

5 klíčových tajemství

štíhlého
a zdravého

těla

v jakémkoliv věku



Vítejte
v naší zábavně-naučné příručce,



... kde se jak něco neuvěřitelně
zajímavého dozvíte...



... tak se přitom u toho
třeba

i trošičku pobavíte 😊



Ale před tím,
než začneme...

Je slušností
se představit:



Jmenuju se Martin



...a jsem odborník na výživu těla:



A tohle je Svatuška....



báječná fyzioterapeutka...



... co vidí úplně každému...



... až do žaludku!

My dva jsme vašimi průvodci
tuhle netradiční příručkou:



Moc nás těší!

A hned na začátku vám
prozradíme, že...

... to, co se od nás v téhle příručce dozvíte, jsou jednak odborná vědecká fakta podložená:

✓ celým jedním stoletím vědeckých výzkumů včetně Nobelovi ceny za lékařství z roku 1923

✓ znalostmi ze studií na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

✓ vlastními životními zkušenosti a vlastními zdravotními komplikacemi okořeněné pády a vzestupy, které k tomu patří

✓ léty dřiny, potu a odříkání v praxích odborníků na lidské tělo



What is D



"The situation with regard to diabetes is particularly clear. In many parts of the world diabetic children suffer from lack of this hormone. Those of us who search for new biological facts and for new and better therapeutic weapons should appreciate that one of the central problems of the disease is therefore equitable distribution and use of the medical and nutritional advances which have already been established. The observations which I have recently made in parts of Africa and South America have brought this fact very forcibly to my attention."

— Charles Best
"Studies on Diabetes and Cirrhosis", Proceedings, American Physiological Society (1952) 96, No. 1, 29.

Leonard Th
insulin,

An early p



Navíc však...

.... protože oba dva milujeme
zábavu, humor a nadsázku...



.... nebudeme vám tu tlouct do hlavy
suché vědecké analýzy.

Tahle příručka je maličko jiná,
než byste možná čekala...

Tahle příručka vás
nemá "vyděsit" odborností...



Tahle příručka vám má
jednoduše pomoci.

Zároveň vás u toho pobavit.

A udělat to tak, aby to všechno
pochopil i žák ze základní školy.

Tak jestli vám to takhle vyhovuje...



... jdeme hned na to!

První klíčové tajemství:

TEKUTOST
vašeho těla



Pokud chcete být zdraví,
potřebujete pečovat
o tekutost vašeho těla...



Tohle sice není úplně špatně
(jednou za čas a v rozumné míře)
ale teď...

... nemluvíme o tekutinách
(i když i ty jsou samozřejmě potřeba)



TEKUTOST vašeho těla
je tajemství, které se ukrývá
v každé buňce každého lidského
(tedy i vašeho) těla:

Pokud buňky vašeho těla vypadají nějak takhle...



... pak se vám sluší poblahopřát, protože...



... máte vyhráno. A odměna v podobě
zdravého a štíhlé těla vás nemine.

Jenže pokud...

... vaše buňky vypadají spíš nějak takhle...



... potřebujete zjistit:

"Kde udělali soudruzi z NDR chybu".

Protože...

... v tom lepším případě vám jde "jen" o zdraví.
V tom horším rovnou o život.

Nicméně...

... 0 TEKUTOSTI,

téhle geniální a přirozené funkci
vašeho těla, si spolu časem řekneme
mnohem víc



Ted' je však čas, podívat se na...

Druhé klíčové tajemství:

SPRÁVNÝ SPÁNEK



Zeptám se vás na jednu otázku:



Skvěle?

Nebo o něco hůř než dřív?

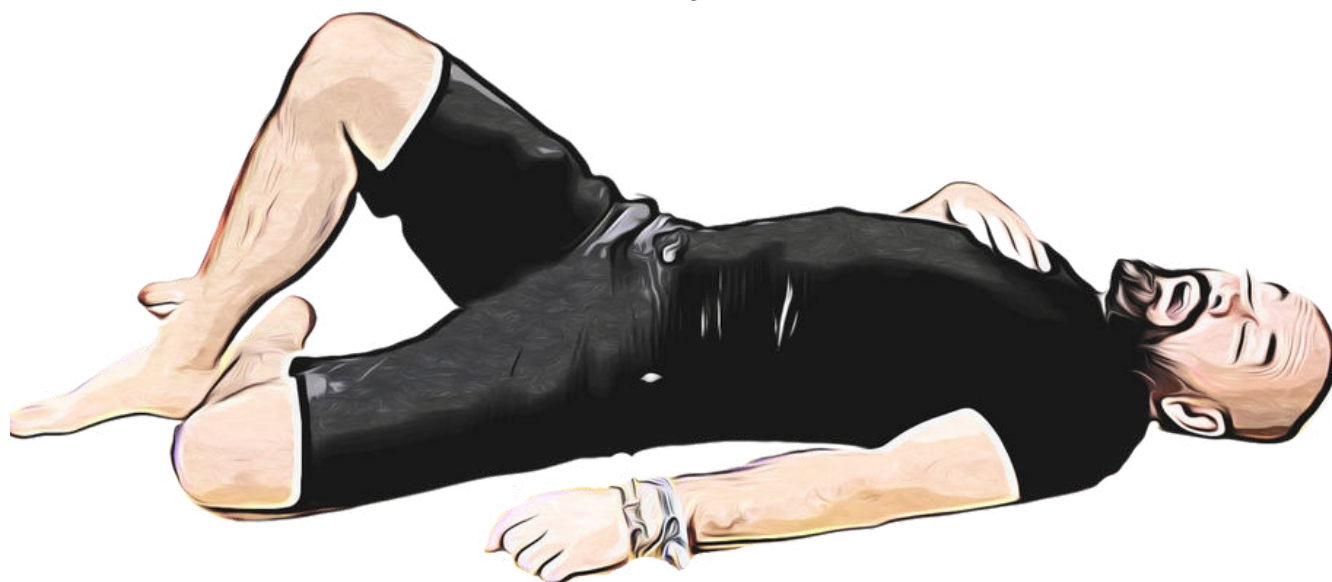
Nebo... vyloženě špatně?

Každopádně se špatným spánkem
definitivně ~~skončíme~~.

Existují osvědčené metody...



My si však časem ukážeme něco
jemnějšího, po čem budete spát **kdykoliv**
a **kdekoliv** zase jako nemluvičátko...



Třetí klíčové tajemství:

POHYB



Taky jste se právě...



... k smrti vyděsila?

Vždyť přece...

... před chvílí mi slibovali, že tahle příručka mě nebude děsit!



A teď se tady ksichtí,
že bez pohybu to nepůjde?

Budeme tančit? Cvičit?
Nebo "nedejbože" běhat po lese?

Pokud chcete, tak říkáme
jednoznačně ANO!



Život je pohyb. Pohyb je život.
Jakákoliv aktivita je úžasná věc!
To všichni samozřejmě víme.

Jenže...

Co když už to nejde jako dřív?
Co když máte s pohybem potíže?



Co když vám věk nebo zdravotní
omezení nedovolují se hýbat?

Existuje řešení?

ANO !!!



Akorát jste o něm dost
pravděpodobně nikdy neslyšela.

Existují 2 druhy pohybu:



Jaký je v nich rozdíl?

Co udělají s vaším těle a zdravím?

Objevíme spolu, jak je možné rozhýbat vaše buňky i když se vy sama třeba nemůžete už ani pořádně ohnout.

... protože:

Život je pohyb. Pohyb je život.

Čtvrté klíčové tajemství:

SPRÁVNÝ DECH



Ještě jednou ruku na srdce:



Umíte se pořádně a správně
nadechnout?

A víte vlastně,
k čemu vám to je vůbec dobré?

V době, kdy jsme si skoro všichni prošli
(nebo ještě projdeme) tímhle prevítem:

COVID-19

... nebo příbuznými nemocemi
a spousta lidí má kvůli tomu "zaděláno"
na dlouhodobé problémy, je schopnost

pořádně a správně se nadechnout
extrémně důležitá věc pro vaše zdraví.



Když víte, jak na to,
zjistíte,
že je to hravě jednoduché...



... když nevíte, tak i kdybyste
se na hlavu stavěla...



... zdravé tělo mít prostě nemůžete.

Marná sláva – dech je jedním ze
základních stavebních kamenů
života.

A teď prosím...



... pořádně zbystřete, protože
právě teď vám ukážeme...

Páté klíčové tajemství

štíhlého
a zdravého
těla

v jakémkoliv věku...



... které když správně
pochopíte...

... tak vám to náramně
pomůže se vším, o čem
v téhle příručce mluvíme

... a proto...

... si na něj právě teď
pořádně posvítíme:

Two grey spotlights are positioned at the top left and top right of the image. They are both angled downwards, casting bright yellow beams of light that converge towards the center. The beams create a large, bright yellow V-shape in the background. At the bottom of the image, there is a large, irregular yellow oval shape that serves as a base for the text.

Páté klíčové
tajemství...

... které tady za chvíli objevíte...



... je totiž...

(kromě toho, že zlepší vaše zdraví)

... zároveň...

... jediná **VĚC** která



v jakémkoliv věku

**zničí
vaše kila**

Než vám všechno odhalíme...



Zkuste se někoho kolem sebe
zeptat, co by vám poradil...

... abyste:



... při pohledu do zrcadla byla spokojená
se svým tělem.

... slyšela od vašich přátel, že vám to sluší!

... neměla výčitky, že zas něco ujídáte.

... se KONEČNĚ aspoň jednou cítila spokojená a
šťastná ve svém vlastním těle.

Sázím celou svoji večeři
i s příborem...



... že uslyšíte něco takového:

Přidej pohyb!



Uber jídlo!



**Vynech sladké!
Pij jen vodu!**



**Přidej trochu
zeleniny!**



**A koukej jíst
luštěniny!**



A já říkám:

"Fajn..."



... tohle vám řeknou v každé druhé reklamě na hubnutí."

A to všechno vám sice...

(když teda víte, jak to správně kombinovat)



... pomůže mít vysněnou postavu,
zbavit se pár zbytečných kil
a taky zlepšit vaše zdraví.

Jenže...

K tomu všemu
potřebujete znát něco...



... bez čeho to nepůjde
a nebude to nikdy fungovat!

Jediná

VĚC

která

zničí

vaše kila

Zkoušela jste během svého života diety, různé kůry nebo postupy a **stejně to bylo k ničemu?**

Nechcete 6 x denně jíst,
dělit si speciálně stravu
nebo si počítat kalorie?

Nebaví vás extra pro sebe
vařit nebo shánět speciální
potravinu?



Nemáte čas, chuť nebo už vám ani zdraví
nedovolí pravidelně se hýbat nebo sportovat?

A přesto
mít štíhlejší postavu...



... byl vždycky váš sen?

Chcete zhubnout a udržet si
štíhlou postavu napořád?



A k tomu si navrch
pořádně zlepšit vaše zdraví?

Pak máme pro vás skvělé zprávy:



Rozhodně k tomu **nepotřebujete:**

~~pevnou vůli
vytrvalost~~

ani žádnou jinou

~~skvělou vlastnost~~

... protože za to, že se vám
nedaří udržet si štíhlou postavu
(ať už dlouhodobě nebo jen občas)



... totiž nemůžete vy!

Může za to tahle...

Jediná VĚC



Určitě znáte nějaké lidi,



kterí mají postavičku jako lunt
a přitom říkají:

Dietu nedržím...



Sním všechno

**Jsem líná...
zásadně necvičím**

Mám slabou vůli

Věříte jim to?



Nebo vás spíš napadne:

"To tak...

... takhle "hubená nudle"
tady vykládá, jak
všechno sní, vůbec nic
nedělá...



A přitom:

... je mladá, určitě chodí 5x týdně do
fitka a pak se cpe maximálně zrním
a nějakou zeleninou!"



Možná se budete divit,
ale ona  mluví pravdu.



Jenže přitom nejspíš
vůbec netuší, čím to vlastně je!



Určitě znáte naopak i takové,
co se pořád honí.
K smrti by se usportovali...



... a přitom ne a ne pořádně
zhubnout.

Ani oni totiž
bohužel vůbec netuší...



... co to je
ta...

Jediná **VĚC** která
v jakémkoliv věku



zničí
vaše kila

Ta jediná věc, která v jakémkoliv věku ničí vaše kila se jmenuje:

INZULIN



Aha!

Že už jste ten název někdy slyšela?
Nejspíš v souvislosti s cukrovkou?

Ale jak pomůže
vám, nevíte?





Tak teď pořádně zbystřete
a **VELMI POZORNĚ** si přečtete
následující stránku...



- ✓ ... je *hormon*, který si samo vyrábí vaše tělo,
- ✓ ... je zodpovědný za to, jestli **hubnete** nebo **tloustnete**.
- ✓ ... **rozhoduje** o tom, jestli energii z jídla hned **spálíte** nebo **uložíte** na tuk.

Je to **jediná věc**, která...

zničí
vaše kila

Jestli máte nějaké to kilo navíc
nebo ne...



nerozhoduje:

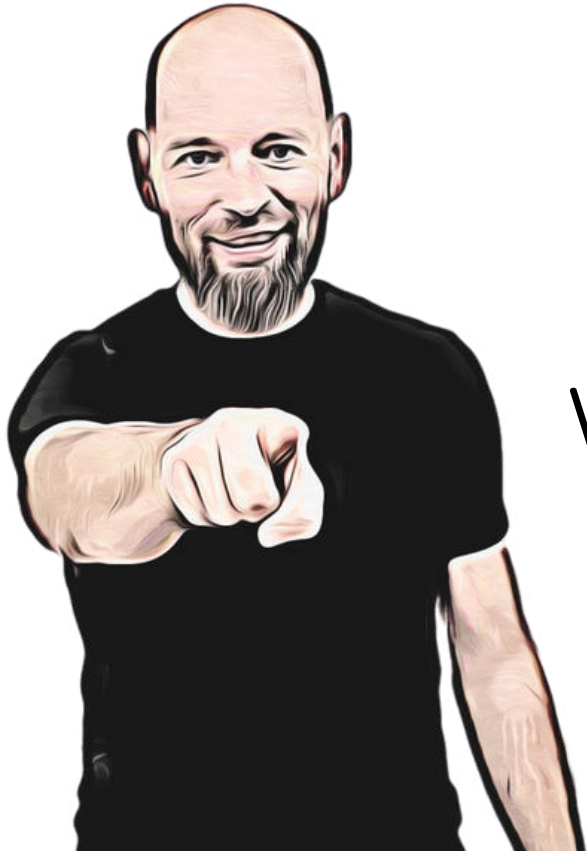
- ✗ ani počet kalorií, které sníte
- ✗ ani nedostatek pohybu
- ✗ ani vaše slabá nebo silná vůle

rozhoduje:



INZULIN

Stačí vědět, jak jednoduše
přemluvit váš hormon inzulin



aby fungoval
ve váš prospěch...

... a vaše boje s kilogramy jednou
pro vždycky **skončí!**

A to i v případě, že už vaše tělo nedokáže
hormon inzulin samo vyrobit a musíte mu ho
dodávat ve formě léků nebo injekcí.

Vaše sny o štíhlejší postavě...



... a navrch k tomu
o pořádný kus vylepšené zdraví...

... se velmi rychle stanou
REALITOU!



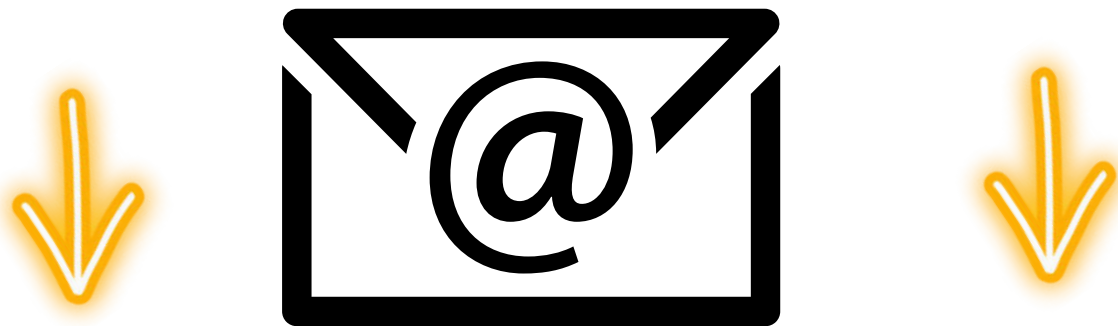
Jestli vás zajímá, jak na to,

tak budte zítra na příjmu
ve své e-mailové schránce,

protože...



Hned zítra vám pošleme e-mail...

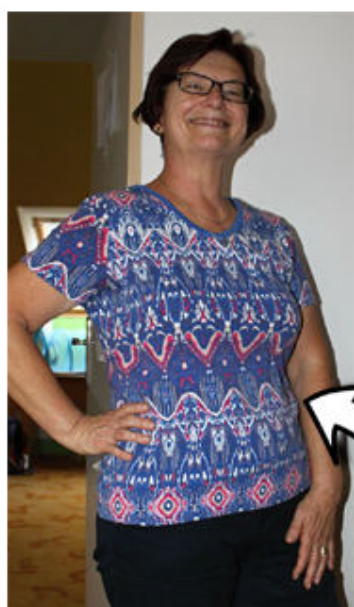


... a společně se podíváme vašemu
inzulinu – nejdůležitějšímu tajemství
zdravého a štíhlého těla v každém
věku – pořádně na zoubek!

*(kdybyste ho ve své e-mailové schránce nemohla najít,
tak se podívejte i do složek "HROMADNÁ POŠTA" "SPAM"
nebo "PROMOAKCE" kam se může omylem zatoulat)*

Zjistíte:

Jak se i vy
(pokud jste žena ve věku 40-85 let)
dokážete bez jakékoliv námahy,
rychle zbavit nejen přebytečných
kilogramů



-22 kg



~~bolesti~~
~~léky~~
~~nemoce~~



-25 kg

... bez ohledu na to, kolik vám je let
a v jakém jste zdravotní stavu...

Těší se...



Martin a Svatuška