojů.

Dalším problémem je, že někteří výrobci neuvádějí přesné složení produktu, ale pouze **nutriční hodnoty**.

Ty vám samy o sobě neřeknou, **jak kvalitní protein byl ve výrobku skutečně použit**.



4) Bez pochopení souvislostí změna dlouhodobě nefunguje

Samotné rozhodnutí ke změně nestačí.

Je potřeba porozumět tomu, **co ve stravě omezit a co naopak podpořit**.

Jíst méně automaticky neznamená, že budete hubnout. Důležité je, co tělu skutečně dodáváte

U lidí s nadváhou nebo obezitou je často náročné získat z běžné stravy **dostatek kvalitních bílkovin**, aniž by tím docházelo k nadměrné zátěži organismu.

Vyšší konzumace masa bývá spojována s **problémy s klouby, střevními potížemi** a také se zvýšeným rizikem některých onemocnění, včetně **rakoviny tlustého střeva**.

Naopak jednostranně zaměřená rostlinná strava může vést k nedostatku **důležitých aminokyselin**, které tělo potřebuje pro tvorbu vlastních bílkovin.

Nedostatek aktivní svalové tkáně snižuje schopnost těla **efektivně spalovat tuky**.

Tuková tkáň, zejména v oblasti břicha, produkuje zánětlivé látky, které mohou dlouhodobě **zatěžovat organismus a ovlivňovat zdraví**.



5) Omezte sedavý způsob života

Svaly potřebují pravidelnou aktivitu. Bez ní postupně slábnou.

Začněte jednoduchými změnami. Chodte pěšky na kratší vzdálenosti. Vstávejte častěji. Rozhýbejte se během dne.

Pravidelný pohyb nepřináší jen lepší náladu, ale pomáhá si **udržet soběstačnost až do vysokého věku**.

Pohyb není důležitý jen kvůli hubnutí. Má zásadní vliv na stabilitu, flexibilitu a celkové fungování těla.

Možná vás překvapí, že vliv pohybu **na samotné hubnutí se často přeceňuje. Bez něj ale tělo fungovat správně nebude.** Ve srovnání se stravou má na hubnutí menší vliv, ale bez něj tělo dlouhodobě fungovat správně nebude.

Pohyb zlepšuje kondici, **podporuje prokrvení orgánů i mozku** a pomáhá snižovat zátěž na srdce.

Berte pohyb jako investici do svého zdraví, ne jako ztrátu času.

Obklopte se lidmi, kteří vás podpoří. Prostředí, ve kterém se pohybujete, často rozhoduje o tom, jestli u změny vydržíte.

Pohyb je nepostradatelnou **součástí zdravého života.**

Bez něj dlouhodobá změna nefunguje.



Budte otevření změnám a novým možnostem

- Pokud chcete změnu, je potřeba být **otevření novým příležitostem i zkušenostem**. Zkuste vystoupit ze své komfortní zóny a vyzkoušet něco nového. Možná objevíte něco, co vás nadchne a **změní váš život**.
- Do roku 2050 se očekává výrazný nárůst počtu lidí nad 80 let. S tím roste i počet onemocnění souvisejících s věkem. **Pokud nic nezměníme, zdravotní systém tento tlak dlouhodobě neunes**. A důsledky pocítí každý z nás.
- Už dnes se objevují názory, že: **"Kdo si způsobil zdravotní problém, za léčbu možná zaplatí"** nebo **„Příplácení za zdravotní péči je znovu ve hře.“**

Prevence začíná u každodenních rozhodnutí. Do běžného stravování má smysl zařazovat kvalitní zdroje živin. Jednou z možností **jak podpořit tělo komplexně**, je například výživový koncept Vianesse, který se zaměřuje na **podporu vitality a celkové rovnováhy organismu**. Díky podpoře regenerace můžete postupně pozorovat změny nejen ve svém vzhledu, ale i v tom, jak se cítíte.

Pro podporu budování svalů lze využít například Vianesse Body Shape



- 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

Jednou z možností, jak podpořit střevní rovnováhu, jsou například prebiotika z konceptu Vianesse, která kombinují:

- 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
- Prebiotika založená na vláknině z obalových vrstev **neobsahují lepek** a jsou dobře snášena i při citlivějším trávení.



Detoxikace střev a budování svalů patří mezi nejdůležitější faktory pro celkové zdraví a pohodu

Co rozhoduje o vašem zdraví víc, než si myslíte

1) Jak předcházet potížím se zažíváním v praxi

- **Udržujte trvale rovnováhu ve střevní mikroflóře.** Výživa pro užitečné bakterie sama o sobě nestačí. **Bez podpory svaloviny střev je obtížné obnovit jejich rovnováhu.** Proto zařadte i kvalitní zdroje bílkovin, které podporují obnovu svaloviny střev.
- Kvalitní **střevní svalovina zajišťuje správnou peristaltiku** a brání vzniku míst, kde dochází ke stagnaci potravy. Právě zde vzniká prostředí pro množení škodlivých kvasinek, jejichž toxiny zatěžují celý organismus.

2) Omezte jednoduché cukry - omezíte tím i podmínky pro množení kvasinek

- **I jedna lžička cukru** stačí jako potrava pro škodlivé kvasinky Candida. Jejich toxiny pak negativně ovlivňují nejen fyzické, ale i duševní zdraví.
- **Střevní mikroflóra ovlivňuje celé tělo.** Její rovnováha se promítá do mnoha oblastí zdraví. Ovlivňuje mozek, spánek, metabolismus, hormonální rovnováhu, fyzickou výkonnost, trávení i imunitu.

Omezte podmínky, ve kterých se kvasinky množí. Jednou z možností, jak podpořit růst prospěšných bakterií a zároveň omezit podmínky pro růst kvasinek, jsou například prebiotika z konceptu Vianesse.



Pohyb jako klíč, který nelze obejít

1) Proč je svalová hmota zásadní pro vaše zdraví

- **Snížení rizika vzniku cukrovky 2. typu.** Cukrovka II. typu (diabetes) je závažné onemocnění, kterému lze do určité míry předcházet.
- Jedním z klíčových faktorů je dostatek **aktivní svalové hmoty**. **Bez ní tělo nedokáže správně pracovat s glukózou.**
- Pokud je svalové hmoty málo, glukóza **zůstává déle v krvi** a tělo ji nedokáže plnohodnotně využít. To vede k dalším **metabolickým problémům**.
- U diabetiků bývá často snížena kvalita svalové hmoty. Slinivka sice produkuje více inzulínu, ale **svaly prorostlé tukem** už nedokážou glukózu dobře přijímat glukózu a ta zůstává v krvi.

Krev s vyšší hladinou glukózy hůře proudí drobnými cévami.

- To negativně ovlivňuje **srdce, mozek, ledviny i zrak**. Důsledky se často projeví až po letech. Ani zvýšená produkce inzulínu nepomůže, protože při nedostatku svalové hmoty buňky na inzulín nereagují správně.
- Tento stav se nazývá **inzulínová rezistence**. A je dnes velmi častý. Pokud přetrvává, může vést k rozvoji cukrovky. Bez změny životního stylu pak často přichází na řadu léčba.

Změna začíná snížením nadbytečného tuku.

2) Podpora metabolismu

- **Svaly** mají **vyšší metabolickou aktivitu** než tuková tkáň, spalují více energie a pomáhají udržet **štíhlou postavu**.

Čím více svalové hmoty máte, tím lépe spalujete energii i v klidu.

- Zařazujte proto jak **vytrvalostní**, tak **posilovací cvičení**. Nezapomínejte přitom na **kvalitní výživu pro svaly a dostatečný příjem vody**.

3) Prevence pohybových obtíží

Mnohé pohybové obtíže nejsou důsledkem stáří, ale nečinnosti.

- Slabost nebo ztráta rovnováhy bývají často **výsledkem nedostatku pohybu**, protože „**To, co nepoužíváte, to ztratíte!**“
- Začněte od základu – pravidelným tréninkem delší chůze každý den. Aktivní životní styl by měl být **součástí vašeho každodenního života**.

4) Proč samotné doplňky stravy nenahradí pohyb

Pro staršího člověka je postel stejně nebezpečná jako Ferrari pro teenagera – ZABÍJÍ.

U starších lidí může **vést k rychlému zhoršení kondice a soběstačnosti**. Při nedostatku pohybu dochází každých deset let ke ztrátě **3-5 % svalové hmoty**.



Od dvaceti do osmdesáti let můžete přijít až o 30 % svalové hmoty.

- Zařadte chůzi **Nordic walking**, při které **zapojíte až 90 % svalů**. Chodte ven, hrajte si, buďte aktivní. Vezměte rodinu na procházku, běžky nebo výlet.

Spojte pohyb se zážitkem – a vydržíte u něj déle.



5) Přínosy pravidelné fyzické aktivity

Vytvářejte si základ pro zdravé stáří už dnes.

- Pravidelný pohyb zpomaluje ztrátu svalové hmoty a **pomáhá udržet dobrou kondici**. Domluvte se s někým blízkým – společné aktivity zvyšují šanci, že vydržíte.

Využívejte každou příležitost k pohybu – schody místo výtahu, chůzi do kopce.

- Využijte i krátké chvíle během dne. Například při sledování televizní reklamy můžete zařadit jednoduché cvičení.

6) Pohyb na čerstvém vzduchu a jeho význam

Pohyb na čerstvém vzduchu pročistí mysl, zlepší náladu a posílí psychickou odolnost.



Aktivní životní styl by měl být součástí vašeho každodenního života.

Mozek, energie a psychika

1) Jak podpořit kondici mozku a psychiky

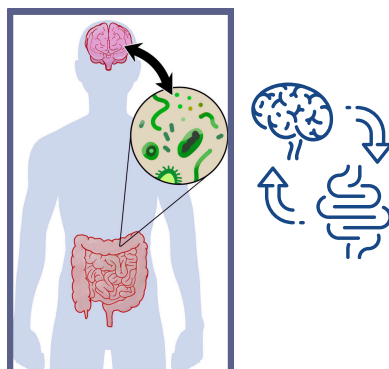
Představte si svůj mozek jako vrcholového sportovce. Každý den podává výkon – ale bez správné výživy a odpočinku nemůže fungovat naplno.

- **Mozek dlouhodobě nevydrží fungovat bez regenerace.** Stejně jako svaly. Potřebuje nejen výživu, ale i **kvalitní a dostatečný spánek.**
- **Převezměte kontrolu nad svým životem.** Demence (zejména Alzheimerova choroba) je závažné onemocnění. Změny v mozku začínají **až 20 let před prvními příznaky.** O to důležitější je začít se o mozek starat včas.
- Jde o onemocnění, kterému má smysl **předcházet včas.** Ideálně už mezi 30. a 50. rokem života, tedy dávno před tím, než se projeví.

Zaměřte se na tyto 3 klíčové oblasti:

2) Rovnováha střevní mikroflóry

Mezi střevy a mozkem probíhá neustálá komunikace. Jsou propojené víc, než si většina lidí uvědomuje. Tento vztah se označuje jako **střevně-mozková osa**.



- **Vaše psychika je výrazně ovlivněna stavem střevní mikroflóry.** Rozhoduje rovnováha mezi **užitečnými a škodlivými mikroorganismy**.

Obnovení rovnováhy ve střevech pomáhá omezit působení toxinů.

- To vede ke zlepšení spánku, snížení bolestí a podpoře mozkových funkcí. Je to dáno tím, že užitečné bakterie se podílejí na tvorbě **neurotransmitterů**, které mají pozitivní **vliv na mozek**.
- Například **až 90 % serotoninu** vzniká právě ve střevech.

3) Dostatek kvalitních bílkovin a tekutin

Jednou z možností, **jak tělu dodat potřebné aminokyseliny**, je například **Vianesse Body Shape**, ze kterých si tělo vytváří řadu vlastních důležitých bílkovin, například:

- **Stavební a podpůrné bílkoviny** (kolagen, elastin, keratin) – důležité pro stavbu a obnovu tkání

- **Plazmatické** bílkoviny (albumin, globulin) – podílejí se na funkcích krve (faktory určující její viskozitu)
- **Membránové** bílkoviny a **transportní** bílkoviny (např. hemoglobin) – zajišťují přenos látek v těle
- **Protilátky a enzymy** – klíčové pro imunitu a metabolismus
- **Hormony a neurotransmitery** – podporují dobrou paměť, pozitivní náladu a správnou funkci mozku

Tryptofan je důležitá aminokyselina pro mozek.

- Tělo z něj vytváří **serotonin** (hormon štěstí), který ovlivňuje náladu i psychickou pohodu.
- Moderní antidepresiva pracují se serotoninem, ale mají i vedlejší účinky. Pokud však přijímáte kvalitní bílkoviny, organismus je dobře zásoben **prekurzorem serotoninu – tryptofanem.**
- Za předpokladu zdravé střevní mikroflóry si pak organismus dokáže zajistit dostatek serotoninu přirozenou cestou.

Dostatek vody je pro tělo zásadní.

- Velmi důležitý je dostatek čisté vody. Tekutiny jsou součástí každé lidské buňky, v níž probíhají všechny metabolické procesy. Krev obsahuje více než 80 % vody, kosti přibližně 20 % a mozek i svaly kolem **75 % vody.**
Voda je nezbytná pro správné fungování organismu.



4) Význam vitamínů skupiny B



Vitamíny skupiny B podporují nervový systém.

- Podílejí se na řadě důležitých funkcí v organismu a přispívají k psychické pohodě. Podílejí se také na **prevenci demence, depresí a psychického vyčerpání**.
 - **B1 (thiamin)** je důležitý pro **látkovou výměnu** a správnou funkci **nervového systému**.
 - **B2 (riboflavin)** podílí se na procesech důležitých pro udržení **zdraví organismu**.
 - **B3 (niacin)** přispívá ke stabilitě **nervového systému a soustředění**.
 - **B5 (kyselina pantothenová)** hraje roli v **energetickém metabolismu**.
 - **B6 (pyridoxin)** zapojuje se do **více než 100 procesů v těle** a podporuje imunitní systém.
 - **B7 (biotin)** přispívá ke zdraví buněk a má vliv na **kůži, vlasy i psychiku**.
 - **B9 (kyselina listová)** důležitá pro **tvorbu buněk** a správné zpracování informací.
 - **B12 (kobalamin)** nezbytný pro **nervový systém, krevtvorbu** a odolnost vůči infekcím.

Spánek, který rozhoduje o všem

Co ovlivňuje kvalitu vašeho spánku víc, než si myslíte

Kvalita spánku rozhoduje o tom, jak se budete cítit další den.

- Pokud se chcete vyhnout ranní únavě, zaměřte se na následující kroky.



1) To, co sníte večer, rozhoduje o vašem ránu

- **Přejídání večer znamená únavu ráno.**
- **Lehká večeře znamená lepší start dne.**



2) Tryptofan, serotonin, melatonin

Kvalitní spánek závisí na dostatku melatoninu.

- Ten vzniká ze serotoninu, který si tělo vytváří z aminokyseliny tryptofanu. Na jeho tvorbě se podílí i střevní bakterie (a jsme opět u kvalitních bílkovin a rovnováže ve střevní mikroflóře).
 - **Kvalitní bílkoviny** dodávají tělu **tryptofan**. Ten je klíčový pro tvorbu melatoninu a kvalitní spánek. Pokud ho má tělo dostatek, snáze usnete a spánek bývá hlubší.
 - Pokud dnes potřebujete léky na spaní, věřte, že při úpravě stravy a doplnění potřebných živin se **kvalita spánku může výrazně zlepšit** a potřeba těchto léků se může snížit, případně mohou být postupně vysazeny.

Sama jsem se po změně přístupu probudila už po několika dnech jako nový člověk.

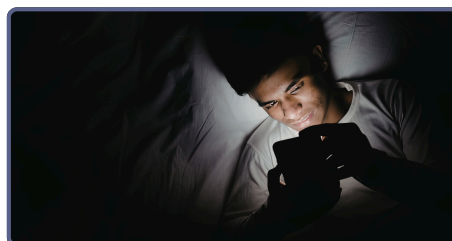
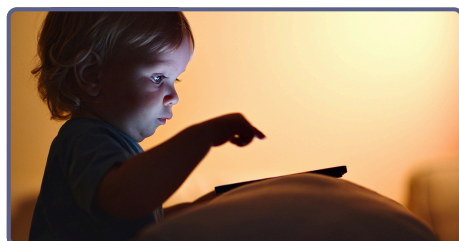


3) Vliv obrazovek na spánek

Melatonin se tvoří pouze ve tmě.

- Ukončete používání obrazovek alespoň **1-2 hodiny před spánkem**.
Světlo obrazovek blokuje tvorbu melatoninu, a to i v případě, že má tělo dostatek tryptofanu.

Usínání je pak obtížnější a tělo potřebuje čas, aby se znovu dostalo do rovnováhy.



Jak hubnout bez návratu zpět

1) Přiměřený energetický příjem

Nadváha vzniká z dlouhodobého přebytku energie.

- Zaměřte se na velikost porcí a množství jídla.
- Omezte průmyslově zpracované potraviny a sladké nápoje. Nahraďte je přirozenou stravou – zeleninou, luštěninami, kvalitními bílkovinami a vodou.

- Strava ovlivňuje hubnutí až z **70 %**.



Upřednostňujte skutečné potraviny.

- Vybírejte ty, které pocházejí z přírody, ne z průmyslové výroby. Průmyslově zpracované výrobky často obsahují řadu přidaných látek, jejichž kombinovaný vliv na zdraví [nebyl nikdy zkoumán](#).

Nejzdravější potraviny bývají často ty nejméně propagované.

- Snížení kalorického příjmu neznamená ztrátu živin. Lze ho dosáhnout vyváženým jídelníčkem, který tělu dodá vše potřebné.

2) Vybírejte méně zpracované potraviny

Většinu sortimentu supermarketů tvoří vysoce zpracované potraviny.

- Zaměřte se na oddělení s **čerstvými potravinami** – zeleninou, masem, rybami a zakysanými výrobky.

Vyhňte se přeslazeným výrobkům.

- Sledujte obsah cukru (ideálně se držte **pod 4-5 g na 100 g**). Upřednostněte bílý jogurt, kefír, podmásli nebo tvaroh.
- **Malé změny dělají velký rozdíl – začněte jednou z nich už dnes.**

- **Upřednostňujte žitný kvasový chléb a celozrnné pečivo.**

Střevní bakterie milují hořké látky.

- Najdete je například v čekance, rukole, brokolici, artyčoku nebo růžičkové kapustě. Dopřejte jim tyto živiny ideálně **každý den**.

Většina lidí dlouhodobě nepřijímá dostatek zeleniny.

- Proto má smysl zaměřit se i na cílenou podporu střevních bakterií (např. formou prebiotik).

Ovoce konzumujte s mírou – ideálně maximálně 2 kusy denně.

- Důvodem je vyšší obsah cukru, proto dávejte **přednost zelenině**.



3) Realistický přístup bez rychlých řešení

Mnoho léků na hubnutí bylo staženo z trhu kvůli vedlejším účinkům.

- I původně schválené přípravky se ukázaly jako zdravotní riziko a některé z nich dokonce **způsobili úmrtí**.

Vyhnete se **nelegálním nabídkám** na internetu.

- Bezpečná cesta je jediná – dlouhodobá změna stravy a životního stylu.
- **Začněte jedním malým krokem – a pokračujte.**

Chirurgické řešení zmenšení žaludku není zárukou úspěchu.

- Potíže se mohou vracet a snadno se tak může stát, že brzy budete zase tam, kde jste byli před **rizikovou operací**; navíc s omezeným příjmem se snižuje i přísun **minerálů a vitamínů**,

Začněte pohybem - i malé kroky mají smysl.

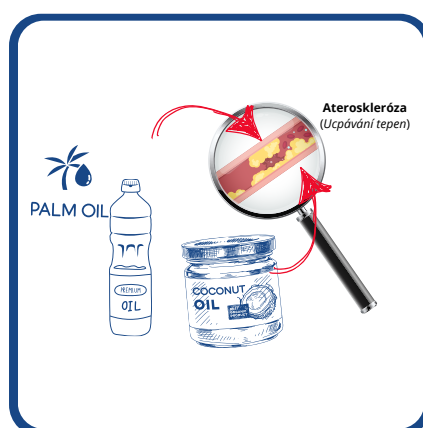
- Důležité je postupné zlepšování kondice.

Co vám nikdo neřekne o jídle

1) Omezení vybraných tuků

Vyhýbejte se **palmovému** (palmojádrovému) a **kokosovému** tuku.

- Obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin. Nadměrná konzumace má **negativní vliv na zdraví**.
- **Tyto tuky se v experimentech používají k urychlení vzniku aterosklerózy** a následného testování účinků léků.
- Kokos jako přirozená potravina obsahuje i vlákninu, proto jeho běžná konzumace nepředstavuje zásadní problém.



2) Omezení alkoholu

Alkohol narušuje přirozené fungování organismu.

Vaše tělo funguje jako velmi efektivní systém. Pokud do něj ale pravidelně „naléváte“ alkohol, místo optimálního výkonu dochází ke zpomalení procesů a snížení celkové **výkonnosti organismu**.

- **Alkohol je neurotoxický – poškozují mozek.** Dlouhodobé pití může vést k závažným poruchám, včetně **alkoholové demence**.
- **Alkohol má vyšší kalorickou hodnotu než cukr.** I malé množství alkoholu znamená výrazný energetický příjem. A často si ho ani neuvědomujeme.

1 g alkoholu = 7 kcal

1 g cukru = 4 kcal

1 g bílkovin = 4 kcal

1 g tuku = 9 kcal

Příklad (360 ml):

světlé pivo: **100 kcal**

tmavé pivo: **150 kcal**

nealkoholické pivo: **60 kcal**

- **1 kg tělesného tuku** odpovídá přibližně **7000 kcal**. Dvě piva denně navíc mohou při dlouhodobém nadbytku energie znamenat až 1 kg tuku navíc za měsíc.

Alkohol a zdravé hubnutí nejdou dohromady.

- Zpomaluje spalování tuků a zvyšuje energetický příjem.

- Každý drink je krok zpět.

Alkohol narušuje i střevní mikroflóru a tím negativně ovlivňuje celkové zdraví.

- Udělejte **vědomé rozhodnutí pro své zdraví.**



3) Kritické posuzování informací

Budte obezřetní vůči klamavým tvrzením.

- Potravinářský průmysl prošel zásadními změnami a jejich důsledky vidíme na zdraví populace. **Jídlo má zdraví podporovat, ne oslabovat.**
- **Cukr ovlivňuje nejen tělesnou hmotnost, ale i fungování mozku.** Zvyk na sladkou chuť se postupně prohlubuje. Přirozená chuť ovoce pak působí méně výrazně, proto se šlechtí stále sladší odrůdy.
- **Cukr je levná surovina, proto se často používá.** Na obalech se ale skrývá pod různými názvy, jako jsou například glukóza, sirupy nebo jiná sladidla. Výrobci ho **kombinují se sladidly**, aby zachovali sladkou chuť.



Cukr se na obalech často objevuje pod různými názvy:

- např. **Dextróza, maltóza, sacharóza**, fruktóza, izomaltulóza, glukóza, sukralóza, levulóza, xylóza, trehalóza, laktóza (mléčný cukr), galaktóza,
- **Fruktóza není vždy tak „zdravá“, jak se může zdát.** Záleží především na množství a formě, ve které ji přijímáte. Fruktóza přidávaná do potravin a nápojů má jiný efekt než ta přirozeně obsažená v ovoci. Vyrábí se z kukuřice a navíc se často jedná o geneticky modifikovanou variantu.
- **Javorový sirup, med, rýžový cukr**, invertní cukr, kukuřičný sirup, **dextrin**, maltodextrin,
- **Další umělá sladidla a náhražky cukru:** např. aspartam, sorbitol, mannitol, erytritol, xylitol, maltitol, laktitol, **sacharin** – jedno z prvních chemických sladidel bylo spojováno s určitými **zdravotními riziky** (u krys způsobovalo rakovinu močového měchýře) **a další.**



Umělá sladidla nejsou jen o kaloriích – používají se i k ovlivnění chuti a spotřebitelského chování.

Smoothies a džusy nejsou vždy tak zdravé, jak se prezentují – často obsahují **vysoké množství cukru**, proto je vhodné je konzumovat s mírou.

- Nadměrný příjem **fruktózy zatěžuje játra podobně jako alkohol**. Může vést k ukládání tuků v játrech a jejich postupnému poškození.



- Zatímco glukóza slouží jako zdroj energie pro svaly, **fruktóza** ke svému vstupu inzulin nepotřebuje. Nevstupuje proto do svalů, ale putuje **přímo do jater**, kde se dále zpracovává.



- V játrech **podporuje tvorbu tuků**. Fruktóza při nadbytku **škodí organismu na více úrovních**.

Polotovary často obsahují velké množství přidaných látek.

Mohou být označeny jako „zdravé“ nebo „nízkokalorické“, ale jejich skutečné složení bývá problematické. Informace na obalech jsou často uvedeny tak malým písmem, že je většina lidí ani nepřečte.



Potravinářský průmysl ovlivňuje informace, které se k vám dostávají.

- Financuje odborníky, studie i vzdělávání, a tím může ovlivňovat, jaká doporučení slyšíte. **Ne všechny informace jsou nezávislé.**
- **Přemýšlejte v souvislostech a nenechte se ovlivnit reklamou.**

„Rozhodnutí, která děláte každý den, určují vaše zdraví.

A právě dnes můžete začít dělat jiná.“

