

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

VII. PILIER ZNOVUZRODENIE (NOVÉ NÁVYKY A PROGRAMY)

Úspech nenastane z večera do rána. Je výsledkom každodenných malých krokov.

Je vedecky dokázané, že správne denné aktivity dokážu naše telo a myseľ stimulovať k výkonom a vďaka tomu sa cítiť šťastnejšie, spokojnejšie a mať motiváciu k dosiahnutiu našich cieľov, nech už sú akékoľvek.

Mať oveľa viac energie, vedieť sa sústrediť, stíhať viac, cítiť sa fit, schudnúť, rýchlejšie sa rozhodovať a s oveľa väčšou ľahkosťou zvládať náročné situácie.

Ide o jednoduchý systém návykov - podporujúcich aktivít a činností, z ktorých sa pravidelným opakovaním stanú rutiny a niečo, čo vykonávame automatizovane.

A preto vytvorenie tvojho nového životného štýlu by sa malo stať tvojím novým návykom.

V prípade vyformovania postavy, schudnutia či získania kondície by tvojou rutinou mali byť vhodné stravovacie a pohybové návyky.

V stravovaní nás zväčša ovplyvňuje jedna dominantná osoba.

Ked' sa na obed budeš pýtať sám/sama seba: „Čo budem jesť?“

Malo by to byť niečo, čo bude zhodné s tým, kým chceš byť alebo kým sa chceš stať. Čo by si takáto osoba dala?

Vhodná zmena stravovacích návykov

Zámerné nehovorím o diéte ako spôsobe dlhodobého chudnutia a vitálneho života, lebo diéty na to nefungujú.

Koľko si za svoj život už vyskúšal/a zaručených diét? Prečo ti väčšina z nich pravdepodobne nezafungovala?

Problémom diéty je, že len čakáme na to, kedy sa budeme môcť znovu vrátiť k starým stravovacím návykom. Šalátiky sú len dočasné a keď dáme dole pár kíľ, znovu sa vrátíme ku koláčikom a čokoláde.

Ak sa rozhodneš pustiť do nejakej diéty, tak pamätaj, že je to krátkodobá záležitosť a keď s ňou skončíš, tak ťa v priebehu niekoľkých týždňov navštívi a znova sa u teba zabýva tvoj staronový kamarát - JOJO. A s jeho pomocou naberieš viac kíľ, ako si mal/a predtým. A toto asi nie je tvoj cieľ!

Super diéty sú absolútne skvelým návodom, ako si ešte viac pokaziť metabolizmus. Vo väčšine prípadov to, čo schudneš, znamená, že stratíš vodu alebo svaly a nie tuk.

Preto pri práci s mojimi klientmi nepoužívam slovo diéta. Používam výraz **stravovacie návyky**.

CVIČENIE

1. Aký pocit sa v tebe vyvolá, keď ti poviem, že budeš držať diétu? Zamysli sa teraz nad tým.

2. Aký pocit sa v tebe vyvolá, keď ti poviem, že upravíme trochu tvoje stravovacie návyky? Nemyslím tým hladovanie. Zamysli sa teraz nad tým.

3. Aký je rozdiel v твоjich pocitoch?

Keďže jedným z mojich cieľov je, aby moji klienti schudli natrvalo, tak tu je pravidlo:

Tvoja telesná hmotnosť zodpovedá tvojej celkovej spotrebe kalórií a času, ktorý venuješ pohybovej aktivite, a rýchlosti tvojho metabolizmu. Dôležitá je však tiež skladba jedálňička.

Tvojím cieľom musí byť zdravý životný štýl, nie redukcia telesnej hmotnosti. Pokiaľ si za cieľ dáš vytvorenie zdravého životného štýlu, máš väčšiu nádej, že uspeješ a zlepíš svoje zdravie a súčasne dosiahneš trvalú redukciu telesnej hmotnosti. Nesnaž sa zhodiť prebytočné kilá príliš rýchlo. Dôležité je, aby ti celý proces chudnutia prinášal radosť a uspokojenie. Chceš si predsa spojiť dosiahnutie správnej hmotnosti so správnymi stravovacími návykmi. Možno to bude trvať o niekoľko mesiacov dlhšie, ale budeš mať istotu, že stratené kilogramy už nenaberieš.

Zvýš rýchlosť svojho metabolizmu. Hlavným určujúcim faktorom rýchlosti tvojho metabolizmu, t.j. rýchlosti, akou spaľuješ kalórie, je počet mitochondrií v bunkách. Sú to malinké energické továrne, ktoré zásobujú palivom každú bunku. Čím viac ich máš, tým viac spaľuješ a máš v tele menej tuku. Nanešťastie neexistuje žiadny výživový doplnok, ktorý by mitochondrie zvyšoval. No pravidelným cvičením si vytvárame nové svalové bunky, v ktorých sa mitochondrie nachádzajú, a tým teda neustále zvyšujeme aj rýchlosť metabolizmu, a to aj vtedy, keď práve necvičíme.

VÝZVU ZMEŇ NA ŽIVOTNÝ ŠTÝL!

KAM SI SA POSUNUL/A?

Vyplň záverečné cvičenia a zhodnoť tvoj pokrok.

CVIČENIE 1

Definuj, čo pre teba znamenajú jednotlivé pojmy:

1. Život je

2. Zdravie je

3. Vitalita je

4. Jedlo je

5. Chudnutie je

6. Formovanie postavy je

7. Diéta je

8. Cvičenie je

9. Mať energiu pre mňa znamená

10. To najhoršie na zmene môjho životného štýlu je

11. To najkrajšie na vytvorení môjho nového životného štýlu je

REŠTART

CVIČENIE 2

Na číselnej osi si vyznač, kde sa nachádzaš po tom, ako si prešiel/prešla výzvou REŠTART (k tomu priradi dnešný dátum) a porovnaj to so stupnicou na strane číslo 4. Následne si vyznač druhé číslo, kam sa chceš dopracovať celkovo (znova sem napíš dátum, kedy sa tak stane).



CVIČENIE 3

Čo je v Tvojom živote inak po tom, ako si prešiel/prešla výzvou REŠTART?

Čo z toho, čo si v rámci výzvy mal/a možnosť zažiť je pre Teba najcennejšie a ako to použiješ v živote?

Napíš 3 konkrétne veci, ktoré podnikneš, pretože Ťa k tomu podnietila táto výzva:

1.

2.

3.

REŠTART

Gratulujem Ti.

Úspešne si vykročil/a na cestu tvojho nového životného štýlu.
Vytrvaj v tom, čo si začal/a a totálne sa zasväť myšlienke
zdravého a radostného života.

**Ak Ti výzva pomohla a myslíš si, že osobnostný rozvoj je dôležitý aj pre iných ľudí,
staň sa naším fanúšikom a napíš nám Tvoje pocity a zážitky na:**

www.facebook.com/AndyWinsonOfficial

www.instagram.com/andywinsonofficial

tiktok.com/@AndyWinsonOfficial

youtube.com/AndyWinson

Ďakujeme.

S úctou k Tvojej jedinečnosti



**„Dnes si trénoval/a,
zápas začína od zajtra každý deň.“**

Andy Winson

www.andywinson.sk

Tréninky:

www.ObjavSvojuSilu.sk

www.TajomstvoMysleBohatych.sk

www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk

www.10xEnergy.sk

Profesionálne tréningy:

www.NewCodeNLP.sk

www.MajsterKomunikacie.sk

www.MajsterPodii.sk

www.MajsterPredaja.sk

www.MajsterMLM.sk

www.SuperLeader.sk

Iné weby a produkty:

www.KnihaZnovuzrodenie.sk

www.Motilife.sk

www.DiarUspechu.sk

www.WinsonEnergy.sk

www.objavsvojusilu.sk/v-krize/

www.objavsvojusilu.sk/rozzhav-svoj-vztah/

Skupiny:

www.facebook.com/groups/99dni

www.facebook.com/groups/motilife