



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 5. 1. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

# Úspěšné hubnutí se správnou motivací

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Uspesne-hubnuti-se-spravnou-motivaci\\_\\_s10010x9528.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Uspesne-hubnuti-se-spravnou-motivaci__s10010x9528.html)

Hubnutí patří mezi nejčastější novoroční předsevzetí. Ať už vlivem vánočních svátků, kdy ručička váhy stoupla o něco více nahoru a s tím i naše černé svědomí z několikátýdenního hřešení. Nebo vlivem začátku roku, který s sebou často přináší i přání změnit svůj život k lepšímu. V lednu je naše motivace ke změně mnohdy na vrcholu, ale vzápětí obvykle den od dne pomalu, ale jistě klesá.



## Lednové hubnutí

**V lednu je většina z nás na stejné startovní čáře. Někdo však ani nevyběhne, někdo se zadýchá a odpadne hned po pár metrech a někdo doběhne až do cíle.** Někdo tedy končí s hubnutím, ještě než začal, někdo zhubne pár kilo a zase se vrátí k původním stravovacím návykům a někdo zhubne a dokonce si váhu i udrží. **Proč se hubnutí někomu podaří hned napoprvé a někdo s tím opakovaně stále začíná?** Důvodem není naše slabá vůle či lenost, ale často právě **chybějící či nesprávná motivace.**

## Bez motivace nezhubnete

**Naše motivace hraje při hubnutí a změně životního stylu klíčovou a často podceňovanou roli. Motivace nám pomáhá celý proces hubnutí**

**nastartovat, zvládnout, dokončit a hlavně změny trvale udržovat.** Bez motivace tedy nelze ani začít, natož v hubnutí vytrvat. Motivace aktivizuje naše chování a dává mu směr. **Proto je tak důležité umět pracovat se svoji motivací ještě než se do celého hubnutí pustíme.**

## **Hubnutí je hlavně o psychice**



**Hubnutí je totiž nejen o vyváženém jídelníčku a pravidelném pohybu, ale také hlavně o naší psychice, která s motivací souvisí.** Někdo totiž může vědět o hubnutí azdravém životním stylu sebevíce informací, ale ty samotnou motivaci ani naší psychiku příliš nepodpoří. **Hubnutí je totiž také i o tom, jak se naučit mít k sobě, ke svému tělu a jídlu zdravý vztah, jak se umět podpořit a nikoli demotivovat. My jsme si totiž v hubnutí často tou největší překážkou.**

# Přijďte se „nakopnout“ na workshop

**Máte chuť letos zhubnout zdravě, jednou pro vždy a hlavně s úsměvem?** Máte už vyzkoušeno, že hubnutí, které je o hladu, omezování se a dietách prostě nefunguje? **Víte, že byste měli něco se sebou udělat, ale chybí Vám ta správná motivace?** Již **14. 1. 2016** můžete se mnou **prozkoumat a zvýšit svou motivaci, podpořit svou psychiku a vztah sama k sobě na posledním workshopu s tématem Motivace k hubnutí, který měl v loňském roce veliký úspěch.**

**Cena 490 Kč/osobu**

**zahrnuje:**

- vstup na akci,
- tiskové materiály,
- drobné občerstvení.

**PRAHA**

Čtvrtek 14. 1. 2016

od 17 do 20 hodin

v **Impact Hub Praha**

(Drtinova 557/10, Praha 5)



**VSTUPENKY  
NA AKCI  
MŮŽETE ZAKOUPIT  
ZDE**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)