

# 10 pravidel pro úspěšnou změnu životního stylu

## Dosažitelný, ale motivující cíl

Stanovte si cíl typu: zhubnout 5 kg za měsíc či 5 cm v pase. Pamatujte na reálnost cíle a časový rámeček

## Chtít to SÁM/SAMA

Není nic horšího než se měnit kvůli reakcí okolí nebo že to někdo řekl... Pokud nechcete sami, nezměníte se...

## Dlouhodobá vize nad krátkodobou!

Ovládněte svou mysl a chuť na „zakázané“ ovoce pro budoucí úspěch.

## Nekupovat ZLO

Nekupujte to, co neodpovídá vašim cílům nebo vám spíše bere energii. Nedělejte výjimky ani při nákupu pro hosty, jinak to budete muset jíst také...

## Konec sladkého příběhu

Co nejdříve se rozlučte se sladkým - cukr v kávě/čaji, sladké nápoje, zákusky....

## Jídlo je priorita

Jídlo a jeho původ a parametry se musí stát vaší prioritou. Neodbyvejte se rychlým jídlem jako bageta. Věnujte čas přípravě jídelníčku na celý týden či den.

Silový trénink (s vlastní váhou či činkami) by měl být součástí vašeho plánu. Svalová hmota je váš přítel, který ulehčí hubnutí a proměnu. Kardio je fajn, ale kdy se dělá špatně, hubnutí nemusí až tolik prospívat a pálí svalovou hmotu.

## Pravidelnost

Vytvořte si rutinu pro cvičení, přípravu jídla i jídlo samotné. Pravidelnost je důležitá.

## Být v pozoru

Dbejte na výběr jídla i v restauracích, na etikety při nákupu a vyvarujte se nočním návalům hladu po párty.

## Oslavujte

I malé vítězství či změna je důvod k oslavě. Udělejte si koktejl z ovoce, odměňte se novými botami na běhání nebo jen buďte vděční za tu změnu.

## Svalová hmota nad kardio