

Hubnutí podle individuálního manuálu

Zhubnout po Vánocích touží většina Čechů. Nicméně ne každá dieta či hubnoucí plán se hodí pro každého. Dvojice renomovaných poradců zdravého životního stylu, Václav Krejčík a Jana Altnerová přichází s dosud chybějícím a jedinečným manuálem, který lidem pomáhá hubnout na základě jejich aktuálního zdravotního stavu, stravovacích návyků, pohybových aktivit a umění relaxace.



„Zhrěšit“ je příjemné, ale hřešit každý den a pravidelně nelze.

FOTO: [fotobanka Profimedia](#)

„Desetiletá praxe přinesla mnoho zajímavých a efektivních postupů a rad, jak vést člověka, který chce zhubnout a změnit svůj životní styl. S respektem ke zdravotnímu stavu a individualitě jsme sepsali své zkušenosti a rady do tzv. Manuálu Do kondice,“ popisuje Václav Krejčík, zakladatel Power Yoga Akademie a kouč zdravého životního stylu, přičemž upozorňuje na hlavní příčinu nezdarů: vlastní pohodlnost.

Každá aktivita vyžaduje vyvinout určité úsilí a ne jinak je tomu u hubnutí a péči o vlastní tělo. Pokud vám někdo tvrdí něco jiného, pak se jedná o podvodníka.

Člověk je tvor pohodlný a i doba je taková, že se spoléháme na cizí pomoc. Víra v sebe sama byla odsunuta do pozadí. Kdo nám pomůže, když budeme potřebovat pomoc? Lék? Přátelé? Medicína? Stát? Snad nevěříme tomu, že to tak bude? Je nutné začít sám u sebe!

Když se přejíme, vezmeme si prášek, ale princip, proč nám nebylo dobře, neřešíme. Možná víme, že jsme jedli špatně, ale opět zasáhne pohodlnost, která nám zabrání v konzumaci správného jídla. Jestliže nás tento pocit navštěvuje občas, není to problém.

„Zhřešit“ je příjemné, ale hřešit každý den a pravidelně nelze. Pak se začnou objevovat kila navíc, bolest kloubů, podrážděnost a nespokojenost se sebou samými, a to nás přivádí do začarovaného kruhu nejenom fyzických problémů, ale i psychických.

V současné době je sedavý způsob života pravidelným stereotypem a přirozenost pohybu postupně vymizela. Víme, že se máme pohybovat, ale odhodlat se k tomu už je náročné.

I vědecké studie dokazují, že až do 60 let člověk nemusí ztratit kondici. S postupujícím věkem se musí jen snažit více. Má-li být tělo zdravé a funkční, pohyb je nutný. Způsob přemýšlení o tom, co děláme, ve smyslu, že pečujeme o své zdraví a energii, je dobrým předpokladem pro tělo v kondici.

Co znamená být v dobré kondici? Maličkosti: vyjdeme dobře schody, nezadýcháme se, když dobíháme tramvaj, dobře se předkloníme při zavazování tkaniček, nebolí nás záda z nicnedělání, nebo „nafouklých“ střev.

„Často slýchám od svých klientů, že nedokážou vypnout hlavu. Že se ráno probouzejí unavení a vyčerpaní, že nemohou zastavit své myšlenky,“ popisuje nejčastější neduhy z nedostatku odpočinku Václav Krejčík. Psychická únava se ještě více zvyšuje, když tělu chybí pohyb a chřadne.

Emoční silné prožitky, setrvávání ve stresu a životní nepohoda mohou být četnými příčinami nedobrého zdravotního stavu. Přitom, aby se člověk uvolnil a rozproudil svou energii, stačí tak málo. Být si vědomý svého dechu, připoutat k němu svou pozornost a být s ním častěji jako kamarád, kterého máte rádi a o kterého pečujete. Když upoutáte svou mysl k dechu, postupně se hlava vyprázdní a opět bude místo pro radost.

"Když víme, že vhodně zvolená strava, alespoň mírný pohyb a relaxace nám pomohou na každodenní cestě životem, proč to tedy neděláme? Nejsme příliš pohodlní? Nelžeme sami sobě a nekupujeme si „odpušky“ tím, že se například na začátku roku zapíšeme do různých kurzů a po úvodním nadšení rychle přestaneme pracovat? Není to jen znamení, že v hloubi duše nám o naše zdraví nejde? Až si budete dávat novoroční, nebo jakékoliv předsevzetí, pamatujte na své vnitřní rozhodnutí a trochu na sobě zapracujte, aby slova nebyla jen pouhým klamem," dodává Krejčík.

Více informací naleznete na www.dokondice.cz .