



10 ÚČINNÝCH TIPŮ  
JAK EFEKTIVNĚ A  
ZDRAVĚ ZHUBNOUT



# OBSAH

1. PITNÝ REŽIM
2. PRAVIDELNÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA
3. POHYB A CVIČENÍ
4. DOPLŇKY STRAVY
5. VZTAH K JÍDLU JAKO TAKOVÝ
6. KALORICKÝ DEFICIT
7. STANOVTE SI OPRAVDU REÁLNÉ CÍLE

*V TÉTO KNIZE SE DOZVÍTE 10 PRAKTICKÝCH TIPŮ, JAK ZHUBNOUT ZDRAVĚ A EFEKTIVNĚ BEZ NUTNOSTI SE VYSTAVOVAT EXTRÉMNÍMU ÚSILÍ. TYTO TIPY JSOU ZALOŽENY NA OSVĚDČENÝCH METODÁCH, KTERÉ JSEM OSOBNĚ VYZKOUŠEL NA SOBĚ I SVÝCH KLIENTECH JAKO PROFESIONÁLNÍ FITNES TRENÉR. DOUFÁM, ŽE VÁM TYTO RADY POMOHOU NA VAŠÍ CESTĚ ZA VYSNĚNOU POSTAVOU A ZDRAVÍM.*





# AHOJ

Jmenuji se Petr Pachel a žívím se jako profesionální fitness trenér.

Mou vášní je nejen naučit lidi, jak správně jíst a cvičit, ale také pomoci jim vést lepší život. Když mluvím o lepším životě, mám na mysli, aby strava pro lidi nebyla povinností, ale radostí. Chci, aby si lidé uvědomili, že správná strava a cvičení jsou klíčové pro jejich pohodu, správnou funkci těla a dlouhodobé zdraví. A samozřejmě, cílem je dosáhnout výsledků, po kterých každý touží.

*JDEM NA TO*



# 01

## PITNÝ REŽIM PRO ZDRAVÍ A ÚSPĚŠNÉ HUBNUTÍ

Svým klientům to vysvětluji takto. Když nenatankujete do auta palivo, také nepojede.

Mimo jiné, voda je extrémně důležitá, pokud usilujete o spalování tuků, protože velká část těch tuků jde pryč i vaší močí.

Dostatečný pitný režim zlepšuje i lymfatický systém díky kterému funguje i lépe spalování tuků.

Někdy toužíme po sladkých pochoutkách, když naše tělo ve skutečnosti potřebuje pouze dostatečnou hydrataci. Tím pádem, pokud budu dostatečně pít a udržovat pod kontrolou hladinu cukru v krvi, tak budu mít i menší chutě na sladké, což nám velmi pomůže všechno zvládnout.

Je důležité si uvědomit, že pitný režim není pouze o zvládnutí žízně. Je to základní pilíř zdraví, energie, kloubů, výkonu, mozku a celkové pohody. Ujistěte se, že pijete dostatek vody každý den, abyste mohli využít všechny tyto benefity a dosáhnout svého optimálního potenciálu.

# 02 PRAVIDELNÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA

Osobně jsem si prošel mnoha obdobími. Zažil jsem období, kdy jsem se potýkal s nadměrnou hubeností a bojoval s nízkou hmotností, ale také jsem prožil časy, kdy jsem nesl s sebou 20 kilogramů nadváhy a měl problém si i zavázat boty.

Tím chci říct, že vím jak se cítíte, pokud se nacházíte v podobné situaci. Proto, pokud se už rozhodnete k nějakým krokům nebo oslovení někoho o pomoc a dochází k nějakému sestavování jídelníčku, tak ten jídelníček by měl být sestavený a upravený podle vašich stravovacích návyků a měl by zohledňovat vaši aktuální situaci. Často se setkávám s lidmi, kteří mají předsudky o tom, co znamená jíst zdravě. Často se domnívají, že zdravá strava znamená omezit se na saláty a jiné lehké pokrmy, což je ale daleko od pravdy. Skutečnost je taková, že udržitelné hubnutí a zdravý životní styl vyžadují komplexní přístup ke stravě. Mnoho mých klientů začíná redukční dietu s překvapením, když zjistí, že mají jíst více, než si mysleli, ale i na vysokém příjmu hubnou poměrně dlouhou dobu, protože velká spousta lidí podhodnocuje svůj energetický výdej. Tím pádem dlouhodobě přijímají menší množství energie než by měli. To obvykle přináší s sebou negativní dopady ve formě nedostatečné energie pro běžné fungování, špatná kvalita spánku, deprese, problémy s trávením, časté chutě, častý hlad nebo se hmotnost při snažení rekompozice těla nehýbe.



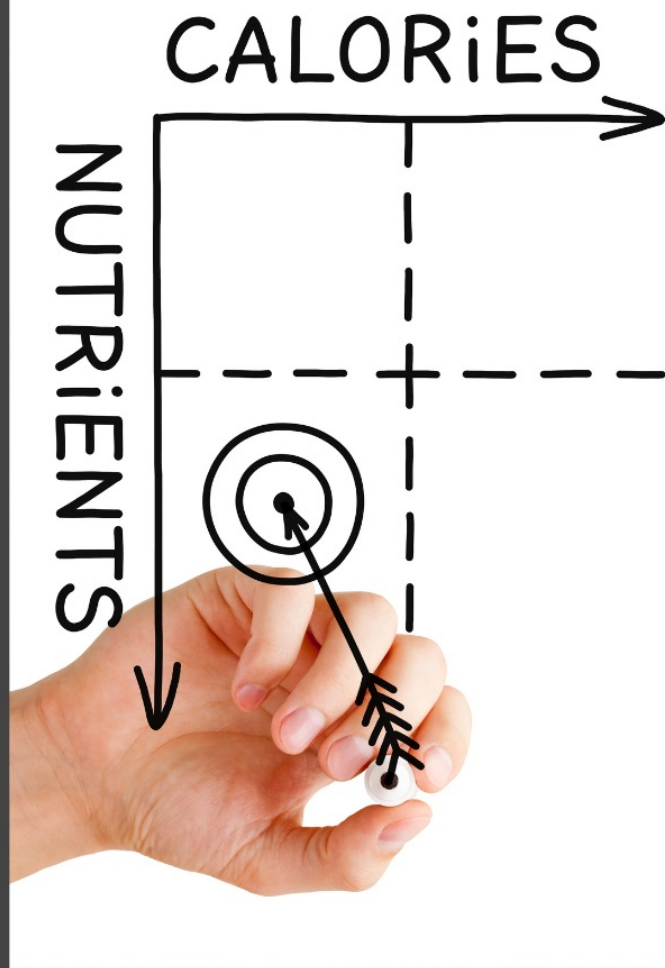
# DŮLEŽITOST MAKROŽIVIN

Abychom zajistili, že naše tělo dostává všechny potřebné živiny, je klíčové zahrnout do jídelníčku všechny tři základní makroživiny - sacharidy, bílkoviny a tuky. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie.

Bílkoviny jsou stavebními kameny našeho těla a tuky jsou důležité pro zdraví mozku, hormonální rovnováhu a vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích.

Nedostatek některé z těchto makroživin může negativně ovlivnit naše zdraví a výkon.

Samozřejmě naše skladba celého jídelníčku by se měla skládat z různorodých potravin a zajistit tím příjem všech makroživin, vitamínů a minerálů.



## PRAVIDELNOST

Nejjednodušší cesta k hubnutí je jíst pravidelně. Nepřetržité hladovění nebo přeskakování jídel může mít špatný vliv na váš metabolismus a proto pravidelné stravování s vyváženým příjmem živin je efektivnější přístup jak pro výsledky tak pro vaše zdraví. Ideální rozmezí mezi jídly je individuální, ale říká se, že by to mělo být 3 až 4 hodiny.

Tento interval umožňuje udržovat stabilní hladinu krevního cukru. Když se najíme, naše tělo zvýší hladinu cukru v krvi, a po nějaké době začne klesat. Právě těmi rozestupy jídel udržujeme tuto křivku stabilní a předejdeme velkým výkyvům.

Kromě toho pravidelné stravování pomáhá lépe zvládat hlad nebo únavu mezi jídly.

# 03

## POHYB A CVIČENÍ

Dalším důležitým faktorem, jak můžete jednoduše spalovat tuk, je přidat nějaký pohyb.

Stačí i samotná chůze. Kratší procházka nebo delší výlet s pejskem, také vydává kalorie a tím pádem spaluje tuky. Výhoda pohybu spočívá v tom, že každá aktivita vyžaduje energii, což přispívá k výdeji kalorií a tím pádem ke spalování tuku. Háček je v tom, že tuky spalujete jen a pouze pokud jste v kalorickém deficitu.

Navíc pravidelným cvičením, jako je návštěva posilovny, můžete získat mnohem větší výhody. Cvičení v posilovně nejenže spaluje kalorie, ale také stimuluje růst svalů, zvyšuje sílu, vytrvalost a zlepšuje celkovou fyzickou kondici. Navíc u silového tréninku vydáváte kalorie i po tréninku a s přibývajícím svalovou hmotou se zvyšuje váš bazální metabolismus díky kterému spalujete více energie aniž by jste hnuli prstem.

Pohyb a cvičení jsou tedy nenahraditelnými součástmi zdravého životního stylu. Bez ohledu na vaše aktuální úroveň fyzické kondice, každodenní pohyb a pravidelné cvičení mohou mít významný pozitivní dopad na vaše dlouhodobé zdraví.





## DOPLŇKY STRAVY

Doplňky stravy představují důležitou součást zdravého životního stylu, která může být klíčová pro doplnění nedostatečných živin v naší stravě. Zatímco mnoho lidí může mít obavy z užívání různých tablet a kapslí, existují základní doplňky, které by měl každý z nás zahrnout do svého denního režimu. Pak jsou tu na druhou stranu doplňky stravy, které jsou z mého pohledu naprosto zbytečné. Celkově bych chtěl říci, že doplňky stravy opravdu mohou být k užitku, ale musíme začít ze správného konce. Zejména mnoho mladých lidí nejdříve řeší jaký kreatin, protein nebo doplněk stravy koupit, protože v tom zkrátka vidí “zázračnou” pilulku, díky které to bude fungovat.

# 04

Bohužel nalijme si čistého vína. Kdyby to takto fungovalo, tak by to dělal každý. Opak je pravdou. Doplňky stravy jsou jen špička ledovce a bez pevných a správných základů to fungovat prostě nebude. Nejdříve bychom měli řešit celkový příjem, poté poměr makronutrientů a mikronutrientů. Jako předposlední nějaké to načasování jídel a až teprve potom doplňky stravy.





# ZÁKLADNÍ DOPLŇKY STRAVY



## MULTIVITAMIN

Kombinace vitamínů a minerálů zajišťuje optimální fungování těla a metabolismu. Nejde úplně doplnit všechny vitamíny ze stravy, protože byste museli jíst kila zeleniny a ovoce. Na druhou stranu to zas neberte tak, že když si pořídíte multivitamin tak se na zeleninu a ovoce mohu vyprdnout.



## VITAMÍN D

Vitamín D3 je důležitý hlavně v zimním období, kdy ho tolik nepřijmeme ze sluníčka. Je klíčový pro zdravé kosti, svaly a nervový systém. Jeho nedostatek je spojován se zvýšeným rizikem osteoporózy, deprese a autoimunitních onemocnění.



## VITAMIN C

Silný antioxidant, který chrání buňky před poškozením volnými radikály. Podporuje imunitní systém, hojení ran, tvorbu kolagenu a zdravou pokožku. Doporučuje se zejména při zvýšené fyzické zátěži, stresu nebo při onemocnění. Důležitý pro regeneraci po tréninku a udržení celkového zdraví.



## OMEGA 3

Omega 3 obsahují esenciální mastné kyseliny, jako DHA a EPA, chrání srdce, mozek a klouby. V naší stravě je trošku problém, že převažují omega-6. Pokud máme nepoměr mezi omega-3 a 6, můžou v těle vznikat nějaké záněty, proto je důležité je doplňovat.



## HOŘČÍK

Magnesium je klíčový minerál pro podporu svalové funkce, nervového systému a zdraví kostí. Je obsažen v potravinách jako ořechy, semena a zelenina. Pokud se často potíte, jste sportovci nebo máte křeče. Doporučuji doplňovat magnesium.



## ZINEK

Zinek je esenciální minerál, což znamená, že ho tělo potřebuje pro správné fungování, ale není schopno ho samo produkovat. Zinek je klíčový pro imunitní systém, hojení ran, růst buněk a udržování zdravého metabolismu. Nachází se v potravinách jako maso, luštěniny a ořechy.

Tyto základní doplňky stravy může užívat úplně každý, ale doporučuji se poradit s odborníkem, aby navrhl suplementační plán přímo pro vás. Dále bych zde chtěl ještě zmínit za mě 2 nejvíce používané suplementy.

## PROTEIN

Protein je ve zkratce vytažená bílkovina z té potraviny. I těhotné ženy a děti mohou protein užívat. Tím pádem na něm není nic špatného. Navíc protein se vyznačuje pro svou vysokou kvalitu a rychlou vstřebatelnost. Ale pozor. Stále je to jen a pouze doplněk stravy. Neměli by jsme ho tedy pokládat za primární zdroj bílkovin našeho jídelníčku.



## KREATIN

Kreatin monohydrát je nejprostudovanější suplement vůbec. Navíc je to tělu vlastní látka, kterou přijmeme i z masa. Kreatin má jak přímý tak nepřímý vliv na růst svalů a zároveň víc hydratuje svaly. Mohou kreatin suplementovat jak silový tak vytrvalostní sportovci. Je důležité zdůraznit, že zadržování vody spojené s kreatinem je převážně ve svalech a ne v podkoží. Kreatin není třeba nějak vysazovat. Můžeme ho užívat 5g denně po celý rok.



# 05

## VZTAH K JÍDLU JAKO TAKOVÝ

Jídlo by nemělo být pro vás zdrojem utrpení nebo omezování, ale spíše příležitostí k užívání a prospívání vašemu tělu.

Během mé praxe a spolupráce s klienty jsem měl možnost nahlédnout do mnoha jídelníčků od různých lidí. Mí klienti přicházejí se svými stravovacími plány, které si koupili nebo získali od jiných zdrojů, než jsou mé služby. Jedním z problémů, které jsem často pozoroval, je nedostatek variability v těchto plánech. Mnozí lidé mají pevně stanovené jídelníčky a potraviny na každý den v týdnu, a pokud mají chuť na něco mimo tyto plány, pocítují to jako problém.

Ale problém spočívá v o tom, že drtivá většina jsou pouze obyčejní lidé, co chtějí zhubnout a ne kulturisté před závody. Pro obyčejné smrtelníky se tyto jídelníčky stávají neudržitelné a většinou pak spadávají zpět do starých kolejí a to vede k návratu ke dřívějším stravovacím návykům. Často vlastně ani neví jak se po jídelníčku stravovat sami. Hlavní je, aby vám jídlo chutnalo, protože pokud si užíváte to, co jíte, dodržování jídelníčku je mnohem snazší.

Je důležité, aby váš jídelníček byl udržitelný a abyste měli možnost volby. Mít různé možnosti a flexibilitu ve výběru jídel vám umožní lépe si užívat procesu stravování a dosahování vašich cílů.



# MŮJ POSTOJ

Můj postoj k jídlu je zcela odlišný. Mám za to že klient by se měl naučit jak se stravovat a orientovat ve zdravých potravinách. Proto moje jídelníčky obsahují jak striktní tak variabilní přístup. Mí klienti mají stanovený u většiny jídel, pouze množství jednotlivých potravin, ale sami si mohou vybrat, jakým způsobem je připraví, jaké ingredience použijí a jaké kombinace si vytvoří. Uvědomuji si, že každý má své chuťové preference, a proto je důležité, aby měli svobodu volby v tom, co jí. Zároveň dostanou přehled o potravinách a získají možnost poznat co jim sedí a co ne.



# POSTOJ K SOBĚ SAMÉMU

Vaše strava má přímý vliv na vaše fyzické a duševní zdraví. Co dáváte svému tělu, se odrazí na tom, jak se cítíte. Je důležité uvědomit si, že vaše rozhodnutí ohledně stravy a životního stylu se promítnou do vaší budoucnosti. I když se můžete cítit dobře teď, je důležité myslet na to, že za pár let tomu tak být nemusí, protože vaše rozhodnutí teď, budou mít vliv na vaše zdraví a pohodu v pozdějším věku. Změna začíná teď. Je důležité mít pozitivní postoj a péči o sebe samého, abyste mohli žít plnohodnotný a aktivní život, ať už nyní nebo v budoucnosti. Myslete na to, že pečujete o sebe, nejen pro sebe, ale i pro své blízké a pro svůj budoucí životní styl.

# 06 KALORICKÝ DEFICIT

Kalorický deficit je stav, kdy vaše tělo spotřebuje více energie, než kolik energie přijímáte z potravy.

Tento energetický rozdíl je základem pro hubnutí, neboť tělo musí čerpat energii ze svých zásob, což vede k redukci tělesné hmotnosti.

Existuje jednoduchá matematická rovnice: pokud přijmete méně kalorií než spálíte, dojde k vytvoření kalorického deficitu. Tento deficit může být dosažen buď omezením příjmu potravy, zvýšením fyzické aktivity nebo kombinací obou.

Kalorický deficit je tedy klíčovým faktorem pro dosažení úspěchu při hubnutí. Nicméně je důležité si uvědomit, že vyvážený přístup je klíčem k udržení zdraví.

Zároveň musíme myslet na to, že tělo funguje nějakým systémem, který nelze obejít. Pokud hodím míček, tak spadne na zem. Úplně stejně to funguje s hubnutím. Pokud mám vše v pořádku (metabolismus, hormonální stránku apod.), tak pokud přijmu méně kalorií než vydám budu zákonitě redukovat tuk. Samozřejmě v určitých negativních podmínkách tělo může spalovat mimo tukovou tkáň i svalovou.



# EXTRÉMNÍ DEFICIT

Mnozí lidé se dopouštějí chyby, když se snaží dosáhnout rychlého hubnutí prostřednictvím extrémně vysokého kalorického deficitu. Tato strategie však může mít řadu negativních důsledků.

Extrémní omezení kalorií může zpomalit metabolismus a snížit účinnost hubnutí. Dochází k narušení normálních tělesných funkcí, což se může projevit únavou, podrážděností a dalšími vedlejšími účinky. U žen může extrémní kalorický deficit vést k poruchám menstruačního cyklu, zatímco u mužů může snížit hladinu testosteronu. Mírný kalorický deficit je tudíž preferovanější přístup, který umožňuje dosáhnout dlouhodobých a udržitelných výsledků bez negativních dopadů na zdraví.



## RYCHLÝ / POMALÝ METABOLISMUS

Existuje široce rozšířený mýtus o rychlém a pomalém metabolismu a jeho vlivu na hubnutí. Realita je však složitější.

Rozdíl mezi rychlým a pomalým metabolismem není tak významný, jak se často předpokládá. To, co skutečně hraje rozhodující roli, je stav těla a jeho schopnost efektivně spalovat energii. Důležité je, aby tělo mělo optimální podmínky pro spalování tuku. To zahrnuje vyváženou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a dostatečný odpočinek. Pokud tělo není správně vyživováno nebo je vystaveno dlouhodobému stresu, může dojít k poruchám v hormonální rovnováze, což zpomaluje metabolismus a komplikuje proces hubnutí.

## MYTHS & FACTS

# 07

## STANOVTE SI OPRAVDU REÁLNÉ CÍLE

Stanovení si reálných cílů je klíčové pro úspěch při hubnutí. Není realistické očekávat rapidní ztrátu váhy za krátkou dobu, jako je například shodit 20 kilogramů za měsíc. Takový cíl není pouze nereálný, ale také nezdravý pro vaše tělo. Ideální tempo hubnutí je kolem jednoho nebo půl kilogramu týdně. Je důležité si uvědomit, že každý jedinec je jiný, a proto se rychlost hubnutí může lišit. Stanovení si reálných cílů zohledňujících vaše vlastní potřeby a výchozí stav je klíčové pro udržitelné a zdravé hubnutí.

Kromě toho je důležité si uvědomit, že proces hubnutí vyžaduje trpělivost a vytrvalost. Není to jen o krátkodobých úpravách stravy, ale o změně životního stylu, která vyžaduje čas a úsilí. Je důležité setrvat ve svých úsilích a mít realistická očekávání ohledně časového horizontu dosažení cílů.

Nastavení si reálných cílů a trvalá motivace jsou klíčové pro úspěch při hubnutí. Sledujte svůj pokrok, buďte trpěliví a věřte ve své schopnosti dosáhnout svých cílů. Hubnutí není jednoduchý proces, ale s pevnou vůlí a správným přístupem můžete dosáhnout svých cílů a vést zdravější životní styl.

Je důležité sledovat svůj pokrok během hubnutí, ale nejen prostřednictvím váhy. Váha může být zavádějící, protože se může měnit z důvodu držení vody, stavu trávení a dalších faktorů. Místo toho je vhodné měřit svůj pokrok různými způsoby, jako je měření obvodů těla, kontrolování tukové hmoty a svalové hmoty, a také porovnávání fotografií.

Zaznamenávání fotografií a měření tělesných obvodů jsou důležité nástroje pro sledování změn ve vašem těle. I když se může zdát jako drobná změna, porovnání fotografií po několika týdnech může odhalit významný pokrok, který není vždy patrný na váze.

Sledování pokroku by mělo být pravidelné, ale nemusí probíhat každý den. Každodenní vážení může být kontraproduktivní, protože váha se může denně fluktuovat v závislosti na mnoha faktorech. To může vést k demotivaci, kdy jednotlivci panikaří při každém kolísání váhy.

Namísto toho je doporučuji vyhradit jedno pevné období v týdnu, například neděli, pro měření a vyhodnocení pokroku. To umožňuje dostatečný časový odstup pro změny a poskytuje objektivnější pohled na vaše úspěchy a výzvy. Stanovení si reálných cílů a sledování pokroku jsou klíčové pro udržitelné a zdravé hubnutí. Důležité je být trpělivý a vytrvalý ve svých úsilích, a přizpůsobit své cíle svým individuálním potřebám a možnostem. Hubnutí je dlouhodobý proces, a správný přístup vám pomůže dosáhnout dlouhodobých úspěchů a vést zdravější životní styl.





# BONUSOVÝ TIP

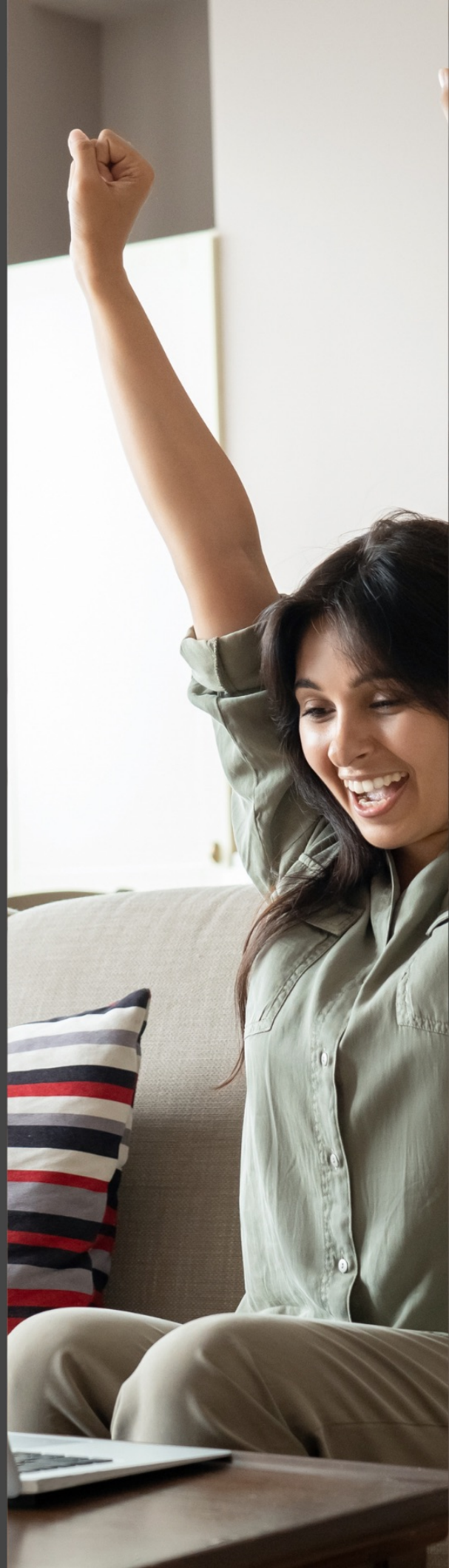
Jako bonusový bod Vám přidávám tu nejdůležitější vlastnost, která shrnuje všechno do jednoho - KONZISTENCE.

Tyto metody jsou zaručeně efektivní a jsou potvrzené nespočtem vědeckých studií. Ale fungují jen za předpokladu dlouhodobé neboli konzistentní práce.

Každý den není posvícení, proto nevádí, když jeden den nepůjdete cvičit, protože jste přetažení. Nevadí, když jeden den přeženete o trochu kalorií.

Důležité je dlouhodobě dodržovat plán a tak zaručeně zhubnete a budete se cítit opravdu skvěle.

Konzistence je klíčovým faktorem, který vás dovede k úspěchu. Mnoho lidí začne s nadšením, ale pak postupně ztrácí motivaci a vzdává se. Tím, že budete trvale dodržovat svůj plán a cvičení, vytvoříte zdravé návyky a dosáhnete svých cílů. Žádný úspěch nepřichází přes noc, ale s trvalým úsilím a konzistencí se dostanete tam, kam chcete.





# NYNÍ MÁTE DVĚ MOŽNOSTI

Nyní se ocitáte před dvěma možnostmi: Můžete se pustit do procesu hubnutí sami metodou pokus omyl, nebo si nechat pomoci od někoho, kdo již úspěšně zhubnul a má odborné znalosti v oblasti výživy. Pokud zvolíte první možnost, pravděpodobně to bude trvat mnohem déle, než přijdete na všechny detaily a můžete se znovu ocitnout ve fázi, kdy váš pokus ztroskotá a vy ztratíte čas i peníze. Na druhou stranu, pokud se rozhodnete pro spolupráci s mentorem, který vám poskytne osvědčené postupy a podporu, vezmete obrovskou zkratku k dosažení svých cílů. S pomocí mentora zhubnete rychleji a bez obav z jojo efektu. Budete mít jistotu a jasno v tom, co dělat, díky komplexnímu kurzu hubnutí od A do Z. Díky jeho zkušenostem se vyhnete drahým chybám a konečně dosáhnete svého cíle, přičemž se budete cítit skvěle.

Kromě toho získáte osobní podporu a přesný postup krok za krokem, jak zhubnout přes 10 kg pomocí tvorby zdravých návyků a pokročilých strategií, které vám mentor poskytne. Investice do sebe sama vám ušetří desetitisíce korun a spoustu času, protože získáte znalosti a know-how, které mentor budoval přes 6 let vlastních zkušeností a profesionálního rozvoje. Takové znalosti skutečně mohou změnit váš život k lepšímu, pokud se na ně zaměříte a pustíte se do práce s odhodláním a nasazením.