



MÔJ
DENNÍK
TR90®

STRAVA - POHYB - RADOSTĚ

 TR90®

 PHARMANEX®

Je čas na vaše nové ja

Život je založený na troch základných aspektoch:

STRAVA, POHYB A RADOSŤ. Nezabúdajte na ne, sú **nevyhnutné pre zdravý životný štýl!** Ak nájdete rovnováhu medzi týmito tromi aspektmi, za 90 dní môžete nájsť svoju radosť.

Stravovanie má výrazný vplyv na zdravie, no vzdať sa všetkých svojich obľúbených jedál vám nezaručí, že sa budete cítiť lepšie. Zvyknúť si na zdravú stravu znamená kombinovať širokú škálu potravín, jesť správne porcie jedla so správnou frekvenciou.

Aj každodenné cvičenie je dôležité, pretože vám zaisť energiu, ktorú potrebujete, vyformuje vám telo a dodá vám dobrú náladu.

Naučte sa počúvať svoje telo a prepojiť telo a myseľ. Naučíte sa prestať viesť uponáhľaný život a tešiť sa z daného okamihu.

Tento denník k programu TR90® bude
váš každodenný spoločník na ceste
za dosiahnutím svojich cieľov!

*Ste pripravení?
Začnime našu 90-dňovú cestu!*



Vaša premena
bude úspešná!

- ✓ Cítte sa dobre vo svojej koži
- ✓ Postupujte krok za krokom
- ✓ Stanovte si malé, dosiahnuteľné ciele
- ✓ Získajte podporu od ľudí okolo seba
- ✓ Podstupujte výzvy
- ✓ Užívajte si svoje nové dobrodružstvo

Vytýčte si osobné ciele a dosiahnite tie životné.

Vyvážená výživa

Fyzická aktivita a dobrá
celková kondícia

Prepojenie medzi
telom a mysľou

Premeňte svoje **sny na ciele** –
to je prvý krok k ich splneniu

Osobné ciele

STRAVA

.....

.....

.....

.....

napr.: Od dnešného dňa:

- Prestanem vynechávať raňajky
- Začnem piť 1,5 l vody denne
- Zjem minimálne 1 kus ovocia každý deň

POHYB

.....

.....

.....

.....

napr.: Od dnešného dňa:

- Začnem chodiť po schodoch pri každej príležitosti
- Zaparkujem auto o ulicu ďalej
- Zavolám priateľovi, aby sme si dohodli naše týždenné tréningy

RADOSŤ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

napr.: Od dnešného dňa
venujem 5 minút:

- Pri vstávaní rozmýšľaniu o cieľoch dnešného dňa
- Pred zaspávaním zapísaniu si 3 vecí, ktoré sa mi dnes podarilo splniť
- Pred jedlom plnohodnotnému uvedomeniu si, čo idem zjesť



TERAZ

CIEĽ

Váha
(udržanie)

Pomer pásu
a bokov

Tvar tela

DEŇ Č.1

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Vedeli ste, že
orechy a semená sú vynikajúcim
zdrojom energie a minerálov?

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 2

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Áno, Dokážete to!

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 3

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Vydržte,
ste super!

Nezabudnite na RADOSŤ zo života!
Ak na vás dolieha stres, zhlboka dýchajte.

DEŇ Č. 4

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Tipy

10 rozumných alternatív, ktorými obmedzíte nasýtený tuk

VYMEŇTE TOTO

ZA TOTO

1	Plnotučný syr	→	Nízkoťučný cottage cheese alebo tvaroh so surovou zeleninou
2	Puding	→	Jogurt s kúskami ovocia a chia semiačkami
3	Zemiakové čipsy	→	Celozrnné kreky so zeleninovým dipom alebo humusom
4	Bežný cupcake	→	Banánový alebo jogurtový mafin
5	Bežný hamburger	→	Zeleninový hamburger vyrobený zo šošovice alebo cíceru
6	Tuniakový šalát	→	Tuniak s jogurtom, korením a jarnou cibuľkou
7	Saláma, paštéta, slanina	→	Šunka, nakrájané hovädzie mäso, kuracie mäso atď.
8	Nakrájané mäso (bravčové a jahňacie)	→	Nakrájané hovädzie mäso
9	Bežný koláč	→	Jogurtový koláč s jablkami
10	Plnotučné mliečne výrobky	→	Nízkoťučné mliečne výrobky

Venujte čas tomu, čo máte radi

- ✓ Prečítajte si knihu
- ✓ Vypite si šálku čaju
- ✓ Chodte na prechádzku so psom alebo so svojimi deťmi
- ✓ Porozprávajte sa s priateľmi
- ✓ Dajte si horúci kúpeľ
- ✓ Posedte si vonku na slnku
- ✓ Strávte čas s ľuďmi, ktorých milujete
- ✓ Keď je zima, zakúrite si v krbe
- ✓ Keď ste doma, zapáľte si sviečky

DEŇ Č 5

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Nezabudnite
dnes cvičiť!

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOŠŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 6

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zabudnite na ťažkosti
a dosiahnite svoje ciele.

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 7

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Áno, ste krásna bytosť!

DEŇ Č. 8

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?



Nič, na čom skutočne
záleží, nebolo vytvorené
za jeden deň...

DEŇ Č. 9

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vráťte sa k **svojim vnútorným pocitom** najmenej raz za deň.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOŠŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 10

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Vymeňte rafinované produkty za ich **celozrnné**
ekvivalenty: sú vynikajúcim zdrojom vlákniny
a vitamínov!

Tipy

Prvé kroky k prepojeniu tela a mysle

Zhlboka dýchajte 5 minút dvakrát denne

Nájdite si tiché miesto

Sadnite si alebo si ľahnite v pohodlnej polohe

Zavrite si oči

Počúvajte svoj dych

Pokúste sa sústrediť na pohyb vzduchu
von a dnu vo vašich pľúcach

Ak prídu nové myšlienky, uvedomte si
ich a odložte si ich na neskôr

Znova sa sústreďte na svoj dych



Počúvajte svoje telo 1 minútu niekoľkokrát denne

Umiestnite nálepku na rôzne miesta
Na svoj počítač, pohár s vodou,
na svoj telefón, do auta, doma na chladničku,
na zrkadlo...

Vždy, keď nálepku uvidíte, zhlboka sa nadýchnite

A spýtajte sa samých seba:

- Ako sa práve cítim?
- Aké mám práve držanie tela?
- Ako stojím alebo sedím?

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 11

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Potrebujete **dobrú náladu**
a **pozitívne myšlienky**.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



DEŇ Č. 12

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RADOŠŤ

Ako sa cítite?



Jedzte 5-krát denne.

DEŇ Č. 13

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 14

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Položte si **fľašu vody na stôl**
a vypite ju pred tým,
ako pôjdete domov.

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 15

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Potrebujete **dobrú náladu**
a **pozitívne myšlienky**.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



DEŇ Č. 16

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?



RADOSŤ

Ako sa cítite?



Jedzte 5-krát denne.

DEŇ Č. 17

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 18

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Položte si **fľašu vody na stôl**
a vypite ju pred tým,
ako pôjdete domov.

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 19

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Potrebujete **dobrú náladu**
a **pozitívne myšlienky**.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



DEŇ Č. 20

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Jedzte 5-krát denne.

DEŇ Č. 21

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 22

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Položte si **fľašu vody na stôl**
a vypite ju pred tým,
ako pôjdete domov.

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 23

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Potrebujete **dobrú náladu**
a **pozitívne myšlienky**.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



DEŇ Č. 24

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?



RADOSŤ

Ako sa cítite?



Jedzte 5-krát denne.

DEŇ Č. 25

STRAVA
Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 26

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Položte si **fľašu vody na stôl**
a vypite ju pred tým,
ako pôjdete domov.

ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 27

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



Potrebujete **dobrú náladu**
a **pozitívne myšlienky**.

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



DEŇ Č. 28

POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RADOSŤ

Ako sa cítite?



Jedzte 5-krát denne.

DEŇ Č. 29

STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....



POHYB

Sledovanie vašich cvičení

Typ



Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



ZAZNAMENÁVAJTE SI SVOJU KAŽDODENNÚ SNAHU

DEŇ Č. 30

POHYB

Sledovanie vašich cvičení



Typ

Trvanie

Intenzita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

RADOSŤ

Ako sa cítite?



STRAVA

Čo ste dnes jedli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Položte si **fľašu vody na stôl**
a vypite ju pred tým,
ako pôjdete domov.

Tipy a triky pre nakupovanie zdravého jedla

- ✓ Urobte si nákupný zoznam vopred
- ✓ Nechodte do obchodu s prázdnyim žalúdkom
- ✓ Kúpte len to, čo je na zozname, a nekupujte nič navyše
- ✓ Pridajte niečo extra, aby boli vaše recepty zaujímavejšie, napríklad orechy, semiačka, korenie alebo morské riasy
- ✓ Chodte do obchodu pešo alebo na bicykli
- ✓ V supermarkete sa vyhnite oddeleniam s cukrovinkami, zemiakovými čipsami a alkoholickým nápojom
- ✓ Do svojho zoznamu za každým prídajte ovocie a zeleninu
- ✓ Nezabudnite na svoje zdravé pochúťky!

Nákupný zoznam



PROTEÍNY

OVOCIE A ZELENINA

INÉ

ZRNÁ, ORECHY, CHLIEB A OLEJ

Nákupný zoznam

PROTEÍNY

OVOCIE A ZELENINA

INÉ

ZRNÁ, ORECHY, CHLIEB A OLEJ

Nákupný zoznam

PROTEÍNY

OVOCIE A ZELENINA

INÉ

ZRNÁ, ORECHY, CHLIEB A OLEJ

Nákupný zoznam

PROTEÍNY

OVOCIE A ZELENINA

INÉ

ZRNÁ, ORECHY, CHLIEB
A OLEJ

Nákupný zoznam

PROTEÍNY

OVOCIE A ZELENINA

INÉ

ZRNÁ, ORECHY, CHLIEB A OLEJ

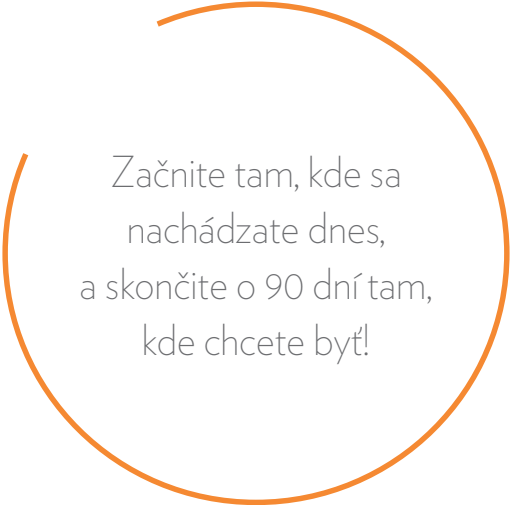
Tipy

10 spôsobov, ako vykonávať fyzické aktivity, keď nemáte čas

1. Chodte po schodoch, nie výtahom, choďte a porozprávajte sa s kolegami, neposielajte im e-mail
2. Zaparkujte auto na druhej strane parkoviska
3. 10-krát stiahnite sedacie svaly vždy, keď sedíte v aute alebo v práci
4. Pohýbte celým telom, keď sedíte v aute v dopravnej zápche
5. Použite bežecký pás, na ktorý si môžete položiť počítač, a počas práce využite čas na chôdzu alebo jemný beh
6. Pri telefonovaní sa postavte a prechádzajte sa po kancelárii
7. Požiadajte o stretnutia v stoj: môže to mať pozitívny efekt na efektivitu stretnutí
8. Keď prechádzate z jedného miesta na druhé, choďte ráznym tempom
9. Pri varení počúvajte hudbu a zatancujte si
10. Pri umývaní zubov si párkrát kľaknite.

Premeňte sedenie **na cvičenie!**





Začnite tam, kde sa
nachádzate dnes,
a skončíte o 90 dní tam,
kde chcete byť!

