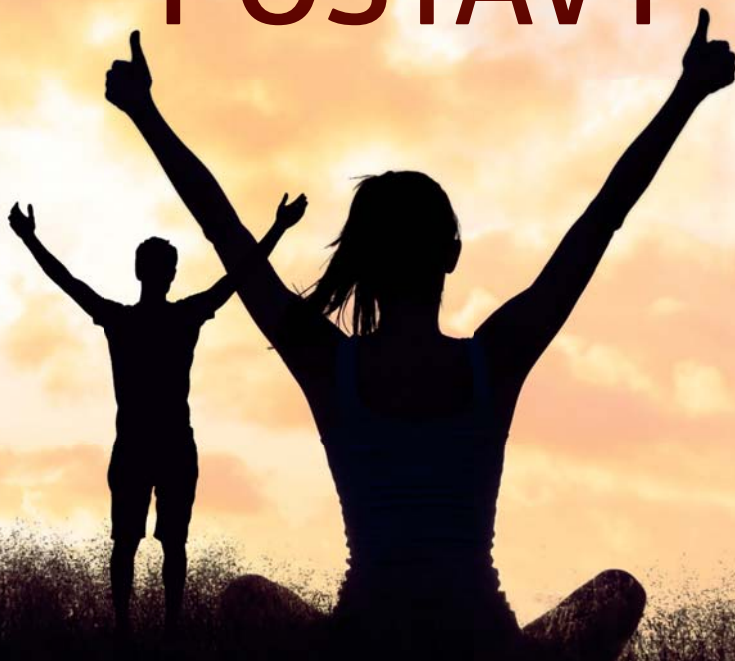


7 ÚSPĚŠNÝCH PRAVIDEL K ZÍSKÁNÍ VYSNĚNÉ POSTAVY



Pierre Franckh

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako 7 Glücksregeln für die Wunschfigur v Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© 2014 Pierre Franckh

Fotografie na obálce © istockphoto.com, shutterstock.com

Fotografie © istockphoto.com, shutterstock.com

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-046-1

Obsah

Předmluva: 14,5 kilogramů	4
1 Rozhodni se pro radost	
Co chceš?	8
Hubnutí potřebuje čas	13
2 Užívej si, vychutnávej si, raduj se	
Jídlo je štěstí	22
Jídlo je životní síla a radost	28
Recepty	34
3 Miluj sám sebe a budeš štíhlý	
Dopřej výživu své duši	48
Léčivá síla myšlenkových vzorců	58
Recepty	60
4 Učiň ze svého těla spojence	
Tělo a duše jsou jedno	72
Vlčí hlade – adié!	77
Nový tělesný pocit díky zvýšené pohybové aktivitě	81
Recepty	84
5 Jídlem ke zdraví a štíhlosti	
Mozek – továrna na štěstí	98
Tělo a duše v rovnováze	106
Recepty	112
6 Změň své negativní návyky	
Své návyky můžeme změnit	140
Změň způsob, jakým mluvíš	145
Dopřej si dostatek spánku	148
7 Prožítvej svou novou lehkost	
Všechno plyne	152
Seznam receptů	158
O autorovi	159

14,5 kilogramů

Tak jsem tam stál. Před zrcadlem. A učinil jsem rozhodnutí. Ano, ani já jsem se už necítil dobře. I já jsem chtěl v životě něco změnit. Chtěl jsem, abych mohl stát v koupelně před zrcadlem a měl radost při pohledu na své tělo. Připadal jsem si těžký a pomalý. Pak jsem si prohlížel fotky z doby před několika lety. Z těch fotek se na mě díval úplně jiný člověk. Byl štíhlý a zářil štěstím. Člověk, který byl na sebe pyšný. Takovým člověkem jsem znovu chtěl být.

Všechny diety, které drželi mí přátelé a jejichž průběh jsem sledoval, byly účinné jen zpočátku. Pak se dostavil jo-jo efekt a za rok byli ještě zavalitější než před začátkem diety. Počáteční nadšení se vytratilo. Opravdová cesta k vysněné postavě musela být očividně úplně jiná. Jedno mi však bylo jasné: protože jsem byl za posledních několik let svědkem obrovských změn, kterými lidé díky mým knihám a seminářům o mentálním tréninku prošli, věděl jsem, že klíč k získání vysněné hmotnosti se také musí ukrývat na mentální úrovni.

„Hubnutí začíná v hlavě a poté se projeví na těle.“ To byla první věta, kterou jsem si poznamenal pro nové nasměrování. Začal jsem vymýšlet úspěšná pravidla nejdřív jen pro sebe, protože jsem chtěl mít opět tělo, se kterým bych se cítil dobře a byl s ním spokojený.

A za deset týdnů jsem skutečně zhubnul 14,5 kilogramů. Lehce, hravě a s radostí. Dnes vážím stále stejně. Protože jsem

Pokud si tedy přejeme zhubnout, měli bychom se zamyslet, jaké jsou opravdové důvody, které nás k tomu vedou. Ty nám totiž ukážou nejen naše nejlepší nápady, cíle a touhy, ale také naši nejsilnější motivaci. Proto si představme, jaké by to bylo, kdybychom se těchto nadbytečných kilogramů skutečně zbavili. Jak by ses cítil? Co všechno bys dělal? Teprve v okamžiku, kdy se tím začneš zabývat, poznáš, proč vlastně chceš zhubnout! A právě tohle PROČ je to podstatné. Dokud totiž nebudeš přesně vědět, proč se chceš změnit, bude ti chybět jakákoliv motivace. A bez motivace ničeho nedosáhneš. Takže: Proč? Proč chceš zhubnout? Jaký je tvůj cíl?

Využij sílu rozhodnutí

Existuje ještě jeden důležitý důvod, proč je užitečné zformulovat si své cíle – na cestu k cíli se totiž můžeme vydat až tehdy, když ho známe. Učiníme rozhodnutí a uzavřeme sami se sebou závaznou dohodu. Nezačneme tedy jenom tak naoko a nebudeme čekat, co se z toho vyklube, ale dáme sami sobě slib.

Učinit závazné rozhodnutí je důležité ještě i proto, že náš mozek začne již od počátku vylučovat endorfiny, tedy hormony štěstí. Stejně se chová, když se soustředíme na své cíle. Jasně cíle jsou to, co náš rozum a naše tělo nade vše milují. Mozek začne při definování cílů chrlit gejzír hormonů, díky kterým se cítíme šťastní. Ne nadarmo jsou lidé, kteří mají jasně stanovené cíle, spokojenější. To bylo vědecky prokázáno už dávno. Tvé první kroky by tedy měly být tyto:

- 1) Zjisti, co si opravdu přeješ, a jasně si to zformuluj.
- 2) Rozhodni se, že tyto cíle zrealizuješ.

Protože změny probíhají postupně, budeme k nim potřebovat trochu času. Stanovíme si dílčí kroky a ty nás povedou kupředu k našemu cíli postupně. Namísto předsevzetí, že od tohoto okamžiku budeme všechno dělat správně, dáme si za úkol dodržovat pravidla jeden den v týdnu. Pro mě osobně je jednodušší začínat se změnami během víkendů, protože se na novou věc mohu lépe soustředit, mám klid, který k tomu nutně potřebuji, a díky tomu jsem i mnohem otevřenější. O víkendu si odpočinu, a mám tudíž i více trpělivosti, když se mi vše hned nepovede tak, jak jsem si představoval.

Musíme se cítit dobře

Tvůj vysněný cíl může postupně dozrávat. Není důležité, za jak dlouho ho dosáhneš. Dopřej si dostatek času a udržuj si motivaci. Nenechej se ovlivnit touhou po perfekcionismu a netlač na pilu. Když uvidíš, že tě tvé plány dostávají do stresu a že sis toho předsevzal více, než zvládneš, uprav je. Neměl by ses snažit prosadit svůj plán na vysněnou postavu za každou cenu a jednat proti sobě a svému tělu, protože by ses jen stresoval a měl špatnou náladu. V konečném důsledku by se to mohlo všechno zhatit. Místo toho si prostě zvol cestu, která ti bude přinášet radost! Každá věc potřebuje svůj čas, aby mohla správně vyklíčit a vyrůst. Dopřej si proto tolik času, kolik potřebuješ, a začni malými kroky. Velkých skoků se vyvaruj. Je jasné, že máš před sebou velký cíl a cesta k němu může být dlouhá, ale pokud ti bude přinášet radost, budeš po ní kráčet s lehkostí a užívat si ji.

Stanov si reálné cíle

Stanov si malé dílčí cíle, které ti připadají reálné. Kdyby se ti zdálo, že je toho na tebe moc, tak se nejdřív zastav a zhluboka se nadechni. Ty to zvládneš. A pokud před sebou uvidíš nepřekonatelnou překážku, zkus na chvíli zvolnit. Přijmi tuto komplikaci jako součást cesty ještě před tím, než podnikneš první kroky. Tím uvolníš myšlenky, které by tě mohly ochromit. Je to lehčí, než si myslíš!

... ÚSPĚŠNÉ TIPY

TVOJE NOVÁ STRATEGIE

- ✦ V mysli si vytvoř obraz své vysněné postavy. Jak chceš vypadat? Jak se budeš cítit?
- ✦ Stanov si reálné cíle a napiš si je. Papír si dobře uschovej. Je důležité své cíle průběžně sledovat, aby nebyly pro tebe ani příliš malé, ani příliš velké. Napiš si svou vysněnou hmotnost na lísteček, nalep si k němu smajlíka a připevni ho na zrcadlo v koupelně.
- ✦ Zapisuj si do deníčku, jak se cítíš a co jíš. To ti pomůže zjistit, kdy a proč vlastně jíš.
- ✦ Když uděláš chybu, tak se z ní pouč, ale nevyčítej si to. Perfekcionismus nikam nevede – hlavně ne u hubnutí.
- ✦ Udělej si čas pro sebe a buď trpělivý. Netlač na sebe. Přání získat vysněnou postavu může být tvým cílem, ale nemělo by se stát jediným smyslem a náplní života.
- ✦ Vezmi si velký list papíru a nakresli nebo napiš, co všechno na sobě máš rád. Připevni si to na lednici, vedle zrcadla nebo na dveře koupelny.
- ✦ Nedělej si žádné výčitky, když se octneš v krizi. Přijmi to tak, jak to je, a nezabývej se tím. Nechej to odejít. Krize přejde.
- ✦ Odměň se a své tělo například příjemnou masáží, návštěvou restaurace, setkáním s přáteli u kávy, nebo tím, že si koupíš něco nového na sebe.
- ✦ Buď sám sebou. Změň svůj vnitřní postoj. K tomu patří i zdravý a pozitivní přístup k jídlu a jeho volbě. Více k tomu najdeš na straně 140.
- ✦ Pročituj energii věty: „Miluji sebe a svou vysněnou postavu.“

Vstup do ráje!

V této kapitole se vydáme na cestu, při které si z jídla vytvoříme rituál chutí, vůní a vjemů a věnujeme mu veškerou svou pozornost. Nechť se každé jídlo stane malým rituálem – a to tak, že ho budeš opěvovat a oslavovat. A jak se to dělá? Vnímej ho všemi smysly, vychutnávej si ho, užívej si ho! Pusť se do osobního chuťového dobrodružství! Buď zvědavý a otevři se novému, vstup do nového světa plného chuťových požiteků a odevzdej se mu. To je velmi důležité nejen pro tvou motivaci, ale vyplatí se to i z jiných důvodů. Takže zapomeň na svá známá, osvědčená a oblíbená jídla a objev novou, dosud neznámou zaslíbenou zemi! Tvůj osobní ráj!

Zamysli se nad následujícími otázkami: Co jsem ještě nikdy nejedl? Co jsem chtěl vždycky vyzkoušet? Určitě toho najdeš spoustu. Máš tedy za úkol probudit své chuťové pohárky opět k životu a začít intenzivněji vnímat veškeré chutě – tím, že budeš jíst s plným vědomím a zařadíš do jídelníčku nové potraviny.

Zkoušej, zkoumej, ochutnávej!

Nechej supermarket za zády a vydej se odhalit svět kouzelných malých obchůdků s ovocem, zeleninou a rozmanitými lahůdkami. Co třeba obchod se sýry na rohu ulice? Nechtěl jsi tam vždycky zajít? Nemají v krámku s tureckými specialitami náhodou něco, co ještě neznáš? Koření z Tisíce a jedné noci? Jdi na trh a zajímej se o nabídku sezonních potravin. Budeš u vytržení, že čerstvě zralé jahody či třešně chutnají stejně jako v dobách tvého dětství. Nechej se uchvátit nabídkou místních potravin, vychutnej si ovoce a zeleninu, které nestrávily dlouhé dny na cestě, nebo byly zmražené.

Nebo jsi vždycky toužil vyzkoušet exotické druhy? Papáju, pitahayu (neboli dračí ovoce), maracuju či čerstvý kokos? Pak to udělej! Teď je ten správný čas. Nechej si chuť ovoce rozplynout na jazyku. Je kyselé? Je sladké? Zkus popsat jeho chuť. Staň se

CVIČENÍ

VIZUALIZACE NA CESTĚ K VYSNĚNÉ POSTAVĚ

- ➔ Při tomto jednoduchém cvičení sebelásky položí své ruce na ty části těla, které bys rád změnil. Představ si, jak všechny proudy energie, které byly před chvílí blokovány, začínají plynout. Představ si, jak se tvé buňky zbavují nepotřebného tuku a stávají se opět volnými.
 - ➔ Nakresli si v duchu, jak nádherně se tyto partie tvého těla mění. Medituj a cítí se do svého těla. Představ si, jak je všechno měkké a teplé a taje jako led. Soustřeď se na své přání zbavit se přebytečného tuku. Všechno zbytečné odchází z těla pryč.
-

Miluj svou štíhlou postavu

Stáváme se tím, co si myslíme. I tělesně. Naše buňky plní úkoly a zadání, které jim dáváme prostřednictvím toho, co o sobě říkáme a co si myslíme. Když nemilujeme sami sebe, nemilujeme ani své tělo. Nijak zvlášť se o něj nestaráme a vysíláme mu podprahové informace, aby se do budoucna vyvíjelo nepěkným směrem. A zanedlouho nám tím, jak vypadá, potvrdí, že jsme si o něm nemysleli nic dobrého.

Sebelásku projevujeme také tím, jak sami sebe vnímáme. A tím se dostáváme k naší nejdůležitější otázce: Co si o sobě vlastně myslíš? Věnuješ si dostatek uznání a pozornosti, nebo se pokoušíš zajistit si pocit vlastní hodnoty prostřednictvím druhých? Chováš se k sobě hezky? Věnuješ se svému tělu a hladíš svou duši? Nebo jen hladovíš po lásce?

Čočka

se zeleným koriandrem

Čočka dělá dobře duši – a skvěle chutná. Kromě mnoha minerálních látek a vitamínů dodává našemu tělu především vysoce hodnotné rostlinné bílkoviny, které nás na dlouhou dobu zasytí. A obsahuje také pro nás nestravitelné škroby. To nás udrží štíhlými.

|| 2 porce ⌚ doba přípravy: 45 min.

SUROVINY

150 g žluté loupané čočky
1 kousek zázvoru velikosti
vlašského ořechu
2 lžice másla nebo rostlinného
oleje
1 lžička kurkumy
1 lžička mletého římského kmínu
1 sušená chilli paprička
½ svazku natě koriandru
4 stroužky česneku
sůl

Čočku propláchneme v sítku a necháme okapat. Zázvor oloupeme a jemně nasekáme. V hrnci rozehřejeme lžici másla nebo oleje a na něm osmahneme zázvor, kurkumu, římský kmín a chilli papričku, až vše začne vonět. Přidáme čočku, přilijeme asi půl litru vody a přivedeme k varu. Přiklopíme pokličkou a necháme při mírné teplotě vařit asi 20 až 30 minut, dokud čočka nezměkne. Během vaření můžeme přilít vodu, aby celé jídlo získalo konzistenci husté polévky.

Mezitím si omyjeme koriandr, osušíme ho a nasekáme. Stroužky česneku oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Rozehřejeme lžici másla nebo oleje a plátky česneku na něm osmahneme do zlatova.

Čočku osolíme, vyndáme chilli papričku a jídlo rozdělíme na dva talíře. Ozdobíme orestovaným česnekem a zeleným koriandrem a podáváme.



*„Pro mě jako
vegetariána jsou
luštěniny nejlepším
zdrojem bílkovin. Navíc
existuje velké množství
druhů. Můžeme jíst to stejné
– a pokaždé jinak!“*

Sendvič s avokádem

„Fastfood“ ke zhubnutí – avokádo sice obsahuje tuk, ale jsou to zdravé nenasycené mastné kyseliny. Společně se sacharidy z toustu a bílkovinami z jogurtu a čerstvého sýru nás opravdu zasytí.

🍴 2 porce ⌚ doba přípravy: 15 min.

SUROVINY

4 plátky celozrnného toustového chleba
2 lžice jogurtu
2 lžice čerstvého sýra
1 lžička ostré hořčice
sůl, pepř
šťáva z ½ citronu
hrstka řeřichy
1 avokádo
1 masité rajče

Plátky toustového chleba opečeme krátce do křupava. Jogurt smícháme s čerstvým sýrem, hořčicí, solí, pepřem a trochou citronové šťávy. Řeřichu odstříháme a přidáme do směsi nebo necháme na posypání.

Avokádo oloupeme a odstraníme pecku. Nakrájíme na plátky a ty okamžitě pokapeme zbylou citronovou šťávou. Masité rajče omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky.

Toustový chléb namažeme krémem, položíme na něj plátky avokáda a rajčete, posypeme řeřichou a přikryjeme.

Sendviče přepůlíme ostrým nožem tak, aby vznikly trojúhelníky. Spojíme párátkem a ihned podáváme.

*„Když to v domě neklape, udělej svému milému
či své milé avokádový sendvič. Ten zvedne hladinu
serotoninu a zároveň s tím i náladu.“*



JÍST PODLE CHUTI A NÁLADY – A PŘITOM ZEŠTÍHLET!

Každý druhý člověk již vyzkoušel minimálně jednu dietu. Bezúspěšně. Většinou po ní vážil ještě víc než předtím. Přitom hubnutí je tak snadné! Musíme jen vědět, jak na to. Hubnutí totiž začíná v hlavě. Pak můžeme sníst, kolik chceme.

V této knize najdete rady a recepty, které pomohly Pierru Franckhovi k získání opět štíhlé postavy. Díky jeho úspěšným pravidlům již zhublo nespočetné množství lidí – a svou váhu si udrželi i nadále!

30

**NEJOBĽIBENĚJŠÍCH
RECEPTŮ,
které si Pierre Franckh
vařil, a během krátké
doby zhubl
14,5 kilogramů.**



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY