

*Moja výnimočnosť* **PRÍRUČKA**  
**PRE CHUDNUTIE**

**AKO  
PRELOMIŤ  
ŽENSKÝ KÓD  
CHUDNUTIA**

3 rituály, vďaka  
ktorým schudnete  
rýchlo, bezpečne  
a prospešne



# Ako prelomiť ženský kód chudnutia

## Upozornenie

Tento dokument obsahuje 3 najdôležitejšie stratégie stravovania, ktoré som od roku 2010 na základe vlastného štúdia, skúsenosti a práce s klientkami dal dohromady. Nebudem vás zavádzať tvrdením, že zaručene dosiahnete rovnaké výsledky (ak vôbec nejaké), ako dosahujú moje klientky. Nedávam vám absolútne žiadnu záruku, že sa vám vďaka nižšie uvedeným radám podarí získať telo vašich snov a dosiahnuť optimálnu kondíciu.

Čítaním tohto dokumentu preberáte všetky riziká spojené s používaním nižšie uvedených rád. Výhradne iba vy ste zodpovedná za akúkoľvek situáciu, ktorá môže nastať v dôsledku zaradenia týchto informácií do života, alebo v dôsledku ich nesprávnej interpretácií.

## Podmienky používania

Na tento produkt ste dostali neprenosnú licenciu určenú iba na „osobné použitie“. Nemôžete ho distribuovať ani zdieľať s inými jednotlivcami. Na tento dokument sa tiež neudeľujú žiadne práva na ďalší predaj, kopírovanie alebo súkromné označovanie.

Inými slovami, je to len pre vaše osobné použitie.

# Obsah

<b>Ako prelomiť ženský kód chudnutia</b>	2
Upozornenie	2
Podmienky používania	2
<b>Obsah</b>	3
<b>Skončujte navždy s neustálym zlyháváním v chudnutí</b>	4
<b>Čo sa stalo s vaším mladším ja</b>	6
<b>Tieňový zabijak vášho metabolizmu</b>	8
<b>Definitívna cesta k spaľovaniu</b>	11
<b>Vedci to konečne potvrdili, brucho je vaším druhým mozgom</b>	13
Dva mozgy v jednom tele	14
Radosť zo života a chudnutie musia ísť ruka v ruke	15
<b>Čas zmeniť vaše stravovacie rituály</b>	17
Rituál 1: Regulované množstvo jedla – koľko jesť	17
Rituál 2: Regulovaný čas jedenia – kedy jesť	19
Rituál 3: Regulované zloženie jedla – čo jesť	21
<b>Ako to zaviesť do praxe</b>	19
<b>Aké zmeny môžete očakávať</b>	21

# Skoncuje navždy s neustálym zlyháváním v chudnutí

Chcete získať telo vašich snov, v ktorom sa budete cítiť spokojná a sebavedomá? Chcete schudnúť rýchlo, bezpečnou a prospešnou cestou?

V tomto ebooku vám ukážem, ako prelomiť ženský kód chudnutia pomocou jednoduchých stravovacích rituálov, ktoré garantujú šokujúci denný úbytok váhy. Takže ak ste žena vo veku nad 25 rokov, ktorá chce získať telo svojich snov, v ktorom sa bude cítiť spokojne a sebavedome... Venujte tomuto ebooku zvýšenú pozornosť a čítajte ďalej.

Prielomové stravovacie rituály pre naštartovanie spaľovania, ktoré sa dnes dozviete, navždy skoncuju s neustálym zlyháváním v chudnutí! Avšak ešte predtým, než vám ich ukážem, je nesmierne dôležité porozumieť tomu, prečo by ste sa o tieto veci mali prioritne zaujímať a zaradiť ich do života.

V prvom rade, už nikdy nebudete krútiť hlavou nad postavou, ktorú vidíte v zrkadle... bez ohľadu na to, ako veľmi zlé to momentálne je. Vaša schopnosť chudnutia nie je limitovaná žiadnou diétou, potravinami, drahými výživovými doplnkami... ale jedine vašou schopnosťou investovať trochu úsilia a zaviesť moje rady do praxe.

Okrem tohto cieľa – vyzeráť dobre – ktorý chce aj napriek jeho povrchnosti každý dosiahnuť, existujú ďalšie dôvody, prečo by ste mali chcieť spoznať metódu, ktorú vám ukážem. Najdôležitejším dôvodom je, že to, čo sa skrýva vo vnútri vášho brucha, vám môže zmeniť život!

Preto použijeme špecifický proces, vďaka ktorého následovaniu budete schopný nielen raz a navždy zmeniť svoje stravovacie návyky a vďaka tomu schudnúť, ale tiež celkovo zmeniť svoj život od základov.

Akonáhle sa naučíte tento proces, už nikdy nebudete potrebovať žiadnu ďalšiu diétu, pilulku proti nadúvaniu alebo prášok na detox. Vaše telo

*nenávidí*, keď ho podceňujete a nútíte mu niečo neprirodzené “zvonku”. Vaše telo však miluje, keď mu porozumiete a nakopnete jeho prirodzené schopnosti “zvnútra”.

Oslobodím vás od všetkých komerčných nezmyslov, hrôzostrašných diét, míňania peňazí na doplnky a robenia si ťažkej hlavy z toho, čo by ste mala alebo nemala jesť.

Konečne získate úplnú slobodu v stravovaní a budete si môcť vyberať to, čo chcete, kedy chcete a koľko chcete. A zároveň budete žiť s vedomím, že vaše telo má všetko, čo potrebuje.

Trvalo mi roky, kým som pochopil, ako pomôcť ľuďom chudnúť rýchlo a prospešne, ale tiež ako sa ženské telo líší od mužského a aké špecifické kroky by mali ženy dodržiavať, aby skutočne schudli dlhodobo.

Tú všetku drinu máte teraz vy na podnose v tomto eBooku. Akonáhle pochopíte jeho základy a začnete podľa nich *konať*, sami sa zosynchronizujete so skutočnou silou a múdrosťou vášho tela. To bude pre vás znamenať, že už sami budete vnútorne najlepšie vedieť, čo, kedy a koľko potrebujete. A najlepšie na tom je, že všetky neprirodzené chútky zmiznú a vaše telo bude 24/7 túžiť len po tom najlepšom.

Takže inými slovami, skutočným majstrovstvom stravovania je porozumieť vlastnému telu. Neexistuje nič univerzálne a každý človek má svoje jedinečné potreby. Objavte ich a získate všetko, po čom túžite. Ignorujte ich a budete neustále zlyhávať a skúšať stále niečo nové “zvonku”.

# Čo sa stalo s vaším mladším ja

Prečo vaše kedysi štíhle telo z 20. a začiatkov 30. rokov, je dnes paralyzované desiatkami kíľ prebytočného tuku? Ženský metabolizmus sa vekom stáva časovanou bombou. Doktori to dnes nazývajú doslovne časovaná bomba ženského metabolizmu...

Nedávno objavený spúšťač ženského priberania, ktorý sa aktivuje začiatkom 20. rokov a po ďalších 30 rokov núti vaše telo priberať na váhe. Ba prekvapivo, o čo horšie...

Nikto nikdy nehovorí o tom, ako tento stav potichu ničí váš imunitný systém, úmyselne ochromuje schopnosť vášho tela bojovať proti chorobám a udržať si štíhlu postavu.

Väčšina žien veľmi rýchlo zabudne na to, aké to je cítiť sa vo svojom tele v 100% pohode. Preto prestanú vnímať aj to, že ich telo je vnútorné paralyzované a obmedzuje ich život. Preto 86 až 92% žien vo veku nad 25 rokov, sa cítia s pribúdajúcim vekom horšie a horšie.

Ich hmotnosť pomaly rastie, zatiaľ čo táto škodlivá "zásobáreň tukov a toxínov" pomaly ničí ich životne dôležité orgány. Takže ešte predtým, než sa nazdáte, bude vaše fit, zdravé, šťastné telo bez ochorenia úplne PREČ a VY sa len budete škrabať za hlavu: "Kde je moje mladšie ja?"

Ako vám ukážem na najbližších stránkach tohto eBooku, je možné prekonať všetky tie roky frustrácie a zároveň zničiť vaše stavy vnútorného zožierania zodpovedné za depresie a choroby. Aj vy môžete začať budovať svoj rozprávkový život, ktorý bol vo vašej mladosti nadosah.

Všetko, čo potrebujete k 24-hodinovému spaľovaniu tuku, ako bolo vedecky dokázané, je znova naštartovať a prebudiť váš veľkolepý vnútorný stroj na chudnutie.

A aj napriek tomu, že tento veľkolepý stroj začal mať po skončení puberty problémy, nepopierateľné nedávne výskumy na najvyššej úrovni dnes

dokazujú, že vo vašom tele jestvuje tuk spaľujúci "spiaci gigant". A kým tu dnes skončíme, spoločne mu vy a ja dáme jeden poriadny kopanec na zadok, ktorý kričí: "Vráť sa späť do práce!". Ale ešte predtým, než sa do toho pustíte, potrebujete vedieť jednu vec...

Väčšina žien začne priberať na tuku v polovici 20. rokov života. Každá žena sa stane obeťou skrytého nepriateľa, ktorý zničí jej metabolizmus. Tento tieňový darebák núti 3 hormóny, ktoré vás držali fit, mladistvú, zdravú a šťastnú, keď ste boli mladšia, aby doslova napumpovali vaše tukové bunky tukom na vašich problematických partiách.

To všetko pre vás predstavuje celoživotný boj o telo vašich snov a zároveň sa hormonálna činnosť prepne z režimu "regulácie telesnej hmotnosti" na režim "ukladania tuku". Nič z toho však nie je vaša vina, pretože vás zamlada nikto, dokonca ani váš lekár, na to neupozornil...

Ak samozrejme nie ste jednou z tých šťastných 8% žien, ktoré sú obdarené takmer dokonalou genetikou...

Ako ženy ste VŠETKY OBEŤAMI tohto 30 rokov trvajúceho obdobia, ktoré ničí od konca puberty až po menopauzu váš metabolizmus. Dnes však pre vás nastal TEN osudový deň, bez ktorého by ste nikdy neobjavila tieto školácky jednoduché rituály zachovávané už viac než 5000-rokov a dodnes využívané tými najviac fit ženami.

Nielenže majú schopnosť transformovať vaše telo, ale hlavne vám pomôžu cítiť sa vo svojej koži ako zamlada. Ste doslova jeden jediný neobvyklý krok smerom k tomu, aby ste odštartovali jedno obrovské "domino spaľovania tuku", ktoré stojí medzi vami a telom, o ktorom snívate.



# Tieňový zabiják vášho metabolizmu

NIE je to preto, že ste "príliš stará" alebo že to už "zašlo príliš ďaleko" a NIE je to ani preto, že ste "nedisciplinovaná" alebo že nemáte vôľu dať do toho dostatok energie.

Až doteraz ste ani len netušila, že vaše telo je v metabolizmus paralyzujúcej fáze, ktorá nastáva u všetkých žien po puberte, aby sa telo pripravilo na plodenie v priebehu nasledujúcich 30 rokov.

Pravda je, že 200 000 rokov evolúcie podmienilo ženské telo k tomu, aby menilo vaše hormóny v rôznych fázach života. Vďaka tomu môžete svojim telom splodiť ďalšieho človeka. A to je nesmierne unikátne.

Vidíte? Počas puberty vaše 3 "kráľovské" hormóny krásy a mladosti – inzulín, kortizol a estrogén – robia všetko pre to, aby vás udržiavali atraktívnu pre opačné pohlavie. Preto ste bola v tomto čase štíhla, vyrovnaná a energická.

Avšak, o niečo neskôr, od puberty až po menopauzu, sa tieto 3 "kráľovské" hormóny začnú správať viac ako "matkin nepriateľ", ktoré každý mesiac vytvárajú v tele cykly pre prípadne otehotnenie.

1. Inzulín, ktorý bol vašim „hormónom chudnutia“, ktorý vás udržiaval štíhlu, vám takmer znemožňuje schudnúť a udržať si štíhlu líniu.
2. Váš „hormón šťastia“, kortizol, sa zmení na hormón „úzkosti, stresu, depresie a smútku (bezdôvodného)“.
3. Váš „hormón krásny“, estrogén, ktorý vás udržiaval bez vrások, žiarivú a energetickú, začne čoskoro vytvárať vekové škvrny, ovisnutú pokožku a celulitídu.

Takto sa jednoducho vaše telo mení z režimu "nájdi si partnera" do režimu "splod' dieťa".



A pretože je vašou prirodzenosťou pokračovať v udržiavaní ľudskej rasy, začnete nadobúdať telo, ktoré je vhodné pre počatie a ochranu vašich bábätiok, ale nie až tak vhodné pre pláž, či oblečenie obtiahnutých čiernych šiat. Viem, že vaším cieľom v živote je byť viac ako len nejaký stroj na výrobu bábätiok, ale z biologického hľadiska má ženské telo dve hlavné úlohy:

1. zostať nažive
2. vytvoriť viac životov

Zamyslite sa...

Vaše telo je doslova navrhnuté tak, aby vybudovalo väčšie, teplejšie a mäkšie prostredie, ktoré vám pomôže vytvoriť ďalšiu generáciu ľudských bytostí.

Preto pri používaní tradičných diét, cvičenia a piluliek, ktoré riešia problém zvonku, bojujete v skutočnosti vopred prehratý boj proti 200 000 rokom vývoja.

Popri tom si poškodzujete hormonálnu činnosť a metabolizmus s každým kilom, ktoré stratíte. Preto hneď, ako prestanete s diétou alebo cvičením, vaše telo začne priberať na váhe takmer okamžite a potrestá vás bolesťami hlavy, depresiou, nepravidelnými obdobiami a slabým spánkom.

Znie vám to povedome? Vaše telo sa vám snaží len povedať: "Nemyslím si, že je to správne, milá dáma."

Už vám to začína dávať zmysel? Premýšľajte o tom... Všetky tie diéty, kde musíte sledovať kalórie, sacharidy a veľkosť porcie, ktoré prebúdzajú intenzívne chute a v konečnom dôsledku spôsobujú prejedanie sa, skutočne poškodzujú váš inzulín a spôsobujú nekontrolovateľný prírastok hmotnosti, inzulínovú rezistenciu a cukrovku.

A sú to práve tie vysoko-intenzívne tréningy a vyčerpávajúce hodiny cvičenia, ktoré v skutočnosti prudko zvyšujú kortizolom, spôsobujú nezvratné poškodenie kĺbov a vytvárajú mikroskopické trhliny na vašom srdci.

Viem, že na chvíľu to všetko môže fungovať, ale 92% žien priberie váhu späť, zatiaľ čo trpí bolesťami hlavy a estrogén spôsobuje nepravidelné periódy, endometriózy spolu s rakovinou vaječníkov, prsníka a krčka maternice.

Posledná vec, ktorú by som chcel, je strašiť vás. V skutočnosti opak je pravdou. Mojou povinnosťou je vás posilniť informáciami potrebnými k tomu aby ste sa prestali približovať k smrti s každým ďalším kilogramom, ktorý s týmito smrteľnými a rýchlymi riešeniami stratíte...

A začať žiť energiou nabitý, sebadôverou presýtený život vo vnútri štíhleho a mladistvého tela, ktoré si zaslúžite... a popri tom si vytvoriť pevnú imunitu odolnú voči chorobám a depresii. Takže sa vás opýtam...

Nemá zmysel používať metódu, ktorá je v synchronizácii s hormónmi na chudnutie, obnovuje ich schopnosti spaľovať tuky na maximálnej úrovni a popri tom budujete silnú obranu proti chorobám?

# Definitívna cesta k spaľovaniu

Už asi viete, že ak chcete dosiahnuť efektívne spaľovanie, potrebujete zefektívniť váš metabolizmus. Spaľovanie je v skutočnosti metabolický proces, ktorý prebieha vo vašom tele. Dobre, to je jasné. Čo však znamená metabolizmus a od čoho sa vlastne odvíja?

Metabolizmus je látková premena. Ten číslo 1 najdôležitejší metabolický proces prebieha práve vo vašom bruchu. Je ním vaše trávenie. Vo vašom bruchu je v skutočnosti akási "vnútorná" tráviaca pec, ktorá premieňa jedlo na energiu a pomáha spaľovať všetko škodlivé a prebytočné. No a od toho, ako funguje vaše trávenie sa odvíja práve celkový metabolizmus a produkcia hormónov.

Nikdy nedosiahnete optimálny metabolizmus, ak nebudete dbať na vaše trávenie. No a zatiaľ čo väčšina samozvaných odborníkov sa vám snaží vnútiť nejaké riešenie "zvonku" – diéta, doplnky výživy, tréningový plán atď. – skutočné riešenie sa nachádza vo vnútri. Tým riešením je práve schopnosť vášho tela tráviť a spracovávať jedlo.

*"Silné trávenie dokáže premeniť aj jed na liek, kdežto pre slabé trávenie je aj liek jedom."*

Nezáleží na tom, ako zdravo jete, koľko výživových doplnkov užívate a akú diétu nasledujete. Ak vaše trávenie nie je v top kondícii, na ničom z toho nezáleží.

Práve slabé trávenie je 100% príčinou nielen toho, že ženy priberajú, ale aj väčšiny zdravotných problémov. Ak sa jedlo správne nestrávi, stáva sa zdrojom toxicity v tele. Inými slovami, mení sa na toxickú substanciu.

A poznáte najdôležitejšiu funkciu tuku, kvôli ktorej pravdepodobne neustále priberáte na váhe? Nie? Ja vám ju poviem. Úlohou tuku v tele je "ochraňovať". Čo to znamená? Akonáhle sa vo vašom tele zvýši množstvo toxínov, zvyšuje sa automaticky produkcia tuku, ktorého úlohou je toxíny "

zakonzervovať". Nemôže totižto dovoliť, aby tieto toxíny len tak "pobehovali" po tele.

# Vedci to konečne potvrdili, brucho je vaším druhým mozgom

***DNES:** Jeden z najznámejších svetových lekárov (ktorý lieči niektoré celebrity) povedal: "Zabudnite na pozitívne myslenie a mentálnu silu, základy vášho myslenia sú ukryté vo vašom bruchu!" ~ **Max Gerson***

Dobre fungujúce trávenie vám nezabezpečí iba optimálnu fyzickú kondíciu. V skutočnosti sa za tým skrýva viac. Fungujúce trávenie doslova nakopne váš život entuziazmom pre dosahovanie vašich snov, pozitívnou energiou, produktivitou a omnoho, omnoho viac.

Takže trávenie je dokonalým nástrojom k úspechu, pomocou ktorého sa môžete doslova stať "super-človekom", ktorý má obrovskú vnútornú silu pre dosahovanie svojich snov. Takže, ak hľadáte vo svojom živote rýchly reštart a posun vpred, začnite pracovať na svojom trávení.

Keď som v roku 2010 začal bádať a študovať, ako môžem získať fit telo svojich snov a optimálnu kondíciu, tak to, čo som začal objavovať, ma dosť šokovalo:

*"Dlho si vedci mysleli, že enterická nervová sústava (ENS), sídliaca v tráviacom trakte, ovláda iba naše trávenie. Nedávno však objavili, že hrá nesmierne dôležitú rolu pri našej fyzickej a mentálnej kondícii a celkovom entuziazme. Aj keď si toho nie sme vedomí, ENS nám pomáha vnímať prostredie a následne ovplyvňuje naše rozhodnutia."*

*"Množstvo informácií, ktoré sa posielajú z ENS do mozgu ovplyvňujú náš pocit pohody bez toho, aby sme si ich niekedy boli plne vedomí."*

**~ Michael Gershon, lekárske centrum v NY**

*"Teraz už vieme, že ENS nie je len nezávislým samosprávnym systémom, ale že tiež ovplyvňuje náš mozog. V skutočnosti, až 90% informácií, ktoré putujú*

*nervom vagus, neputujú z mozgu do tráviaceho traktu, ale naopak, z tráviaceho traktu do mozgu.”*

**~ Americký žurnál fyziológie – Gastrointestinálna a pečenná fyziológia**

## **Dva mozgy v jednom tele**

ENS alebo “druhý mozog” má množstvo podobných vlastností ako mozog v našej hlave. Má schopnosť ovplyvniť naše správanie posielaním správ cez blúdivý nerv (nervus vagus) do mozgu.

Tiež je potrebné si uvedomiť celkovú produkciu hormónov – dopamínu a serotonínu. V našom “druhom mozgu” sa produkuje rovnaká časť dopamínu, ako v mozgu (50% a 50%), avšak pokiaľ ide o serotonín, tak jeho produkcia je značne väčšia práve v našom tráviacom trakte (až 95%! v porovnaní s 5%, ktoré sa vyprodukujú v mozgu).

A aký význam majú tieto dva hormóny v našom tele?

### **Dopamín**

Spôsobuje, že sa cítime dobre. Jeho prívál väčšinou zažívame pri niečom príjemnom. Ak ho máme nedostatok, budeme sa cítiť unavene, v depresii a život nás nebude baviť. Zaujímavé tiež je, že zároveň nám pomáha pri vytváraní si nových vízií do budúcnosti, ale tiež nás motivuje podniknúť určité kroky, aby sme na našej vízií pracovali.

### **Serotonín**

Má veľký vplyv na naše každodenné pocity, prispieva k celkovému pocitu spokojnosti. Táto látka sa tiež nazýva “hormónom dobrej nálady”, čo znamená, že sa veľmi významne podieľa nielen na našej celkovej dobrej nálade, ale tiež našom entuziazme a vitalite.

Obe látky majú na starosti pocit životnej pohody, ktorý vychádza z vnútra a prejavuje sa navonok.

## **Chudnutie musí ísť ruka v ruke s vnútornou spokojnosťou**

Už začínate prichádzať na to, že ak chcete schudnúť, potrebujete zabezpečiť v prvom rade spokojnosť vášho brucha a celkovú vnútornú spokojnosť?

Smutná (a veľmi desivá) pravda je: Aj keď na začiatku strácate na váhe pomocou rôznych "na tuk orientovaných", "cvičením presýtených", "jedenie obmedzujúcich" diét, kde sa stravujete ako králik...

Trvale týmto poškodzujete svoj metabolizmus, imunitný a nervový systém, a hlavne vaše životne dôležité orgány s každým ďalším kilogramom, ktorý pomocou týchto stresujúcich, traumatizujúcich diét stratíte.

Pokúšať sa schudnúť týmto spôsobom je rovnaké, ako keby si žena mala dávať každú noc dole make-up pomocou brúsneho papiera. Je to zbytočné, bolestivé, nedáva to zmysel a čo je najdôležitejšie – JE TO NEBEZPEČNÉ!

Chudnutie musí ísť ruka v ruke s vaším pocitom pohody. Práve to by malo byť cieľom pre zmenu vášho životného štýlu – cítiť sa každým dňom o niečo lepšie! Nemyslíte? Na druhej strane, nieje to tak, že akonáhle nasadíte nejakú diétu, cítite sa deň čo deň horšie? Máte problém sa kontrolovať, ste neustále hladný a nakoniec to skončí tak, že sami seba pristihnete pri tom, ako vyjedáte chladničku...

Nič také sa nesmie stať! Mám pre vás dokonalý systém, ktorý tomu všetkému zabráni, pretože funguje "zvnútra vonku". Nemá zmysel ísť proti vášmu telu. Omnoho lepšie je sa s ním zosynchronizovať a následne sa s



jeho pomocou zbaviť prirodzene a jednoducho všetkých zlých stravovacích návykov. Chudnutie a stravovanie sa potom stanú pre vás také prirodzené, ako dýchanie.

# Čas zmeniť vaše stravovacie rituály

Zlepšiť vaše stravovacie rituály je nesmierne jednoduché. Stačí poznať vnútorný biorytmus a potreby vášho tela a následne ich uspokojiť.

V prvom rade je nesmierne dôležité porozumieť tomu, koľko by sme mali jesť. Určite mi dáte zapravdu ak poviem, že väčšina ľudí sa dnes značne prejedá. Konzumujú 3x viac, než skutočne potrebujú a aj napriek tomu majú nedostatok energie, priberajú a spôsobujú si zdravotné problémy.

Druhá vec, ktorou sa budeme zaoberať je to, kedy by sme mali jesť. Naše telo má určitý vnútorný biorytmus, s ktorým by sme sa mali zosynchronizovať. Spoznáte ukazovatele, ktoré vám napovedia, či je správny čas na jedlo, alebo naopak, vaše telo na to vôbec nie je pripravené.

No a do tretice je nesmierne dôležité si vyberať správne jedlá. Naše telo a myseľ pozostávajú z jedla, ktoré sme skonzumovali a strávil. Preto kvalita jedla sa bude odrážať na kvalite našich tkanív a vedomia.

## Rituál 1: Regulované množstvo jedla

### “Koľko jesť?”

Pokiaľ chcete schudnúť, je nesmierne dôležité dbať na množstvo jedla, ktoré konzumujete. Je to krutá pravda.

*“Ak chcete schudnúť, musíte jesť menej.”*

Prečo ale ľudia majú problém dodržiavať tento krok a jedia až 3x viac, než skutočne potrebujú? Je to kvôli ich slabému tráveniu. Ako som vám už vysvetľoval, nám nestačí len prijať nejakú energiu. My musíme byť schopní tú energiu stráviť a spracovať, aby sme z nej mali nejaký úžitok.

Zamyslite sa nad tým. Ak nefunguje vaše trávenie správne, neustále budete mať potrebu niečo jesť. Nie je to pre to, že ste prijali nedostatok živín. Je to preto, lebo nie ste schopný správne spracovať živiny, ktoré ste prijali.

## **Neprejedanie sa**

Ak sa prejedáte a nekonzumuje správne potraviny, ničíte si trávenie. Takto výrazne klesá schopnosť vášho tela spracovávať energiu. Preto máte následne potrebu jesť väčšie množstva jedla. To vám však nepomôže lepšie vyživiť telo, práve naopak! Ešte viac to oslabí trávenie, procesy vstrebávania a využívania energie. Je to začarovaný kruh.

Navyše, akonáhle vaša tráviaca pec nefunguje správne, vznikajú zo skonzumovaného jedla toxíny. Navyše, vôbec nezáleží na tom, ako veľmi zdravo jete. Jednoducho, ak vaše trávenie nefunguje, produkcia toxínov sa nikdy nezastaví.

Pri ukladaní toxínov sa prirodzene zvyšuje množstvo tukov v tele. Ako už viete, tuk slúži ako ochranná zložka – chráni naše tkanivá pred poškodením jedovatými toxínmi!

## **Ani veľa, ani málo**

Odpoveď na otázku “koľko” je jednoduchá. Každé telo je jedinečné. Všetci máme rozdielne potreby v závislosti od genetickej konštitúcie, fyzickej a psychickej záťaže. Vo všeobecnosti však platí, že by ste nemali jesť ani veľa, ale ani málo. Ak ste hladní, dajte si adekvátne veľkú porciu jedla – hlavné jedlo. Inými slovami, “normálne” sa najedzte.

Poviem vám to inak. Vždy je najdôležitejšie počúvať potreby svojho tela. Berte však do úvahy to, že vy nepotrebujete jesť viac. Nebojte sa, nezomriete od hladu alebo podvýživy. Iba potrebujete zlepšiť schopnosť vášho tela využívať energiu, ktorú prijímate.

Ako na to? Zlepšite si trávenie. Tým, že budete dodržiavať kroky z tejto príručky, sa vaša schopnosť využívať živiny z jedla výrazne zvýši. Vďaka tomu nielen optimalizujete kondíciu, schudnete a potreba jedla sa zníži, ale hlavne, vaše telo bude vyživené "až po uši".

Nikdy nejedzte úplne doplna. V žalúdku je potrebné nechať priestor pre tráviace šťavy, ktoré budú jedlo tráviť. Tiež je nesmierne dôležité tam nechať priestor pre vzduch.

Žalúdok funguje pri trávení ako práčka – mieša potravu. A ako kvalitne sa vyperie vaše oblečenie, ak naplníte práčku doplna? Takmer vôbec! Dbajte, že to isté sa stane tiež v prípade, že napcháte svoj žalúdok jedlom až po hrdlo. Tráviace zložky nebudú mať priestor pre uvoľnenie a už vôbec nebude možné ich premiešať s jedlom.

*"Snažte sa neprejedat'."*

## **Rituál 2: Regulovaný čas jedenia**

### **"Kedy jesť?"**

*"Jedzte len vtedy, keď ste hladní."*

Čo je hlad? Hlad je prirodzená potreba vášho tela. Ak ho budete sledovať, máte vyhraté. Práve toto je prístup "zvnútra", ktorý som vám vysvetľoval. Je nevyhnutné sa naučiť porozumieť svojmu telu.

Ak ste hladný a máte silný apetít, znamená to, že vaše trávenie je pripravené tráviť a spaľovať jedlo. Je to tak jednoduché. No nie? Len my si to neustále komplikujeme vymýšľaním rôznych nezmyselných, zdravie poškodzujúcich "stravovacích stratégií".

Avšak, v tomto bode nastáva jeden vážny problém. Mnoho ľudí mi vraví: "Ale keď ja som hladný neustále". Garantujem vám, že toto sú falošné potreby vášho tela. Tento falošný hlad vzniká kvôli dvom príčinam. Poprvé

preto, že ste podvyživený v dôsledku zlého trávenia. Podruhé preto, že neviete, čo skutočný hlad vlastne je.

## Hlad

Preto mi dovoľte vám vysvetliť rozdiel medzi falošným a skutočným hladom.

<b>FALOŠNÝ HLAD</b>	<b>SKUTOČNÝ HLAD</b>
Nastáva v nepravidelných intervaloch	Prichádza každý deň v pravidelný čas
V žalúdku necítiť pocit ľahkosti	Príjemný pocit ľahkosti v žalúdku
Tupá bolesť v oblasti brucha	Grgy sú čisté, bez príchuti predchádzajúceho jedla
Pokušenie siahnúť rýchlo po nejakom jedle	Je tak silný, že akékoľvek jedlo chutí skvelo
Na jazyku môže byť biely povlak	Jazyk je čistý
Môže byť prítomná hnačka, zápcha alebo nadúvanie	Nastane po vyprázdnení sa - keď za kompletne ukončí predchádzajúci cyklus trávenia
Zmizne po krátkej prechádzke alebo odpočinku	Po prechádzke sa ešte viac zvýši
Môže byť spustený emocionálnym stresom, osamelosťou alebo depesiou	Nastane, ak predchádzajúce jedlo bolo kompletne strávené
Môže byť sprevádzaný znučenosťou a zívaním	Mysel je svieža a sústredená
Dokonca aj pár dúškov vody ho dokáže zahnať	Zvýši sa po pár dúškoch vody
Mysel je otupená a zmýšľanie zahmlené	Zmysly sú ostré

Ak skonzumujete hlavné jedlo, trvá asi 8 hodín, kým sa kompletne strávi. Je nesmierne dôležité, aby ste počas tohto času nejedli žiadne jedlo. Jedinou výnimkou je ovocie.

Vďaka tomu nebudete zbytočne zaťažovať vaše trávenie, pretože častá konzumácia jedla oberá vaše telo o energiu. Preto práve kvôli častému jedeniu ľudia trpia nedostatkom energie. Telo nemá čas sa venovať iným dôležitým činnostiam – detoxikácii, spaľovaniu tuku, omladzovaniu buniek, dobíjaniu energie – pretože všetka energia ide do trávenia.

*“Preto vás prosím, ak si dáte hlavné jedlo, nejedzte aspoň 8 hodín. Jednoducho, kým sa to predchádzajúce jedlo kompletne nestrávi.”*

Vďaka dodržiavaniu tohto kroku sa schopnosť trávenia a spaľovania veľmi výrazne zvýši. Tým pádom, ako som vám slúbil, budete mať z menej jedla, viac úžitku. Prečo? No predsa preto, lebo zo skonzumovaného jedla nevyužijete iba 5 alebo 10% energie, ale využijete ho naplno – 100%.

*“Doprajte telu dostatok času na trávenie a jedzte len vtedy, keď ste hladný.”*

## **Pravidelnosť**

Jedným z najhlavnejších problémov toho, že ľudia majú zlé trávenie a spaľovanie je to, že jedia veľmi nepravidelne. Znamená to, že každý deň konzumujú jedlo v iné časy. Je nesmierne dôležité, aby ste si určili čas vášho jedla a každý deň sa ho snažili čo najlepšie dodržiavať. Skúste sa nad tým zamyslieť...

Ak jete pravidelne po určitú dobu, telo si vytvorí určitý biorytmus. Vďaka tomu bude každý deň v daný čas očakávať jedlo. V praxi to znamená, že ešte predtým, než začnete jesť, sa začne pripravovať na proces trávenia. Začne produkovať zvýšené množstvo tráviacich substancií, apetít sa zvýši a celková schopnosť trávenia a spaľovania bude veľmi výrazne optimalizovaná.

A nielen to. Veľmi dôležité je poznamenať, že vďaka tomu časom už nebudete mať potrebu jesť v iné časy alebo medzi jedlami. Jednoducho nebudete hladní. Hlad bude prichádzať v pravidelné časy, kedy ho uspokojíte svojim obľúbeným jedlom. Stanete sa pánom svojho hladu!

## **Rituál 3: Regulované zloženie jedla**

### **“Čo jesť?”**

Je to, čo jeme skutočne tak dôležité? Všetci “experti” na stravovanie pravidelne omieľajú dookola to, že strava je základ. Mali by ste

konzumovať dostatok živín, bielkovín, vitamínov, minerálov. Je to skutočne tak dôležité?

Áno i nie... ale hlavne, určite to nie je tak komplikované, ako to všetci vidia. V skutočnosti, zabezpečiť telu dostatok živín je nesmierne jednoduché.

Sami už viete, že ak vaše trávenie nefunguje správne, nezáleží na tom, čo konzumujete. Bez slabého trávenia to bude pre vaše telo stále jed. Preto bez aplikovania rituálu 1 a 2 nemá vôbec zmysel riešiť zloženie vašej stravy.

Akonáhle však začnete jesť menej a jesť v správny čas, vtedy má zmysel riešiť aj to, čo konzumujete. Nebojte sa však... nie je to tak komplikované. Často si ľudia myslia, že musia jesť "zajačiu diétu", aby schudli. To však nie je pravda.

Tiež nie je pravda, že potrebujete dodržiavať nejaké všeobecne stanovené štandardy pre konzumáciu správneho množstva kalórií, makro a mikroživín a podobné nezmysly. Ešte raz zopakujem. Nejde o to, koľko týchto látok do tela dodáte. Ide o to, akú časť z nich dokážete využiť! To si prosím zapamätajte.

Nech vás experti snažiaci sa zarobiť na rôznych doplnkoch výživy strašia akokoľvek veľmi, vykašlite sa na nich. Neexistuje nič také ako nedostatok niečoho. V skutočnosti máme v tele prebytok. Až taký obrovský prebytok, že ho nevieme vôbec spracovať, v dôsledku čoho vzniká nedostatok. Rozumiete tomu paradoxu?

Inými slovami... Môžete zjesť 10 banánov, ale nikdy z nich nevyťažíte toľko živín, než koľko ja vyťažím z 1 banánu. Už vám to dochádza? Je to o efektívite trávenia.

Kvalitná strava je nevyhnutná, pretože z jedla vznikajú vaše tkanivá. Tkanivá budú len tak kvalitné, ako kvalitná bude vaša strava (v prípade, že trávenie funguje správne samozrejme). Najdôležitejším bodom pri stravovaní je jednoduchosť.



## Jednoduchosť

Čo znamená jednoduchosť? Znamená to jesť čerstvo uvarené, "domáce" jedlá. Domáce znamená, že nekonzumujete žiadne spracované potraviny a polotovary. To je nesmierne dôležité. Prečo?

Pretože jesť jednoducho je hlavne o tom, že v jednom jedle nekombinujete obrovské množstvo zložiek. Musíte si uvedomiť, že každá zložka nášho jedla má určité vlastnosti, kvality a pôsobenie na organizmus. Inými slovami, každá zložka jedla má inú energiu, ktorou na naše telo pôsobí. Alebo ak chcete, každú zložku jedla trávime iným spôsobom.

*"Ak skombinujete v jedle 20 zložiek, vaše telo bude nesmierne zmätené, trávenie sa tak oslabí a v tele budú vznikať toxíny."*

Akonáhle však budete jesť jednoducho, jedlo sa bude lepšie tráviť a naštartuje sa tak aj proces spaľovania.

Preto nekonzumujte spracované potraviny ani žiadne polotovary. Ak sa pozriete na balenie akéhokoľvek polotovaru, nájdete tam desiatky rôznych ingrediencií. Nehovoriac o tom, že väčšina z týchto ingrediencií sú chemické toxíny, ktoré otravujú telo a ešte viac mätú trávenie.

Preto vám odporúčam jesť čerstvú, "domácu" stravu. Ak je jedlo uvarené z čerstvých surovín, tak je v ňom iba zopár ingrediencií – napríklad obilie, múka, strukoviny, zelenina, olej, korenie...

V skutočnosti, z týchto jednoduchých potravín sa dajú pripraviť tie najchutnejšie a najzdravšie jedlá. Nie je to tak? Stačí sa pozrieť na tie najluxusnejšie a najviac oceňované reštaurácie. Nepoužívajú snáď na prípravu ich delikátnych pokrmov tie najčerstvejšie a najmenej spracované suroviny?

*"Jedzte čerstvú a jednoduchú stravu."*

# Ako to zaviesť do praxe

Je síce pekné rozprávať o tom, čo je dôležité spraviť, no zaviesť tieto kroky do praxe môže byť o niečo komplikovanejšie. Preto vám teraz poviem presný postup, ako to môžete úspešne spraviť.

1. Zamyslite sa nad tým, na čom ste a stanovte si reálne ciele. Ste schopní dodržiavať všetky kroky hneď? Chodte do toho. Alebo sa radšej pustíte len do jedného a postupne budete pridávať ďalšie? Všetko to musí byť pre vás hlavne jednoduché a prirodzené – zosynchronizované s vaším telom. Ak budete počas toho čo i len na chvíľu vnútorne nespokojný, rýchlo zlyháte. Začnite dodržiavať aspoň jeden z daných rituálov (ideálne všetky naraz – nie sú až tak náročné, ale pritom životne dôležité).
2. Najdôležitejšie zo všetkého je, aby ste jedli len za prítomnosti hladu (rituál 2). Ak berieme do úvahy biorytmus tela a to, že trávenie hlavného jedla trvá 8 hodín, vychádza nám, že človek by mal jesť 2x denne. Ideálne ráno, po východe slnka a večer pred jeho západom.
3. Začnite pridávať do vášho jedálnička viac kvalitných surovín (rituál 3). Vynaložte potrebné úsilie a investujte viac do kvalitnej stravy. Nejedzte žiadne polotovary. Buď sa stravujte v kvalitných reštauráciach, alebo si varte jedlo doma. Najdôležitejšie je, aby ste sa stravovali takými jedlami, ktoré milujete. Nikdy, ale nikdy nejedzte niečo, čo vám nechutí!
4. Trávenie sa začne zlepšovať a vaše telo si bude automaticky pýtať menej jedla (rituál 1). Takže redukovanie množstva jedla, ktoré konzumujete, príde prirodzene.
5. Nikdy sa do ničoho nenúťte. Je lepšie spraviť každý deň jeden slimačí “krok” vpred, než spraviť jeden obrí krok vpred a ďalšie tri naspäť.
6. Naučte sa naslúchať svojmu telu. Verte mi. So zlepšovaním trávenia salepší aj vaša bunková inteligencia. Inými slovami, nielen vaše potreby

budú viac zosynchronizované so skutočnými potrebami vášho tela, ale zároveň ich budete schopní lepšie vnímať.

7. Nepreháňajte to s vodou! S vodou je to podobne, ako s jedlom. Konzumujeme niekoľkonásobné množstvo vody, než aké skutočne potrebujeme. Uvedomte si, že voda sa tiež musí stráviť a nejde ani tak o to, koľko jej vypijeme, ako o to, akú jej časť dokážeme skutočne využiť. Správna hydratácia idú ruka v ruke s dobrým trávením. Nadbytok vody poškodzuje trávenie podobne, ako nadbytok jedla. Preto opäť, počúvajte prirodzené potreby vášho tela a pite len vtedy, keď ste skutočne smädný – vaše telo vie najlepšie.

# Aké zmeny môžete očakávať

Vďaka týmto rituálom si už po pár dňoch všimnete obrovský pocit ľahkosti vo vašom bruchu. Priemerný človek nosí vo svojich črevách 5-15kg nestrávených toxínov. Vďaka tomu, že si zlepšíte trávenie a budete nasledovať tieto rituály, dáte vášmu telu priestor sa zbaviť väčšiny tohto toxického odpadu už za pár dní.

Ďalšou výraznou zmenou bude to, že ak máte pár (alebo množstvo) kíľ navyše, vaše telo ich začne veľmi rýchlo spaľovať. Je preto možné, že za prvý týždeň schudnete kludne 5 kilogramov. Avšak aj napriek tomu, že takéto prípady medzi klientmi mám, negarantujem vám tento úbytok hmotnosti. Záleží to od mnohých faktorov a hlavne od vášho odhodlania.

Vďaka tomu, že sa začnete zbavovať toxínov, sa vaše telesné kanály a tkanivá začnú prečisťovať. Neočistí sa len váš tráviaci trakt, ale tiež lymfa, krv, cievy, dýchacia sústava, pečeň a každý ďalší orgán a tkanivo v tele.

Vďaka tomu začne vaše telo fungovať omnoho efektívnejšie. Z menej jedla dokážu vaše tkanivá vyťažiť viac živín. Vďaka lepšiemu tráveniu sa tiež naštartuje veľmi výrazne spaľovanie. Nielenže sa starý tuk pomaly doslova "roztaví", ale zároveň už nebude príležitosť pre vznik nového. Takto dokážete schudnúť na váhe rýchlo a zároveň si ju udržať dlhodobo.

Najprekvapivejším prínosom dodržiavania týchto rituálov bude pre vás zmena vášho mentálneho stavu a vnútorného pocitu pohody. Sami budete vnímať, že zrazu máte väčšiu pevnú vôľu, viac rozumiete vášmu telu, máte nad ním väčšiu kontrolu, ale hlavne, cítite sa v ňom skvele. Cítiť sa vždy dobre vo svojom tele je najväčším šťastím človeka.

Takže skúste si sami seba predstaviť, ako sa pozeráte do zrkadla a vidíte v ňom človeka, ktorý je vysmiaty, vyžaruje z neho entuziazmus a energia, ale hlavne, konečne môže byť so svojim telom maximálne spokojný. Nielenže vyzeráte skvele, ale zároveň ste v top mentálnej a fyzickej kondícii.

Pocítte, aké to je sa cítiť o 10 alebo dokonca i 20 rokov mladšie. Stál by ten pocit mladosti za to? Stálo by za to, ak by ste neboli vo svojom tele paralyzovaný prebytočným tukom a otrávený jedovatými toxínmi? Čo myslíte, stojí za to poraziť svoju lenivosť a začať žiť skutočne aktívnym spôsobom života?

Ja vravím, že áno, stojí! Súhlasíte?

Tak sa pusťte do toho hneď dnes!

Som vďačný, že som vám mohol poslúžiť.

Ďakujem za vašu dôveru.

S pozdravom,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Kerul'. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping flourish at the end that loops back under the main text.

Mark Kerul

PS: Ak by ste ma radi kontaktovali, napíšte mi na [podpora@rasayanauniversity.sk](mailto:podpora@rasayanauniversity.sk) – rád si vypočujem vašu spätnú väzbu, myšlienky alebo dostanem vašu recenziu.