



SPRIEVODCA VAŠÍM PROGRAMOM

STRAVA – POHYB – RADOSŤ

 TR90®

 PHARMANEX®

*Ste pripravení
porozumieť základom vašej transformácie?*

POĎME NA TO

Dobrý deň!

Sme veľmi radi, že ste sa k nám pridali :-)!

Ste pripravení postarať sa o svoje zdravie a svoje telo kombináciou troch dôležitých aspektov: **výživa**, **cvičenie** a **duševná pohoda**. Pomôže vám to nájsť tú správnu rovnováhu v živote, cítiť sa lepšie a žiť zdravšie.

Tento program vám predstaví úplne **nový prístup k životnému štýlu** a komplexnú zmenu vášho spôsobu života. Základom je nájsť rovnováhu medzi tromi základnými aspektmi – **STRAVA**, **POHYB** a **RADOSŤ** a skombinovať ich vo vašom **každodennom živote**. Nemajte obavy, urobíme to spoločne, **pekne krok za krokom!**

Bude to dôležitá zmena, ktorá prinesie zaujímavé **výzvy plné potenciálu**. **Transformácia**, ktorá vás čaká, bude stáť za to – presvedčíte sa o tom sami.

Základom zdravého životného štýlu a dlhého života sú **tri základné aspekty**:

STRAVA

Dobré stravovanie je nevyhnutné na splnenie všetkých vašich potrieb, aby vášmu telu nič nechýbalo.

POHYB

Každodenné cvičenie vám dodá viac energie a je to jediný spôsob, ako získať vysnívané telo.

RADOSŤ

Prepojenie tela a mysle zavŕši celý tento koncept a pomôže vám **nájsť šťastie**.

PREČO VÁM STANOVENIE CIEĽOV POMÁHA DOSIAHNUŤ ÚSPEŠNÚ TRANSFORMÁCIU ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU?

Skúšali ste už niekedy rôzne „zázračné lieky“, ktoré vám pomohli zbaviť sa pár kilogramov, len aby ste ich po niekoľkých týždňoch nabrali naspäť? Stalo sa to mnohým! Nadišiel však čas zmeniť prístup.

VAŠE TELO, VÁŠ CIEĽ

Úspech vám len tak nepadne do lona, musíte si ho zaslúžiť! No tentokrát si ho aj skutočne užijete. Prvým krokom je **prevziať kontrolu nad životosprávou a zmeniť svoje zlé návyky**. Je mimoriadne dôležité, aby ste si stanovili realistický cieľ a mali k dispozícii prostriedky na jeho dosiahnutie!

Náš najlepšší tip je vybrať si **ten správny okamih**:

- Niektoré obdobia počas roka predstavujú skutočné nástrahy! Medzi novembrom a januárom sú vaše šance na úspech ohrozené vianočnými sviatkami a zimou. Vyberte si preto čas v roku, ktorý je pre vašu výzvu najvhodnejší.
- Stanovte si pravidlá hry! Je dokázané, že ľudia, ktorí si stanovili konkrétny a realistický cieľ, dosiahnu lepšie výsledky ako tí, ktorí to neurobia!

PREČO TO FUNGUJE?

Stanovenie cieľovej hmotnosti vám pomôže:

- **Zvýšiť svoju aktivitu každý deň**, konkrétne častejšie chodiť pešo.
- **Pravidelnejšie sa vážiť**, čo tiež pomáha vášmu chudnutiu.

Je to len na vás!

STRAVA

AKO VYTVORIŤ ZDRAVÉ JEDLO

Potravinu sa dajú rozdeliť do troch rôznych kategórií, z ktorých každá zohráva inú úlohu a je **dôležitá pre dobré zdravie: Stavebné prvky, palivo a ochrana**. Rozdeľte si príjem potravy na **3 hlavné jedlá** a **2 malé jedlá**, aby vaše telo fungovalo lepšie, a aby ste sa cítili zdravšie!

Zloženie jedál sa počas dňa mení, pretože telo využíva rôzne živiny v závislosti od dennej doby. Napríklad pri raňajkách potrebujeme viac **energie**, aby sme prebudili svoje telo a aktivovali svoj mozog.

DOBRÁ VÝŽIVA **CELÝ DEŇ**



= 5 x **stavebné prvky** + 1 x **palivo** + 4 x **ochrana** + 1 x tyčinka TR90® M-BAR



Pohodlný spôsob, ako si vychutnať **plnohodnotné chutné jedlo**:

- Jedna tyčinka TR90® M-Bar dodá vášmu telu minimálne **30 % referenčných výživových hodnôt pre vitamíny a minerály** a obsahuje sacharidy, bielkoviny a tuky
- Môže sa jesť raz denne ako **náhrada jedla** a ako súčasť programu zdravia vám pomôže **dosiahnuť zdravý životný štýl** počas vašej diéty.

ČO OBSAHUJE **IDEÁLNY JEDÁLNIČEK?**

Raňajky + Desiata + Obed + Olovrant + Večera

Viac informácií o týchto troch kategóriách – stavebné prvky, palivo a ochrana – nájdete na nasledujúcich stranách.

STAVEBNÉ PRVKY



> Proteíny (bielkoviny) sú **stavebné prvky pre svaly**.

Tento stravovací plán je založený na **diéte s vysokým obsahom proteínov**, ktorá vášmu telu dodáva potrebné živiny na tvorbu svalov, udržiavanie zdravej hmotnosti a zabránenie strate netukovej hmoty pri chudnutí.

OBJAVTE VEĽKÚ SILU PROTEÍNOV

Proteíny hrajú dôležitú úlohu v ľudskom zdraví. Ako už pravdepodobne viete, sú to hlavné živiny, ktoré dokážu **budovať a opravovať telesné tkanivá**. Využívajú sa aj na prenos kyslíka a chránia telo pred chorobami, pretože podporujú **zdravý imunitný systém**. Preto nie je prekvapením, že **bielkoviny tvoria 20 % priemernej celkovej telesnej hmotnosti človeka!**

Kedže majú krátku životnosť, je potrebné ich často dopĺňať a vymieňať. A v tom nám pomáha strava. Medzi zdroje bielkovín patria:

Potraviny živočíšneho pôvodu:

hovädzie, bravčové a hydinové mäso,
ryby a morské plody, mliečne výrobky

Potraviny rastlinného pôvodu:

fazuľa, strukoviny, cereálie, orechy a obilniny
a rastlinné nápoje

KTORÉ BIELKOVINY SÚ NAJLEPŠIE?

Bielkovina je tvorená mnohými rôznymi aminokyselinami. Môžete si to predstaviť ako **vlak zložený z rôznych vagónov**. Telo nedokáže produkovať všetky rôzne typy aminokyselín. Tie, ktoré nedokážeme vytvárať, sa nazývajú esenciálne aminokyseliny a je ich potrebné prijímať prostredníctvom potravín. Ak si chcete zabezpečiť prísun všetkých aminokyselín, **obmieňajte zdroje bielkovín**.

Proteínové tyčinky a koktaily vám pomôžu **vykryť svoje potreby**. Obsahujú **vysokokvalitné bielkoviny**, pretože ponúkajú **správnu rovnováhu** aminokyselín a v tele sa dobre vstrebávajú.

Vedeli ste?


Ak telu nedodáte dostatok energie prostredníctvom tukov a sacharidov, telo začne získavať potrebnú energiu štiepením bielkovín!
To môže mať negatívny vplyv na zdravie.

7 DÔVODOV, PREČO BY STE MALI JEŠŤ BIELKOVINY *

1. Sú rozhodujúce pre dobré zdravie a **imunitu**.
2. Budujú a **naprávajú tkanivá tela**.
3. **Naprávajú poškodené svaly**.
4. **Spomaľujú stratu svalstva** spojenú so starnutím.
5. **Zaisťujú udržiavanie svalovej hmoty** pri úbytku hmotnosti.
6. Zvyšujú **pocit sýtosti**, ktorý pomáha pri **udržiavaní hmotnosti**.
7. Prostredníctvom **tvorby serotonínu** vám dávajú pocit bdelosti.

* Je dôležité sledovať si príjem bielkovín, keďže ich príliš veľké množstvo môže mať negatívny vplyv na obličky. Držte sa príjmu bielkovín podľa sprievodcu porcami. Nájdete v ňom prehľad zdrojov bielkovín a odporúčaných veľkostí porcií, pričom vašim merným nástrojom bude ruka.

*Jedzte jedlá bohaté na proteíny s nízkym obsahom tukov,
a to rovnomerne počas celého dňa. Pomôžete tak telu
ľahšie ich absorbovať!*



SLEDUJTE KANÁL NU SKIN
V SLUŽBE YOUTUBE,
KDE NÁJDETE VIAC RECEPTOV!

YOUTUBE: NU SKIN SLOVENSKÁ REPUBLIKA

RECEPT BOHATÝ NA BIELKOVINY:

Špenátové palacinky so syrom feta



VEGETARIÁNSKE

SUROVINY

- 75 g múky
- 160 g čerstvého špenátu (alebo 100 g vareného špenátu)
- 1 šálka nízkotučného mlieka (240 ml)
- 1 väčšie vajce
- 1 polievková lyžica oleja
- 1 balenie syra feta (125 g)
- 4 paradajky
- 4 polievkové lyžice vlašských orechov
- škoric
- čierne korenie

POSTUP

- V panvici uvarte špenát s 2 polievkovými lyžicami vody. Pridajte čierne korenie a škoricu.
- Do špenátu pridajte mlieko a dobre zmiešajte.
- Vyšľahajte spolu múku a vajce. Pridajte špenátovú zmes a vyformujte tuhšie cestíčko.
- Položte neprílnavú panvicu na sporák na stredný plameň a pridajte olej. Pridajte cestíčkovú zmes a upečte ju ako palacinku.
- Palacinku pretočte a opečte z oboch strán do zlata.
- Umyte paradajky a nakrájajte ich na kúsky.
- Nadropte syr feta.
- Palacinky podávajte okamžite, kým sú teplé, so syrom feta, s paradajkami a vlaškými orechmi.

PALIVO



> Sacharidy a tuky vám poskytujú potrebnú **energiu**.

SPRÁVNA ROVNOVÁHA VÁM DODÁ VIAC ENERGIE

Priemerný dospelý, ktorý pravidelne cvičí, potrebuje približne **2 000 kcal** energie každý deň. Telo potrebuje túto energiu na vykonávanie všetkých svojich **funkcií** a na to, aby vydržalo celý deň. Keď je náš príjem kalórií nižší ako počet kalórií, ktoré naše telo denne spotrebuje, začnú sa spaľovať zásoby tuku. Výsledkom je **úbytok hmotnosti**. Platí to aj naopak – ak je váš príjem kalórií vyšší ako spaľená energia, telesná hmotnosť sa zvyšuje. Aby ste si udržali svoju hmotnosť, potrebujete **dosiahnuť správnu rovnováhu medzi vašimi potrebami (alebo energiou, ktorú každý deň spaľujete) a vašim denným príjmom energie**.

Spálená energia = príjem energie
= **Udržiavanie hmotnosti**

Väčšinu našej energie získavame z **tukov** a **sacharidov**:

Tuky (živočíšne alebo rastlinné):


olej (olivový olej, repkový olej, kokosový olej atď.),
maslo, orechy a semená, arašidové maslo,
mastné mäso, spracované potraviny atď.

Sacharidy:

obilné výrobky (múka, chlieb, cestoviny atď.),
ryža, quinoa, ovsená kaša, zemiaky atď.

Obe tieto zložky sú dôležité súčasťou zdravého a vyváženého spôsobu stravovania. Okrem energie sú tiež dobrým zdrojom iných živín, ako sú napríklad **vitamíny** (A, D, E a K) a **minerály** (železo, fosfor atď.).

Bielkoviny sú tiež zdrojom kalórií, ale telo ich používa ako zdroj energie iba vtedy, ak je náš príjem tukov a sacharidov nedostatočný. Bielkoviny sú zodpovedné najmä za obnovu a budovanie tela a svalov.



SLEDUJTE KANÁL NU SKIN
V SLUŽBE YOUTUBE,
KDE NÁJDETE VIAC RECEPTOV!

YOUTUBE: NU SKIN SLOVENSKÁ REPUBLIKA

RAŇAJKOVÝ RECEPT:

Labneh



BEZLEPKOVÉ



VEGETARIÁNSKE

SUROVINY

- 125 g jogurtu z ovčieho mlieka
- 1 polievková lyžica semiačok z granátového jablka
- 3 – 4 čierne olivy
- 1 polievková lyžica orieškov kešu, mandlí alebo pistácií
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- štipka koreninovej zmesi z Blízkeho východu za'atar alebo sezamových semienok
- soľ

POSTUP

- Na sitko položte ľanové plátno (prípadne niekoľko vrstiev gázy). Sitko položte na stredne hlbokú misku. Do jogurtu vmiešajte soľ a vylejte ho na plátno. Uchopte plátno za okraje a zaviažte ho na vrchu tak, aby bol jogurt zakrytý. Vložte do chladničky a nechajte 24 hodín odkvapkať. Prebytočnú tekutinu jemne vytlačte. Jogurt bude veľmi hustý.
- Nasekajte oriešky kešu (alebo iné oriešky) so zmesou za'atar (alebo sezamovými semienkami).
- Posypte labneh touto zmesou a pridajte olivy, semienka granátového jablka a olivový olej.

OCHRANA

*Uspokojte svoje potreby
a posilnite svoju imunitu!*



> Vitamíny a minerály sú nevyhnutné pre **imunitu a zdravie**.

STARAJTE SA O SVOJE TELO A ZLEPŠUJTE SVOJE ZDRAVIE

Aj keď ich potrebujete iba v malom množstve, **vitamíny a minerálne látky** zohrávajú dôležitú úlohu v našom zdraví. Pomáhajú nám s **imunitou, rastom a telesnými funkciami!** **Ovocie a zelenina** sú najdôležitejším zdrojom vitamínov a minerálov. Ale aj celozrnné produkty, mlieko (a mliečne produkty), semienka a orechy obsahujú dôležité stopové prvky. Ako môžete pokryť svoje potreby a zvýšiť svoju imunitu?

Jedzte každý deň

✓ 2 – 3 porcie **ovocia**

✓ 300 – 400 g **zeleniny**

FAKTY O VITAMÍNOCH A MINERÁLNYCH LÁTKACH

- **Strava** predstavuje hlavný zdroj vitamínov a minerálnych látok.
- Aj keď potrebujeme **len malé množstvá** vitamínov a minerálnych látok, štúdie ukazujú, že nejeme dostatok ovocia a zeleniny na splnenie týchto potrieb.
- **Nedostatok** týchto látok sa nemusí prejavíť mnoho rokov. Na odhalenie nedostatku týchto látok sú potrebné **pravidelné krvné testy**.

Zmes zložiek, vďaka ktorým začnete program TR90® tým najlepším spôsobom. Pomôže vám udržať prehľad o vašich cieľoch v oblasti hmotnosti a pripraviť sa na trvalý úspech. Každý deň je nová cesta k vašej transformácii. Podme na to!



SLEDUJTE KANÁL NU SKIN
V SLUŽBE YOUTUBE,
KDE NÁJDETE VIAC RECEPTOV!

YOUTUBE: NU SKIN SLOVENSKÁ REPUBLIKA

RECEPT S VÄČŠÍM MNOŽSTVOM
VITAMÍNOV A MINERÁLNYCH LÁTKOV:

Marinovaný krevetový šalát



BEZLEPKOVÉ



BEZ LAKTÓZY

SUROVINY

- 24 olúpaných kreviet (300 g)
- 2 limetky
- 2 cm zázvoru
- 1 polievková lyžica medu
- 1 polievková lyžica sójovej omáčky
- 1/4 zväzku jarnej cibule
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 150 g klíčkov sójových bôbov
- 200 g cukrového strukového hrášku

POSTUP

- Vytlačte šťavu z limetiek a zázvor narežte na malé kúsky.
- Vo veľkej miske zmiešajte limetkovú šťavu, zázvor, sójovú omáčku a med.
- Vložte krevety do limetkovej marinády a premiešajte lyžicou. Misku zakryte a odložte do chladničky na približne 30 minút.
- Vo woku (alebo v panvici na pečenie) zohrejte olivový olej a pridajte nakrájanú jarnú cibuľku, cukrový strukový hrášok a klíčky sójových bôbov. Varte 15 minút, následne pridajte krevety a varte ďalších 5 minút.
- Pokropte trochou sójovej omáčky.

STRAVOVACÍ PLÁN TR90®

Vyzbrojení týmito vedomosťami začnite **spísaním svojich aktuálnych stravovacích návykov a krok za krokom ich prehodnoťte**. Sú niektoré z vašich jedál už teraz kompatibilné s týmto programom? Čo by ste mohli ľahko pridať a čo potrebujete zmeniť?

Chcete vyskúšať **ideálny plán**? Na nasledujúcich stránkach vám poskytneme niekoľko nápadov, ale nezabudnite, že **tento program je flexibilný**, a že tieto možnosti sú len návrhom. Na dosiahnutie **najlepších výsledkov z dlhodobého hľadiska** by ste mali vidieť, čo je pre vás najlepšie a ako môžete **prispôsobiť svoj stravovací plán tak, aby bol pre vás splniteľný**.

DOBRÁ VÝŽIVA CELÝ DEŇ

= 5 x **stavebné prvky** + 1 x **palivo** + 4 x **ochrana**

+ 1 x tyčinka TR90® M-BAR (= 1 x stavebné prvky + 1 x palivo + 1 x ochrana)

Rozloženie príjmu bielkovín po celý deň zlepši ich absorpciu, nakoľko telo dokáže absorbovať iba určité množstvo bielkovín naraz.

RAŇAJKY

✓ **2 x stavebné prvky + 1 ochrana + 1 palivo**

+ 1 TR90 JS* + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- 2 vajčička alebo 1 kuracia fileta a 1 porcia quinoj, syra tofu alebo šošovice veľkosti pästi alebo 2 x 4 polievkové lyžice tvarohu alebo jogurtu skyr***
- 1 plátok celozrnného chleba alebo ražného chleba, 1 hrst mandlí, surových orechov alebo ovsených vločiek
- 1 otvorená dľaň ovocia (2 mandarínky, 1 jablko alebo 6 plodov machovky peruánskej)

DESIATA

✓ **1 x stavebné prvky + 1 x ochrana**

- 1 jogurt (125 g), 4 polievkové lyžice tvarohu alebo jogurtu skyr alebo pohár mlieka
- 1 miska polievky alebo 1 otvorená dľaň surovej zeleniny (zeler, mrkva, karfiol, uhorka, reďkovka) alebo 1 otvorená dľaň ovocia (2 marhule, 1 pomaranč, 1 nektarínka)

* Pite každé ráno počas prvých 15 dní programu

** Pre najlepšie výsledky užíte 15 minút pred jedlom. Prečítajte si informácie o denných dávkach na štítkoch produktov.

*** Islandský jogurt bohatý na bielkoviny

OBED

✓ **1 x stavebné prvky + 1 x ochrana + 1 x palivo**

+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- TR90® M-Bar

OLOVRANT

✓ **1 x ochrana**

+ 1 TR90 COMPLEX F**

- 1 miska polievky alebo 1 otvorená dľaň surovej zeleniny (zeler, mrkva, karfiol, uhorka, reďkovka) alebo 1 otvorená dľaň ovocia (1/2 banánu, 1 hruška, 2 kivi)

VEČERA

✓ **2 x stavebné prvky + 1 x ochrana**

+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- Porcia lososa alebo bielej ryby dvojnásobne väčšia ako vaša dľaň alebo porcia mäsa veľkosti dlane a 1 porcia quinoj veľkosti päste alebo 1 porcia fazule veľkosti päste a 1 porcia syra feta veľkosti päste alebo 1 porcia kreviet veľkosti dlane a 4 polievkové lyžice jogurtu alebo jogurtu skyr atď.
- 1 dľaň zeleniny (cuketa, baklažán, paprika, šalát, brokolica)

Dôjdite do cieľa s produktmi TR90® Complex C** a Complex F**.
Zvýšte príjem vitamínov a minerálnych látok a starajte sa o svoje zdravie.

VYBERTE SI NAJLEPŠIU MOŽNOSŤ A SPRÁVNU VEĽKOSŤ PORCIE

Aký je najjednoduchší spôsob merania potravín bez akýchkoľvek nástrojov? Predsa **pomocou vašej ruky!** Každý potrebuje inú veľkosť porcie a veľkosť vašej ruky je úmerná zvyšku vášho tela, čo z nej robí perfektnú meraciu jednotku.



Živočíšne bielkoviny



VEĽKOSŤ PORCIE PRE:



Rastlinné bielkoviny



Sacharidy



Ovocie a zeleninu

** Pre najlepšie výsledky užite 15 minút pred jedlom. Prečítajte si informácie o denných dávkach na štítkoch produktov.

10 TIPOV, AKO DODRŽIAVAŤ ZÁSADY PRI CESTOVANÍ

Zmena vo vašej každodennej rutine môže mať veľký vplyv na vaše stravovacie návyky. V nasledujúcej časti nájdete 10 jednoduchých tipov, ktoré vám pomôžu na cestách!

1. Objednali ste si zájazd all-inclusive? Potom si môžete vždy nabráť **zeleninu** a pridať **malé porcie** mäsa a strukovín. Vyberte si jedlo, ktoré je pečené v rúre, grilované alebo dusené, nie vyprážané. A ako dezert si dajte čerstvé ovocie.
2. Majte vo svojej izbe niektoré z nasledujúcich potravín: **čerstvé ovocie**, **nízkoenergetické mliečne výrobky** (jogurt, smotanový syr atď.) alebo **rastlinné alternatívy** (sója, mandle, ovsená kaša atď.) a **celozrnné cereálie** (ovsené vločky, quinoa atď.).
3. Kúpte si prísady na varenie **vlastného jedla**.
4. Nepreháňajte to s alkoholom: 1 stredne veľký pohár = 10 g alkoholu = +/- 70 kcal
5. Pripravte si **zdravé obedy** a malé jedlá, ktoré sa dajú ľahko zabaliť na cesty.
6. Naplánujte si, kde budete stáť... a jesť!
7. Porcie v reštauráciách sú často pomerne štedré. Jedzte menšie porcie a nedávajte si dupľu.
8. Vyskúšajte z grilu niečo iné: grilovaný losos, marinovaný syr tofu alebo bravčové špízy. Dajte si kuracie alebo morčacie hamburgery. A pripravte si grilovanú červenú papriku, cuketu, baklažán, broskyne a ananás.
9. **Jedzte šalát každý deň!** Dovoľka je ideálna príležitosť na zmenu každodennej rutiny a vychutnávanie obľúbenej zeleniny!
10. **Pite rozumne:** voda, bylinkové čaje, ľadové čaje, smoothy a káva bez mlieka, cukru alebo sirupu majú menej kalórií ako sladké nápoje a iné alternatívy na uhasenie smädu.

PREČO PRIDAŤ SEMIAČKA CHIA DO JEDÁLNIČKA



Semiačka chia sú najnovšou módou a je na to dobrý dôvod! Tieto semiačka, ktoré môžete tak často vidieť na Instagrame, pôvodne pochádzajú z Mexika a sú **dobrym zdrojom flavonolov**, ktoré sú **silné antioxidanty**. Semiačka chia tiež obsahujú **množstvo proteínov, omega-3 mastných kyselín a vlákniny**, sú dobrý zdroj **horčíka** a veľmi dobrý zdroj **vápnika**.

DODAJTE SVOJMU JEDLU **PORCIU ZDRAVIA!**

Týmito malými semiačkami, ktoré nemajú žiadnu výraznú chuť, môžete jednoducho posypať slané aj sladké jedlá. Môžete si ich pridať do svojich **šalátov** a **smoothies**, ale tiež ich môžete použiť na prípravu chutných **pudingov, omáčok** alebo **peny** vďaka ich jedinečnej schopnosti stužovania.

Hoci je nedostatok chuti pri varení vo všeobecnosti nežiaduci, skutočnosť, že semiačka chia nijako výrazne nechutia, je skutočnou výhodou, pretože ich môžete ľahko použiť vo svojich obľúbených jedlách bez zmeny chuti. Tiež sa dobre kombinujú s ovsenými vločkami, hriankami alebo praženicou, polievkami alebo pečenými jedlami.

KDE ICH NÁJŠŤ?

Celé hnedé alebo biele semiačka chia nájdete v mnohých obchodoch. K dispozícii sú tiež mleté semiačka chia, ktoré je potrebné po otvorení skladovať v chladničke, aby sa zachoval ich obsah omega-3 mastných kyselín.

PREČO BY STE SI OBČAS MALI DOPRIAŤ NEZDRAVÉ JEDLO

Je nezdravé jedlo **naozaj zlyhanie**, ovplyvní vašu diétu a pokazí vaše chudnutie? Nie. Ale celá odpoveď je trochu komplikovanejšia. **Ako sa vyrovnáte s nezdravým jedlom**, záleží od vašej schopnosti vykompenzovať ho.

AK JE VAŠA DIÉTA **PRÍLIŠ PRÍSNA**, HROZÍ VÄČŠIE RIZIKO, ŽE TO VZDÁTE

Udržať si svoju váhu pod kontrolou z dlhodobého hľadiska je **podobné ako bežať maratón**: tréning vám pomôže dosiahnuť váš cieľ, ale príliš náročný tréning môže byť škodlivý! Aj snaha o príliš rýchle a príliš výrazné schudnutie je kontraproduktívna. Preto by ste si mali **občas dopriať** trochu voľnosti. Pomôže vám to udržať si motiváciu. Pre túto odmenu ste absolvovali veľa odriekania. Tak si užívajte **každú sekundu** a neberte to ako zlyhanie!

STRIEDMOSŤ JE LEPŠIA AKO SEBATRÝZNENIE

Volnejšie dni niektorým ľuďom pomáhajú fyzicky aj mentálne. Pre iných sú to nebezpečné nástrahy, ktorým by sa mali za každú cenu vyhnúť. Najdôležitejšie je **dobre poznať seba samého**. Ak nemáte problém s tým, že raz za čas je v poriadku trochu zvoľniť, a ak tieto volnejšie dni **nepodkopávajú vašu snahu**, pokojne si ich doprajte! Ale ak sa obávate, že to povedie k zmene životného štýlu alebo k menej zdravému životnému štýlu, potom sa takýmto volnejším dňom vyhnite. Namiesto toho vyskúšajte **malé maškrtky alebo odmeny** počas týždňa.

NEDOVOĽTE **EMÓCIÁM ZNIČIŤ VAŠU DIÉTU!**

Ak si myslíte, že sa **jedlom vyrovnávate so silnými emóciami**, v nasledujúcej časti nájdete niekoľko tipov, **ako sa postaviť svojim démonom čelom**:

1. Robte si poznámky a identifikujte **povahu vašich emócií** a situácie, v ktorých nutkavo jete. Ak viete, čo sa deje, môžete konať a **zabrániť tomu**, aby sa to opakovalo!
2. Ovládnite svoj mozog: čas potrebný na vychutnanie jedla, po ktorom sa rozhodnete prestať jesť, je 20 minút. **Jedzte** preto **pomaly** a jedlo dobre požujte, aby ste vedeli, **akí hladní skutočne ste**.
3. Oklamte chute svojho tela: **nájdite si niečo iné**, čo zamestná vašu myseľ.
4. **Nepotláčajte svoje emócie**: naučte sa ich rozpoznať a prežívajte ich namiesto potláčania jedením. Odpustite sami sebe, **nikdy sa nevzdajte** a pokračujte!

8 DÔVODOV, PREČO STE NEUSTÁLE HLADNÍ, A AKO S TÝM BOJOVAŤ

1. Nejete dostatok vlákniny
 - > Jedzte celozrnné obilniny namiesto bielych alternatív; jedzte surovú zeleninu a čerstvé ovocie.
2. Nejete 5-krát denne
 - > Jedzte 3 hlavné jedlá + 2 malé jedlá každý deň
3. Nejete dostatok bielkovín
 - > Pozrite si sprievodcu porcami a odporúčané potraviny bohaté na bielkoviny.
4. Jete veľké porcie namiesto malých, ktoré sú rozložené po celý deň
 - > Váš žalúdok je zvyknutý na veľké porcie a rozťahol sa. Trvá určitý čas, kým sa stiahne späť na normálnu veľkosť, a kým si zvyknete na menšie porcie.
5. Nepijete dosť vody
 - > Noste so sebou 1,5-litrovú fľašu vody (= 8 pohárov po 200 ml/deň). Pite celý deň a dopite ju, kým pôjdete spať. Voda je ten najlepší možný nápoj. Svoj nápoj môžete ozvláštniť ovocím a príchutami (napríklad rozmarín a malina, citrón a pomaranč atď.) a pite čaj, kávu alebo polievku, aby ste splnili všetky potreby v oblasti hydratácie.
6. Myslíte si, že ste hladní, ale v skutočnosti nie ste
 - > Počúvajte svoje telo a pred jedením sa opýtajte: Naozaj jem pre pocit hladu?
7. Jete príliš rýchlo a váš mozog nemá čas na prijatie signálu, že už máte dosť.
 - > Naučte sa jesť pomalšie, sledujte, čo jete, a po každom súde položte nôž a vidličku.
8. Nejete v správnom čase
 - > Rovnomerne rozdeľte svoj príjem potravy tak, aby bola medzi jednotlivými jedlami rovnaká prestávka. Nezapudnite na malé jedlo po fyzickej aktivite.

POHYB

PREČO BY STE MALI POVEDAŤ ÁNO ŠPORTU?

*Výborne, dostali ste sa až sem. Skvelá práca :-)
Sme radi, že ste tu s nami.*

Podme sa trochu rozhýbať predtým, ako začnete čítať viac o tejto aktívnej časti programu!

- > Vstaňte, postavte sa na špičky a zdvihnite ruky vysoko nad hlavu. Teraz 3-krát vyskočte. Hotovo? Výborne, teraz môžete pokračovať v čítaní.

Pravdepodobne ste už veľa počuli o **zdravotných prínosoch cvičenia a športu**. Uvádzame ich nižšie, aby sme vám ukázali, že cvičenie a šport sú **mimoriadne dôležitá súčasť každodenného života**.

- ✓ **Udržiavanie hmotnosti**
- ✓ **Ochrana pred chorobami**
(obezita, kardiovaskulárne choroby, rakovina, cukrovka atď.)
- ✓ **Zvýšenie energie**
- ✓ **Podpora lepšieho spánku**
- ✓ **Lepšia postava**
- ✓ **Lepšia nálada a duševná pohoda**

VYBERTE SI, ČO VÁM NAJVIAC
VYHOVUJE, A ZÍSKAJTE VŠETKY
ŽIVINY ZO ZDRAVÉHO JEDLA

15 %
ZĽAVA

Využite 15 % zľavu na tyčinky TR90® M-Bars
dostupné v **Chocolate** a **Lemon Crisp**.

Platí pri nákupe balenia 30 kusov
tyčieniek 2TR90® M-Bar.

Kód 1 prevaše prvé
30 kusové balenie

Kód 2 prevaše druhé
30 kusové balenie

Zadajte svoj jedinečný akciový kód *
na www.nuskin.com

* Každý akciový kód je možné použiť iba raz a oprávňuje vás na 15% zľavu na jedno 30 kusové balenie tyčieniek TR90® M-Bar.
Na jednu objednávku je možné použiť iba jeden akciový kód. Ponuka neplatí pre žiadne ďalšie ponuky, zľavy alebo akcie.
Ak chcete získať 15% zľavu, jednoducho zadajte akciový kód do poľa „akciový kód“, ktorý sa zobrazí na stránke, je nákupný košík.

AKÁ JE IDEÁLNA TEPOVÁ FREKVENCIA NA SPAĽOVANIE TUKOV?

Vaša tepová frekvencia je skvelý spôsob merania intenzity cvičenia. Ako môžete dosiahnuť správnu tepovú frekvenciu na spaľovanie tukov a na chudnutie? Pozrite si tohto sprievodcu!

ZÁKLADY

Vaše telo neustále spaľuje tuk. Ale je to tiež skvelý stroj, ktorý využíva skonsumovanú energiu. Inými slovami, ak chcete schudnúť, musíte žiť **aktívnejšie**. Vaša tepová frekvencia je jedným z mnohých ukazovateľov úrovne aktivity, čo znamená, že čím viac cvičíte, tým vyššia bude vaša tepová frekvencia.

Existujú tri zóny tepovej frekvencie:

1. **Pokojoiná tepová frekvencia** (počet úderov za minútu pri odpočinku)
2. **Cieľová tepová frekvencia** (ideálna na spaľovanie tukov)
3. **Maximálna tepová frekvencia** (pri cvičení neprekračujte tento bod)

ČÍM VIAC CVIČÍTE, TÝM VIAC SPÁLITE!

Ideálna tepová frekvencia je medzi 60 % a 80 % maximálnej tepovej frekvencie. Zatiaľ čo vaše telo spaľuje vyššie percento kalórií z tukov počas tréningu s nižšou intenzitou, tréning s vysokou intenzitou spáli viac kalórií, výsledkom čoho je rýchlejšie chudnutie.

Ale pre vaše zdravie je to omnoho lepšie, ak cvičíte aj inak ako s vysokou intenzitou: **rozmanitosť je korením každého cvičenia**.

AKO VYPOČÍTAŤ VAŠU CIEĽOVÚ TEPOVÚ FREKVENCIU

1. Začnite vypočítaním maximálnej tepovej frekvencie, ktorá je 220 mínus váš vek.
2. Ak ste sa práve vydali na cestu chudnutia, mali by ste sa zamerať na cieľovú srdcovú frekvenciu, ktorá je o niečo nižšia ako 70 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Združenie American Heart Association dokonca odporúča ľuďom, ktorí práve začínajú, hodnotu 50 %.
3. Použite nasledujúci vzorec: $(220 - \text{VEK}) \times 0,7$
Príklad? Maximálna tepová frekvencia 25-ročnej tenistky je 195, čo znamená, že jej ideálna tepová frekvencia na spaľovanie tukov je $195 \times 0,7$ alebo 136,5 BPM (úderov za minútu).



AKÉ VÝSLEDKY PRINÁŠAJÚ JEDNOTLIVÉ TYPY CVIČENIA?

VYTRVALOSTNÝ TRÉNING

Alebo kardiovaskulárny tréning

✓ Aktivuje dýchanie ✓ Zvyšuje tepovú frekvenciu

- › Celková kondícia a zdravie, spaľovanie tukov a udržiavanie hmotnosti

Napríklad: rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, triatlon atď.

TRÉNING SO ZÁVAŽIAMI

Alebo silový tréning

✓ Posilňuje svaly

- › Zvyšuje celkovú silu a spevňuje telo

Napríklad: zdvíhanie činiek, drepy, planky, mostíky a zdvíhanie nôh na boku atď.

ROVNOVÁHA A FLEXIBILITA

✓ Posilňuje vnútorné svaly ✓ Rozsah pohybov

- › Na predchádzanie zraneniam, obmedzeniu aktivity spojenému s vekom a tuhosťou svalov

Napríklad: joga, tai chi, státie na jednej nohe, strečing atď.



Vedeli ste?

Tieto cvičenia predstavujú dobrý spôsob, ako skombinovať základné faktory **POHYB** a **RADOŠŤ**, pretože vám umožňujú **prepojiť telo a myseľ**. Ak chcete rozvíjať svoju rovnováhu a pracovať na svojej flexibilitate, dodržiavajte nasledujúce odporúčania:

- sústreďte sa na svoju pozíciu
- zamerajte svoju pozornosť na túto chvíľu
- spojte sa so svojim vnútróm
- myslite na nadychovanie a vydychovanie

3 INTERVALOVÉ CVIČENIA S VYSOKOU INTENZITOU

HIIT (intervalový tréning s vysokou intenzitou) je založený na **striedaní intervalov rýchleho a intenzívneho cvičenia s krátkymi úsekmi oddychu**. Cvičenie HIIT má mnoho zdravotných výhod, a navyše posilňuje vaše svaly a spaľuje tuky.

1. PLYOMETRICKÉ KLŮKY

Skvelé cvičenie na **posilnenie hornej časti tela**, ktoré pôsobí na váš hrudník, triceps, deltové svaly a brušné svaly.

- Začnite v polohe klúkov.
- Pomaly spustite svoje telo smerom k zemi a ohnite lakte, až kým sa tvár takmer nedotkne podlahy.
- Čo najrýchlejšie sa odtlačte nahor od podlahy.
- Tlesknite rukami a potom pristaňte rukami späť na podlahu (ak si na tento cvik trúfnete).

2. BRUŠÁKY Z LAHU

Toto cvičenie, ktoré pripomína skracovačky v sede alebo upravené brušáky, je **vynikajúce cvičenie** na zvýšenie vašej **tepovej frekvencie**.

- Lahnite si na chrbát.
- Kolená pritiahnite k hrudníku a smerom k zadku.
- Zdvihnite plecia zo zeme a dajte ruky k nohám.
- Vráťte sa do pôvodnej polohy a zopakujte.

3. SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

Skákanie cez švihadlo je komplexné cvičenie, ktoré **aktivuje svaly nôh, pliec, trupu a ramien**. Existuje množstvo variantov. Aký je teda správny spôsob skákania?

- Vyskočte len niekoľko centimetrov od zeme, aby malo švihadlo dostatok priestoru prejsť popod vaše nohy.
- Pri skákaní držte lakte blízko pri bokoch. Pohyb pochádza z vašich zápästí a predlaktí, nie z vašich ramien.

Ak chcete nájsť správne švihadlo, vložte jednu nohu do stredu švihadla a zdvihnite ruky – vaše zápästia by nemali byť vyššie ako podpazušie.

HRA, SET, ZÁPAS: CVIČENIA PRE TENISTOV

ROZCVIČKA JE KLÚČOVÁ

Pripraví vaše srdce a pľúca, natiahne vaše svaly, zlepšuje koordináciu a pohyb a aktivuje váš nervový systém. Takže budete mať vždy navrch! Po krátkom natiahnutí začnite ľahkým 5-minútovým kardiom, aby ste zvýšili tepovú frekvenciu.

Okrem otáčania trupu sú skvelými prvkami na rozcvičenie pred zápasom výskoky s vysokými kolenami, výpady a zakopávanie.

TRI CVIČENIA NA ZLEPŠENIE STABILITY A PREDCHÁDZANIE ZRANENIAM

- **Sed-lahy s medicinbalom:** skvelý spôsob, ako zvýšiť silu a stabilitu, ktorú potrebujete na smeče a podania.
- **Diagonálne otáčanie trupu v sede:** toto cvičenie, ktoré napodobňuje rotačný pohyb, ktorý používate pre bekhendy alebo esá, je skvelým spôsobom, ako zlepšiť svoju techniku a stabilitu.
- **Mostíky z ľahu na chrbte a otáčanie trupu s loptou v rukách:** toto vynikajúce cvičenie zlepšuje vašu rovnováhu.

*Radi hrávate tenis a chcete
zlepšiť svoju hru?
Potom skúste pridať niektoré
z týchto cvičení do svojho
tréningového programu.*





NIEKOĽKO MÝTOV O PLÁVANÍ

Všetci vedia o zdravotných prínosoch plávania. Ale čo **mýty o plávaní**, ktorých je plný internet? Nižšie nájdete tri najrozšírenejšie.

MÝTUS č. 1: PLÁVANIE VÁS UROBÍ VYŠŠÍM

Profesionálni plavci sa väčšinou **vyberajú s ohľadom na ich výšku**. Môžete však z plávania vyrásť? Nie, takto to naozaj nefunguje.

MÝTUS č. 2: MOTÝLIK JE NAJLEPŠÍ ŠTÝL NA CHUDNUTIE

Prsia, kraul, znak: všetky plavecké štýly vám pomôžu schudnúť. Takže namiesto nudného opakovania stále toho istého štýlu môžete **striedať rôzne typy**? Možnosti sú nekonečné a **pomôžu vám schudnúť** cielenejším spôsobom. Kým ste vo vode, všetko je dobré!

MÝTUS č. 3: PLÁVANIE PO JEDLE SPÔSOBUJE KRČE

Aj keď trávenie odvádza krv z vašich svalov, nebráni im v správnom fungovaní. A neexistuje **žiadny zdokumentovaný prípad** utopenia kvôli príliš plnému bruchu!

AKO SI VYTVORIŤ TRÉNINGOVÝ PLÁN

Radí tím pre výživu a šport z portálu Food in Action*

Dosahovanie cieľov je ľahšie, ak si vytvoríte tréningový plán. Ten vám poskytne **prehľad vašich tréningov** a cvičení, takže sa vyhnete nadmernému používaniu iba jedného druhu cvičenia. Tréning začnite vždy s dobrou rozcvičkou v trvaní 5 až 15 minút. Pomôže vám to **vyťažiť maximum z vášho cvičenia a vyhnúť sa zraneniam**. Po tréningu si doprajte minimálne 10 minút na strečing, kým sú svaly stále teplé. Medzi týmito fázami môžete pridať rôzne typy cvičení (vytrvalostný tréning alebo tréning so závažiami). Najdôležitejšie je **pravidelne meniť svaly, ktoré** používate. Napríklad skombinujte dvíhanie činiek s drepmi a zdvíhaním nôh na boku.

- > Vždy sa rozcvičte 5 až 15 minút
- > Vyberte si jedno cvičenie pre každú veľkú svalovú skupinu
- > Medzi cvičeniami pridajte pravidelné, ale krátke prestávky
- > Po cvičení sa minimálne 10 minút naťahujte

Príklad týždenného plánu

PONDELOK	= vytrvalostný tréning
UTOROK	= celotelový silový tréning
STREDA	= deň odpočinku
ŠTVRTOK	= celotelový silový tréning
PIATOK	= deň odpočinku
SOBOTA	= vytrvalostný tréning
NEDEĽA	= deň odpočinku

Príklad vytrvalostného tréningu

- + 10-minútová rozcvička
- + 15-minútový beh
- + 5-minútová chôdza
- + ďalších 20 minút bicyklovania
- + 5-minútová chôdza
- + 15-minútový beh
- + 10-minútový strečing

Príklad tréningu so závažiami

- + 15-minútová rozcvička
- + 3 kolá s nasledujúcimi cvičeniami :
 - 15 opakovaní drepov
 - 12 opakovaní tlakov s jednoručkami na lavičke
 - 15 opakovaní zdvíhania nôh v ľahu
- 1 minúta oddychu medzi kolami
- + 10-minútový strečing

Tipy na dni, kedy sa vám vôbec nechce cvičiť

Prechádzajte sa viac ako obvykle, častejšie počas dňa stojte, stojte na jednej nohe, kým si čistíte zuby, počas varenia si naťahujte svaly, stojte na špičkách pri chôdzi po schodoch, sadnite si na podložku pred televízor a pri sledovaní obľúbeného televízneho programu si precvičte jogu atď.

* Food in Action je belgický portál o výžive a zdraví určený pre zdravotníckych pracovníkov. Viac informácií na adrese www.foodinaction.com

VÝŽIVA A ŠPORT: KĽÚČOVÉ ASPEKTY

Skutoční športovci musia **jesť správne živiny v správny čas** pre dobrý športový výkon. Ak zjete nevhodné jedlo pred dôležitým a intenzívnym tréningom alebo pred súťažou, môže to ovplyvniť vašu výkonnosť. Krátke zhrnutie:

JEDENIE PRED CVIČENÍM

> Doplňte svoje zásoby

- ✓ Posledné jedlo zjedzte najneskôr 3 hodiny pred cvičením.
- ✓ Pred dlhým a intenzívnym tréningom (vytrvalostný tréning) doplňte sacharidy a bielkoviny (napr. ryža s kuracími prsíami alebo pár krajcov chleba s hummusom).
- ✓ Nezapomnite na správnu hydratáciu.

POČAS CVIČENIA

> Jedzte počas cvičenia tak, aby ste si mohli úspešne dokončiť svoj tréning

- ✓ Počas cvičenia vypite dostatočné množstvo vody (+/- 600 ml vody/h).
- ✓ Počas dlhých intenzívnych tréningov (dlhšie ako hodinu a pol) jedzte malé jedlo vysokým obsahom sacharidov každú hodinu (sušené ovocie, tyčinka TR90® M-Bar atď.).

PO CVIČENÍ

> Zotavenie

- ✓ Zjedzte malé jedlo s nízkym obsahom tukov s kombináciou sacharidov a bielkovín (napr. banán + odtučnené čokoládové mlieko, zrelé ovocie + jogurt alebo skyr, koktaily) do 30 minút po cvičení.
- ✓ Alebo zjedzte kompletne jedlo hneď po tréningu (max. 30 minút po tréningu): 2 x stavebné prvky + 1 x palivo + 1 x ochrana.
- ✓ Nezapomnite na dostatočnú hydratáciu po cvičení.

8 TIPOV, AKO PREKONAŤ STAGNÁCIU PRI CHUDNUTÍ

Robíte všetko správne, ale **ručička na váhe sa už ani nepohne**? Nerobte si starosti: zrejme ste narazili na stagnáciu pri chudnutí. Pokúste sa pochopiť, čo vám bráni napredovať a **ako prekonať** túto prekážku pri dosiahnutí vášho cieľa.

PREČO UŽ VIAC NECHUDNEM?

Vašu snahu o schudnutie môže spomaľovať viacero faktorov:

- Možno ste jednoducho dosiahli **prirodenú komfortnú zónu vášho tela** a vaše telo sa bráni akémukoľvek ďalšiemu úsiliu o chudnutie.
- Sriedmejšie stravovanie spomaľuje **bazálny metabolizmus**. Vaše telo sa prispôsobilo, a preto spaľuje menej kalórií.
- Keď začnete trénovať, vaše svaly rastú a spotrebúvajú viac kalórií. Keď sa tomu telo prispôsobí, cvičenie bude mať **menší dopad**.
- Po tom, ako ľudia schudnú pár kíľ, majú tendenciu **zvolniť pozornosť** a znovu jesť väčšie množstvá.

8 JEDNODUCHÝCH TIPOV od tímu pre výživu z portálu Food in Action*

1. **Cvičenie** môže byť skvelý spôsob, ako zhodiť pár kilogramov.
2. **Obmieňaním intenzity, trvania alebo frekvencie** vašich cvičení nútite telo pracovať tvrdšie ako obvykle.
3. **Vyhňte sa nadmernému cvičeniu**, pretože to môže prinútiť vaše telo prispôbiť sa a spaľovať menej kalórií.
4. **Pravidelný silový tréning** vám môže pomôcť prekonať stagnáciu.
5. Pravidelne monitorujte svoju hmotnosť a **píšte si, čo jete**. Pomôže vám to správne zhodnotiť príjem kalórií a v prípade potreby ho upraviť.
6. Jedzte **viac proteínových jedál s nízkym obsahom tukov** (mlieko, hydina, bravčové mäso, vajcia, rastlinné bielkoviny atď.). Je to skvelý zdroj energie pre vaše svaly a pomáha udržiavať vašu váhu pod kontrolou.
7. **Ovocie a zelenina** sú vynikajúcou voľbou pre každého, kto sa snaží prekonať stagnáciu pri chudnutí.
8. Na chvíľu sa zastavte a **získať späť svoje sebavedomie**: ak toto obdobie dobre využijete, zistíte, že ste začali viac cvičiť, že sa **zlepšili vaše stravovacie návyky** a že váš životný štýl je omnoho zdravší.

ŠPORT NA PODPORU DOBRÉHO SPÁNKU

Vedeli ste, že šport zvyšuje kvalitu oddychu počas spánku? Samozrejme, len v prípade, že trénujete v správnom čase a v správnej intenzite.

VEDECKY DOKÁZANÉ

Výskum hovorí jasne:

1. Ak počas dňa vykonáte akúkoľvek fyzickú aktivitu, pôjdete **spať skôr** (v priemere o 30 minút) z dôvodu výslednej únavy.
2. Budete spať približne o **15 minút dlhšie**, ak ste počas dňa absolvovali intenzívne cvičenie.
3. Trvanie fázy hlbokého spánku je približne o **20 minút dlhšie**.
4. Okrem pozitívneho účinku na dĺžku spánku vám fyzické cvičenie tiež prinesie **hlbší spánok počas celej noci**.

MAXIMALIZÁCIA POZITÍVNEHO VPLYVU FYZICKEJ AKTIVITY NA SPÁNOK

- Pravidelný tréningový program je dôležitý na zlepšenie kvality spánku. Cvičenie **30 minút trikrát týždenne** je prospešnejšie ako jedno dlhé cvičenie počas víkendu.
- **Vytrvalostný tréning** (beh, chôdza, plávanie, jazda na bicykli) v **miernej intenzite** a pri rovnomernom tempe sú na to ideálne.
- Niektoré obdobia počas dňa sú prospešnejšie ako iné: mali by ste **cvičiť ráno alebo popoludní**, najmä pri športe, ktorý vám zvyšuje adrenalín (napríklad súťaživé športy), pretože ten sťažuje zaspávanie.

*30-minútový tréning s miernou
intenzitou, ráno alebo popoludní,
3-krát týždenne*

5 SPÔSOBOV, AKO OBNOVIŤ TRÉNINGOVÝ ZÁPÁL

Čo robiť, keď sa vám už nechce cvičiť?

Vyskúšajte týchto 5 tipov, ktoré vám pomôžu oživiť vašu pre cvičenie a rozvíjať vytrvalosť.

1. AK SA CÍTITE UNAVENÍ, VYSKÚŠAJTE NIEČO NOVÉ

Nie je **nič horšie ako nuda**, a to platí aj pre šport! Ak pociťujete nudu, možno nastal čas **nájsť si novú aktivitu**, ktorá bude váš mozog viac stimulovať.

2. NÁJDITE SI TRÉNINGOVÉHO PARTNERA

Ak viete, že ak neprídete, necháte svojho tréningového partnera v šticu, budete mať oveľa **menšie pokušenie vynechať svoj tréning**.

3. VYTVORTE SI NOVÝ ZOZNAM SKLADIEB, KTORÉ VÁS NAKOPNÚ

Nový zoznam skladieb, nový album alebo posledná časť **vášho obľúbeného podcastu** môžu byť veľmi motivujúce, najmä ak viete, že vaše cvičenia sú **jediná príležitosť, kedy si ich môžete vypočuť**.

4. NEMYSLITE NEUSTÁLE NA VŠETKO, ČO BY STE MALI DODRŽIAVAŤ

Áno, bolo by lepšie, keby ste mali **ideálne vyvážené cvičenia**, ktoré sa zameriavajú na všetky aspekty vášho aktuálneho stavu, ale **pre mnohých z nás** je nereálne alebo dokonca nemožné držať krok s takýmto plánom. Zistíte však, že keď to prestanete brať ako povinnosť, budete sa **oveľa viac baviť**.

5. A AK NIČ NEPOMÔŽE, DOPRAJTE SI PAUZU

Niekedy je nedostatok motivácie signál od nášho tela, že **musíme spomaliť**. Dajte si pauzu a **neskôr sa vráťte s ešte silnejšou motiváciou!**



*Nájdite si novú aktivitu,
zoznam skladieb alebo
tréningového partnera
na obnovenie vašej vášne
pre cvičenie*

RADOSŤ

TELO A MYSEĽ

Koľkokrát ste sa už vrátili domov vyčerpaní po dlhom a intenzívnom dni v práci? Nalejete si pohár vína, sadnete si na pohovku a premýšľate, kde vziať ten **posledný kúsok energie** na cvičenie alebo uvarenie chutného jedla? Máme pre vás riešenie: **osvojte si zdravý životný štýl** kombináciou troch základných faktorov **STRAVA, POHYB a RADOSŤ!** Je to riešenie, ktoré vám pomôže cítiť sa lepšie a žiť lepšie. Správna výživa, pravidelná fyzická aktivita a radosť zo života vám môžu dodať energiu, ktorú hľadáte.

RADOSŤ znamená presne to, čo si myslíte: **užívať si život naplno**, každý okamih dňa. Nájdite si čas na veci, ktoré máte radi, a nesilte svoje aktivity za svoje hranice. Musíte sa naučiť počúvať svoje telo a cítiť spojenie medzi telom a myslou. Keď máte schopnosť precítiť svoje emócie, **akceptovať svoje pocity a žiť s nimi namiesto toho, aby sa im vyhýbali** a snažili sa ich potlačiť, **budete sa cítiť ľahšie**.

AKO NAČÚVAŤ TELU **PRE ZAČIATOČNÍKOV**

Radí tím pre zdravie z portálu Food in Action*

- ✓ Sústreďte sa na svoj dych po dobu 5 minút predtým, ako ráno vstanete z postele, a predtým, ako v noci zaspíte.
- ✓ Keď vaša myseľ začne voľne blúdiť: uvedomte si, o čom premýšľate, prijmite to a nechajte to znova plynúť, sústreďte sa na nádych a výdych.
- ✓ Pokračujte v tejto činnosti a vykonávajte ju niekoľko minút počas dňa.
- ✓ V pravidelných intervaloch sa zamyslite nad tým, ako sa v danom okamihu cítite.
- ✓ Precíťte svoju polohu: sedíte rovno, stojíte vzpriamene alebo ležíte? Cítite, čo je pod vami? Sústreďte sa na rôzne časti tela, ktoré sú v kontakte so zemou, a precíťte toto spojenie.

„Zvyknite si počúvať vaše telo a nájdite si vlastný spôsob, ako to robiť!“

Tím pre zdravie z portálu Food in Action*

* Food in Action je belgický portál o výžive a zdraví určený pre zdravotníckych pracovníkov. Viac informácií na adrese www.foodinaction.com

ZÁKLADOM JE NÁJSŤ TÚ SPRÁVNU ROVNOVÁHU

Môže sa vám zdať, že najťažší aspekt na zmenu je vaša práca, ale je mimoriadne dôležité nájsť **správnu rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom!** Áno, všetci musíme dosahovať svoje ciele v práci a áno, všetci chceme získať povýšenie. Niekedy sa však musíte **na chvíľu zastaviť**, pozrieť sa na tento život a zamyslieť sa, kam skutočne chcete ísť.

Bolo by naozaj také ťažké:

- odísť z práce načas?
- vypnúť telefón, keď odídete z práce?
- odpovedať na e-mail zajtra a nie dnes večer?

Keď svoju myseľ odpútate od práce, pomôže vám to dosiahnuť vaše osobné ciele, pretože sa budete lepšie sústrediť a budete mať viac energie na ich dosiahnutie. Je dôležité nájsť si zmysel svojho života a nájsť spôsob, ako nespájať dôvod, prečo každé ráno vstávate z postele, s vašou prácou. Váš súkromný život by mal byť **rovnako dôležitý alebo ešte dôležitejší** ako váš pracovný život. Zdá sa vám to ťažké? Neskúšajte urobiť všetko naraz, ale postupujte krok za krokom!



KROKY KU ŠŤASTIU

- > Načúvajte svojmu telu
- > Cvičte každý deň
- > Jedzte zdravé, vyvážené jedlá
- > Podstupujte výzvy
- > Prijmite, kto ste a ako sa cítite
- > Získajte podporu od priateľov a rodiny
- > Podelte sa o svoje úspechy s inými ľuďmi a zapojte ich
- > Nájdite si čas na veci, ktoré máte radi
- > Povedzte, že ste krásni
- > Povedzte nie, ak to tak naozaj cítite
- > Upustite od perfekcionizmu
- > Priblížte sa k vašim cieľom
- > Pravidelne si vypínajte telefón



SEBAUVEDOMENIE PRE LEPŠÍ TRÉNING

Centrá sebauvedomenia sa výrazne líšia od bežných posilňovní. Nájdete tu vankúše, sviečky a šálky čaju v **útulných, moderných priestoroch**, ktoré podporujú meditáciu.

TAKŽE ČO JE TO **SEBAUVEDOMENIE**?

Podľa slovníka je sebauvedomenie „mentálny stav jednotlivca dosiahnutý zameraním sa na **uvedomenie si súčasnosti** pri súčasnom pokojnom uznaní si a prijatí svojich pocitov, myšlienok a telesných vnemov, využitý ako terapeutický postup.“ Trend sebauvedomenia, ktorý je v **súčasnosti na výraznom vzostupe**, je tiež technika, ktorú je možné použiť **na zlepšenie vytrvalosti, spánku a oddychu**.

TYP CVIČENIA, **KTORÝ NAOZAJ POTREBUJEME**

Návšteva týchto novodobých posilňovní vám neprinesie redukcii hmotnosti. Pomôže vám však **znižiť úroveň stresu a úzkosti**, kvôli ktorým možno jete príliš veľa alebo vykazujete iné nezdravé správanie.

Zvýšená empatia, nižší krvný tlak, menšia tendencia k hnevu, lepšie schopnosti počúvať, zlepšená koncentrácia, menej úzkosti a depresie a možnosť **uvedomovať si každý okamih v našom živote** sú len niektoré z výhod, ktoré môžu **sebauvedomenie a meditácia** priniesť.





AKO ZVLÁDNUŤ STRES POČAS SVIATKOV?

Pre mnohých z nás sú sviatky najslávnostnejším a najpríjemnejším obdobím roka, pretože nám umožňujú **cítiť sa úplne slobodne**. Bohužiaľ, sviatky môžu byť pre niekoho **zvlášť ťažké**.

SVIATKY PRE **LEPŠÍ SPÁNOK**

Ak sa počas sviatkov cítite vystresovaní, zväžte svoje **návyky týkajúce sa spania** a opýtajte sa sami seba, **či nie je čas niečo zmeniť**. Dodržiavajte pravidelný harmonogram, vyhýbajte sa kofeínu a vytvorte si **pohodlné prostredie na spanie** vo svojej izbe. Tiež sa večer **nevystavujte veľkému množstvu svetla**.

HÝBTE SA!

Cvičenie vám môže pomôcť vychutnať si kvalitný spánok, ktorý potrebujete, ale tiež môže byť **dobrou stratégiou na zvládanie stresu**. Joga môže napríklad pomôcť redukovať úzkosť a depresiu. Prečo? Podstatou je, samozrejme **dýchanie**. **Hlboké dýchanie** zvyšuje prúdenie kyslíka do mozgu a stimuluje parasympatický nervový systém, ktorý **podporuje stav regenerácie**.

STRAVA – POHYB – RADOSTĚ

*Dodajte telu všetko potrebné,
získajte vysnívanú postavu
a nájdite šťastie!*





TR90®

PHARMANEX®