

OBSAH

Obsah.....	(6)
Úvod.....	(13)

Pár otázek na tělo pro Lenku Černou	(19)
--	-------------

PSYCHIKA PŘI HUBNUTÍ

33 otázek, které jste položili Lence na Dietatour.....	(24)
---	-------------

1. Jak mám rozpoznat, kdy je správný čas na hubnutí?.....	(26)
--	-------------

2. Jak si mám sestavit optimální plán hubnutí a jak ho dodržovat?.....	(26)
---	-------------

3. Jak mám poznat kvalitního trenéra nebo poradce, existují nějaké tipy?.....	(27)
--	-------------

4. Existují při hubnutí nějaké krizové momenty, které by mi mou snahu mohly pokazit? Dá se těmto problémům nějak předejít?.....	(28)
--	-------------

5. Mám pocit, že se mi v životě moc nedaří. Nefunguje mi vztah, jsem bez práce, nemám dost peněz a nejde mi ani zhubnout. Co mám dělat?.....	(29)
---	-------------

6. Jsem na mateřské a starám se hlavně o stravu svých dětí. Jak si mám udělat čas na sebe, jak se neobdývat?.....	(30)
--	-------------

7. Chtěla bych zhubnout, ale můj manžel rád vaří. Nechci mu ublížit, ale díky naší životosprávě tloustnu. Co s tím?.....	(31)
---	-------------

8. Můj partner mě v hubnutí nepodporuje, právě naopak. Jak ho mám přesvědčit, že zhubnout potřebuju?.....	(31)
--	-------------

9. Chtěla bych zhubnout kvůli svému příteli, avšak samotné se mi tolik nechce. Myslíte si, že by se mi to mohlo podařit?.....	(32)
--	-------------

10. Právě se rozvádím a přitom se snažím hubnout. Jak hubnutí zvládnout v krizové situaci?	(33)
---	-------------

11. Moje dítě se přejídá, co s tím mám dělat?.....	(34)
---	-------------

12. Jak mám odnaučit své děti jíst sladké?.....	(35)
--	-------------

13. Mám nadváhu a moje děti kvůli tomu nechtějí jíst. Spolužáci ve škole se jim totiž smějí, že mají tlustou mámu. Nechci, aby měly poruchu příjmu potravy, ale jak tomu zabránit?.....	(36)
--	-------------

- 14.** Moji rodiče nerespektují mé přání a dávají mým dětem nezdravé potraviny a jídlo. Mám je ráda a vím, že to nemyslí špatně, mně se to ale přesto nelíbí. Co mám dělat?
..... (37)
- 15.** Jak mám odolat rodinným oslavám, večírkům a jídlu a neurazit hostitele? (38)
- 16.** Nejvíce přibírám v době zkouškového období, jak tomu zabránit?..... (38)
- 17.** Jak zvládat pravidelnou stravu a pracovní stres dohromady?..... (39)
- 18.** Můj blízký je dlouhodobě nemocný a já se o něj starám. Zapomínám tak na sebe a tloustnu. Co s tím mohu udělat?..... (40)
- 19.** Snažím se delší dobu jíst zdravě, cvičím, a přesto se mi nedaří zhubnout. Proč tomu tak je? Jde o psychické bloky v mé hlavě?..... (41)
- 20.** Když jsem ve stresu nebo je mi smutno, mám tendenci zajídat to čokoládou. Jak se takového návyku zbavit a jak si vytvořit návyk jiný, nový?..... (42)
- 21.** Mám výčitky, kdykoliv poruším svůj slib nejíst sladké. Výčitky jsou tak silné, že poté ztratím jakoukoli další chuť do hubnutí. Co mám dělat? (43)
- 22.** Pustila jsem se do hubnutí a každý den sleduji své výsledky na váze. Ne vždy mě ale ručička potěší. Co mám dělat?..... (44)
- 23.** Slyšela jsem, že bez pohybu nezhubnu. Jenže mě pohyb prostě nebaví. Má tedy smysl se do něčeho nutit?..... (44)
- 24.** Jaká je ta nejlepší motivace pro hubnutí? Ráda bych věděla, co mám dělat, aby mi hubnutí opravdu šlo. (45)
- 25.** Jaký je rozdíl mezi dietou a zdravým životním stylem?..... (46)
- 26.** Je dobré zhubnout s někým druhým? Má to své výhody, nebo nevýhody? (46)
- 27.** Mám slabou vůli, dá se nějakým způsobem ovlivnit?..... (47)
- 28.** Vůbec si nevěřím a nemám se ráda. Ovlivňuje to nějak mé hubnutí?..... (48)
- 29.** Nechci jíst, protože se bojím, že když se najím, tak ztloustnu. Co s tím dělat?
..... (49)
- 30.** Má nějakou souvislost deprese a obezita?..... (50)
- 31.** Slyšela jsem, že na čokoládě člověk může mít závislost, je to pravda?..... (51)
- 32.** Nejraději jím potají. Jaké to má příčiny a jaké následky?
Lze to nějakým způsobem odbourat?..... (52)
- 33.** Slyšela jsem, že máme z dětství určité emoční programy, které na nás mají v oblasti zdraví vliv. O co se jedná?..... (52)

Pár otázek na tělo pro Petra Havlíčka	(57)
--	------

VÝŽIVA PŘI HUBNUTÍ

33 otázek, které jste položili Petru Havlíčkovi	(60)
1. Může zhubnout opravdu každý?	(62)
2. Jak je to s obezitou typu jablko?	(63)
3. Jak je to s obezitou typu hruška?	(63)
4. Proč se mužům hubne lépe a rychleji?	(64)
5. Jak je to s obezitou a případným hubnutím u dětí?	(64)
6. Proč není dobré děti uplácet sladkostmi?	(65)
7. Měli by být rodiče dětem v jídlu vzorem? A musí tedy dospělí jíst to, co jejich děti?... (66)	
8. Slyšela jsem, že pokud chci zhubnout, musím dodržovat denní příjem 5000 kJ, je to pravda?	(67)
9. Co mám dělat, když nemám chuť k jídlu? Mám se do jedení nutit?	(68)
10. Jsem obézní, a přesto jsem se dozvěděla, že jím málo. Proč?	(69)
11. Jak je to s pravidelným jedením – stačí jíst 3x denně, nebo je důležité jíst 5x denně?	(70)
12. Proč je snídaně nejdůležitější jídlo dne? Stane se něco, když se nenasnídám?	(71)
13. Kdy bych si měla dát poslední jídlo před spaním?	(72)
14. Můžu jíst ovoce večer nebo si ho můžu dát pouze dopoledne?	(73)
15. Stačí, když si dám k večeři maso a salát?	(74)
16. Jak mám jíst zdravě, když mám potíže se zažíváním?	(74)
17. Jak mám hubnout s poruchou štítné žlázy?	(77)
18. Jak mám hubnout, když mám diabetes?	(78)
19. Mohu hubnout, když kojím?	(79)
20. Mohu při hubnutí pít kávu či alkohol?	(80)
21. Kolik toho musím za den vypít a co se započítává do pitného režimu?	(82)
22. Myslela jsem si, že když vypiju kolu light, tak to v mém hubnoucím režimu nic neudělá, je to pravda?	(83)
23. Jak je to s džusy, nápoji fresh nebo dokonce energy drinky?	(83)
24. Jak je to s koktejly místo jídla?	(85)
25. Může mít spánek a případně jeho deficit nějaký vliv na hubnutí?	(86)
26. Mohu při dietě jíst sladké, nebo si ho už nikdy nedám?	(87)

27. Jsou při hubnutí vhodné moderní snídaňové cereálie?.....	(88)
28. Můžete mi nějak laicky vysvětlit, co je to metabolický syndrom?.....	(89)
29. Jak je to s nejrůznějšími zázračnými dietami? Fungují, nebo je to jen nafouknutá bublina?.....	(89)
30. Je dnes ještě důležité počítat BMI?.....	(90)
31. Co mám dělat, když mám noční chuť?.....	(91)
32. Jak mám jíst, když pracuji na směny?.....	(92)
33. Doporučil byste kupovat biopotraviny?.....	(93)

Pár otázek na tělo pro Zuzku Bičíkovou.....	(97)
--	------

POHYB PŘI HUBNUTÍ

33 otázek, které jste položili Zuzce Bičíkové	(100)
1. Jak mám začít cvičit?.....	(102)
2. Jak správně sestavit tréninkový plán v posilovně?.....	(103)
3. Je rozdíl mezi pohybem pro muže a pro ženy? Chtěli bychom s partnerem cvičit společně.	(104)
4. Jsou lepší skupinové lekce, samostatné cvičení či cvičení s trenérem?.....	(105)
5. Co je to core a proč je vlastně důležité jej procvičovat?	(106)
6. Jaký je rozdíl mezi Power Plate a jinými vibračními plošinami?.....	(107)
7. Jaká je optimální tepová frekvence, pokud chci odbourávat především tuky? Jaké sporty jsou vhodné a proč?	(108)
8. Pořídila jsem si kolo a sporttester, trochu se však ztrácím v uvedených zónách. Chtěla bych trochu zhubnout, tak mi prosím poradte, v jaké zóně se mohu pohybovat?.....	(109)
9. Mám fyzicky náročnou práci a přesto se peru s nadváhou. Netrápí mě žádné zdravotní problémy. Myslíte si, že by mi mohl i přes mou náročnou práci pomoci nějaký pohyb?	(109)
10. Oblíbila jsem si zumbu, ale prý to není příliš vhodný sport na hubnutí. Proč?.....	(110)
11. Co je vlastně redukční trénink a jak by měl vypadat?.....	(111)
12. Pokud chci zhubnout, jak často bych měla chodit cvičit a co bych měla dělat?	(113)
13. Jak se mám donutit cvičit? Jsem děsně líná a do pohybu se mi příliš nechce.	(113)

14. Zařizuji si domácí posilovnu. Jaký kardio stroj byste mi doporučila domů koupit, abych ho opravdu využila?.....(114)
15. Díky stravě a pohybu jsem zhubla přes 20 kg. Na sportu jsem závislá, cvičím 5x týdně. Obvod pasu se mi zmenšil, ale výrazně rostou svaly na stehnech. Proč?.....(115)
16. Poradte mi, prosím, je lepší cvičit ráno, nebo večer?(116)
17. Jaké chyby můžeme při cvičení dělat? Cvičí ženy jinak než muži?.....(116)
18. Chodím běhat každý den a podařilo se mi díky tomu zhubnout na vysněné číslo. Zlepšil jsem si výrazně kondici a rád bych se posouval dále dopředu. Poradila byste mi nějaký typ tréninku, aby to nebylo tak stereotypní? Moc rád bych zůstal u běhání, ale možná potřebuji nějakou obměnu.(117)
19. V časopisech stále čtu o funkčním tréninku. Co je to funkční trénink a mohu díky tomuto cvičení také tvarovat postavu?.....(118)
20. Rozhodla jsem se, že budu chodit třikrát týdně cvičit, přestože jsem v časovém presu. Mám pocit, že nedokážu vypnout hlavu a myslím, že pohyb by mi mohl pomoci. Stejně tak bych se ráda zbavila bolesti zad a beder. Co mám dělat?.....(119)
21. Ráda bych věděla, jak správně posilovat břicho.(120)
22. Jak mám nejlépe procvičit problémové partie? Myslím zpevnit a tvarovat.(121)
23. Za poslední dva roky se mi na stehnech udělala pořádná celulitida. Je nějaký pohyb, který je účinný na redukci celulitidy? Proč ji muži nemají?.....(122)
24. Jsem těhotná. Ráda bych se udržovala v kondici, ale trochu se bojím, abych něco neudělala špatně. Mohla byste mi poradit?.....(123)
25. Jak dlouho po porodu mohu začít cvičit, s čím vůbec začít, abych se dostala opět do formy?.....(124)
26. Proč je tak důležité pro nás ženy posilovat pánevní dno?.....(125)
27. Po porodu mám povolené břicho a rozestupy, v podstatě mi břicho moc nefunguje. Mohu nějakým pravidelným cvičením dát vše do kupy?.....(126)
28. Ještě stále kojím, jaké cvičení je pro mě vhodné? Můžu cvičit na Power Plate, pokud kojím? Slyšela jsem, že je to kontraindikace.(128)
29. Při sportu si často podvrtnu kotník či udělám výron kotníku. Potřebovala bych poradit, jak kotník zpevnit a posílit.(129)
30. Mám problémy s kolenem, co mohu dělat, abych si cvičením neublížila? Jaké cvičení je pro mě vhodné?.....(130)

- 31.** Jaký pohyb je vhodný pro lidi s osteoporózou? Lze vůbec něco dělat? Spousta lékařů cvičení vůbec nedoporučuje.(130)
- 32.** Během tréninku se mi často dělá špatně, motá se mi hlava. Jde o trénink spíše redukčního charakteru. Co by mohlo být příčinou?(131)
- 33.** Mám vysoký krevní tlak, který reguluji léky. Jaká pohybová aktivita je pro mě vhodná?(132)
- Závěr(136)