



# 7 faktov, prečo ešte stále vyjedáte chladničku 😊

Ing. Petra Pavuková

Návod, ako sa zbaviť neutíchajúcej túžby po jedle, bez toho aby ste museli zavesiť na chladničku zámok...

[www.healthy-way.sk](http://www.healthy-way.sk) © 2016



# 7 faktov, prečo ešte stále vyjedáte chladničku 😊

Tento eBook je o ľudskom prejedaní sa. Trefne aj vtipne popisuje dôvody hlavne večerného hladu a neutíchajúcej túžby po jedle. Dozviete sa, ako sa tohto zlozvyku zbaviť bez toho, aby ste museli na chladničku zavesiť zámok.



Som expertka na zdravú výživu a redukciu hmotnosti. Odborne vám pomôžem zbaviť sa nezdravých návykov a dosiahnuť tak ideálnu hmotnosť, pretože váš úspech je mojím cieľom.

## Prosím venujte chvíľku tomuto upozorneniu:

*Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Napísať tento eBook ma stálo veľa práce, preto vás prosím, aby ste rešpektovali toto upozornenie. Ďakujem za pochopenie 😊*

*Ak sa vám eBook páči a chceli by ste aby si ho prečítala aj vaša kamarátka alebo niekto známy, skvelé. Môžete ho zdieľať tak, že prepošlete svojim známym alebo kamarátkam odkaz na stránku [healthy-way.sk](http://healthy-way.sk), kde si ho môžu zdarma stiahnuť.*

*Ďakujem za pozornosť a poďme už čítať! 😊*

## Pár slov na úvod....

Ďakujem vám, že ste si tento eBook stiahli a verím, že vám bude prínosom. Čaká nás spolu 22 strán, kde vám ukážem, ktoré fakty sú najčastejšou príčinou pojedania. Budem rada, ak som nou budete zdieľať aj tie vaše fakty, alebo prípadné pripomienky k danej téme. Píšte mi na e-mailovú adresu [petra@petrapavukova.sk](mailto:petra@petrapavukova.sk)

## Kto som a čo robím?

Som podnikateľka, manželka, odborníčka na výživu ľudí, milovníčka dobrého jedla, zdravého životného štýlu a vášnivá cestovateľka.

Verím v zdravý a šťastný život, v ktorom neexistujú nevyriešiteľné (nevyliciteľné) zdravotné problémy a nadváha nie je prirodzenou súčasťou života.

Dnes žijem nádherný, zdravý a šťastný život. Som úplne zdravá, milovaná, plná energie a nosím konfekčnú veľkosť 36 😊. Som šíriteľkou zdravého životného štýlu. Milujem jedlo, jem rada, jem správne a hlavne zdravo.

Viem ako sa správne stravovať, aby som si po celý život udržala svoju váhu a mala zdravé telo. A moji klienti to vedia tiež. [Schudli, ožili a zmenil sa im život.](#)

### Napísali mi:

"Chcem sa Vám poďakovať, že ste ma motivovali na Váš redukčný program. Na začiatku programu som mala 64 kg, teraz po 2 mesiacoch mám 55,5 kg a som šťastná, že som to absolvovala. Čo ma teší najviac je, že nosím s dcérou rovnakú konfekčnú veľkosť a vymieňame si oblečenie."

"S Vaším programom šla redukcia oveľa ľahšie a mala som pocit, že v tom nie som sama. Som rada, že som si vybrala práve Vás a do svojho cieľa som sa vydala tou ľahšou cestou."

"Veľmi pekne Vám ďakujem za pomoc. Zmenili ste mi život."

**Dnes žijú moji klienti zdravý, plnohodnotný a vedomý život plný energie. A ja taktiež.**

## No predtým to tak nebolo....

"Keď má človek viac kíľ ako by si prial, obmedzuje ho to vo všetkom. Ani u mňa to nebolo inak."

"Už roky som sa snažila znížiť svoju váhu aspoň o pár kíľ, no nikdy mi to dlho nevydržalo. Keďže výsledok sa nedostavoval, odradilo ma to."

"Snažila som sa schudnúť na vlastnú päsť no po určitom čase sa mi hmotnosť zastavila na istom čísle a nechcela klesnúť. Za dva roky som neschudla ani deko. Vedela som, že niekde robím chybu a budem potrebovať odbornú pomoc."

Je veľmi frustrujúce ak sa snažíte schudnúť, no nedarí sa vám. Ste ochotní vyskúšať čokoľvek, len aby sa hmotnosť znížila. Poznáte to? Ja tiež.

### **Ani u mňa to nebolo inak**

Časté ochorenia, branie množstva liekov a málo lásky zo mňa spravili "ovcu", ktorá sa zbavila vlastnej zodpovednosti za svoj stav a život. Kilá išli hore a sebavedomie dole. Začal sa kolotoč neúspešných pokusov o redukciiu hmotnosti. Skúšala som všetko možné, no nepomohlo nič.

Všetky pokusy trvali krátko a kilá boli späť. Aj keď ich nebolo veľa, ale o to to bolo pre mňa frustrujúcejšie, keď som nevedela schudnúť iba 5 kíl.

### **Vzdala som to**

Vzdala som to v momente, keď môj pes ochutnal moje nasilu vyzvracané rizoto. Bol to hnus a vrchol mojich pokusov. Vzдалa som všetko. To že schudnem, to že sa určite vyliečim z tej otravnej alergie aj to, že sa budem mať niekedy naozaj rada.

### **A potom prišiel zlom**

Po hĺbkových štúdiách výživy ľudí na univerzite a s pomocou rôznych ďalších odborníkov, sa mi začali spájať súvislosti ako to naozaj s ľudským organizmom funguje. Ako sa môžeme sami vyliečiť, ako môžeme jednoducho zredukovať hmotnosť, prečo je dôležité milovať sám seba a mať k sebe úctu.

Hľadala som návod ako byť šťastná, zdravá a milovaná a našla som ho. Našla som aj samu seba a vzala svoj život do vlastných rúk. Otvorila som [spoločnosť Healthy Way](#) - čo v preklade znamená "zdravá cesta", kde denne pomáham ľuďom, aby opäť našli svoje ja, svoje zdravie a zredukovali hmotnosť. Učím ľudí správnej výžive a mením ich životy.

Dnes už viem, aké je dôležité milovať sám seba, veriť si, ctiť si svoje telo na jednej strane a mať hĺbkové vedomosti o fyziológii, anatómii, biochémií, psychológii na strane druhej.

Všetko so všetkým súvisí. Láska k sebe a k svojmu telu, vnútorný pokoj, dôvera k vlastnej vnútornej inteligencii a zdravie, šťastie, sila a ideálna hmotnosť. Nehľadajte zdravého ducha v chorom tele.

Nenájdete ho.

## Riešenie je na dosah

Dnes vám ponúkam možnosť jednoducho a prirodzene zredukovať svoju hmotnosť, naučiť sa správne stravovať a preliečiť sa správnou výživou a myslením.

Prevediem vás správnou a zdravou redukciou hmotnosti a vyvrátim všetky mýty o chudnutí. Vyriešime problém s vysokým krvným tlakom, vysokým cholesterolom a cukrom jednoducho úpravou stravy.

Život bez liekov a kilogramov navyše existuje. Žijem ho ja, aj moji klienti, tak ho [podťe žiť s nami v Prešove](#) alebo z [pohodlia vášho domova :\)](#)

## Späť k faktom a prejedaniu sa 😊

Prejedáme sa z rôznych príčin. Tou najčastejšou je hlad, ktorý rozdeľujeme na fyzický, keď nám škvírka v brušku a psychický – emočný, keď pojedáme skrz stres, hnev a podobne. Ďalšími príčinami sú rôzne zdravotné problémy, lieky, menopauza alebo sa proste nudíme a nevieme „čo by sme do tých úst dali“. 😊

Každopádne dôvodov je mnoho, no všetky vedú k tomu, čo by sme chceli najmenej a to je nadváha. Jedného dňa prideme na to, že máme určite pokazenú váhu. Nie je predsa možné, že máme opäť o kilo viac. Váha stúpa, sebavedomie klesá a preto si ideme vybrať z chladničky ďalší puding, aby sme sa trochu uklúdnil. No a čo, veď život je predsa krásny aj tak? 😊 Podme sa teda pozrieť na to, prečo ste opäť otvorili chladničku.

## Fakt č. 1: Ste hladní

---

Jasné, že ste hladní. Škvírka vám v bruchu a od hladu už ani nevidíte na oči. Otvárate chladničku a pripravujete si večeru č. 1. Vlastne nepripravujete, ste takí hladní, že beriete čo vám príde pod ruku. Chlieb, nátierka, šunka, horčica, prihrievate párky a ležete si džús. Zaženiete prvotné pocity, aby ste “neumreli” od hladu a teraz sa rozhliadnete, čo by ste si ešte dali. Otvoríte opäť chladničku a všimnete si, že sa zvýšila polievka z obeda. Šup s ňou do mikrovlnky. A takto by sme mohli pokračovať cez oriešky v obývačke, nedojedené zvyšky z obeda, pivo pri telke a otvorenú čokoládu.

Uvedomujete si, že je to už aspoň tretí chod, no stále máte pocit, že by ste si ešte niečo dali. Prečo?

### Možné dôvody vášho hladu:

1. Od rána ste si nenašli čas sa normálne najesť a doháňate to večer. Riešením by pre vás mohlo byť pravidelné stravovanie 5 – 6 x denne v menších porciách, začínajúc plnohodnotnými raňajkami.
2. Jedli ste počas dňa síce často, ale veľmi málo a doháňate to večer. Skúste jesť normálne a nie detské porcie jedál. Ak nie ste presvedčení o redukcii hmotnosti, tak to večer doženiete a opäť otvoríte chladničku. V racionálnej výžive vám na deň nebude stačiť 1 jogurt, banán, polievka, jablko a šalát. Jedzte porcie primerané vášmu veku, pohlaviu, váhe a fyzickému výdaju.



3. Mali ste počas dňa viac fyzickej aktivity ako obvykle a potrebujete si energiu doplniť. Ak ste absolvovali náročnejší tréning alebo ste tvrdo fyzicky pracovali, je normálne, že sa budete chcieť výdatnejšie najesť. Doprajte si väčšiu porciu, no vyberajte si zdravšie a plnohodnotnejšie jedlá.
4. Jedli ste počas dňa hlúposti typu malé snacky, prípadne sladkosti a telu tak chýba normálna plnohodnotná výživa. V takomto prípade sa skúste do budúca stravovať pravidelne a vyberajte si potraviny múdro. Opýtajte sa sami seba čo vám daná potravina dá a prečo ju potrebujete zjesť. Zamyslite sa nad tým, či máte na danú potravinu len chuť alebo má pre vaše telo aj prínos. Vyberajte si potraviny s vysokým obsahom vitamínov a minerálov bez pridaného cukru a tuku. Doprajte telu to čo potrebuje, nie nezdravé jedlo na ktoré máte len chuť.

## Fakt č. 2: Máte problém

---

Problémik, problém, komár, z komára somár a zo somára obezita. Nepíšem o malých problémoch, ale o tých veľkých, o ktorých sa nehovorí, dusíme ich v sebe, nevieme alebo nechceme ich vyriešiť a tie sa v našom tele premieňajú na cudzopasníka, ktorý je stále hladný a my ho musíme kŕmiť. S ním kŕmime aj seba, aby sme ako tak ututlali zlé pocity a ako tak žili v domienke, že je všetko v poriadku. Ale ono nie je. Problémy sú na to, aby sa riešili a ak sa vyriešiť nedajú, tak ich pustite z hlavy a oslobodte sa.

## Možný pôvod vášho problému:

### 1. Vzťahové problémy

Ste s partnerom s ktorým byť nechcete. Vo vzťahu však aj napriek tomu zostávate. Partner vám z nejakých príčin nevyhovuje, viete že to nie je ten „pravý“ no nie a nie sa rozísť. Strach, že zostanete sám je väčší ako dôvod prečo vám nevyhovuje. Nie ste spokojní a preto svoje pocity zjedáte sladkým alebo vysokokalorickým jedlom. To na vás pozitívne pôsobí a tak si daný problém kompenzujete. Možno sa rozídete tak či onak, len neskôr to bude s pár kilami navyše.

### 2. Rodinné problémy

Máte v rodine niekoho, kto vás privádza do šialenstva. Chtiac alebo nechtiac vám robí prieky a vy to musíte znášať. Môže to byť vaša matka, ktorá sa vám stará do života, alebo svokra, ktorá vie všetko lepšie ako vy, alebo niekto iný s kým bývate alebo sa musíte často stretávať. Máte v rodine takého upíra?

### 3. Pracovné problémy

Vykonávate prácu, ktorá vás nebaví a nenapĺňa, alebo to môže byť váš šéf alebo kolega. Nedokáže vás oceniť a nespráva sa k vám úctivo. Máte predsa svoju cenu tak sa nenechajte ponižovať. Nebojte sa požiadať o zvýšenie platu či o voľno ak ho naozaj potrebujete. Nie ste predsa stroj ani lacná pracovná sila. Kolegom dokážte, že nie ste o nič horší ako oni a nedovoľte im, aby vás podceňovali.

**Prípady klientky Majky:**

„Manažérka mi robí zo života peklo. Každý deň keď prídem do práce si niečo vymyslí aby ma ponížila pred šéfom. Dáva mi nezmyselné úlohy a robí si zo mňa srandu. Je to hrozné. Bojím sa chodiť do práce a už len pri pomyslení, že sa s ňou mám stretnúť ma bolí žalúdok.“

Pokiaľ sa vám nepodarí s kolegami alebo šéfom dohodnúť, zvážte či vám vaša práca stojí za to.

Prípadne nemáte momentálne prácu a sedenie doma vás ešte viac znechucuje.

**4. Nespavosť a stres**

Nespím, hnačkujem, bolí ma brucho, stresujem. Prípadne – mám málo času, chodím neskoro spať, spím zle, stresujem. Tento bod väčšinou nadväzuje na predchádzajúce. Stresuje vás pravdepodobne partner, niekto z práce alebo máte veľa práce. Z toho stresu sa nemáte čas ani poriadne najesť a zle spíte, pretože viete, že máte problém. Stále nad ním premýšľate, otáčate ho z každej strany a neustále vám vrta hlavou. Nedá vám spať ani jesť. Nedostatok spánku a zvýšený stres si nárokuje na zvýšený príjem jedla – pozor na to!

Čo s tým? Nezajedajte svoje problémy a vyspíte sa. **Jedlo váš problém nevyrieši.** Nachvíľu vás ukludní, no na svoj problém si neskôr opäť spomeniete a bude vám ešte horšie. Problém je stále tu a vy ste zjedli niečo, čo ste nemali. Veď chladnička je už takmer prázdna 😊

Skúste si na vyriešenie problému nájsť iné primerané riešenie. Nemusíte sa hneď rozchádzať s partnerom, dávať výpoveď v práci ani sa sťahovať z domu. To urobte, až nebude možnosť dohody alebo kompromisu.

Akýkoľvek svoj problém začnite riešiť ihneď a neodkladajte ho na neskôr. V opačnom prípade budete musieť zavesiť na chladničku zámok 😊

## Fakt č. 3: Nudíte sa

Nudíte sa? Pravdepodobne nevyužívate čas vo svoj prospech. Múdri ľudia ak majú čas nazvyš, tak väčšinou oddychujú a dobíjajú „baterky“. Ak neoddychujú, tak robia niečo zmysluplné. Niečo, čo im prináša úžitok. Človek, ktorý nič nerobí má menej energie ako človek, ktorý tvrdo pracuje.

**Poznáte to?**



Sebauspokojenie je základná ľudská potreba, ak nie je naplnená môže poškodiť zdravie aj psychiku. Nenapĺňanie vašich potrieb vás ničí. Nuda vás ničí. Neseďte doma len tak a nemrhajte časom. Využite ho vo svoj prospech. Urobte pre seba niečo užitočné. Čo by vás bavilo a malo pre vás prínos? Športujte, meditujte, maľujte, tvorte, prerábajte, vzdelávajte sa, stretávajte sa s priateľmi, nájdite si svoje koníčky a záľuby. Ak budete sedieť doma, budete jesť. Z tej nudy pojete všetko, aj chladničku

## Príklad z praxe:

*Je sobota ráno a nikto nie je doma. Ráno vstanete, idete sa najesť. Zapnete televízor a čumíte asi hodinu. Potrebujete niečo z obchodu, ale nechce sa vám prezliekať, takže nejete nikam. Čistá nuda, v telke nič nejde a vám sa nič nechce. Pozriete čo máte doma. Otvoríte chladničku a asi po 5 minútach skúmania jej obsahu vyberáte čo máte. Zajete tú nudu. Nechápate ako môžete byť tak unavení, keď nič nerobíte. Cítite, že by ste mali vypadnúť z domu, no nič sa vám nechce. Dáte si čokoládu.*

*Večer prídete na to, že ste premárnili celý deň a vyzobali postupne z chladničky všetko, čo bolo ešte jedlé. Nie ste spokojní.*

a drahocenný čas vám pretečie pomedzi prsty. Nerozmýšľajte zbytočne dlho, proste sa zdvihnite a choďte. Teraz. Budte užitoční!

## Fakt č. 4: Máte málo sebalásky

---

Ste si vedomí samých seba? Aké máte vlasy, ake máte krásne telo, aké máte záľuby a záujmy, aké máte potreby a aký máte postoj samí k sebe? Milujete sa? Máte sa radi? Ja vás mám rada a posielam vám lásku. ☺ Ctíte si samých seba a máte v láske svoje telo? Milujte sa a starajte sa o seba. Vaše srdce bude tancovať a telo sa vám odvdáčí. Bude zdravé. Vaše ja túži byť milované – Vami. Aj vaša duša, aj vaše telo.



*Klasický príklad:*

*Neznášam sa, som tučná, škaredá, neschopná a neverím si. Nie som schopná zmeny, nezvládnem to. Dám si čokoládu, nech sa trošku ukludním a poteším. Čokoláda nestačí, tak si otvorím chladničku, aby som opäť zajedla tie nepekne myšlienky.*



Pocity zajete dvojnásobne, keď vám niekto „prikúri“ a prihodí polienko do ohňa negatívnymi či podpichovačnými rečami adresovanými na vašu osobnosť.

- *Každá vec má však len takú hodnotu, akú mu pridelíte.*

Mne sa smiali, že mám pehy. Viete kde som mala sebavedomie? Pod bodom mrazu. Zmenil to až jeden starší pán, ktorý mi povedal, že tvár bez pieh je ako nebo bez hviezd. Krásne to povedal a mne to zmenilo život.

Každý z nás má „nejaký nedostatok“ alebo „problém“. Urobte z toho vašu prednosť a prestaňte sa trápiť. Dnes som si prefarbila vlasy na ryšavo, aby som pehy ešte zvýraznila. Viete ako sa cítim? Perfektne. 😊

Sami ste si vaše telo aj povahu vybrali ešte pred narodením. Cítim to tak. Ak v sebe pestujete negatívne myšlienky o vás samých, vaše ja krúti hlavou a plače. Idete samy proti sebe. Veď ste to Vy!

Človek sa prirodzene cíti dobre pri svojej normálnej váhe. Isté percento ľudí s nadváhou sa proste nemá rado. Ničia samých seba skrz bezhlavé jedenie prípadne nejedenie. Tí, ktorí sa prejedajú sa necítia vo svojej koži dobre, vedia že potrebujú niečo zmeniť. Ako prvé, otvoriť svoje srdce láske k sebe.

[Sebavedomie musí ísť hore](#) a prejedanie sa dole. Všetci ste nádherní takí akí ste. Je jedno či ste zelení, bieli, červení, veľkí, malí, širokí či úzkí, ste to Vy. Úžasné a krásne bytosti. [Objavte sebalásku!](#)



## Fakt č. 5: Včera ste pili alebo ste “zhúlení”

---

### 1.problém: Alkohol

Malé akcie vás doženú hneď na mieste, tie veľké aj na druhý deň. **Popíjanie podporuje pojedanie. Opilstvo obžerstvo.**

Hodia sa vám k víniku oriešky alebo chipsy? Pozor na to. Ak by sme zráтали energetickú hodnotu alkoholu ktorý vypijete plus hodnotu všetkých snackov, vedeli by sme sa dostať na hodnotu jedného obeda. To je jedno jedlo navyše! A čo taká veľká akcia?

Predstavte si takú svadbu, krstiny alebo len obyčajnú diskotéku. Pije sa a je jedno čo. Či vypijete liter vína alebo pol litra vodky, tak tesne nad ránom, kedy pomaly vytriezviete, vás začína chytať hlad. Prídete domov, otvárate chladničku a zjete “čo dom dal”. Na druhý deň máte „opicu“ a je vám zle. No len čo sa pozbierate, zjedli by ste aj slona. V ten deň ide chladnička na dračku . 😊

### 2.problém: Marihuana

Tu snád' zainteresovaným nemusím vysvetľovať prečo a koľko (s prepáčením za výraz) “požeriete”, keď ste zhúlení 😊 Keď sa dostanete na tú správnu vlnu, vytiahli by ste z chladničky aj mriežky ak by sa dali zjesť. V tomto prípade iné riešenie ako nehúliť nie je. Ak ste pod vplyvom drogy, žiaľ ovládať sa neviete.

## Fakt č. 6: Ste v menopauze (ženy)

---

V tomto období je najväčším problémom emočná nestabilita, ste unavená a podráždená. Kolíšu vám hormóny a váha tiež. Istý čas bude trvať, kým sa ustália na novej hladine.

Pokles testosterónu má za následok znížené libido, kedy môžete mať menej sexu, čo spôsobuje pre vás viac stresu a preto častejšie otvárate chladničku, aby ste zlé pocity zajedli. Keď sa k tomu pridá pokles progesterónu a znížený metabolizmus, zlý spánok a depresívne nálady, tak vaša hmotnosť pomaly ale isto stúpa. Pozor na depresívne nálady, dôsledkom je psychický hlad a následné prejedanie sa.

Menopauza je obdobie, na ktoré sa vieme pripraviť, pretože s istotou vieme, že príde. Prijmite dané zmeny a zmiernite si nepríjemné pocity pravidelnou fyzickou aktivitou aspoň 30 minút denne. Doprajte si lásku a pravidelný oddych. Spite aspoň sedem hodín denne a jedzte len vo vopred stanovenú dobu 5 – 6 krát denne v menších porciách.

*Poznámka: Menopauza zvyčajne nastáva medzi 45. – 55. rokom života. U niektorých žien (aj napríklad u fajčiarok) môže nastúpiť aj skôr. Niekedy aj pred 40. rokom života.*



## Fakt č. 7 : Máte zdravotný problém

---

Príčinou vášho vyjedania chladničky sú lieky alebo liečba.

Liečite sa na nejaké ochorenie? Urobte si rekapituláciu všetkých liekov, prečítajte si príbalovú informáciu a nežiadúce účinky daného lieku.

Lieky môžu zapríčiniť vzostup hmotnosti rôznymi spôsobmi: vyvolávajú vo vás chuť k jedlu, znižujú energetický výdaj, aktivujú lipogenézu, stimulujú diferenciáciu adipocytov.

*Beriete niektoré z týchto liečiv?*

- Antidiabetika
- Tyreostatika
- Antidepresíva
- Betablokátory
- Glukokortikoidy
- Estrogény

Prípadne to môžu byť aj iné lieky.

### Skúsenosť z mojej praxe:

*Je možné redukovať hmotnosť a dosiahnuť výborné výsledky aj keď beriete niektoré z daných liekov.*

*Pri zisťovaní zdravotnej anamnézy mojich klientov často zisťujem, aké množstvá liekov moji klienti berú.*

*Najčastejšie sú to lieky na vysoký krvný tlak, vysoký tep, antidepresíva, lieky na vysoký cholesterol alebo hormóny.*

*Problémy, na ktoré sa klient lieči sa však po úspešnej redukcii väčšinou upraví a lieky sa postupne vysádzajú.*

*Zamyslime sa nad kolobehom:*

Pracovne zaneprázdnený muž alebo vystresovaná žena si pomaly a nevedomky ničia zdravie a priberajú na hmotnosti. Začínajú zdravotné problémy, najčastejšie zo stresu a zvýšenej telesnej hmotnosti. Predpíšu sa lieky na vysoký krvný tlak alebo antidepresíva alebo na cholesterol alebo iné. Nastupuje liečba. Niekedy sa zničí aj niektorý z orgánov v tele a nastupuje aj operácia. Vtedy si človek uvedomí, že je nutné so sebou niečo urobiť. Začína viesť zdravý životný štýl, aby zredukoval hmotnosť a vysadil lieky, pretože chce byť zdravý tak, ako bol na začiatku.

Život nám niekedy pripraví situácie, kedy nemusíme všetko zvládnuť tak, ako by sme chceli. Je však dobré vedieť, že vo väčšine prípadov je možné zdravie napraviť a začať odznova.

## Fakt č. 8 : Váš prípad

---

Ak ste medzi faktami nenašli ten váš, prečo ste stále hladní, tak mi o ňom napíšte na [info@healthy-way.sk](mailto:info@healthy-way.sk) a podelím sa s ním s ostatnými, aby sme doplnili zbierku všetkých faktov, ktoré môžu za nadváhu a obezitu 😊

## Podakovanie

Chcem sa vám poďakovať, že ste v čítaní došli až sem. Urobili sme si spolu prehľad o hlavných dôvodoch častého otvárania chladničky. Inšpiráciou na napísanie týchto faktov boli nielen moje vlastné skúsenosti, ale hlavne skúsenosti mojích klientov, ktorí ma požiadali o pomoc s redukciou hmotnosti.


Aby tento eBook nebol pre vás len teóriou, pripravila som pre vás **akčné kroky**, ktoré vám pomôžu ujasniť si, čo je váš najväčší problém a ako urobiť prvé kroky ku zmene vašich stravovacích zvyklostí.

**Ideme na to!**



## Ako zastaviť kolotoč nadmerného jedenia a častých návštev chladničky?

1. Ako pomôcka pri výbere vašej motivácie vám pomôže zamyslieť sa nad tým, čo je v skutočnosti váš najväčší problém. Samotné jedenie je len dôsledok niečoho iného.

 Prejdime si opäť všetky fakty a poznačte si, ktorý sa vás týka. Prípadne ak máte iný, svoj vlastný fakt, napíšte si ho.

1. Som hladná/ý? Prečo? Z akého dôvodu pociťujem často hlad?

.....

2. Mám problém? Aký? Vzťahy, rodina, práca alebo iný?

.....

3. Nudím sa? Prečo?

.....

4. Mám málo sebalásky?

.....

5. Často popíjam alkohol alebo fajčím marihuanu? Ako často? Prečo to robím, čo je za tým?

.....

6. Som v menopauze?

.....

7. Mám zdravotný problém? Liečim sa na nejaké ochorenie?

.....

## 2. Vypíšte si nasledujúce otázky a zamyslite sa nad odpoveďami:

- Akú zmeny by ste boli ochotní urobiť, aby ste sa úspešne vyhýbali prejedaniu?

.....

- Kto alebo čo vám v tom môže pomôcť?

.....

- Čo je pre vás najsilnejšia motivácia, aby ste sa vyhli dôsledku prejedania akým je nadváha?

.....

- Myslíte si, že prejedanie a nadváha vám môže poškodiť zdravie a psychiku?

.....

- Máte ideálnu váhu k vášmu veku a výške? *Výpočet ideálnej váhy pre ženy: výška v cm – 110 t.j. napr. 164 cm -110 = 54 kg. Moja váha by mala byť pri výške 164 cm, 54 kg. Normálna váha sa počíta odpočtom 100. Platí hlavne pre ženy po 50. roku života. Napr. 164 cm – 100 = 64 kg. Pre mužov sa odratáva – 100. Napr. pri výške 170 cm – 100 = 70 kg. Pre svalovcov to neplatí 😊*

Moja váha je: ..... kg.

Mala by som vážiť: ..... kg.

Hotovo? Výborne 😊 prejdite si opäť všetky vaše odpovede a poďakujte si za úprimnosť. Vaše telo vás miluje a čaká len na vaše rozhodnutie byť zdravé, štíhle a šťastné.

Po vypísaní všetkých bodov máte prehľad v tom, prečo stále vyjedáte chladničku, aký máte problém, alebo kde robíte chybu. Tak isto už viete, ako ju napraviť a aké zmeny od teraz nastolíte. Možno nemáte ideálnu hmotnosť a pomýšľate na to, že by ste radi schudli...

**Keď niečo chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to dosiahol 😊**

**Paulo Coelho**

Ak ste presvedčení o zdravej redukcii hmotnosti, viete prečo chcete schudnúť a nikdy sa už nechcete prejedať, tak vám veľmi rada pomôžem, vyberte si:

- chcem chudnúť bez diéty a námahy ➡ [eBook 5 krokov ako chudnúť bez diéty](#)
- chcem chudnúť pod osobným dohľadom v Prešove ➡ [Konzultácia v Prešove](#)
- chcem chudnúť s odborníkom online z pohodlia domova ➡ [Chudnutie Online](#)