

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ

JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO

7 kroků ke zdravějším cévám,
silnějším svalům
a lepší mužské vitalitě

NAJDETE UVNITŘ



Jak začít
bez drastických změn



Co dělat během
prvních 90 dnů



Jak sledovat
vlastní pokrok



Praktické
checklisty



Nejčastější chyby,
které muži dělají



HELENA HAVRÁNKOVÁ

ZDRAVÉ STŘEVO – ZDRAVÝ ČLOVĚK

OBSAH

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ



ÚVOD

Jak s tímto průvodcem pracovat 3



7 KROKŮ KE ZDRAVĚJŠÍM CÉVÁM, SILNĚJŠÍM SVALŮM A LEPŠÍ MUŽSKÉ VITALITĚ

- 1 Rozhýbejte krevní oběh 4
- 2 Zmenšujte viscerální tuk 5
- 3 Obnovte citlivost na inzulin 6
- 4 Posilujte svaly 7
- 5 Vyživujte svůj mikrobiom 8
- 6 Nepodceňujte spánek 9
- 7 Buďte trpěliví a vytrvalí 10



ZÁVĚR

Mužská vitalita nezačíná v ložnici 11



CO DÁL?

Když zdravý životní styl nestačí
Chybějící článek: svaly a střevní mikrobiom 12



MUŽSKÁ VITALITA
JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY,
ABY ZNOVU FUNGOVALO

2

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ

ÚVOD

JAK S TÍMTO PRŮVODCEM PRACOVAT

Sedm základních kroků, na kterých můžete začít stavět lepší zdraví, více energie a mužskou vitalitu.



PROČ TENTO PRŮVODCE?

Možná chcete zhubnout.
Možná získat více energie.
Možná podpořit mužskou vitalitu.
Možná jen chcete, aby vaše tělo znovu fungovalo tak, jak má.



Tento průvodce není návod, jak udělat všechno najednou.

Je průvodcem, který vám pomůže začít.



JAK S NÍM PRACOVAT?

- ✓ Přečtěte si celý krok.
- ✓ Vyberte jednu změnu.
- ✓ Dodržujte ji několik dní.
- ✓ Potom přidejte další.
- ✓ Nepospíchejte.
- ✓ Důležitější než dokonalost je pravidelnost.



CO V PRŮVODCI NAJDETE?



jednoduché kroky



vysvětlení souvislostí



tipy z praxe



prostor pro poznámky



sledování vlastního pokroku



NEŽ ZAČNETE

Neusilujte o dokonalost.
Usilujte o pravidelnost.
Právě ta totiž rozhoduje o výsledku.



MUŽSKÁ VITALITA
JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY,
ABY ZNOVU FUNGOVALO

3

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ

**KROK****1**

ROZHÝBEJTE KREVNI OBĚH.

1 2 3 4 5 6 7**ZDRAVÉ CÉVY JSOU ZÁKLADEM MUŽSKÉ VITALITY.**

PROČ JE TO TAK DŮLEŽITÉ?

Krevní oběh zásobuje každou buňku těla kyslíkem a živinami. Zdravé cévy jsou základní podmínkou pro dobrou erekci i celkové zdraví.

Pohyb podporuje tvorbu oxidu dusnatého (NO), který rozšiřuje cévy, zlepšuje prokrvení a chrání jejich vnitřní výstelku – endotel.

Právě cévy často stárnou dřív, než si to uvědomíme.

Čím lépe proudí krev, tím lépe funguje celé tělo – včetně ložnice.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ máte více energie během dne
- ✓ lepší kondici a výdrž
- ✓ menší zadýchávání při zátěži
- ✓ teplejší ruce a nohy
- ✓ postupně kvalitnější erekce



CO DĚLAT?

- ✓ každý den se alespoň 30 minut hýbejte.
- ✓ Zaměřte se na svižnou chůzi, nordic walking, kolo nebo plavání.
- ✓ Delší a pravidelný pohyb přináší největší efekt.
- ✓ Hledejte pohyb, který vás bude bavit.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Vyjděte ven ještě dnes – minimálně na 30 minut.

Svižnou chůzi nebo nordic walking.

☐ Splněno

MOJE POZNÁMKA

**MUŽSKÁ VITALITA**

JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO

4

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ

ZMENŠUJTE VISCERÁLNÍ TUK

1 2 3 4 5 6 7

Menší břicho, menší zánět, lepší vitalita.



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Viscerální tuk, který se ukládá kolem orgánů v břišní dutině, není jen zásobárnou energie. Je to chemická továrna, která uvolňuje látky podporující zánět a narušuje hormonální rovnováhu. Zhoršuje citlivost na inzulin, zvyšuje krevní tlak a zatěžuje cévy. I pár centimetrů v pase navíc může mít velký dopad na zdraví i vitalitu.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ obvod pasu se snižuje
- ✓ břicho je měkčí
- ✓ máte více energie
- ✓ lépe spíte a regenerujete
- ✓ lepší prokrvení a vitalita



CO DĚLAT?

- ✓ Zaměřte se na pravidelný pohyb hlavně v nízké až střední intenzitě.
- ✓ Omezte cukry, sladké nápoje a průmyslově zpracované potraviny.
- ✓ Jezte dostatek bílkovin a vlákniny.
- ✓ Nejezte dlouho do noci, dopřejte tělu čas na regeneraci.
- ✓ Pijte dostatek čisté vody během dne.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Změřte si dnes obvod pasu. Tento údaj budete sledovat celých 90 dní.

☐ Splněno



MOJE POZNÁMKA





OBNOVTE CITLIVOST NA INZULIN

1 2 **3** 4 5 6 7

Stabilní hladina cukru = stabilní energie a vitalita.



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Když tělo správně reaguje na inzulín, dokáže efektivně využít cukr z potravy jako zdroj energie.

Při snížené citlivosti na inzulín zůstává cukr v krvi, dochází k výkyvům energie, únavě a podporuje se ukládání tuku, hlavně v oblasti břicha.

Zlepšením citlivosti na inzulín podpoříte nejen energii během dne, ale i celkové zdraví a vitalitu.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ máte stabilní energii během dne
- ✓ nepocítujete náhlé chutě na sladké
- ✓ po jídle nejste ospalí ani unavení
- ✓ váha se drží nebo postupně klesá
- ✓ lepší soustředění a výdrž



CO DĚLAT?

- ✓ Jezte pravidelně, ideálně 3 hlavní jídla a 1–2 menší svačiny.
- ✓ Zařaďte do každého jídla bílkoviny, vlákninu a kvalitní tuky.
- ✓ Po jídle se projděte – 10–15 minut chůze pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi.
- ✓ Omezte sladké nápoje, bílé pečivo, sladkosti a průmyslově zpracované potraviny.
- ✓ Posilujte svaly – svalová hmota zlepšuje využití cukru v těle.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Po dnešním hlavním jídle se projděte alespoň 10 minut.

☐ Splněno



MOJE POZNÁMKA



MUŽSKÁ VITALITA

JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO



KROK

4

POSILUJTE SVALY

1 2 3 4 5 6 7

Silnější svaly = silnější tělo, zdravější metabolismus.



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Svaly nejsou jen pro sílu. Jsou největším spotřebitelem glukózy v těle a pomáhají udržovat citlivost na inzulín.

S věkem svalová hmota přirozeně ubývá, proto je důležité ji pravidelně udržovat.

Čím aktivnější jsou vaše svaly, tím lépe pomáhají tělu udržovat zdravou metabolickou rovnováhu a tlumit chronický zánět.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ máte více síly a výdrže
- ✓ lépe zvládáte běžné činnosti
- ✓ zlepšuje se držení těla
- ✓ ubývají bolesti zad a kloubů
- ✓ cítíte se energičtěji a sebevědoměji



CO DĚLAT?

- ✓ Zařaďte silový trénink 2–3× týdně.
- ✓ Cvičte s vlastní vahou těla nebo s činkami.
- ✓ Zaměřte se na základní cviky – dřepy, kliky, výpady, přitahy.
- ✓ Zvyšte příjem kvalitních bílkovin.
- ✓ Po tréninku dopřejte svalům čas na regeneraci.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Udělejte dnes 2 série po 10 dřepch a 2 série kliků (klidně na kolenou). Je to malý krok, který má velký význam.



Splněno



MOJE POZNÁMKA



MUŽSKÁ VITALITA

JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO

7

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ



KROK

5

VYŽIVUJTE SVŮJ MIKROBIOM

1 2 3 4 5 6 7

Zdravé střevo = silnější imunita, lepší trávení a vitalita.



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Ve střevě žijí biliony mikroorganismů, které ovlivňují imunitu, hormony, metabolismus i chronický zánět.

Když žijí prospěšné bakterie, pomáhají chránit vaše zdraví.

Když ale převahu získají škodlivé bakterie a kvasinky, začnou produkovat látky, které organismu škodí.

Vláknina je nejlepší potravou pro prospěšné bakterie.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ bezproblémové trávení
- ✓ pravidelná a dobře formovaná stolice
- ✓ méně nadýmání
- ✓ stabilnější energie během dne
- ✓ lepší imunita



CO DĚLAT?

- ✓ Jezte každý den dostatek vlákniny z listové zeleniny, zeleniny, ovoce a celozrnných potravin.
- ✓ Zařad'te luštěniny alespoň 2–3× týdně.
- ✓ Dopřejte si fermentované potraviny (kysané zelí, kefir, jogurt, kimchi).
- ✓ Zvažte kvalitní prebiotika, která slouží jako potrava pro prospěšné bakterie.
- ✓ Pijte dostatek vody – vláknina bez vody nefunguje.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Přidejte dnes k jídlu porci listové zeleniny a 1 fermentovanou potravinu.

Vaše střevo vám to vrátí.

☐ Splněno



MOJE POZNÁMKA

**MUŽSKÁ VITALITA**

JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO

8

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ



NEPODCEŇUJTE SPÁNEK

1 2 3 4 5 **6** 7

Kvalitní spánek = regenerace těla i mysli,
hormonální rovnováha a energie.



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Během spánku probíhá regenerace svalů, tkání, nervové soustavy i mozku. Tělo vyrovnává hormony, ukládá vzpomínky, posiluje imunitu a obnovuje energii. Dlouhodobý nedostatek spánku zvyšuje kortizol, podporuje inzulínovou rezistenci, viscerální tuk, zánět a snižuje testosteron.

Dobrý spánek je základ vitality, kondice i zdravé erekce.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ usínáte do 20 minut
- ✓ budíte se odpočatí, bez budíku
- ✓ máte stabilní energii přes den
- ✓ nejste podráždění ani ve stresu
- ✓ lepší soustředění a paměť



CO DĚLAT?

- ✓ Spěte 7–8 hodin kvalitního spánku denně.
- ✓ Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu.
- ✓ Večer omezte modré světlo (mobil, TV, počítač).
- ✓ Poslední jídlo ukončete 2–3 hodiny před spaním.
- ✓ Omezte kofein a alkohol, hlavně večer.
- ✓ Vytvořte si klidné prostředí – tma, ticho, chladnější teplota.
- ✓ Dopřejte si denní světlo a pohyb – pomáhají nastavit váš vnitřní rytmus.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Vypněte obrazovky 60 minut před spaním, dejte si teplou sprchu, připravte si klidný večer. Zítra se vám tělo odvděčí.

☐ Splněno



MOJE POZNÁMKA



MUŽSKÁ VITALITA
JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY, ABY ZNOVU FUNGOVALO

BUĎTE TRPĚLIVÍ A VYTRVALÍ

Malé kroky každý den = velká změna za 90 dní.

1 2 3 4 5 6 7



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Tělo má úžasnou schopnost regenerace.
Ale potřebuje čas a stabilní podmínky.
Rychlé výsledky neexistují.
Radikální změny většinou nevydrží.
Dlouhodobé malé změny přinášejí
trvalé výsledky.

Pravidelnost je důležitější než dokonalost.
Každý krok se počítá.



JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ?

- ✓ vidíte postupné zlepšení
- ✓ máte více energie a chuti do života
- ✓ váš spánek je kvalitnější
- ✓ hubnete v pase, oblečení je volnější
- ✓ erekce je pevnější a spolehlivější
- ✓ se cítíte lépe fyzicky i psychicky
- ✓ vaše výsledky jsou stabilní, ne náhodné



CO DĚLAT?

- ✓ Zaměřte se na 1–2 změny najednou a ty dodržujte.
- ✓ Nastavte si reálné cíle na nejbližších 90 dní.
- ✓ Sledujte svůj pokrok – měřte, zapisujte, vyhodnocujte.
- ✓ Přizpůsobujte se, pokud něco nefunguje.
- ✓ Oslavujte malé úspěchy – motivují vás pokračovat.
- ✓ Nevzdávejte se po prvních neúspěších. Každý den je nová šance.



ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

Vyberte si jednu změnu z tohoto průvodce a začněte s ní hned dnes.
Zítra přidejte další.
Dejte svému tělu čas a podmínky,
aby se mohlo uzdravit a znovu fungovat.

☐ Splněno



MOJE POZNÁMKA



Mužská vitalita nezačíná v ložnici. Začíná v cévách, svazech, střevě, hlavě a každodenních rozhodnutích.
Nikdy není pozdě začít. Nejlepší čas byl včera. Druhý nejlepší je dnes.



MUŽSKÁ VITALITA NEZAČÍNÁ V LOŽNICI.

ZAČÍNÁ VE ZDRAVÍ CELÉHO ORGANISMU.

Možná jste si při čtení tohoto průvodce uvědomili jednu důležitou věc.

Kvalita cév, množství viscerálního tuku, citlivost na inzulin, svalová hmota, mikrobiom i kvalitní spánek spolu úzce souvisejí.

Když některý z těchto článků řetězce přestane fungovat, začne se to dříve nebo později projevovat i na mužské vitalitě.

Dobrou zprávou ale je, že lidské tělo má obrovskou schopnost regenerace.

Nepotřebuje zázraky ani drastická řešení.

Potřebuje vytvořit správné podmínky.



ZAČNĚTE

jedním krokem.



PAK

druhým.



A VYDRŽTE DOSTATEČNĚ DLOUHO,

aby vaše tělo dostalo šanci ukázat, co skutečně dokáže.



TĚLO POTŘEBUJE:

- ✓ více se hýbat
- ✓ snažit se jíst zdravě
- ✓ lépe spát

...a přesto se výsledky nedostavují.

- ⊗ Nehubnete.
- ⊗ Nemáte více energie.
- ⊗ Zdravotní potíže přetrvávají.

V takové chvíli bývá problém často někde jinde, než většina lidí hledá.



PRÁVĚ PROTO VZNIKL VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZDARMA SKRYTÉ SOUVISLOSTI.

Zjistíte v něm, proč někdy samotná změna jídelníčku nestačí, jakou roli hraje kvalitní Laktalbumin s vysokou biologickou hodnotou a proč mohou být pro obnovu vnitřního mikrobiomu důležitá i speciální prebiotika.

Nejde o další dietu.

Jde o pochopení souvislostí, které mohou rozhodnout o tom, zda vaše snaha přinese skutečné výsledky.



**ANO, CHCI POCHOPIT, PROČ SE MI NEDAŘÍ
DOSÁHNOUT LEPŠÍCH VÝSLEDKŮ**



Přihlásit se zdarma do programu **Skryté souvislosti**



MUŽSKÁ VITALITA
JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY,
ABY ZNOVU FUNGOVALO

POLOŽILI JSTE ZÁKLADY. CO DÁL?



Tento průvodce vám ukázal základy.

Pokud chcete pochopit, proč někdy ani
zdravý životní styl nestačí, připravila jsem

navazující vzdělávací program zdarma

Skryté souvislosti.



Odhalte souvislosti,
které vám doposud mohly chybět.



Pochopíte, proč se některé problémy
opakují a proč běžná řešení
nefungují dlouhodobě.



Zjistíte, proč svaly ovlivňují střevní
mikrobiom a proč střevní mikrobiom
rozhoduje o tom, zda dokážete
vytvářet kvalitní svalovou hmotu.



Dozvíte se, jak podpořit obě oblasti
současně pomocí kvalitní výživy –
snadno a bez zbytečných extrémů.



Pochopíte princip, díky kterému může
vaše snaha konečně začít přinášet
dlouhodobé výsledky.



PŘIHLÁSIT SE ZDARMA
DO PROGRAMU SKRYTÉ SOUVISLOSTI

 Přihlásit se zdarma do programu **Skryté souvislosti**



NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT.
NEJLEPŠÍ ČAS BYL VČERA.
DRUHÝ NEJLEPŠÍ JE DNES.



MUŽSKÁ VITALITA
JAK VRÁTIT TĚLU PODMÍNKY,
ABY ZNOVU FUNGOVALO

12

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA 90 DNÍ