



PROGRAM HUBNUTÍ ZAČÍNÁ V HLAVĚ



Váš osobní průvodce programem emočního přejídání

MANUÁL PRO PRVNÍ MĚSÍC

START



Vítejte v programu, který mění pravidla hry. Klasické diety řeší, co jíte. Tento program řeší, proč jíte. A to je zásadní rozdíl, díky kterému Vám dosažené výsledky v hubnutí vydrží.

Tento materiál je váš průvodce prvním měsícem. Obsahuje vše, co potřebujete vědět o produktech Naturhouse, technikách zvládnání emocí a praktických nástrojích pro každodenní situace. Vaše osobní týdenní jídelníčky budete dostávat od svého výživového poradce Naturhouse v rámci konzultací — jídelníček vždy bude sestavený přesně pro vás, vaše tělo, vaše chuťové preference a váš životní styl.

PROČ TENTO PROGRAM FUNGUJE TAM, KDE OSTATNÍ SELHALY

Více než 75 procent epizod přejídání nemá nic společného s fyzickým hladem. Jíme ze stresu, ze smutku, z nudy, z únavy, ze zvyku. Jíme, protože nás to v dětství naučili rodiče — sladkost jako odměna, jídlo jako útěcha. A dokud se nenaučíte rozpoznat, kdy jíte z hladu a kdy z emocí, žádná dieta vám nepomůže natrvalo.

Naturhouse metoda kombinuje středomořský jídelníček sestavený výživovým poradcem přímo pro vás, exkluzivní prověřené produkty na bázi bylin ovoce a zeleniny, které stabilizují metabolismus a zvládnání chutí, a práci s emocemi a stravovacími vzorci, díky které výsledky vydrží. Díky naší metodě Vás také časem přestanou chutě a emoční přejídání trápit.

PRVNÍ KROK — NAUČTE SE ROZEZNAT, CO SE DĚJE

Než sáhnete po jídle mimo plánovanou svačinu nebo jídlo, položte si tuto jednu otázku: Jsem teď opravdu fyzicky hladový?

Fyzický hlad přichází postupně, roste v průběhu hodin a uspokojí ho prakticky cokoliv. Emoční hlad přichází náhle jako vlna, touží po konkrétním jídle — nejčastěji sladkém nebo slaném — a nezmizí ani po jídle, protože emoce, která ho spustila, stále trvá.

Praktické cvičení pro první týden:

Deník emočního hladu. Vždy, když pocítíte chuť mimo plánované jídlo, zapište si tři věci — co přesně chcete sníst, co se právě děje a jak jste se cítili těsně předtím, a jak intenzivní je chuť na stupnici 1 až 10. Po týdnu si záznamy přečtete. Vzorce se ukáží samy.

Tyto poznatky prosím přineste s sebou na další konzultaci s Vaším výživovým poradcem.

PRODUKTY NATURHOUSE PRO PRVNÍ MĚSÍC

Kůra prvního měsíce je sestavena tak, aby pracovala na čtyřech úrovních současně — nastartování metabolismu, detoxikace, zvládání chutí na sladké a podpora nervového systému při stresu. Konkrétní kombinaci a dávkování vám nastaví výživový poradce na první konzultaci.

Fibroki vláknina - je pravděpodobně nejdůležitější produkt pro zvládání emočního přejídání. Stabilizuje hladinu cukru v krvi, eliminuje odpolední a večerní propady energie, které jsou nejčastějším spouštěčem emočních vln, a zasytí na dlouho. Bere se ke každému hlavnímu jídlu.

Pertres ampule/Pertres sáčky - Má uklidňující účinek a podporuje správné trávení i chuť k jídlu. Přispívá k normální funkci střevního traktu, dýchacího systému a močových cest. Obsahuje šípek s antioxidačními účinky, který posiluje přirozenou obranyschopnost organismu a celkovou vitalitu.

TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ EMOČNÍHO PŘEJÍDÁNÍ

Dýchací techniky — nejrychlejší způsob, jak zastavit emoční vlnu:

Dýchání je jediná autonomní tělesná funkce, kterou vědomě ovládáme. Přes dýchání přímo přepínáme nervový systém ze stresu do klidu. Toto přepnutí trvá 60 až 90 sekund a výrazně snižuje intenzitu emoční vlny.

Technika 4-7-8 pro akutní emoční vlnu: Nadechněte se nosem po dobu 4 sekund. Zadržte dech po dobu 7 sekund. Vydechněte ústy po dobu 8 sekund. Opakujte 3 až 4 krát. Po třetím opakování pocítíte výrazné zklidnění.

Krabicové dýchání pro chronický stres: Nádech 4 sekundy, zadržení 4 sekundy, výdech 4 sekundy, zadržení prázdných plic 4 sekundy. Opakujte 5 až 10 krát. Ideálně každé ráno jako prevence, ne jen reaktivně při krizi.

Procházka — nejpodceňovanější nástroj:

Chůze 20 minut snižuje hladinu kortizolu o 15 až 20 procent a zvyšuje hladinu serotoninu a endorfinů. Pravidlo 10 minut: Vždy, když přijde silná emoční chuť, jděte se nejdříve projít cca na 10 minut. Většina lidí zjistí, že po návratu emoční vlna výrazně opadla nebo úplně zmizela. Procházka po večeri je pak nejúčinnější prevence večerního přejídání.

Mírný pohyb jako regulátor emocí:

30 minut mírného pohybu denně je z hlediska regulace emocí a chutí na sladké účinnější než intenzivní tréninky dvakrát týdně. Ideální formy jsou svižná chůze, jóga, plavání nebo jízda na kole v klidném tempu. Pravidlo pohybu jako nástroje: Kdykoli cítíte přicházet emoční vlnu, zapojte tělo dříve, než zapojíte ústa.

Meditace a všímavost:

5 minut ranní meditace denně po dobu 30 dní fyzicky mění strukturu amygdaly — části mozku zodpovědné za emoční reakce. Sedněte si pohodlně, zavřete oči, soustředte se na dech. Když mysl odběhne, bez hodnocení ji přiveďte zpět. Pět minut. Každý den. Výsledky přijdou.

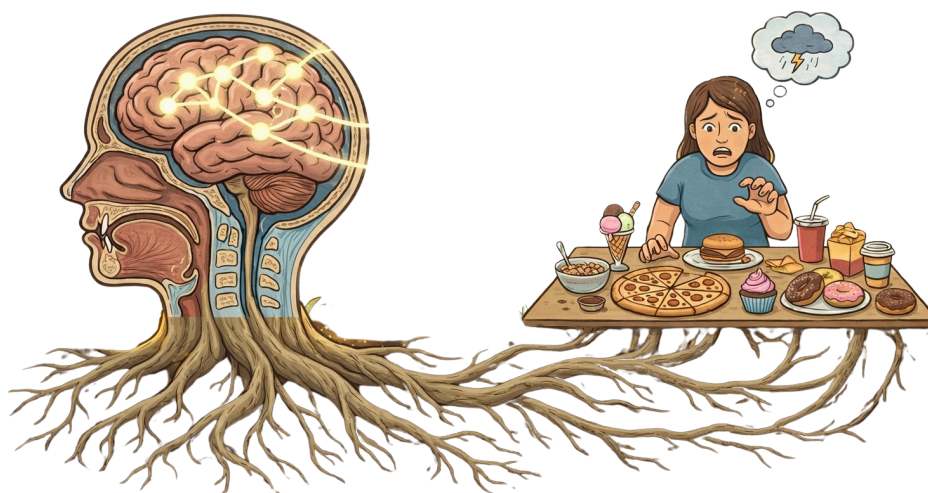
Vědomé jedení: Při každém jídle vypněte televizi a odložte mobil. Žvýkejte každé sousto vědomě. V polovině porce se zastavte a zeptejte se, jak jste sytí. Tato technika sama o sobě snižuje příjem kalorií průměrně o 20 procent bez jakéhokoli omezování.

Práce s myšlenkami

Technika pojmenování: Když přijde negativní myšlenka jako „zase jsem to pokazila“, pojmenujte ji: Toto je myšlenka, ne fakt. Samotné pojmenování vytváří odstup a snižuje emoční sílu myšlenky.

Technika odložení: Místo „říkám si ne“, řekněte si odložím to o 20 minut. Nastavte časovač a věnujte se čemukoliv jinému. Emoční vlna má přirozený vrchol a pak klesá — pokud ji nepodpoříte jídlem, sama odezní.

Záchranný seznam aktivit: Sestavte si osobní seznam 10 aktivit, ke kterým sáhnete místo jídla při emoční vlně — procházka, zavolání příteli, bylinkový čaj, oblíbená hudba, vonná svíčka, deník. Vytiskněte ho a dejte na lednici.



DVA PŘÍBĚHY Z PRAXE

Markéta a stres po práci

Markéta pracuje jako projektová manažerka. Každý den kolem 17. hodiny přichází domů vyčerpaná a automaticky jde do kuchyně a začne jíst — ani si neuvědomuje jak. Fyzicky hladová není, ale mozek po celém dni pod tlakem volá po rychlé dopaminové odměně.

Co Markéta udělala jinak: Nastavila si jedno jednoduché pravidlo — doma se nejdříve převleče, dá si sklenici vody s citronem a 5 minut sedí v tichu. Těchto pět minut přeruší automatický vzorec. Emoční vlna většinou opadne dříve, než vůbec dojde k lednici.

Tomáš a večerní televize

Tomáš přes den jídelníček drží dobře. Ale každý večer po 21. hodině u televize začne automaticky mlsat — čokoláda, chipsy, sušenky. Není hladový. Je unavený a chce se odměnit za celý den. Televize a mlsání splynuly do jednoho rituálu.

Co Tomáš udělal jinak: Vedle pohovky má vždy připravený bylinkový čaj a dvě Fibroki sušenky. Televizní rituál zůstal, jen se změnil obsah. Mozek dostane svou odměnu — pohovka, seriál, něco v ruce — ale bez kalorické katastrofy.

KRIZOVÝ PROTOKOL — CO DĚLAT, KDYŽ VÁS TO PŘEMÁHÁ

Krok 1:

Zastavte se a pojmenujte, co se děje. Toto je emoční vlna, ne fyzický hlad.

Krok 2:

Tříkrát techniku 4-7-8. Dvě minuty

Krok 3:

Odložte rozhodnutí o 10 minut. Nastavte si časovač a věnujte se čemukoliv jinému — jděte se projít, udělejte si bylinkový čaj, zapněte oblíbenou hudbu nebo zavolejte příteli. Emoční vlna má přirozený vrchol a pak klesá. Pokud ji nepodpoříte jídlem, sama odezní.

Krok 4:

Pokud chuť po 10 minutách stále trvá, sáhněte po záchranné potravíně — Fibroki sušenka, kousek ovoce nebo Slimbel koktejl. Toto není selhání, toto je kontrolovaná a vědomá odpověď na emoční vlnu. Rozhodli jste se vědomě, víte proč, a jdete dál bez viny.

Krok 5:

Zapište epizodu do deníku. Každý záznam je cenná informace o vašich vzorcích.

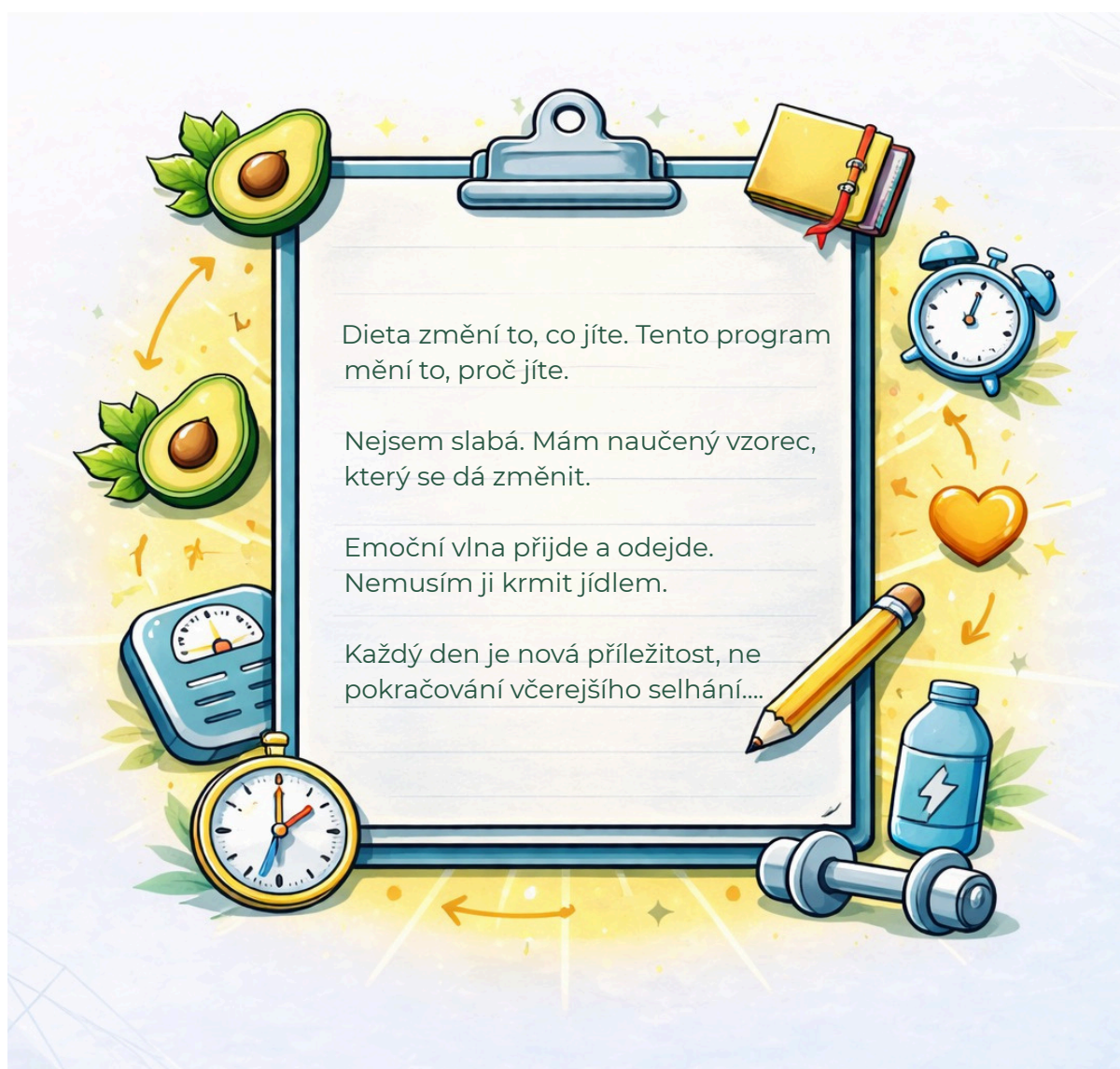
VAŠE MANTRY PRO PRVNÍ MĚSÍC

Dieta změní to, co jíte. Tento program mění to, proč jíte.

Nejsem slabá. Mám naučený vzorec, který se dá změnit.

Emoční vlna přijde a odejde. Nemusím ji krmit jídlem.

Každý den je nová příležitost, ne pokračování včerejšího selhání....



Naturhouse — Odborníci na zdravé hubnutí
Váš výživový poradce je tu pro vás každý týden. Přijďte na konzultaci, sdílejte své úspěchy i výzvy. Jste na správné cestě!