

5 NAJČASTEJŠÍCH CHÝB PRI CHUDNUTÍ A AKO SA IM VYHNÚŤ

Ahoj,

volám sa Tereza a som odborníčka na pohyb, výživu a zdravý životný štýl. Denne pracujem s klientmi, ktorí túžia schudnúť, zbaviť sa bolesti, získať energiu a konečne sa cítiť dobre vo svojom tele – bez extrémov, výčítiek či zbytočných diét.

Tento e-book som vytvorila ako rýchle a praktické zhrnutie najčastejších chýb, ktoré ľudí pri chudnutí brzdia. Verím, že ti pomôže urobiť prvé kroky správnym smerom.

CHYBA Č. 1: PRÍLIŠ MÁLO KALÓRIÍ = ADAPTOVANÝ METABOLIZMUS

Mnoho ľudí si myslí, že čím menej budú jesť, tým rýchlejšie schudnú. Pravdou však je, že dlhodobé hladovanie vedie k adaptácii metabolizmu na nižší príjem a telo si začne energiu ukladať do zásob. Výsledok? Stagnácia, únava a frustrácia.

➡ Riešenie: Nauč sa počítať svoje kalorické potreby a pracuj s miernym deficitom – nie s extrémami.

CHYBA Č. 2: CVIČENIE BEZ CIEĽA A SYSTÉMU

Hodiny na bežeckom páse alebo náhodné cvičenia z YouTube nemusia priniesť výsledky, ak nemajú štruktúru. Bez plánovania sa progres zastaví.

➡ Riešenie: Vyber si program s jasným cieľom – chudnutie, naberanie svalov, zlepšenie mobility – a drž sa ho aspoň 6-8 týždňov.

CHYBA Č. 3: VYNECHÁVANIE JEDÁL A DETOX KÚRY

Raňajky? Vynechám. Obed? Možno niečo rýchle. Večer? Totálna chuť na sladké. Takto vyzerá realita mnohých ľudí. Vynechávanie jedál vedie k prejedaniu večer a hormonálnej nerovnováhe.

➡ Riešenie: Jedz pravidelne a vyvážene. Každé jedlo by malo obsahovať bielkoviny, tuky, sacharidy a vlákninu.

CHYBA Č. 4: POSADNUTOSŤ VÁHOU

Váha nie je jediným ukazovateľom pokroku. Môžeš stratiť tuk, набраť svaly a váha sa pritom nemení – no tvoje telo sa výrazne zmení.

➡ Riešenie: Sleduj aj iné ukazovatele – výkon, fotky, oblečenie, obvod pásu, energiu, spánok.

CHYBA Č. 5: NEREÁLNY PLÁN A NETRPEZLIVOSŤ

Chceme výsledky hneď. Ale zdravé a trvalé chudnutie si vyžaduje čas a trpezlivosť. Nereálne očakávania často vedú k sklamaniu a vzdaniu sa.

➡ Riešenie: Nastav si reálne ciele a zameraj sa na konzistentnosť, nie dokonalosť. Aj malý krok každý deň ťa posúva ďalej.

VÝZVA?

Ak si sa v týchto chybách našla/našiel – neboj sa, nie si v tom sama/sám. Dôležité je vedieť, kde robíme chyby, a postupne ich meniť.

Ak chceš pomoc s výživou, pohybom alebo si jednoducho želáš individuálny plán, ktorý rešpektuje tvoje možnosti a ciele – rada ti pomôžem.

👉 Rezervuj si konzultáciu tu: info@balanceinmotioncoach.com

👉 Alebo mi napíš správu na Instagram: @balanceinmotioncoach