



Tvůj a můj
příběh o hubnutí...

Úkázka e-boku

fitViktorz

E-BOOK
*s 9 týdenním
tréninkovým plánem,
cviky, jídelníčkem,
recepty a
mnohem více*

Obsah:

I. cyklus

1. Jak jsme ty i já začali makat s tréninkovým plánem
2. Jak jsme se ty i já začali řídit přesným jídelníčkem
3. Jak jsme ty i já zatočili se škodiči našeho hubnutí

II. cyklus

1. Jak ty i já makáme podle tréninkového plánu
2. Jak jsme se ty a já naučili sestavovat si jídelníček sami
3. Jak jsme se začali řídit 20 tipy, které tobě a mě dodávají sebevědomí

III. cyklus

Ukázka e-booku
fitviki.cz

1. Jak se ty i já držíme tréninkového plánu a makáme dál
2. Jak jsem ty i já naučila zahánět mlskou
3. Jak si ty i já udržujeme motivaci a náš cíl

Prosím o dodržování autorských práv tohoto E-BOOKU. Byť jsem si tvorbu tohoto E-BOOKU opravdu užila a dělala jsem s velkou radostí, věnovala jsem tomuto projektu opravdu hodně svého času a energie. Cena E-BOOKU je oproti jiným E-BOOKŮM symbolická, proto věřím, že k nezákonnému šíření informací z tohoto E-BOOKU docházet nebude. Ráda pro tebe tvořím a děkuji ti za zakoupení originální verze tohoto E-BOOKU. Vážím si tvé podpory.

Jak jsme ty i já začali makat s tréninkovým plánem

Naučit se sestavit si správný tréninkový plán je docela věda. Musím se přiznat, že dříve jsem v tom dost plavala. Jsem docela extremistka a tak bud' necvičila vůbec a nebo si "naordinovala" posilovnu 6krát týdně s tím, že jsem si ještě v neděli šla zaběhat. Extrémy pro nás nejsou dobré a paradoxně v určitém bodě nám s redukcí nepomůže to, že budeme cvičit každý den. Naše tělo potřebuje pohyb stejně jako odpočinek. Tělo musí i regenerovat, aby začalo spalovat tuky. Redukce hmotnosti je pro naše tělo náročná, tak mu musíme dopřát občas i tu pauzu ;). V tomto cyklu se společně naučíme, jak si sestavit tréninkový plán, aby jsme jej byli schopni dodržovat a aby nám dopomohl k našemu cíli.

Uházha e-boku fitviki.cz

Pro spalování tuků a redukci hmotnosti je nejlepší kombinace KARDIO cvičení a POSILOVÁNÍ. Mnohé ženy mají z posilování strach, že budou vypadat jako kulturistky. Neboj se, žádný Schwarzenegger z tebe nebude, pokud budeš cvičit s vlastní tělesnou vahou ;). Cvičení s vlastní tělesnou vahou je z mého pohledu dostačující, takže ušetříš i za permanentku do fitka. Co se týče kardio cvičení, pro spalování tuků je ideální, držet se v tepové frekvenci do 130 tepů/minutu. Je dobré mít nějaké fitness hodinky, které Ti tepovou frekvenci měří, pokud se ti ale nechce investovat, na kontrolu správné tepové hladiny můžeš využít jednoduchou pomůcku. Pokud jsi schopná během pohybové aktivity mluvit až zpívat a příliš se nezadýcháváš, pak se nacházíš ve správné tepové hladině. Jako kardio aktivitu ti doporučuji nejvíce rychlejší chůzi, která je pro naše tělo pohybem nejpřirozenějším a tudíž nejzdravějším. Občas je určitě fajn si třeba také zajezdit na kole, na kolečkových bruslích, pomalu se proběhnout nebo si jít třeba zaplavat.

Obecně ti doporučuju volit posilování s vlastní tělesnou vahou 3 až 4 krát do týdne a k tomu 1 až 3 krát doplnit kardio aktivitou trvající nejméně hodinu.



1. Dřep: 4 série/15 opakování

Chodidla- na šíři ramen. Paty - nezvedat. Kolena nad špičkami nohou, nikdy ne před nimi. Zadek tlačíme směrem dolů k podlaze a měl by být pod úrovní kolenního kloubu. Trup držíme rovně, neprohýbáme se v bedrech. Dýchání - nádech při pohybu dolů do podřepu, výdech při vrácení zpět do vzpřímené polohy.



2. Dámský klik: 4 série/10 opakování

Dlaně jsou mírně vytočené ven, prsty tedy směřují dopředu a do strany od těla. Tlak směřuj do dlaně, představ si, že máš pod dlaní $\frac{1}{2}$ balónku. Drž přirozené zakřivení páteře, ramena a lopatky stahuj směrem na zadek, jako do kaps od kalhot. Hlavu drž tak, že se koukáš před sebe, ne pod sebe, ale pozor na přílišný záklon. Jako lehčí alternativu cviku můžeš použít kliky o stěnu.



3. Unožování vleže: 4 série/12 opakování (každá noha zvlášť)

Vleže na boku si ruce dej tak, aby ta, o níž jsi opřen, měla loket pod ramenem. Vtáhni břicho a dbej, ať jsi narovnaná a tedy důsledně s celým tělem na boku. Nohu zflexuj (špičku přitáhněte) a prováděj mírný pohyb nahoru a dolů. Pozor, ať u toho nepřitahuješ ramena k uším.



4. Most: 4 série/16 opakování

Vleže na zádech. Malá mezera podložka – bedra (hlídáme si přirozeně esovité prohnutí páteře). Zadek postupně odlepujeme od podložky a zvedáme do mostu nahoru.



Jak jsme se ty i já začali řídit přesným jídelníčkem

Byť mi přijde, že zásady zdravého životního stylu se řeší pořád dokola, výsledky našeho snažení však nejsou mnohdy ideální. Snažíme se, držíme se, jíme zdravě, ale nehladovíme, ale výsledky stále nikde a my si říkáme, čím to sakra může být? Z našich redukčních neúspěchů jsme zklamaní a na zdravý životní styl na čas rezignujeme, začneme opět navštěvovat fastfoody, jíst ve spěchu, nekvalitní průmyslově zpracované potraviny... a na otázku, proč jsme se na naše odhodlání žít zdravě vykašlali, odpovíme "vždyť ono to stejně nemělo účinky". To je bohužel ta největší chyba, která se mnohým z nás stává. Většinou se tak uzavřeme do věčného kruhu "až přehnaného zdravého stravování, kdy řešíme každý gram mouky na talíři s obdobím kdy Mekáč je pro nás na denním pořádku. Stávají se z nás věční začátečníci. Z mé koučinkové zkušenosti mám takových klientů nejvíce. Těmto mým klientům se postupně snažím vštípit jednoduchou byť významnou myšlenku, že zdravý životní styl není o extrémech. Bílá mouka nás opravdu nezabije stejně jako nás nezabije si čas od času osladit ranní kaši lžíčkou cukru nebo si i zajít na ten burger do Mekáče. Základ naší stravy by ale měli tvořit suroviny v nejpřirozenějším stavu, ze kterých si v ideálním případě vaříme sami. Upřímně nedám dopustit na domácí vaření. Můžu si pohlídat z čeho vařím, jak vařím a zároveň si jídlo mohu vychutnat s celou rodinou. Má zkušenost, že když jím ve spěchu sním toho mnohem více, než když si doma s rodinou nachystáme společné jídlo, které společně sníme. A i můj celkový požitek z jídla a celého "hodování" je mnohem intenzivnější, než když si po cestě do školy koupím, byť celozrnný rohlík, který ve spěchu na autobus rychle spořádám. Proto prosím jezme v klidu, nejlépe domácí jídlo z kvalitních surovin.

Snídaně: pomazánka vajíčková, 2 plátky proteinového chlebu z Lidlu, 2 velká rajčata, káva s mlékem bez cukru

2 vejce, $\frac{1}{2}$ cibule, 50g Lučiny, 1PL jogurtu, 1ČL hořčice, 1 stroužek česneku, špetka soli, špetka pepře

Začneme tím, že si uvaříme vejce natvrdo. Vejce necháme vychladnout a nastrouháme na struhadle. Do misky dáme nastrouhané vejce, cibuli nakrájenou najemno, utřený stroužek česneku a Lučinu. Směs dochutíme jogurtem, majonézou, solí a pepřem. Vajíčkovou pomazánku svačíme s kombinací s celozrnným pečivem a čerstvou zeleninou.



Oběd: krůtí segedýn, proteinový knedlík

2 velké cibule, 0,5kg krůtího prsou, 2 PL mouky, 1 kysané zelí, 250 ml mléka, 1 PL oleje, $\frac{1}{2}$ ČL papriky, $\frac{1}{2}$ ČL drcený kmín, špetka pepře, špetka soli

Začneme tím, že maso nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a okrnínujeme. Nyní orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli do zlatova, přidáme maso a opečeme. Poté přidáme mletou papriku, opatrně zarestujeme a podlijeme vodou. Směs podusíme doměkkem a poté přidáme zelí. Lehce prováříme (10 min) a přidáme mouku rozmíchanou v mléce a prováříme dalších cca 20 min. Na závěr dochutíme solí a pepřem. Segedýn servírujeme s domácím chlebem z mikrovlnky nebo s domácím proteinovým knedlíkem.

Večeře: palačinky naslano s kozím sýrem, 2 velká rajčata

1 vejce, 3 PL celozrnné špaldové mouky, 150 ml mléka, 1 PL jogurtu, 1 špetička soli, olej ve spreji

Do mísy si dáme mouky se špetičkou soli a přidáme vejce, mléko a 1 PL jogurtu. Směs dokonale rozmícháme. Pánev lehce postříkáme olejem ve spreji a necháme rozechřát. Rozehřátou pánev lehce ztlumíme a naběračkou na polévku nalijeme na pánev tenkou vrstvu palačinkového těsta. Palačinky smažíme na mírném plameni z obou stran asi 1 min z každé strany. Hotové palačinky večeříme naslano s Lučinou, rukolou a kozím sýrem.





1. Sumo dřep: 4 série/15 opakování

Sumo dřep začínáš vestoje. Zpevní záda a břicho, hlava je vzpřímená a pohled míří dopředu, nohy dej od sebe. Šířka rozeštětu je víc jak šířka ramen. Špičky chodidel vytoč mírně ven. Při pohybu dolů se nadechuješ. Nejnižší poloha je, když jsou stehna rovnoběžně s podložkou. Při pohybu nahoru vdechuj.



2. Výpady dopředu: 4 série/10 opakování (každá noha zvlášť)

U tohoto cviku si hlídej rovná záda (resp. přirozeně prohnutá), břišní svalstvo je zpevněné. Ve spodní pozici je v kolenou úhel 90 °. Koleno přední nohy by ti nemělo presahovat špičku. V základní pozici nepropínej nohy v kolenu. Koleno se nedotýká země – pohyb zastavuješ těsně nad zemí.

Ukázka e-boku
fitviki.cz

3. Výpady dozadu: 4 série/10 opakování (každá noha zvlášť)

Při nádechu udělej jednou nohou velký krok vzad – pata je odlepená od země, kolena se krčí. Záda jsou rovná, ramena stažená dozadu, hrudník otevřený. Koleno přední nohy nezasahuje před špičku a mělo by při výpadu svírat pravý úhel. Váha je rozložená na obě končetiny. S výdechem se vrat’ do výchozí pozice.



4. Unožování ve stoje: 4 série/14 opakování (každá noha zvlášť)

Stůj rovně, zatáhni břišní svaly a váhu přenes na jednu nohu. Druhou nohu unožujte, pánev zůstává stále na místě. Tento cvik je skvělý pro posílení svalů na vnějších stranách stehen a na zadečku.



Oběd:

by měl tvořit cca 35% celkového denního příjmu, oběd by měla být složen z komplexních sacharidů, bílkoviny, tuku a zeleniny

příloha: rýže, kuskus, bulgur, vařený brambor, pohanka, těstoviny (celozrnné)

bílkovina: ryby, krůtí maso, kuřecí, hovězí, králičí, libové vepřové (panenka), fazole, čočka, sója, robi maso

Pokud ti dochází inspirace na zdravé & rychlé vaření, je tu pro tebe online roční kurz s 50ti zdravými, chutnými a do hodiny připravenými recepty.
Kurz je dostupný na webu gastroveda.cz

Ukázka e-boku

fitviki.cz



3. Nejsem sama sobě nepřítelem

Ačkoli většina lidí hledá překážky v okolním světě, psychologové tvrdí, že největším nepřítelem jsme si většinou my sami. Doporučuji se snažit svého vnitřního kritika umlčet, přestat si nadávat, vyčítat si chyby, které jsem udělala. Ty sama nejlíp víš, co je špatně a není důvod se v tom přehnaně pitvat. Takovým přístupem si totiž nikam nepohnes.

4. Odpouštím si

Na předchozí bod navazuje další. Nikdo z nás není robota chybovat je lidské. Je normální, že čas od času zalžeme a něco se nám nepovede. To ale není důvod vše vzdávat a zahodit kvůli tomu veškeré předchozí úsilí. Kvůli tomu, že si dáš ve stresu půl tabulky čokolády, se přeci kompletně nevykašleš na zdravá životní styl!

5. Dělám, co mě baví

Náš život je plný povinností, kterým se nemůžeme vyhnout. Naplánuj si alespoň svůj volný čas tak, aby aktivity, kterým se věnuješ tě bavily. Co tím chci říct, nemá smysl nutit se do běhání, byť všichni v tvém okolí nadšeně běhají. Najdi si činnost, která tě bude bavit a nebudeš se do ní muset nutit. Budeš z toho mít nejen lepší pocit, ale také výsledek ;).

Ukázka e-boku
fitviki.cz

6. Kašlu na perfekcionismus

Jestli sis vzala do hlavy, že na veřejnost nevylezeš v plavkách, protože tvá postava nevypadá jako postava modelky Victoria Secret, vymyslela sis na sebe dokonalé mučidlo. Každý máme jiné tělesné proporce, jiný typ postavy a to, že nemáš nohy dlouhé jako modelky z přehlídek, fakt nezměníš. Řeknu ti ale své (taky Viktoriino :P) tajemství - naše přitažlivost a sexappeal se opravdu neodvíjí od silnějších lýtka, stehen nebo špíčku na bocích ;)

7. Pozitivní negativa

Zkus přetavit své negativní charakteristiky v pozitiva. Máš silné boky, jak jsme o tom mluvily v bodě předchozím? A víš, že pro muže jsou silnější boky přitažlivější, než vychrtlé nohy jako hůlčičky a navíc je tuk v této oblasti prospěšný z reprodukčního hlediska? Pakliže ti ale silnější stehna vadí, vybírej oblečení, ve kterém se budeš cítit komfortně, zkus třeba vyměnit džíny za volnou sukni - budeš vypadat víc žensky a budeš se sama sobě i více líbit ;). Pokud máš malá prsa a máš z nich komplexy, na plastiky se vykašli. Co je malá, to je milé a můžeš si dovolit si občas nevzít podprsenku... A to uvidíš, jak se za tebou budou chlapi otáčet :D

Jak jsem ty i já naučila zahánět mlskou zdravě

Čas od času na mě stejně jako na tebe přijde mlsná a mám chuť si dám něco "nezdravého", užít si rodinnou oslavu, zajít si do restaurace nebo do kavárny a dám si tam nějakou dobrotu ke kávě. Jednou za čas toto "hřešení" je určitě fajn, ale rozhodně by se dortík ke kávě neměl stát pravidlem. fastfood, bílý cukr a bílá mouka by měli být v našem jídelníčku zastoupeny minimálně. No co ale dělat, když přijde mlsná? A už včera jsem si svůj dortík snědla? Naštěstí mám pro sebe ale i pro tebe několik tipů, jak se dá mlsat zdravěji ;)

Na akutní mlsnou je dobré vzít si kousek ovoce či malou hrstičku oříšků, pokud chvíli vydržíš a nebudeš lenůšek pro svou dobrotu a mlsnotu něco udělat, úplně nejlepší je si zdravou dobrotu připravit sám, upéct si nějakou zdravou mlsnotu a mít ji tak v zásobě i na více dní. Spoustu tipů na zdravé & rychlé koláče, dortíky, buchty, tyčinky a cookiesky najdeš na mé Instagramu @viktorie_hrazdilkova, kde pravidelně přidávám nějaký ten zdravý a chutný receptík. Budu ráda, když mě podpoříš rozšířením povědomí o mému profilu, věnujícímu se zdravému životnímu stylu. Můžeš podle mě něco dobrého uvařit či upéct a označit mě pak na fotce ;).

A co dobrého by jsi mohla připravit? Inspiruj se těmito chutnými dobrotami, které jsou čerpány z projektu Gastrověda, který nabízí online kuchařské kurzy dostupné na webu gastroveda.cz.

Rychlé cookies ze 4 surovin

1 banán, 100g ovesných vloček, 1 ČL kakaa, 1 vejce

Začneme tím, že si v míse rozmačkáme banán. Do mísy přidáme ovesné vločky, kakao, vejce a vše smícháme - nejlépe rukama. Z těsta tvoříme cookies které klademe na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme cca 10 min/180°C. Cookies mlsáme nejlépe v kombinaci s bílým jogurtem a čerstvým ovocem.

