PRVÝCH 7 KROKOV REŠTARTU

Peter Ertl
www.restartnisa.sk

reštartnisa

Ak stále priberáš

a žiadne diety nezaberajú,

potom logicky žiadna ďalšia nepomôže.

Nestačí vymeniť dietu.

Musíš zmeniť seba.

Neverím na zázračné diéty, balóniky, huby, hypnózy, ani na nákupy zázračných potravinových doplnkov.

Verím, že ak

- ***zvýšiš fyzickú aktivitu,***
- ***znížiš energetický príjem***
- ***a odstrániš príčiny priberania,***

potom schudneš.

Prečo priberáme

Zlé stravovacie návyky

Celý deň nejesť, večer sa naládovať. Žiaden pitný režim, zobeme sladkosti, oriešky, chrumky, na obed tlačíme narýchlo nejaký fašírkový alebo čínsky fastfood a večer si dáme do nosa. Postupne zvyšujeme kalorický príjem, až zrazu, kilo po kile, nastane problém.

Stravovacie návyky často preberáme už z detstva a takisto ich vštepujeme svojim deťom.

Málo pohybu

Úplná absencia pohybu, gaučovanie, internet, TV a sedavé zamestnanie. Dnešné deti už temer nešportujú. Totálne sme zleniveli.

Životné tempo, zaháňanie stresu, samoty, depky

Cukor ukľudňuje. Zlepšuje náladu. Cukor je návykový a mozog ho má rád.

Cukor, alkohol, ale i pasivitu, odovzdanosť a lenivosť :-) považujem za návykové drogy dneška. Zapamätajme si, že priberá sa najmä z cukru. A ten má rôzne podoby, či už sú to sladkosti, limonády, koláče, sacharidy (napr. chlieb/pečivo), rafinované cukry, ale i priveľa ovocia.

V týždenných témach sa príčinám priberania a čo s tým podrobne venujeme

Z čoho priberáme

Sladké

- *sladkosti, čokolády, tyčinky*
- *koláče, zákusky*
- *sacharidy, chlieb, pečivo*
- *sladené cereálie*

Slané

- *arašidy, oriešky, krekry, chipsy*

Tučné

- *vysmážané, tučné, údeniny*
- *nezdravé tuky, margaríny*

Pitný režim

- *málo vody*
- *veľa alkoholu, kávy, coly*
- *limonády, coly*

Nekvalitné

rýchle stravovanie

- *fast food,*
- *málo ovocia a zeleniny*
- *rýchlo do seba niečo nahádzať*
- *nepravidelná strava*

V blogu a témach sa jedlám a stravovaniu veľmi podrobne venujeme.
Spolupracujeme so špecialistami na racionálnu a zdravú stravu.
Na nástenke máte k dispozícii kalorickú kalkulačku i vzorové jedálničky.

Je to v hlave

Problém je vo vôli zmeniť to.

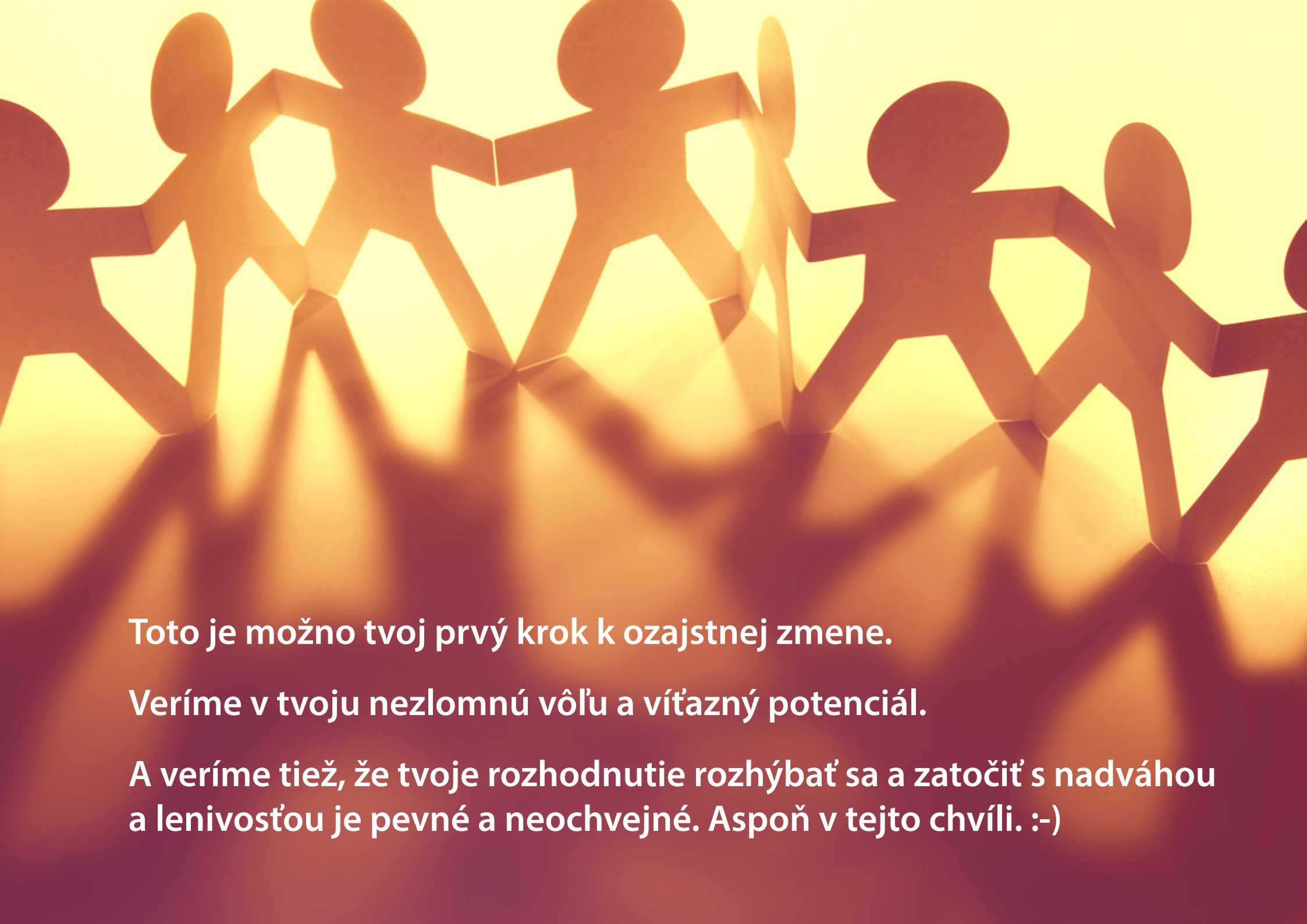
V našej spoločnosti obézni ľudia strácajú vôlu so sebou niečo urobiť a to do istej miery aj kvôli tomu, že prichádza k akejsi tolerancii obezity.

Tvárime sa, že obezita je choroba, že je to v génoch a že s tým vlastne dotyční nič nedokážu spraviť.

Problém je, že títo ľudia sa opustili, pretože je to pre nich pohodlnejšie, ako sa snažiť schudnúť.

Pretože to chce vôlu a obete .

V strave, pohybe, závislostiach i v návykoch.



Toto je možno tvoj prvý krok k ozajstnej zmene.

Veríme v tvoju nezlomnú vôľu a víťazný potenciál.

A veríme tiež, že tvoje rozhodnutie rozhýbať sa a zatočiť s nadváhou a lenivosťou je pevné a neochvejné. Aspoň v tejto chvíli. :-)

O autorovi projektu

Volám sa Peter Ertl. Mám 52 rokov. V roku 2010 som sa na seba naozaj nahneval. Ako správny manažér som mal 136 kg a problémy vyjsť jedno poschodie bez zadýchania. Rozhodol som sa všetko od základu zmeniť. Šport, kompletná zmena životosprávy, jedálnička, hodnôt i návykov. V priebehu roka som dal dole 52 kg. Odvtedy si držím stabilnú váhu s drobnými kilovými výkyvmi, bez akýchkoľvek zaručených diét, komerčných potravinových doplnkov, či obmedzovania sa.

4 roky svojho života som venoval intenzívnemu štúdiu všetkého o nadváhe. Počul a prečítal som mnohé dobré rady aj prázdne marketingové floskule plné sľubov, ktorých jediným cieľom je vyprázdniť naivné vrecká. Pochopil som, že zmena sa musí odohrať v hlave. Je to o motivácii, výdrži a silnej vôli. Ak vám niekto sľubuje tabletky a zázračné diéty, neverte mu. Možno trošku zaberú, ale ak sa nezmeníte dlhodobo vy, sú nanič. Verte mi. Ak by niečo také zázračné naozaj fungovalo, už dávno by nebolo na svete obéznych. Ale tých naopak z roka na rok rapídne pribúda.

Neverím na zázračné diéty, na nákupy zázračných potravinových doplnkov. Verím, že ak zvýšite fyzickú aktivitu a znížite energetický príjem, schudnete.

Najdôležitejšie je vedieť ako na to, nevzdať to a vytrvať. Mám to osobne overené. Sám som si reštartom prešiel. Viem, koľkokrát som zlenivel a temer som to vzdal. Koľkokrát som chcel siahnuť po sladkom. Tiež viem, aký význam pre mňa mali vzory, motivácia a podpora niekoho, kto to zvládal a mal výsledky.

Nezmenil som len stravovanie a pohyb. Časom sa začalo meniť všetko okolo mňa. Zistil som, že sa začínam vyhýbať určitým typom ľudí. Takým neistým, nerozhodným, na všetko šomrajúcim, ktorí vidia len smolu a neistotu a nie sú schopní nič zmeniť. Aktívni ľudia, čo športujú a majú ciele a motiváciu, majú iný drive. Sebavedomie, sebaistotu. proaktivitu. Veria vo vlastné schopnosti a vo víťazstvo. Majú to v hlavách. Veria, že veci dokážu zmeniť.

Raz mi kolega povedal, že charakter človeka je jeho osudom. Stále viac si uvedomujem, aká je to pravda.

Ste víťazi?
Alebo skôr pasívni zdôvodňovači?

Je úplne jedno, akú nadváhu máte. Dôležité je, či s tým chcete naozaj niečo robiť. Môžete prežiť život v depkách, pred televízorom, baštiac sladkosti a iné dobroty. Večne sa vyhovárať, zmierovať sa s nadváhou a ľutovať sa. Alebo sa tomu môžete postaviť a všetko od základu zmeniť.

Aj tento rozmer program REŠTART ponúka.

Col de Galibier, 2642 mnm, 2015

Dnes mám autá na podnikovom parkovisku.
Do práce chodím pešo, alebo na bicykli.
Je to oveľa zábavnejšie, rýchlejšie a zdravšie.
Jem menej, kvalitnejšie a zdravšie.

Behám, nordwalkujem, plávam. Žijem.

Mám každé ráno skvelú, proaktívnu náladu.
Veď slnko, vietor a endorfýny.

Ak kúpim v pondelok polku chleba,
v piatok z neho ešte polka ostane.

Menim seba i ľudí okolo seba.

Akú cenu má desať rokov
kvalitného aktívneho
života navyše?

btw aj to som bol ja >>>

Poďme sa teda skúsiť trochu zmeniť.

PRVÝCH 7 KROKOV REŠTARTU

reštartnisa

Ak dodržíš aspoň mesiac týchto
7 základných pravidiel
určite dáš dole minimálne 5 kg.

Ak dokážeš podľa týchto pravidiel
zmeniť svoju životosprávu nastálo,
nielenže pôjdeš s váhou dole,
ale už nikdy nepriberieš.

Zmeníš nielen váhu,
ale aj celkovú kvalitu svojho života.

Rozhýb sa

Denne hodina intenzívneho pohybu.

Vyber si podľa svojich schopností a zdravotného stavu:

- beh
- rýchla chôdza
- nordic walking
- bicyklovanie
- plávanie

Pre chudnutie je ideálny kardio pohyb na čerstvom vzduchu, ideálne v tepovej frekvencii okolo 65% MTF.

5 x týždenne intenzívna hodina pre seba.

Musíš sa zapotiť.

Týždenné úlohy a ocenenia v programe REŠTART ťa k pohybu znova a znova motivujú. :-)

Vypusti cukry

Skús na nulu eleminovať sladkosti

- *čokolády, zákusky, sladké tyčinky, bombóny*
- *sladené nápoje, malinovky, koly*
- *obmedz biele pečivo a chlieb, večer podľa možnosti úplne*
- *tiež vyhoď krekry, snacky, oriešky, tyčinky*

všetko na mesiac preč.

Ak to nedokážeš, hovoríme o závislosti.

Podrobnosti, výpočty, stravné režimy i kalorickú kalkulačku nájdeš na www.restartnisa.sk.

3 Pitný režim

Denne vypi minimálne 2 l čistej vody

v malých dávkach po 2 dl každú hodinu

- *nie perlivú, nie sódu, ak minerálky, tak striedaj*
- *nie malinovku, nič sladené*
- *skús piť aj čaje*
- *nie pivo :-)*

Hlad je častokrát len prezlečený smäd.

Tip. Daj si na stôl džbán s vodou a pohárom a maj ho stále poruke.

Uprav jedálniček

Obmedz:

- *pečené, smažené, fritované, bravčové, tučné*
- *klobásy, salámy, údené,*
- *chlieb, biele pečivo, prílohy, hranolky*
- *margaríny, stužené tuky, majonézy, smotany, dressingy*

Zaraď:

- *viac ovocia, oveľa viac zeleniny*
- *prejdi na olivový olej*
- *chudé mäso, kuracie, hovädzie, divinu*
- *aspoň 2x týždenne ryby*

Neobmedzuj sa, nehladuj. Iba zmeň potraviny.

Stravné režimy, úpravy jedálnička i kalorickú kalkulačku nájdeš na nástenke www.restartnisa.sk.

5 malých porcií

Jedz pomaly a pravidelne

- *dopraj si slušné raňajky*
- *jedz častejšie a menej, ideálne 5 x denne menšie porcie, asi v 3 až 4 hodinových intervaloch*
- *doobeda skôr ovocie,*
  k večeru skôr zelenina, ryby, cestoviny, ľahké
  skús na večeru vysadiť chlieb a pečivo
- *posledné jedlo 2 hod. pred spánkom*
- *nezob pomedzi jedlá žiadne mlsoty, nezajedaj stres a samotu*

Snaž sa vždy niečo nechať na tanieri. Nemusíš zjesť všetko.

TIP: Pozor na návštevy a večierky, spojené s konzumáciou alkoholu. Uvoľňuje zábrany. Najmä v jedle.

Zmeň návyky

Negaučuj

Nelež u telky, nepreseď život za monitorom, ži v reálnom svete.
Vymeň TV seriály a PC hry za hudbu, knihu, priateľov, slnko, čerstvý vzduch.

Pozor na melanchóliu a depresie

Samota a melanchólia vyvolávajú často depresie. Zavolaj radšej starému priateľovi/-ke, rob si drobné radosti a rob radosť najmä druhým.

Eliminuj stres, aktívne relaxuj

Práca, kariéra a peniaze niesú všetko. Nemocnice sú plné tlstých, chorých a upracovaných. Dostatočne spi, dopraj si oddych, relaxuj. Vypadni von na čertvý vzduch. Prechádzka, kultúra, hobby. Neprežívaj veľmi politiku, propagandu a správy. Ži pre seba, pre dnešok a pozitívne sa programuj.

Obklop sa pozitívne mysliacimi ľuďmi

Nájdi si skupinu, ktorá je veselá, akčná, športuje a podrží ťa. Vyhni sa ľuďom, ktorí negativizujú a sťahujú ťa dole. (spochybňujú, zosmiešňujú, alebo zľahčujú tvoje úsilie, vidia všetko iba čierne, ohovárajú, ...)

TIP: Priznaj si, že chudneš a povedz to čím viac známym, v slabých chvíľach ťa samo ego podrží. :-)

Eviduj progres

Úspech a výsledky zvyšujú sebadôveru

- *raz týždenne sa váž a sleduj úbytok váhy*
- *eviduj svoju spotrebu, počítaj kalórie, sleduj, ako sa lepšíš*
- *eviduj svoje športové a pohybové aktivity, zapisuj si ich do denníka, zvyšuj dávky*
- *postupne tlač stále viac na pílu a nešetri sa*
- *pochváľ sa s výsledkami*

Zaregistruj sa na niektorý zo serverov a nájdi si priateľov a komunitu, ktorá sa hýbe a zdravo žije.

(STRAVA, ENDO MONDO, SPORTS TRACKER, RUNTASTIC)

Pohybuchtivú komunitu riešiacu nadváhu nájdeš aj u nás na reštarte. :-) Preto tu sme.

NIČ OBJAVNÉ, ALE FUNGUJE TO.

Viac pohybu, kvalitnejšia strava, obmedziť kalorický príjem,

zvýšiť aktivitu a najmä, mať radosť zo života.

Najdôležitejšie je rozhodnúť sa, vydržať a dosiahnuť trvalú zmenu.

A O TOM REŠTARTNISA JE

V zábavnej a motivačnej forme poskytovať kvalitné informácie, inšpiráciu a komunitu.
Zapájať, burcovať a motivovať ťa k pohybu, lepšej životospráve
a novým návykom. Každý týždeň ťa nanovo reštartovať
a dať ti nové stimuly pokračovať a nevzdať to.

A PRETO ORGANIZUJEME NAŠE VÝZVY

reštartnisa

www.restartnisa.sk

7 kopcov 3 jazerá

7 kopcov, 3 jazerá je celoročná výzva pre milovníkov Slovenska, prírody, turistiky, cykloturistiky a aktívneho pohybu. Našim cieľom je dostať ľudí z gaučov a spred televízora do prírody. Naštartovať ich na zdravší životný štýl, zážitky a aktívny pohyb v prírode. Každý rok vyhlasujeme 10 cieľov, ktoré účastníci v priebehu roka zdolávajú sami alebo v skupinách. Tento rok prebieha už 3. ročník.
Viac https://www.restartnisa.sk/7-kopcov-3-jazera-2018-propozicie/

Kardionápravník

Nabehaj, nachoď, nabicykluj. S nami to nepregaučuješ. Cieľom výzvy Kardionápravník je rozhýbať vás. Výhomne sa podporiť a spoločne zdolať čo najviac kilometrov. Žiadne preteky, iba motivácia a aktívny pohyb. Počas 8 sérií za zapojilo viac ako 680 účastníkov a spolu sme dali temer 700 000 km. Neuveriteľné čísla.
Viac o výzve https://www.restartnisa.sk/jesenny-kardionapravnik-2018/

Blog

Voľne prístupný blog článkov, doporučení, zaujímavých liniek a inšpiratívnych myšlienok rozdelených podľa jednotlivých tém.
Viac https://www.restartnisa.sk/blog/

Naštartujeme ťa,

rozhýbeme ťa,

podporíme ťa

a nedovolíme ti vzdať to. :-)

Dlho sme riešili dilemu tykať alebo vykať.
Nakoniec sme sa zhodli, že si tykáme.
Lebo sme všetci na jednej lodi.
Je jedno, či si šéf alebo sekretárka,
či máš veľa alebo málo.
Nona, Petere, Lia, Vodník, Radar, Laci, ...
Hlavne chceme vytvoriť komunitu kamarátov,
ktorí sa podržia a majú niečo spoločné.
Udržať si váhu, rozhýbať sa
a prežiť aktívny život.

reštartnisa

Tak sme sa prepracovali na koniec. A čo ďalej?

Môžeš si povedať zaujímavé a odložiť to, alebo to môžeš vyskúšať.

Ak to chceš skúsiť s nami, zapoj sa do niektorej s výziev a sleduj dianie.

Stále organizujeme niečo nové.

www.restartnisa.sk

Ak sa zapojíš do niektorej z naších výziev
poskytneme ti všetko potrebné a rozhýbeme ťa.

Na blogu získaš prehľadné a vyčerpávajúce informácie
i motiváciu vydržať a nevzdať to.

S nami život nepregaučuješ :-)