

Obnova VÝZVA



motivace, jídlo,
cvičení, spánek

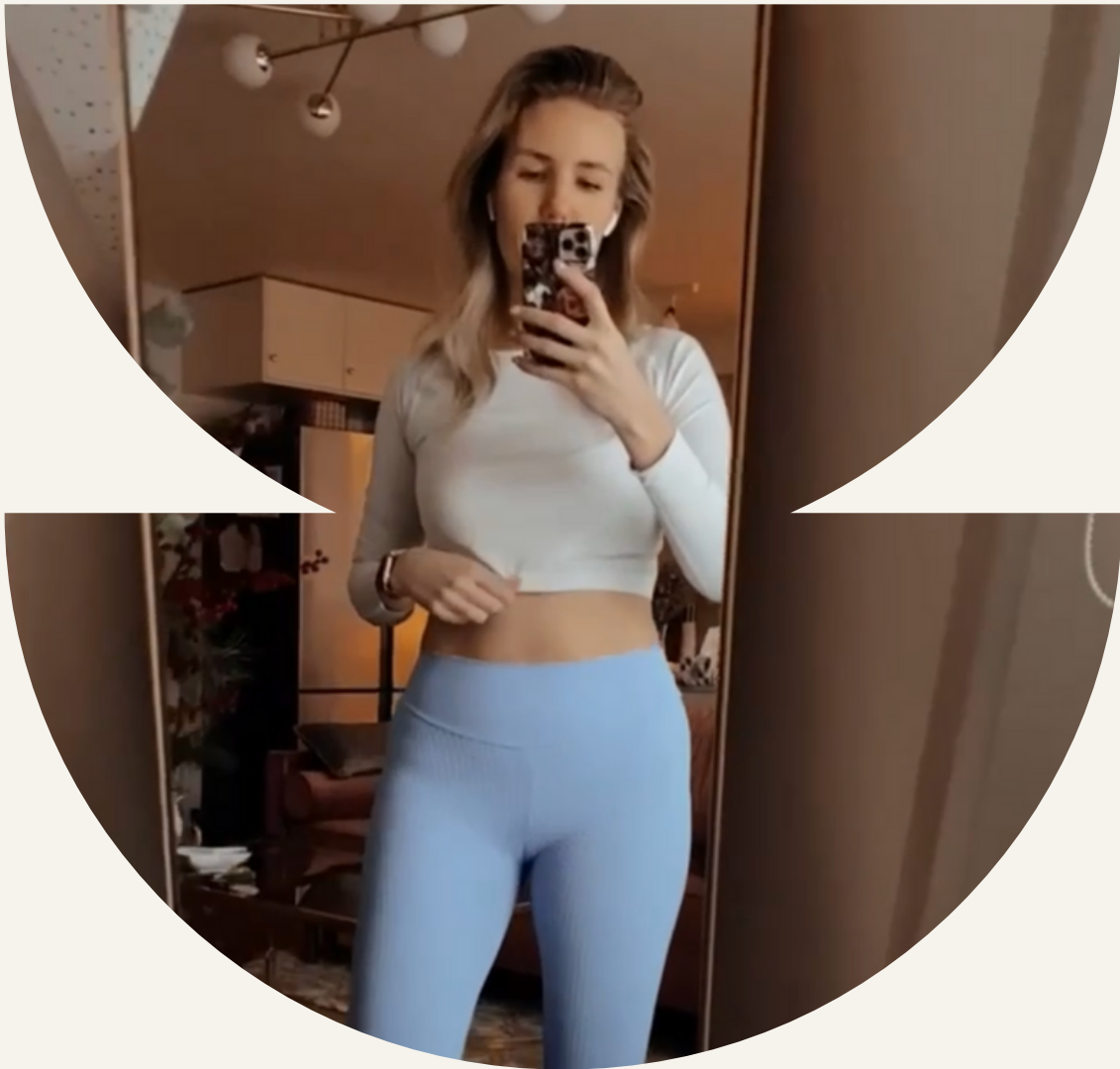
@ZIVOTPO30CE



VYTVOŘILA LUCIE ZAVACKA

DALŠÍ VÝZVA JE TADY

Každoročně v březnu pořádám velkou měsíční výzvu, kde se snažíme po Vánocích a těsně před jarem zavést zpět zdravější rutinu do našich životů. Obvykle je to celkem těžká výzva, kde do zdárného konce dorazí pouze hrstka z nás :-)



TOTO LÉTO...

se ale výzva vrací :-)) A to na vaši žádost. Původně jsem totiž měla výzvu připravenou pouze pro sebe, ale jelikož se dost z vás chtělo zapojit, tak jsem vypracovala tento planner, který by vám (a mně!) měl pomoci.

Vše vychází pouze z mých zkušeností. Co funguje na jednoho, nemusí na druhého. Berte tento planner spíš jako takovou hůl, o kterou se opřít a najít si svou vlastní cestu, jak vykročit tou zdravější cestou.

MOTIVACE
CVIČENÍ
JÍDLO
SPÁNEK

NEŽ ZAČNEME...

1. DOPORUČUJI SE PSYCHICKY NASTAVIT NA TO, ŽE TENTO MĚSÍC JDU TVRDĚ DO SEBE
2. SNAŽÍM SE BÝT 100%, NA DRUHOU STRANU ZNÁM SVOJE HRANICE A JSEM NA SEBE HODNÁ
3. NAJDU SI NĚKOHO, KDO MĚ INSPIRUJE, SNAŽÍM SE NAJÍT SVOU VNITŘNÍ MOTIVACI
4. SPÍM A RELAXUJI!



Neuznávám diety, trápení se a nucení do něčeho, co nás nebaví. Svůj tréninkový plán jsem si sestavila podle svých preferencí, které u vás mohou být jiné. Prosím, klidně si to uzpůsobte, ať vás pohyb hlavně baví! Jídelníček jsem nedělala, ale nechala jsem vám prostor si ho doplnit a držet se ho.



Důležité body hned na začátek

1. Je potřeba si jídlo naplánovat. Pak se vyhnete zbytečnému stresu, když máte hlad a v lednici nic není. Podle toho si nakupte. Dodržujeme schéma 80/20 (80% jím čistě, 20% si dopřeju– není to ten den, nýbrž v týdnu!)
2. Zařazuji ovoce a zeleninu. Alespoň jeden kousek ovoce přes den a ke každému jídlu zeleninu nebo salát.
3. Snažím se mít aktivní dny. Kromě cvičení je potřeba zařadit chůzi a jiné kardio (v mém případě už pouze cvičení nestačí).

Tip: Dobré je jíst pomalu a s rozmyslem. Žaludku trvá nějakou chvíli, než si uvědomí, co a kolik jsme snědli. Také je dobré jíst poslední jídlo 2h před spaním a mít mezi večeří a snídaní alespoň 12h pauzu, ať si tělo od trávení odpočine. Nezapoměňte pít a hodně spát! 7–8 hodin je potřeba, jinak tělo strádá a bohužel se to projevuje i na horší schopnosti hubnout,

TÝDENNÍ SOUHRN

Na čem musím zapracovat

3 věci, které jsem zlepšila

Moje váha, míry (prsa, pas, zadek a nohy), jak se cítím

Jídlo

Tentokrát jsem recepty nepsala, protože je to strašně časově náročné. Pokud chcete, u mě na blogu www.zivotpo30ce.cz najdete. Jinak nejsou žádné omezení v kaloriích, porcích, žádné diety. Zkousím teď intuitivní jezení, vyváženě a rozumně. Princip 80/20 znamená, že 80% z týdne jím čistě a zdravě, 20% si mohu dát něco extra. To zn. nahradím max jedno jídlo za týden! Ne jedno jídlo denně.



CO ANO

Jím pouze nezpracované potraviny! Nakupuji hodně zeleniny, ovoce, masa, tofu, vajíčka, ořechy, luštěniny, čerstvé těstoviny, sýr, tvaroh, řecké jogurty, z oleje pak olivový, případně avokádový.

CO NE

- ✗ Zapomeňte na sladké pití a limonády. Nahrazujte vodou nebo čajem (alespoň ten měsíc!). Káva je povolena.
 - ✗ Žádný alkohol!
 - ✗ Junk food. Žádné chipsy, čokoládky (i když 80% si dát můžete!) – Na to máte v týdnu těch 20%. Třeba právě na dortík v neděli, nebo pizzu v pátek u telky. Bude to těžké, první týden určitě. Zkuste změnit prostředí, pokud třeba dostáváte chuť večer u filmu. Prostě ho vypněte a jděte dělat něco jiného. Změníte vzorec mozku, zmatete ho a pokud to takhle uděláte pokaždé, chuť na laskominy večer nakonec přejde (prý :-D).
-

TÝDENNÍ —

Jídelníček

týden č. _____

Pondělí	Úterý	Středa
SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ
OBĚD	OBĚD	OBĚD
VEČEŘE	VEČEŘE	VEČEŘE
Čtvrtek	Pátek	Sobota
SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ
OBĚD	OBĚD	OBĚD
VEČEŘE	VEČEŘE	VEČEŘE
Neděle	POZNÁMKY	
SNÍDANĚ		
OBĚD		
VEČEŘE		

ROZVRH CVIČENÍ

Týden _____

Pondělí	Hodina v gymu +30min kolo
Úterý	Online cvičení 30min 1h kolo
Středa	HIIT TRÉNINK +30min kardio
Čtvrtek	Aktivní REST DAY 1- 1,5h venku (rychlá chůze, kolo, atd.)
Pátek	Hodina v gymu +30min kolo
Sobota	Online cvičení 30min 1h kolo
Neděle	REST DAY
Poznámky	

Kolo lze nahradit jakýmkoliv kardiem (běh, rychlá chůze, schody, atd.)

Jak to bude vypadat

Celou výzvu budu tak nějak postupně sdílet na IG, podle času. Pro mě je prioritou vědět, zda moje tělo začne jinak reagovat a fungovat. Už přes 2 roky cvičím min. 4– 5x týdně a poslední rok jsem začala pomalu přibírat. Ač vypadám dobře, nemám výsledky, které bych chtěla. Nakonec jsem došla k závěru, že mé tělo je už na cvičení zvyklé a potřebuje další a jiné podněty. Proto přidávám víc kardia.

Co se týče stravy, tam se neustále hledám. Přecházím z whole30, paleo, přes výpočet kalorií až k tomuto směru, který pevně doufám, už bude "ten můj".



Děkuji!

Snad vám tato výzva zase něco málo dá a někam vás posune. Já si přeji to samé a momentálně jsem dost nabuzená konečně dokázat něco dalšího :—)



@zivotpo30ce

www.zivotpo30ce.cz

Checklist



Spánek 7-8h
denně

Zapsat si své pocity



Vypít alespoň 2L vody

Nutričně vyvážené
jídlo 80/20



Cvičení

Přečíst si pár stránek knížky,
poslouchat rozvíjející podcast



10tis. kroků