PRVÝCH 7 KROKOV REŠTARTU

Peter Ertl
www.restartnisa.sk

reštartnisa

Ak stále priberáš a nevieš udržať váhu na uzde, potom krátkodobá zmena logicky nepomôže. O chvíľu si späť.

Musíš zmeniť život.

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. Nedodržujeme pitný režim a navyše zobeme sladkosti, oriešky, chrumky a tlačí narýchlo nejaký fašírkový alebo čínsky fastfoodový obed. Iba keď sú hladní, iba v zhone. Ani si neuvedomujeme, ako postupne zvyšujeme kalorický príjem, až zrazu, kilo po kile, nastane problém.

Málo pohybu

Úplná absencia pohybu, gaučovanie, internet, TV a sedavé zamestnanie. Zleniveli sme.

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 a hlavné príčiny priberania.

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

Z čoho priberáme

Sladké

- *sladkosti, čokolády, tyčinky*
- *presladené vody*
- *chlieb, pečivo*

Slané

- *arašidy, oriešky, krekry, chipsy*

Tučné

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

Pitný režim

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

Nekvalitné

rýchle stravovanie

- *fast food*
- *bagety, zajedanie chlebom*
- *rýchlo do sba niečo nahádzať*

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

Náš problém je prioritne vo vôli zmeniť to.

V našej spoločnosti totiž 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 urobiť.

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.

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 a chudnutí. 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 nič zásadné nezmenia. Verte mi. Ak by niečo také zázračné naozaj fungovalo, prvý, kto by tie zázraky presadzoval, by boli zdravotné poisťovne. Na liečenie následkov obezity totiž vynakladajú šialené peniaze. Obezita sa považuje dnes za pomaly pandemickú civilizačnú chorobu, ktorá má na svedomí predčasné úmrtia, cievne choroby (infarkty, mozgové príhody) i zásadné poruchy pohybového aparátu.

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, vytrvať a nevzdať to. 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 mala pernamentná 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. Tí, čo športujú a majú ciele a motiváciu, majú úplne iný drive. Sebavedomie, sebaistotu. Veria vo vlastné schopnosti a vo víťazstvo. Majú to v hlavách. Vedia a možno iba veria, že veci dokážu zmeniť sami. Nedávno kolega povedal, že charakter človeka je jeho osudom. Stále viac si uvedomujem, aká je to pravda. Ste víťazi? Alebo skôr neistí 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.

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

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?

Poďme sa teda skúsiť trochu zmeniť.

PRVÝCH 7 KROKOV REŠTARTU

reštartnisa

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

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

Zmeníš nielen váhu,
ale aj celkovú kvalitu života.

Rozhýb sa

Denne hodina intenzívneho pohybu.

Vyber si podľa svojich schopností a zdravotného stavu:
- beh,
- rýchla chôdza
- nordic walking
- byciklovanie
- 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. :-)

2 Vypusti cukry

Skús na nulu eleminovať sladkosti

- *čokolády, zákusky, sladké tyčinky*
- *sladené nápoje, malinovky, koly*
- *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 dve 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.

4 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*
- *aspoň 2x týždenne ryby*

Neobmedzuj sa, nehladuj. Iba zmeň potraviny.

5

5 malých porcií

Jedz pomaly a pravidelne

- *dopraj si slušné raňajky*
- *jedz častejšie a menej, v 3 až 4 hodinových intervaloch*
- *doobeda skôr ovocie,*
  k večeru skôr zelenina, ryby, cestoviny, ľahké
- *posledné jedlo 2 hod. pred spánkom*
- *nezob pomedzi jedlá žiadne mlsoty*

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.

6 Zmeň návyky

Negaučuj

- *nelež u telky, nepreseď život za monitorom, ži v reálnom svete*
- *vymeň seriály za hudbu, knihu, priateľov, čerstvý vzduch*

Pozor na samotu, melanchóliu a depresie

- *zavolaj starému priateľovi/-ke*
- *rob si drobné radosti, ale rob radosť najmä druhým*
- *dostatočne spi a relaxuj, dopraj si oddych*

Obklop sa pozitívne mysliacimi ľuďmi

- *nájdi si skupinu, ktorá je veselá, športuje a podrží ťa, naopak vyhni sa ľuďom, ktorí ťa sťahujú dole (spochybňujú, zosmiešňujú, negativizujú, alebo zľahčujú tvoje úsilie.)*

TIP: Priznaj si, že chudneš a povedz to čím viac známym, v slabých chvíľach ťa to podrží

7 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*
- *postupne tlač stále viac na pílu a nešetri sa*
- *pochváľ sa s výsledkami*

Prihlás sa na niektorý zo serverov a nájdi si komunitu.

(STRAVA, ENDO MONDO, SPORTS TRACKER, RUNTASTIC)

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