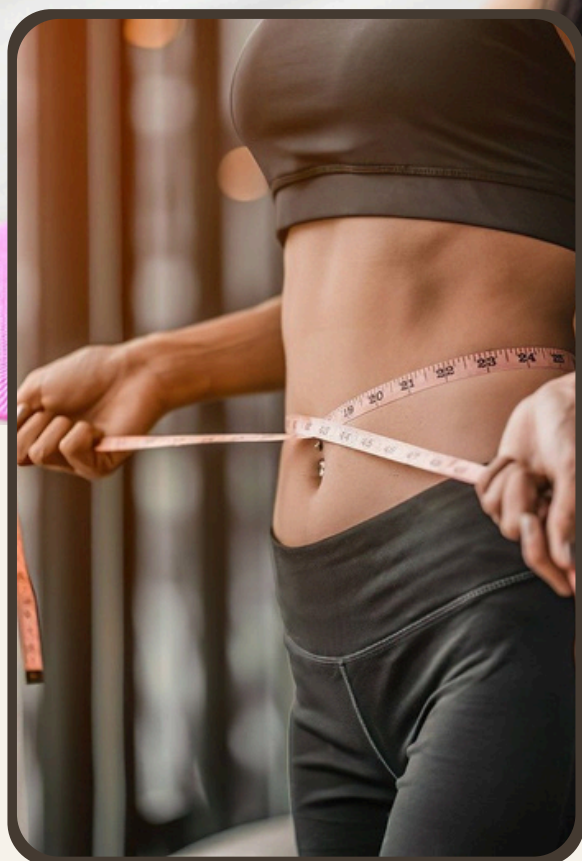


Twin recipe

JAK KONEČNĚ ZHUBNOUT?



Jednoduchý návod, který ti
pomůže jednou pro vždy
zhubnout

WWW.TWINRECIPE.COM

Proč chci zhubnout?

Nejdůležitější otázka je vždy důvod naší snahy - obvykle se důvody dělí do tří kategorií:

1. chceme vypadat lépe fyzicky
2. zvyk, chceme zhubnout "posledních" 5kg a podobně
3. kvůli zdraví



Jaký je můj důvod?

Nejčastěji u hubnutí vydrží lidé, kteří chtějí zhubnout kvůli svému zdraví. Zdraví je totiž nejsilnější motivace - obzvlášť pokud počítáme ještě s psychickým zdravím. Ať už je tvůj důvod jakýkoliv, je důležité si ho připomínat tak, aby zůstal i tvojí motivací.

Jakmile máš svůj důvod pro hubnutí, zvol si i reálný plán toho, jak zhubneš. Naplánuj si fyzickou aktivitu tak, abys ji zvládl/a dělat dlouhodobě. Můžeš klidně začít 3 dny v týdnu a uvidíš. Také je vhodné najít si zdravé recepty, případně jídelníček.

Jaká fyzická aktivita je nejlepší?

Nejvhodnější pro hubnutí + formování postavy je kombinace silového cvičení a aerobního cvičení (jogging, plavání, chůze)



Jaké jsou nejdůležitější body při hubnutí?

1. Zdravá a vyvážená strava - nejde pouze o přípravu zdravých receptů, je nutné je umět i poskládat tak, aby byl jídelníček vyvážený.
2. Kvalitní a dostatečný spánek - zaměř se na to, aby měl tvůj spánek režim - choď spát a vstávej zhruba ve stejnou hodinu.
3. Pij dostatek tekutin - zaměř se na dostatečný pitný režim - je dobré vypít alespoň 2 litry vody, některým stačí méně, a někdo potřebuje víc.
4. Buď ochotný(á) změnit své návyky - i tento bod je důležitý - hubnutí není pouze o tom, že zhubneme x kilo, a poté se zase na vše vykašleme. Jde o zařazení udržitelných návyků.

Je jasné, že hubnutí nepůjde samo od sebe. Nicméně pokud jsme ochotní změnit své návyky a postupně je do našeho života zařadit, můžeme našeho cíle dosáhnout. Také je dobré to s ničím nepřehánět – vždy na začátku hubnutí se objevuje přehnaná motivace – ale je důležité vše nastavovat postupně!



Jak nastavit svůj jídelníček?

Hlavní je zaměřit se na dostatek kvalitních bílkovin, na omezení jednoduchých cukrů a trans mastných a nasycených tuků. Dobrý nápad je zařadit i plánování jídel tak, abychom neměli hlad a nevrhli se na první jídlo, které uvidíme.

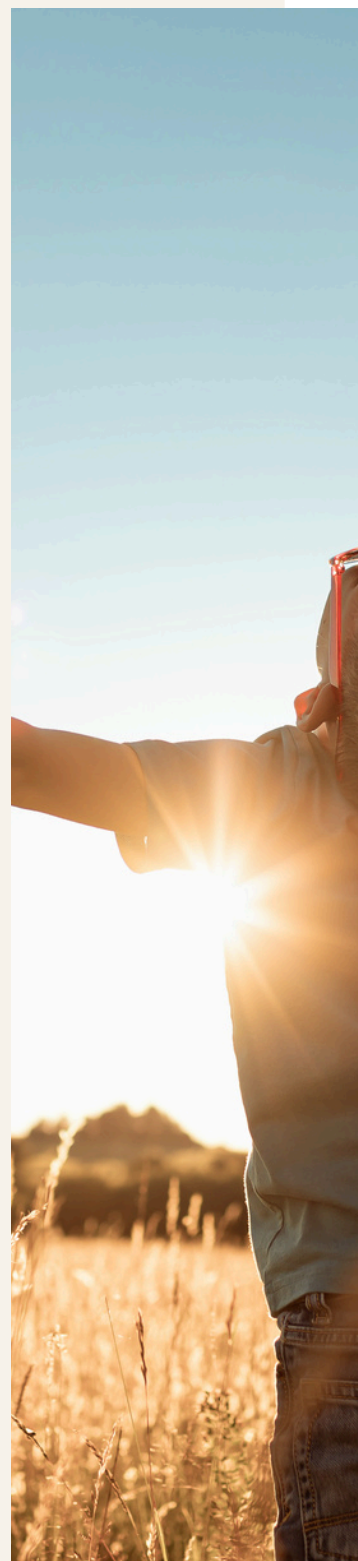
Co bych měl/a z jídelníčku vyřadit a co naopak přidat?

V našem jídelníčku bychom měli omezit smažená jídla. V tomto případě je vhodnou variantou vaření v horkovzdušné fritéze. Také bychom měli vyřadit sladké nápoje, slazené kávy, alkohol a slazené čaje. Červené maso je vhodné v omezeném množství (tj. ne každý den) a také je vhodné omezit příjem soli (pokud ji máme v jídelníčku nadbytek). Omezme i sladkosti a sladké pokrmy z cukráren.

Snažme se naopak zařadit více čerstvého ovoce a zeleniny. Neslazená káva i čaj jsou také vhodné, stejně tak i obyčejná voda. V jídelníčku by se měly objevit i rostlinné zdroje bílkovin (luštěniny, sója), také ryby, libové maso, vejce, fermentované potraviny, ořechy i semínka.

Na co dávat pozor?

1. Vyhýbej se produktům, které ti slibují rychlé hubnutí (doplňky, koktejly a další).
2. Nepouštěj se do diet, které omezují některou ze složek stravy (sacharidy, maso, ovoce, zeleninu) - jmenovitě hlavně nízkosacharidové diety, diety ve kterých se stravuje převážně masem, "paleo" diety, na které už nejsme v dnešní době uzpůsobeni a další.
3. Vyhýbej se detoxům, které jsou ve většině případech naprosto zbytečné a někdy ti dokonce mohou i škodit. Zapomeň i na hladovky.



Jaké doplňky stravy zařadit?

Existují i užitečné doplňky stravy, které ti mohou pomoci s hubnutím, ale i se zdravím. Jedním z nejdůležitějších vitamínů, který většině lidí chybí, je **vitamín D** a také **omega 3** mastné kyseliny. Dalším často nedostatečným minerálem je hořčík. V případě toho, že nejíme maso je pak vhodný i vitamín B12. Některé další vitamíny a minerály je vhodné brát v případě individuálních potřeb.

Jaké doplňky jsou zbytečné?

Nejvíce zbytečným doplňkem je **multivitamin**. Jde o jeden z nejprodávanějších vitamínů, ale mnohdy nám dodá právě vitamíny, které nepotřebujeme. Dále doplňky, které nám slibují hubnutí - většina **spalovačů**, **pre workout** doplňků - tyto doplňky mohou pomoci spíše psychicky, ale většinou je efekt pouze větší pocení. Stejněho efektu dosáhneme vypitím kávy/matcha čaje nebo zeleného čaje. Dále pak různé doplňky na detox (včetně oblíbených **super greens**) - vhodnější volbou je zařazení zeleniny a ovoce do jídelníčku.

Doplňky, které většina populace nepotřebuje jsou vitamín C (ten je vhodnější doplnit stravou a v podstatě nám stačí jíst ovoce) a zinek.



Potřebuješ pomoc s jídelníčkem?

Nech si vypracovat individuální jídelníček přesně pro své vlastní potřeby. Skládání jídelníčku tak, aby byl pestrý a udržitelný, může být náročné. Ale my ti s tím rády pomůžeme!

Jídelníček ti vypracujeme podle požadavků - počet jídel, vynechání potravin, které nemáš rád/a, bez proteinových prášku a dalších doplňků - jednoduše tam bude pouze to, co chceš.

Součástí našeho jídelníčku je i e-book, ve kterém je vše vysvětleno ještě více do hloubky. Takto se můžeš dozvědět ještě více o tom, jak zdravě hubnout. Navíc ti budeme posílat informativní e-maily, ve kterých shrneme ty nejdůležitější informace!



Navíc tu pro tebe máme slevový kód! Ten platí až do konce ledna 2025! Zadej “chcizhubnout” a dostaneš slevu 20 %!

[Chci jídelníček](#)

www.twinrecipe.com