

KOMPLEXNÍ REKONDIČNÍ A REVITALIZAČNÍ PROGRAM - METODIKA -

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ : Aplikace tohoto programu je limitována vaším současným dobrým zdravotním stavem .
Před zahájením programu doporučuji konzultaci u vašeho ošetřujícího lékaře ohledně možných rizik a kontraindikací.

VÝŽIVA

ze svého jídelníčku TRVALE VYŘAĎTE

- konzumaci bílého chleba a pečiva : nahradte tmavými celozrnnými popřípadě žitnými produkty
- bílý rafinovaný cukr : nahradte hroznovým cukrem popřípadě domácím medem v omezeném množství
- smažené, předsmažené pokrmy
- pálivo a silně kořeněné omáčky a asijské pokrmy
- fast food pokrmy
- konzervované a instantní výrobky, veškeré uzeniny, paštiky



do jídelníčku TRVALE ZAŘAĎTE

- potraviny s vysokým obsahem přírodní vlákniny : ovoce, obilné vločky, listovou/košťálovou/kořenovou zeleninu, grapefruity
- natural tempeh, sojové produkty, tofu, čerstvé zeleninové šťávy z mrkve a červené řepy, kysané mléčné probio-výrobky
- olivový a řepkový olej v omezeném množství
- bílé drůběží maso, mořské ryby ..cca 100gr denně: aljašská treska, pstruh
- vejce /nejlépe pouze bílek/: 1-2ks denně
- natural rýži, veškeré luštěniny, bulgur, vlašské a lískové ořechy, mandle, drcená semena chia/lněná/slunečnicová/dýňová

MNOŽSTVÍ ,SKLADBA A VELIKOST DENNÍCH PORCÍ

Vaše strava by měla být kombinovaná a pestrá. Svě porce upravte na 2 hlavní cca 250 gr. a 4 svačtinové cca 150gr pokrmy. Potraviny s vyšším kalorickým obsahem konzumujte v dopoledním a poledním menu. Odpoledne nahrazujte přílohy zeleninou. 15 minut před každým pokrmem vypijte 200ml neslazené tekutiny , nejezte v chvatu, hltavě, na jídlo se soustřeďte, dobře vše pomalu rozžvýkejte.

Do večerních pokrmů zařadte přírodní bílý přírodní jogurt s probiotiky /Hollandia apod./ , kysané potraviny -zeli apod. Sledujte svůj denní kalorický příjem ,který by neměl přesáhnout 1600-1800 kcal při středně těžké denní pracovní zátěži.

PITNÝ REŽIM

Svou aktuální váhu vynásobte indexem 0,03 : výsledkem je množství tekutiny v litrech, kterou byste měli v průběhu celého dne v malých dávkách postupně zkonsumovat .

TRVALE VYŘAĎTE

slazené colové a syčené nápoje, tvrdý alkohol, slazene mléčné výrobky/kakao/, nápoje z automatů

TRVALE OMEZTE

kávu : max 2 denně, pivo: max 1.5 ltr/týdne, červené suché víno: max 0.5ltr /týdne, mléko, ovocné čaje a džusy: max 0,2ltr denně

TRVALE ZAŘAĎTE

čistou pramenitou vodu

neslazené čaje z ostropestřce mariánského, máty, meduňky, břízy bělokoré

!! každé ráno po probuzení před snídaní vypijte 250ml vlažné vody nebo čaje s citrusem a malou špetkou jedlé sody !!

POHYBOVÁ DENNÍ AKTIVITA

Trvalý úspěch není založen na katabolickém principu diety a hladovění, které ve vás startují psychický stres a pocit .. at už to mám za sebou ... , po kterém následuje jojo efekt

Pouze postupnou /anabolickou/ aktivací organismu-růstem a stabilizací všech svalů: dojde ke zvýšení bazálního metabolismu, trvalé úpravy zdravotního a psychického stavu.

Naučte se sledovat permanentně svou tepovou srdeční frekvenci /dále jen **tf** /, která postupným zvýšením kondice stabilizuje na: **optimální klidová tf : 70-80 tepů**

sportovní tf při správně řízené pohybové aktivitě /aerobní/ : 110-120 tepů /po zahřátí doporučuji střídat nízkou a vysokou tf/

Vytvořte si svůj vlastní rekondiční plán podle vašich momentálních fyzických možností, který dokážete bez komplikací zvládnout, na který se budete těšit jako na svou denní pohybovou kompenzaci pasivity a psychické zátěže.

Své pohybové aktivity nepravidelně střidejte a pravidelně regenerujte poměrem 3:1 /pohyb : regenerace /

V intervalu 1x za 3 týdny si dopřejte den který věnujete pouze sobě : plně relaxujte /konzumujte cokoli v jakémkoliv množství.

Sport by měl obsahovat minimálně 4 pohybové aktivity týdně v délce minimálně 40 minut v **tf 105-135**, pokud vám to váš zdravotní stav umožňuje – dbejte doporučení vašeho ošetřujícího lékaře !

Doporučené pohybové aktivity: aktivní chůze s holemi v přírodě /nordic walking/, plavání v kombinaci s wellnes zónou, kondiční kruhový trénink ve fitness pod vedením certifikovaného instruktora,

Doporučené potravinové doplňky : širokospektré vitaminy a minerály, MG horčík, vitamin D3, B6-B12, kyselinu listovou, omega 3 nenasycené kyseliny/ rybí tuk/, lipolytický enzym , LKVB6 -harmonizátor metabolismu/ www.klas.cz/

!! Po každé sportovní a pohybové aktivitě proveďte správné protažení- strečink nutné k uvolnění a regeneraci svalů !!

!! 2 hodiny před pohybovou sportovní aktivitou nejezte !!

DISCIPLÍNA = STABILITA = ROVNOVÁHA

- snažte se naučit žít svůj život, ne životy těch druhých, kteří vám své starosti a stresy rádi předávají
- pouze vnitřně silný jedinec, který zvládne sebe a svou disciplínu, dokáže být sám sobě a druhým oporou
- vaše denní a životní starosti roztrďte na řešitelné a neřešitelné, které se pokuste vytěsnit ze své mysli
- nastavte si v hlavě svůj plán a priority k dosažení svého cíle, dodržujte ho a budte hrdí za každý dílčí postup.
- nastavte si 2-3 denní rituály /ranní rozcvička, četba knihy, vycházka v přírodě, čas si pohrát s dětmi /které zásadně dodržujte/
- staňte se pevným a stabilním ve svém světě, naučte se odmítnout , říkat ne , nemohu , to nechci , to si nepřeji ...
- omezte svou komunikaci s pesimisty, lidmi kteří vás využívají, podceňují a nepřejí si, abyste žil ...svůj vlastní život
- vyhýbejte se emotivně vypjatým situacím, žijte klidně a rozváženě
- svůj život nežijte ze dne na den, vše si plánujte na krátké, střední a dlouhodobé dosažitelné a udržitelné cíle



...cílem není dosažení vysněné váhy, ale změna v aktivní život,
protože váš život je to jediné za co stojí bojovat ...



Své výsledky měření zaznamenávejte zde 1x měsíčně :

jméno a příjmení		bydliště		rok narození		povolání	
datum	váha	bmi	tuk	obvod/pas	obvod/hruď	tf	

PERIODICKÁ KONTROLA – ODEČET 6 MĚSÍČŮ-

datum	váha	bmi	tuk	obvod/pas	obvod/hruď	tf