

LUKÁŠ VANÍČEK

Výživový poradce, masér, instruktor bojových umění a fitness

# 5 PRINCIPŮ PROMĚNY

ANEB JAK TRANSFORMOVAT SVÉ TĚLO



CHTĚJTE

MOTIVUJTE SE

NAJDETE  
PODPORU

NEPREHÁNĚJTE

ODPOČÍVEJTE

# Obsah

1. Úvod.....	3
2. Začínáme - 5 principů proměny .....	4
2.1. Princip č.1 - Musíte chtít sami .....	5
2.2. Princip č.2 - Motivujte se .....	6
2.3. Princip č.3 - Najděte si podporu .....	7
2.4. Princip č.4 - Nic se nemá přehánět aneb zůstaňte v realitě .....	8
2.4.1. TRX - závěsný posilovací systém .....	10
2.4.2. Prevence zranění = správná technika cviku .....	11
2.5. Princip č.5 - Dostatek odpočinku .....	12
3. Relaxujte masáží .....	13
4. Svět je plný nesmyslných slibů .....	14
5. Kolik tedy hubnout?.....	16
6. Checklist úspěchu .....	17
7. Proč to všechno dělat?.....	18
8. Co nabízím?.....	19
9. Závěr .....	20
10. BONUS .....	21

# 1. Úvod

Právě jste se dostal/a mezi hrstku lidí, kteří se sebou chtějí něco dělat. Ti, kteří přestali plánovat a dali věci do pohybu. Moc vás fandím a věřím, že svých cílů dosáhnete.

Právě proto vznikl tento eBook. Má za úkol pomoci **začátečnickům** udělat **první kroky**.

Představím vám **5 základních principů proměny**, které mně pomohly.

Těšíte se? Chcete se do toho pustit? Tak jdeme na to 😊

## 2. Začínáme - 5 principů proměny

Vždycky jsem se chtěl cítit skvěle. Dělal jsem vše pro to, abych dosáhl svého cíle.  
Roky stagnování mě opravdu štvaly. Nevěděl jsem co dělat!

Říkal jsem si:

- Co pořád dělám špatně?
- Cvičím jak blázen.
- Jím celkem zdravě.
- Proč se nikam neposouvám?

A pak se to stalo!

Podářilo se mi shodit 10 kg.

Konečně mi vylezly břišní svaly



**Chcete se také posunout dále? Tak hurá do toho.**

## 2.1. Princip č.1 - Musíte chtít sami

Pokud se do změny stravování budete **příliš nutit, nevydržíte!** Každý si na svoje „*Tohle zvládnou, do toho jdu*“, musí přijít sám. Do té doby vám nemůže pomoci nikdo!

Pokud budete měnit návyky postupně, **výsledek** se určitě **dostaví**. Nebude to ovšem jen změna stravy. Bude třeba změnit celý **životní styl**.

Jde v podstatě o změnu **celého vašeho myšlení** a pohledu na život. Na všechno se podíváme komplexně.

Postupně se trvale přetransformuje váš životní styl. Už z toho nebude povinnost, ale **životní cesta**.

Jakmile zvládnete propojit výživu, pohyb i regeneraci, tak budete na dobré cestě.



## 2.2. Princip č.2 - Motivujte se

Pokud budeme chtít dosáhnout něčeho velkého, musíme mít motivaci. Pokud nám to ná vydržet, tak musíme vědět PROČ?

Může to být **lepší postava do plavek, zlepšení výkonu** v nějakém sportu nebo **dostatek energie** v práci.

Nesmíte ovšem u motivace pouze zůstat (*nic se nemá přehánět, dokonce ani motivace*).



**Podpořím Vás!**

**Dokážete to!**

**Nikdy se nevzdávejte!**

## 2.3. Princip č.3 - Najděte si podporu

**Všechno** bude lepší, pokud budete mít někoho, kdo na vás **dohlédne**. Kdokoliv, komu můžete říct, co se vám právě povedlo, proč to děláte nebo proč to chcete vzdát.

Jakmile budete podpořeni, **znovu povstanete**.

**Najděte si partáka na cvičení.**



Může to být váš přítel, přítelkyně, kolega z práce nebo sousedka.  
Pokud ale chcete někoho překvapit, [napište mně](#). Podpořím vás!

## 2.4. Princip č.4 - Nic se nemá přehánět aneb zůstaňte v realitě

Vytyčte si nějaký **reálný** cíl. Při cestě se řiďte **selským rozumem**. Přeci jen každý funguje trochu jinak. Co pomohlo jednomu, nemusí pomoci druhému.

**Dodržujte**, co jste si vytyčili nebo co vám bylo **doporučeno**.

Nikdy to ale **nesmí** být s odporem a přemáháním.

Jakmile přijmete nějakou **šílenou dietu**,  
na kterou ještě nejste připraveni,  
**přinese to jen stres**.

Pravidelně relaxujte



Pokud přidáte ke změně stravy pravidelný pohyb, výsledky budou rychlejší.  
Postupem času si dávejte pozor i na **regeneraci**.

Proč to píšu?

Jako příklad uvedu cvičení s TRX. Cvičte třeba **2x týdně**.

**Úterý** a **čtvrtek** budou ideální. Na začátek plně dostačující.

Pokud se odhodláte pro cvičení **3x týdně**, pak to bude **pondělí, středa a pátek**.

Jde o to, že pro **absolutního začátečníka** jsou to možná **nové informace**. Jakmile půjdete cvičit třeba **pondělí, úterý, středa a pátek**. Stane se následující.

V pondělí si odcvičíte. V úterý budete posilovat stejné nebo podobné partie. Ve středu se nebudete moci pohnout. Vaše svaly, které nebyly zvyklé na zátěž **budou přetrénované**.

Sice budete mít víkend na zotavenou, ale nemusí to stačit.

Obecně se říká, že **velké svalové partie** potřebují **48 hodin** na regeneraci

Malé partie jsou rychlejší. **Břišní a lýtkové** svaly můžete trénovat **každý den**.

Nezapomeňte se zaměřit i na správný strečink. Samotný trénink je jen 1/3 úspěchu.

Pište si tréninkový deník nebo využívejte tréninkové aplikace na mobil.

## 2.4.1. TRX - závěsný posilovací systém

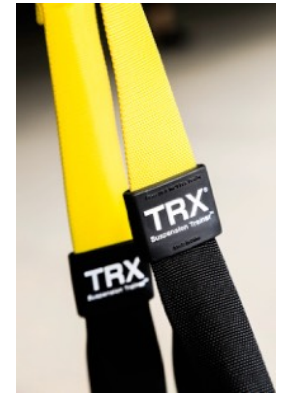
Jednoznačně **nejvšestrannější cvičební pomůcka na světě.**

S TRX procvičíte celé tělo během několika pohybů. Obtížnost cviků je dána úhlem k podložce. Můžete cvičit jen lehce a nebo velmi náročně.

Rychlost montáže je 10 vteřin, včetně vybalování z obalu.

6 základních cviků procvičí celé tělo.

- Plank = prkno
- Push = tlak (klik)
- Pull = přítah (shyb)
- Rotate = rotace
- Squat = dřep
- Lunge = výpad



## 2.4.2. Prevence zranění = správná technika cviku

Vždy doporučuji zaplatit si **osobního trenéra** na několik prvních hodin. Zdá se to zbytečné, ale je to **nesmírně důležité**. Nejen, že se naučíte správně cviky provádět, ale hlavně se **vyhnete zranění!**



Pokud již nějakou dobu cvičíte,  
ověřte si správnost provedení.

## 2.5. Princip č.5 - Dostatek odpočinku

Pokud nejste zvyklí na pohyb, **neočekávejte zázraky přes noc.**

Lidé často **přeženou první trénink** a na druhý už **nedorazí**. V závislosti na předchozí absenci pohybu jsou překvapeni. Nemusí čekat náročnost pohybu.

Pojďme se domluvit, že na chvíli opustíme evropský ideál (=západní myšlení).

Ideál mít všechno a nejlépe hned. Stanovme si postupné zlepšení.

Zkuste asijský pohled. Postupně a trvale.

*Nemusíte hned uběhnout 10 km najednou. I malý úspěch v podobě 200 m je super.*

Běh prokládejte chůzí (tvz. Indiánský běh).

Pro začínající běžce doporučuji - [Běžeckou školu Miloše Škorpila](#).

Naučíte se zde správný styl. Jak běžet pro zdraví a neničit si klouby.

Další varianty jsou **cyklistika, plavání, in-line bruslení, TRX, HIIT, crossfit...**

### 3. Relaxujte masáží



- Občas zkuste vypnout.
- Ideální způsob relaxace je masáž.
- Dokáže výborně zlepšit regeneraci.
- Uvolní tělo i mysl.

[1x měsíčně si dopřejte masáž. Klikněte ZDE a objednejte se.](#)

Specializuji se na problémy bederní a krční páteře. Kvalitně provedená ABS masáž, dokáže učiněné zázraky. Dokonce vám poradím, jak předcházet těmto bolestem.

**Tip 1. Mějte podepřené lokty při práci na počítači.**

## 4. Svět je plný nesmyslných slibů

- Vibrační pásy, které cvičí za vás při sledování televize.
- Televizní reklamy slibují zhubnutí 20 kg za měsíc.
- Zázračné tabletky a náplasti spalující tuk.

### Začátečníci, nedávejte si nereálné cíle!!!

- Budu běhat 10 km 3x týdně.
- Budu 4x týdně chodit do posilovny.
- Každý den budu dělat dřepy u televizních novin.
- Nebo každý den 60 min cvičit jógu.

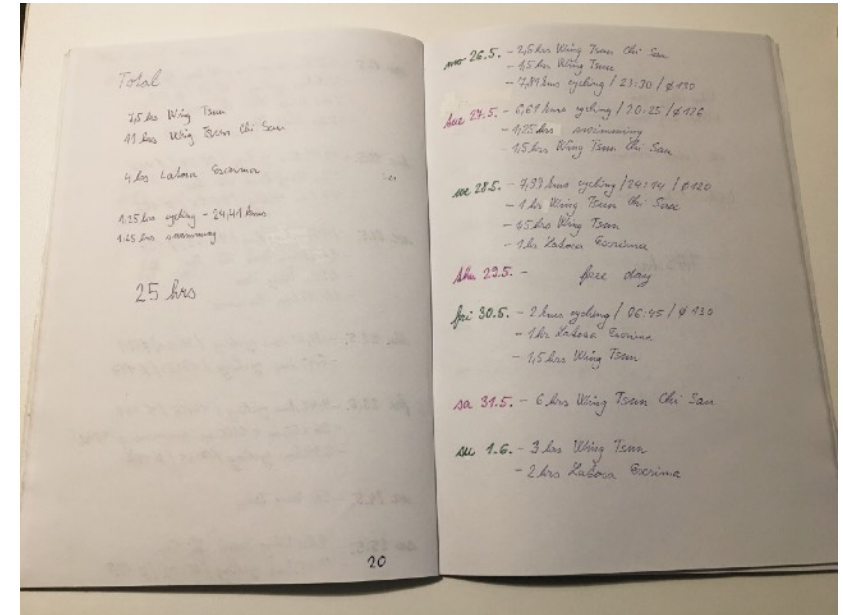


**Všechno to zní skvěle. Pokud máte pevnou vůli, tak super. Držím vám palce.**

**Absolutní začátečníci se ale velmi rychle přetrénují. Raději tedy pomalu a postupně.**

Po menší úpravě to bude například:

- Budu běhat 3 km 2x týdně.
- Budu 2x týdně chodit do posilovny.
- Budu 3x týdně dřepovat u motivačních workout videí.



Vyberte si **jednu** z těchto možností a tu přidejte do svého života.

Jakmile jste schopni pravidelně dodržovat aktivitu, můžeme přidat další.



Teď vezměte sešit a nadepište si **TRÉNINKOVÝ DENÍK**

Nebojte deníky většinou nekoušou 😊

## 5. Kolik tedy hubnout?

Ze začátku hubněte cca **1-3 kg za měsíc**.

Pokud hubnete pozvolna, **vyhnete se Jo-Jo efektu**. Jednomu z nejčastějších strašáků.

Jakmile se budete snažit, nakonec najdete svůj ideál.



**Dívejte se na svět barevně. Bude hezčí :-)**

Na další straně najdete checklist, který pomůže kontrolovat jednotlivé body.

## 6. Checklist úspěchu

- Chci změnu**
- Mám reálný cíl**
- Mám motivaci**
- Mám podporu**
- Dostatečně odpočívám**

První krok je rozhodnutí o změně. Takové, které nebereme zpět.

Pokud už víte co chcete, prosím odškrtnout :-)

Reálný cíl už znáte. Zlepšovat postavu postupně. **Hubnutí 1-3 kg měsíčně** bohatě stačí.

Víte, proč to děláte, máte podporu a stíháte odpočívát – **odškrtnout!**

## 7. Proč to všechno dělat?

**Abyste se na sebe mohli podívat s hrdostí.**

- **Zvýšíte si sebevědomí.**
- **Budete více sexy** pro partnera/partnerku.
- Podpořit vás může **kouč**, inspirující sportovec, rodina, přátelé.
- Jakmile máte splněny předchozí body, dávejte **pozor na přetrénování**.

## 8. Co nabízím?

- Rady při stavbě jídelníčku
- Sestavení tréninkového plánu
- Psychická a “know-how” podpora
- Regenerační masáže
- Přednášky, konzultace a kurzy



Kdykoliv mě můžete kontaktovat na [lukas@lukasvanicek.cz](mailto:lukas@lukasvanicek.cz)

**Další tipy o výživě a cvičení najdete také na mé FB stránce.**

## 9. Závěr

Tak a je to tady. První část naší společné cesty je u konce.

Máte před sebou rozcestí. Jakou cestou se vydat?

Můžete jít metodou pokus - omyl. Na první pohled nejlevnější, bohužel ve finále nejdražší. Stojí vás totiž spousta času navíc a spousta kroků zpět! Navíc kdo má dnes čas to všechno nastudovat.

Další možnost je nechat se vést.

Zbytečně nechybujte a nebrzděte se!

Máte se kam obrátit se všemi dotazy.

Je to jen na vás 😊

Tak co? Jdeme na to?



## 10. BONUS

Mám pro vás ještě jedno překvapení.  
Udělalí jste mi obrovskou radost stažením tohoto eBooku.

Chci pro vás to nejlepší a proto jsem vám domluvil



slevu 10% na nákup u Vitalvibe.cz



Stačí, když na konci objednávky přidáte slevový kód **lukas**.

V případě dotazů opět na [lukas@lukasvanicek.cz](mailto:lukas@lukasvanicek.cz)

**Přeji vám pevnou vůli na této cestě.**

S úctou Lukáš Vaníček

„Průvodce komplexní výživou, pohybem a regenerací“