



**Roman: „Nevzdávej to, protože nic není nemožné!“**

**Lea: Tahat s sebou všude 20 kg navíc je prostě hrůza.“**

21.8. 2016

kg: -6  
pas: -8  
břicho: -8

od 15.

konec 8/2014 - 21.8. 2016

kg: -17,5    boky: -21  
pas: -16    lýtko: -5  
břicho: -20    stehno: -8

# 6 PŘÍBĚHŮ, KTERÉ NAPSAL SAM ŽIVOT

**Výzva 21 DŇÍ**

**Výzvačka Ivka: „Konečně jsem porazila vlastní lenost!“**

**Míša: Výzva 21 dní je životní krok, kterého nelituji!“**

**Markéta: „Hubnout jsem nepotřebovala, mým cílem bylo vytvarovat si postavu.“**

**Zdravotní sestřička Katka: „Skloubit trénink a třisměnný provoz je opravdu fuška.“**

**Výzva 21 DŇÍ**

neobvyklé výměně leadership, since I was 6 days in a row migrains, da  
right... even though I have their obsolesce, Sunday odložila... with mono  
Tuesay I'm Give it a break, but I had two 11 hodnovs services, yesterday  
ere we're pull down and meeting, so I was early at home after 23:00  
I feel again in simulation... metvaena music game, plus also obdivene s  
brusny...

Milny nasharujuje their thoughts and feelings negativni lives, those you  
will be and that we break don't expect!

© See original: [State this translation](#)



# Proč lidem měním postavy?

---

Důvod, proč pomáhám ostatním změnit svou postavu vychází z mé osobní zkušenosti. Ten pocit síly, zdraví a energie, který neustále zažíváte bych přál každému zažít. Proto to dělám.

Když jsem totiž začínal, bylo mi 18 let a celý život jsem byl jen kost a kůže. Někdo si řekne: „Aspoň nejsi při těle, tak si nestěžuj!“ Ale pravda je taková, že je to stejně na prd. Ať hubenej nebo tlustej, stejně se za sebe stydíte! Tehdy jsem si ze všeho nejvíc přál nabrat svalovou hmotu a vypadat podle svých představ.

Přestože jsem zažíval drobné úspěchy, narazil jsem na dno po prodělané encefalitidě. Po návratu z nemocnice jsem vážil 51 kilo a doslova mě vyděsil pohled na sebe do zrcadla. Proto jsem se zařekl, že naberu, ať se děje, co se děje. Váha šla poměrně rychle nahoru a za několik měsíců jsem měl přes 70 kg.

Na jednu stranu jsem byl spokojený, byl jsem větší, ale dost z toho tvořil tuk.

O to víc jsem všemožně hledal, co s tím dělat, jak jíst, jak cvičit, jak to celé podpořit. Makal jsem na sobě ještě víc, než kdy dřív a vyplatilo se. Nakonec mohu říct, že jsem spokojený s tím, jak vypadám a ten pocit za tu všechnu námahu stojí.

Proto jsem vytvořil program Výzva 21 dní a taky navazující programy, které mají za cíl pomoci lidem zdravě jíst, pravidelně cvičit a najít svou motivaci a cíl!

Chci, aby každý z vás zažil ten super pocit, protože to člověka nabije neskutečnou silou, že zvládne snad cokoli si zamane...

Držím vám palce, ať se potkáme na konci programu! ;-)



# 1. Jedno rozhodnutí stačí!



Lea si začátek svojí mateřské dovolené příliš neužívala. Její nadváha ji vyčerpávala, byla neustále otrávená, unavená a bolely ji záda. Po vstupu do Výzvy shodila neuvěřitelných 22 kilo, 17 cm v pase a 21 cm v bocích.

Výzva 21 dní ji ovšem naučila víc než jen pravidelně cvičit a zdravě jíst. Lea totiž na vlastní kůži poznala, jakou sílu může mít rozhodnutí, do kterého se na 100% opře! Pojďte se nyní začíst do jejího příběhu...

## **Jaký byl Tvůj hlavní důvod a cíl vstupu do Výzvy 21 dní?**

*Můj důvod vstoupit do Výzvy byl ten, že jsem se sebou nebyla vůbec spokojená. Byla jsem neustále vyčerpaná a vše mě zmáhalo. Při delším stání mě bolely záda. Dá se říct, že jsem byla i svým vlastním životem otrávená. Tahat s sebou na těle horu sádla byla prostě hrůza. Věděla jsem, že když zhubnu, vše se zlepší a toužila jsem mít váhu jako před čtyřmi lety (65 kg).*



## Jak dlouho cvičíš s Výzvou a jaké jsou Tvé výsledky?

S programem [Výzva 21 dní](#) cvičím někdy od začátku února 2016. Moje výsledky jsou skvělé a jsem nadšená. Moje původní váha byla 87 kg (už nikdy to nenechám dojít tak daleko). Nyní jsem na 65 kg. V pase jsem zhubla 17 cm a v bocích 21cm.

	ÚNOR	ČERVENEC
Váha	87 kg	65 kg
Obvod pasu	95 cm	78 cm
Obvod boků	113 cm	92 cm
Obvod stehen	63 cm	49 cm

## Co Tě nejvíce motivovalo na začátku a pak následně?

Musím říct, že Tomáš je skvělý motivátor a nejvíce mě motivoval on ve svých videích. Ale také to byly mé výsledky, které se dostavily opravdu brzy (změny jsem pozorovala už po třech týdnech). Hlavní bylo ale moje vlastní rozhodnutí, že teď do toho půjdu na 100%.

Po dokončení první fáze jsem měla skvělé výsledky, ve které jsem ani nedoufala. Měla jsem plno energie a po cvičení mám vždy skvělý pocit.

## Co Ti na Výzvě 21 dní nejvíce vyhovovalo?

To, že můžete cvičit doma. Nikam se nemusíte honit a zároveň se nemůžete vymlouvat, že nestíháte. Prostě cvičíte, když máte čas a nikdo vás u toho nevidí. Řekla bych, že pro ženy na mateřské je to nejlepší způsob, jak se sebou začít něco dělat.

## Jak hodnotíš své rozhodnutí vstoupit do Výzvy?

Bylo to moje nejlepší rozhodnutí v životě. Všem tento program vychvaluji a doporučuji. Víím, že pokud vše budou dělat podle Tomáše, dostaví se výsledky, které si přejí.

Pokud se sebou chcete něco udělat, běžte do toho. Je to změna na celý život. Můj další cíl je mít na váze 59 kg. A když



# Jaké rozhodnutí učiníte vy sami?

*shodíte 15 až 20 kg, tak věřím, že už se k původní váze a stylu života nikdy nevrátíte...*

Jakmile učiníte pevné rozhodnutí, ať už se jedná o jakoukoliv oblast vašeho života, je pouhou otázkou času, kdy se toto rozhodnutí naplní. Co je ale nezbytnou součástí úspěchu v takovém případě?

Téměř každé rozhodnutí spojené se silnou emocí má velký vliv na naši psychiku a může být skvělým spojencem při cestě za vysněnou postavou. Jen si představte... velkého chlapa, který se jednoho dne rozčílí při pohledu do zrcadla na svá přebytečná kila, nebo ženu, která naopak propadne bezradnosti a zmocní se jí smutek z toho, jak vypadá. **Oba momenty si člověk pamatuje celý život.**

Stejně tak i já sám si pamatuji svůj moment, kdy jsem se vrátil z nemocnice s pouhými 51 kily. **Tehdy mě pohled na sebe do zrcadla skutečně vyděsil** a padlo taky pevné rozhodnutí, že naberu alespoň na 70 kilo, ať se děje, co se děje.

Nicméně tím to nekončí!!

**Co pak, když padne rozhodnutí?** Pak je třeba učinit kroky vedoucí k naplnění vašeho rozhodnutí a pokračovat dál a dál, dokud se vaše sny nesplní. Ano, zní to jednoduše... ale není. Háček bývá v tom, že lidé neví, kde a jak začít a jak pokračovat v dalších krocích. Proto jsem po mnoha zkušenostech vytvořil [Výzvu 21 dní](#) tak, aby člověku přicházely nové úkoly hezky krok po kroku a den po dni.

Tento systém pravidelných úkolů si můžete vyzkoušet v úvodním týdnu zdarma. Následně lze pokračovat do ostré Výzvy 21 dní, která obsahuje 4 fáze po 21 dnech (celkem tedy 84 dní na budování zdravých zvyků). To vše s mou individuální podporou po celou dobu trvání programu. ;-)

Těším se na vaše jednoznačné rozhodnutí!



## 2. Je to změna životního stylu!



Paní Monika se dlouho trápila s bolestmi zad, které způsobovala její nadváha a špatná fyzická kondice. V momentě, kdy přestaly zabírat dokonce i prášky na bolesti zad, si řekla: „A dost!“

Po vstupu do programu Výzva 21 dní zhubla 17 kg a změnila svůj dosavadní životní styl. A přestože jí manžel neustále chválí postavu, ona sama za největší výhru považuje to, že přes půl roku neměla ani jeden prášek na bolest.

### **Co Tě vedlo ke vstupu do programu Výzva 21 dní?**

*Mým hlavním cílem nebylo zhubnout. Já potřebovala změnit život. Vždy jsem trpěla bolestmi zad a s mými 96 kily to došlo tak daleko, že mi přestaly zabírat i léky, které jsem na bolesti užívala. Tehdy jsem si řekla: „A dost!“ Nechtěla jsem žít celý život s bolestmi a ládovat se prášky, které ani nepomáhají.*



*Myslím, že jsem do Výzvy vstoupila v ten pravý okamžik a se správnou motivací. Jak říkal sám Tomáš, nejde jen o hubnutí, jde o změnu životního stylu. A to přesně jsem chtěla. Mým cílem bylo být zdravá a samozřejmě součástí toho všeho bylo i zhubnout. To jsem ale netušila, jak mi celý program změní život. Do té doby jsem byla rozhodnutá jen cvičit. Ale díky **Výzvě** jsem se naučila zdravě jíst a meditovat a to mi změnilo život od základu. Do té doby byl můj jediný pohyb gaučing a k jídlu jsem přistupovala, jako kdybych byla popelnice. Bylo mi jedno, co jídlo obsahuje, hlavně že chutná.*

## **Jak Tě od té doby vnímá rodina a blízcí?**

*Na začátku to bylo těžké. Doma mi moc nevěřili. Pak jsem se jim začala měnit před očima a oni mi začali fandit. Manžel mi teď neustále říká, jak mi to sluší a pořád je z toho vyjevený, že mě celou obejmě a že, když mi drží ruku, tak je na jednu pro něj drobná. Syn mi zas řekl, že už bylo na čase s tou mojí postavou něco dělat. Velká podpora ovšem vznikla u mě v práci, kde mi holky strašně moc*

*fandily a fandí do teď. Také okolí začíná vyzvídat, jak jsem to dokázala a co prý držím za dietu. Já odpovídám, že je to jen zdravá životospráva a NE dieta.*

## **Co Tě na Výzvě nejvíce motivovalo?**

*Určitě to, že se výsledky dostavily poměrně rychle. Okamžitě jsem byla čilejší a rychlejší. Dál jsem od nového roku neměla ani jeden prášek na bolest zad a chci, aby to tak zůstalo. Po deseti letech jsem opět začala nosit sukně. Chtěla bych teď shodit ještě 9 kg a mít vysněných 70 kg z původních 96 kil. Víím, že teď už to půjde pomalu, ale mně to nevadí.*

## **Co bys doporučila lidem, kteří přemýšlejí o vstupu do Výzvy?**

*Aby jim šlo o víc, než o hubnutí. Ať překonají strachy. Ať neříkají, že to nejde. Ať nad tím nepřemýšlejí a prostě to zkusí. A ať zapomenou na výmluvy...*



# Přemýšlíte nad změnou životního stylu?

Všem, kdo si prošli Výzvou 21 dní, je zcela jasné, že nadváha, zdravotní potíže či špatná kondice jsou jen důsledky našeho jednání. **Příčiny je ale třeba hledat v našem životním stylu.** A to ideálně dříve, než se nevratně dotkne našeho zdraví.

Každý jednotlivý den učiníme desítky drobných rozhodnutí, které formují náš životní styl. Nejde jen o to, co jíme. Životní styl zahrnuje i spánek, pitný režim a taky to, jak nakládáme se svým volným časem.

**Vězte, že stačí selský rozum k tomu, abyste se správně rozhodli** mezi tím...

...zda jít na procházku nebo jít na pivo.

...zda si dát rohlík se salámem nebo míchaná vajíčka se špenátem.

...zda raději vyjít schody po svých nebo vyjet nahoru výtahem.

...nebo zda je lepší čistá voda nebo sycená voda se spoustou cukru.

Nyní jsem si jistý, že podobné příklady najdete i ve svém každodenní praxi. **Poznat rozdíl mezi prospěšným a škodlivým je prvním krokem ke změně.** Možná si už teď uvědomujete, kde všude chybujete a máte chuť to vše změnit. Ale právě to bývá velmi častou chybou!

Proč nezměnit svůj životní styl ze dne na den?

I když byste se nejraději s nadšením pustili do všech malých změn, nemuselo by to dlouho vydržet. **Pohlídat si všechny činnosti najednou je totiž samo o sobě velký úkol** a nejspíš by toho na konci dne bylo více nesplněno než hotovo. Motivace a chuť by se rázem vytratila a konec vaší snahy by byl stejně rychlý jako začátek.

**Proto je lepší „jíst slona sousto po soustu“.** Hezky krok po kroku, vytrvale až do konce. Právě proto tímto způsobem postupujeme v programu [Výzva 21 dní](#).



# 3. Najděte svůj bod zlomu!



Karel již řadu let pracuje jako údržbář, stará se o zahrádku, baví ho kutilství všeho druhu a jízda na horském kole. Nejvíce času však tráví se svou přítelkyní.

Přestože si sem tam řekl, že by se sebou mohl něco dělat a shodit pár kilo, nevěnoval tomu až takovou pozornost. To se ale změnilo ve chvíli, kdy přišel jeho bod zlomu - okamžik, který ho přivedl až do Výzvy 21 dní a způsobil, že je nyní o 16 kilo chudší.

## S jakým cílem a PROČ jsi vstoupil do Výzvy 21 dní?

*Mé důvody, proč začít s Výzvou, byly asi stejné jako u většiny lidí. Po vánočních svátcích jsem už potřeboval shodit nějaká ta kila. Zásadní moment pak nastal v chvíli, kdy jsem při vyjíždce na kole nemohl vyjet strmý kopec. Tehdy jsem se rozhodl, že to tak nemůžu nechat. Dlouho jsem hledal vhodné cvičení na internetu a pak jsem narazil na [Tomášovy stránky](#). Říkal jsem si, že nejprve vyzk-*



*ouším část zdarma a když budu spokojen s pokrokem, budu pokračovat dál. Šlo to dokonce lépe, než jsem původně očekával.*

## **Jak dlouho cvičíš s programem a jaké jsou dosavadní výsledky?**

S programem Výzva 21 dní cvičím už třetím rokem. Postupně jsem přešel z Výzvy 21 dní do Výzvy pro pokročilé, ale teď to malinko flákám. Nějak mi poslední dobou nezbývá čas. Moje míry na začátku a konci programu jsou následující:

	<b>ZAČÁTEK</b>	<b>KONEC</b>
<b>Váha</b>	89 kg	73 kg
<b>Obvod hrudi</b>	102 cm	94 cm
<b>Obvod pasu</b>	99 cm	82 cm
<b>Obvod paží</b>	33 cm	35 cm
<b>Obvod stehen</b>	59 cm	56 cm

## **Co na to Tvé okolí?**

Musím říct, že sklízím obdiv na všech frontách. Všichni se ptají, jak jsem to dokázal. Slýchám, jak mi to sluší a že

lépe vypadám. Přítelkyně byla samozřejmě ráda, že jsem shodil přebytečná kila. Nejdřív říkala, že by do toho nešla, ale později změnila názor.

## **Co považuješ za největší změnu ve svém režimu?**

Jídelníček jsem změnil opravdu radikálně. I když s ním stále bojuji, nedá se srovnávat to, co jsem jedl dřív a co jím teď. Základem je pro mě vyhnout se bílému pečivu, sladkostem a smaženému jídlu.

Také jsem si postupně začal užívat některé doplňky výživy. Kupuji si osvědčené proteiny a aminokyseliny a sem tam nějaké ty spalovače tuků.

## **Kdybys měl Výzvu popsat jedním slovem nebo větou, co bys řekl?**

Napíšeš jen to, že pokud se najdou lidé, kteří stále váhají zda [vstoupit do Výzvy](#), pak za sebe říkám: „Lidi běžte do toho a nebudete litovat!“



# Kde je váš pomyslný bod zlomu?

Každý z nás může zažít podobný moment překvapení jako Karel. Je to moment, kdy si uvědomíme, že naše postava, zdraví, znalosti či dovednosti už nejsou takové, jako bývali dříve... Když je tento rozdíl skutečně propastný a odehraje se během relativně krátké doby, **pak mluvíme o bodu zlomu!**

Někoho může dokonce taková skutečnost zlomit a vzít mu sílu se dané situaci postavit. **Znám ten pocit, protože si pamatuji, jak jsem skončil s atletikou.** Bylo mi asi 16 let a od léta až do konce roku jsme poctivě trénovali sprinty a běh. Pak přišli Vánoce, lenošení a spousta cukroví a po téměř 14 dnech nicnedělání nastal trénink. Byl to šok! Zklamání na plné čáře. Měl jsem pocit, že vše, pro co jsem poslední půlrok makal, přišlo v niveč během necelých dvou týdnů. **Moje motivace se rozplynula jako pára nad hrncem** a na dalším tréninku jsem se už neobjevil...

Od té doby se naštěstí hodně změnilo. Pochopil jsem, že bod zlomu nás může srazit na kolena, ale jedině když mu to sami dovolíme.

Stejně tak vím, proč u mě tehdy bod zlomu zafungoval negativně a proč jsem skončil s atletikou. Nebylo to totiž něco, co by mě bavilo. **Našel jsem si jednoduše výmluvu** a teď taky vím, že to bylo v pořádku.

Co si z toho odnést?

Ať už se jedná o vaše zdraví, kondici, práci, vztah nebo vzhled, všimněte si bodů zlomu. Poznáte je tak, že vás překvapí. Vyděsí nebo nadchnou, ale na tom nesejde.

**Důležité je, že vás posunou dál, pokud půjdete tam, kam vás to táhne** a kde cítíte povinnost se zúčastnit.

**A co když do týdne skončíte?** I to může být součástí cesty. Cesty za sebepoznáním. Zkrátka přijdete na to, že máte jiné priority a záliby. Tak si najdete rozumnou výmluvu a skončíte. **V takovém případě hledejte svůj bod zlomu dál...**



# 4. Když úspěch je životně důležitý!



Jaňule celý život trpěla strachem z lidí. Rozhovor s někým cizím byl pro ni doslova utrpením. Nedokázala spontánně reagovat a mluvit nahlas a srozumitelně. Její komunikační bariéra se stala obrovským problémem v okamžiku, kdy začala hledat práci a musela chodit na pohovory.

Dnes byste jen těžko poznali, že jde o jednu a tutéž osobu. Nyní rozdává úsměvy, kypí sebevědomím a má ráda lidi, kterých se dříve bála.

## **Každý máme své důvody. Co Tebe přivedlo do Výzvy?**

*Měla jsem velké problémy s komunikací. Jakákoli interakce ve mně vnitřně vyvolávala paniku a strach. Na venek se to projevovalo tak, že jsem mluvila nesrozumitelně, potichu a klepal se mi hlas. Jindy jsem neřekla nic. Lidé mě často vnímali jako tu „co moc nemluví“. Stává se mi to i dnes, ale těch věcí, kterých se nesmyslně bojím, už není tolik!*



*Přeměna postavy pro mě znamenala způsob, jak změnit přístup k sobě samé a zvednout si sebevědomí.*

*Nikdy se mi v ničem moc nedařilo. A to byla voda na mlýn mých problémů. Bylo pro mě životně důležité začít dělat něco, v čem mám šanci uspět! Najít si něco, co mohu ovlivnit, co je smysluplné, dosažitelné a také viditelné pro okolí. Něco, co mi změní život a posílí sebevědomí. A v ten okamžik mi do života vs-toupila Výzva.*

## **Jak dlouhá byla Tvá cesta Výzvou a jak to probíhalo?**

*Čistého času to je asi 14 měsíců. S [Výzvou 21 dní](#) přišla moje maminka, se kterou jsme vstoupily společně 28. 8. 2014. Kromě Výzvy jsem od října 2014 jezdila 20 km na kole na brigádu, takže jsem měla šestkrát týdně kondiční trénink zajištěn. ;-)*

*Za první tři měsíce se mi podařilo shodit 10 kilo, v pase a přes břicho 9 cm a přes boky 15 cm. Koncem roku 2014 jsem snad poprvé v životě po Vánocích vážila*

*míň než před Vánocemi. Ale hlavně jsem měla víc energie, dělala jsem, co mě bavilo a byla jsem šťastná! Mé štěstí narušovalo jen to, že jsem stále neměla práci na plný úvazek.*

## **To ale zdaleka není konec Tvého příběhu...**

*Přesně tak... šestým lednem 2015, v den mých 23. narozenin, započal velmi náročný rok. Ten den jsem měla při rozvozu novin autonehodu, ze které jsem jen zázrakem vyvázla s pár modřinami, ale v jejímž důsledku jsem ztratila několik kilo svalů.*

*Krátce na to přišlo období, kdy jsem byla nucena vzít práci na HPP. V práci jsem byla prakticky od rána do večera pod obrovským tlakem a stresem. Pohybu jsem měla až až, skoro jsem nejedla, nespala a moje váha spadla až na 60 kg! Pak jsem se dostala do klasické nabírací smyčky. Z vyčerpání a stresu plynulo následně „noční odměňování“. Kila šla nahoru a sebevědomí přímou úměrou dolů.*



## Co Ti pomohlo se znovu vyhoupnout do sedla?

Byla to opět moje maminka. V lednu 2016 přišla s tím, že Tomáš otevírá novou verzi Výzvy 21 dní. 15. ledna 2016 jsem do ní vstoupila s počáteční váhou 66,1 kg. Opět jsem si musela stanovit, co chci a namotivovat se. Zařadila jsem suplementy, regenerační procedury a začala trénovat 6x týdně naplno. Po dokončení první Výzvy jsem 25. dubna vstoupila do Výzvy pro pokročilé a momentálně ladím svůj jídelníček v rámci Jídelníčkové výzvy. Chci totiž nabrat nějaké svaly, které poslední dobou spíše ztrácím.

## Takže jsi prošla všemi výzvami od Toma! :-) Jaké máš tedy výsledky?

Od roku 2014 až 2016 jsem shodila přes 20 kilo a přibližně 80 cm v různých obvodech. Každý z rodiny a okolí vidí kus dobře odvedené práce. Chválí mě, že mi to sluší. Obdivují, že jdu do toho naplno a že jsem u toho vydržela takhle dlouho.

Vnímají, že jsem sebevědomější a šťastnější! I když občas prohodí, že bych měla brzdit a dělat i něco jiného, např. si uklidit pokoj! :-)

	28.8.2014	21.8.2016
Váha	79,5 kg	58,5 kg
Obvod pasu	86 cm	68 cm
Obvod břicha	98 cm	76 cm
Obvod boků	107 cm	86 cm
Obvod stehen	62 cm	53 cm

## Co se Ti na Výzvě líbí?

Skvělá a nejlepší je [facebooková skupina](#), kde se lidé vzájemně podporují, povzbuzují, mají stejný cíl a předávají si zkušenosti. Mám radost z každého jejich úspěchu a ze vzájemného uznání.

## Jak nyní hodnotíš svou cestu jednotlivými výzvami?

Výzva 21 dní mi změnila život, který je teď jasnější, krásnější, plný nových přátel a nových nadějí! Je to jistota, kterou máte, i když je vše ostatní na nic. Myslíím, že mi hodně pomohla i do budoucna!



# Co představuje úspěch pro vás?

Přestože se slovo úspěch používá čím dál častěji, mnozí si pod ním stále představí jen slávu a peníze... **Úspěch je ale mnohem víc než jen to!** Pro dítě to může být výhra ve školním turnaji, jednička na vysvědčení nebo naučení se nové dovednosti, pro matku pak šťastná, zdravá a spokojená rodina a pro muže třeba to, že přestane kouřit nebo dokončí rekonstrukci koupelny.

Jak vidíte, tak sláva ani peníze nemusí hrát roli v tom, jak dobrý pocit ze sebe máte. **Dosáhnout svého, překonat sami sebe a zažít radost** z toho, že se vám něco významného povedlo, můžete i s tím, co máte nyní k dispozici.

Zapomeňte ale na tzv. úspěch přes noc. **Takový úspěch vás totiž nic nenaučí...** Některé věci zkrátka chtějí svůj čas, abyste jim přišli na kloub. Když se chcete naučit zdravě jíst, chce to pochopit, jak tělo funguje a proč nám některé potraviny prospívají a jiné naopak škodí. **To vše chce čas.** Ale pak jednoho dne, aniž byste si toho všimli, si automaticky připravíte zdravou výživnou snídani. Nenapadne vás dát si croissant s nutelou. A tomu také můžete říkat úspěch.

Podstatné ovšem je, že každý úspěch v sobě skrývá cennou pozitivní zkušenost, kterou s jeho dosažením zažíváme a která má vliv na naše sebevědomí. Stejně tak s sebou úspěch přináší uznání a obdiv ostatních. To vše dohromady mění náš pohled na věci okolo nás... **To, co jsme dříve považovali za nemožné, bereme jako výzvu.** To, co dříve bylo obtížné, zdá se být schůdné. A to, co může vypadat jako problém, vidíme jako běžnou součást procesu učení.

Co dodat na závěr?

**Úspěch tu čeká na vás.** Stačí si vybrat oblast, ve které chcete uspět, vytyčit si cíl a vydat se na cestu za jeho dosažením.

Nakonec přijdete na to, že jste získali mnohem víc, než dosažení počátečního cíle.



# 5. Motivace číhá na každém rohu!



„Mým cílem bylo koupit si bundu velikosti 58. Dnes je mi velká.“ Přesně to jsou slova Kuby, jehož fotka se v květnu 2016 objevila ve skupině a všechny nás naprosto odrovnala!

Dvacetiletý Jakub je vyučený kuchař a jeho největším koníčkem jsou motorky a motorové sporty. Už delší dobu se snažil zhubnout, ale pořád nemohl najít systém, který by mu vyhovoval.

Za rok a půl, co cvičit a maká na sobě, shodil skoro 30 kilo.

## **Jak ses dostal k Výzvě 21 dní a co Tě motivovalo?**

*Já jsem byl už od dětství větší než všechny děti v mém věku. Nadváhu jsem měl celý život. Delší dobu jsem se snažil zhubnout, ale nemohl jsem pořád najít ten systém, který by mi vyhovoval.*

*Pak jsem jednou na Facebooku objevil Výzvu 21 dní. Klikl jsem a vidím: „První týden zdarma“, tak jsem si řekl, proč to nezkusit. A po prvním týdnu jsem si*



Výzvu zaplatil celou. I díky tomu, že jsem v tom měl peníze, jsem to chtěl dotáhnout až do konce.

## **Takže Tvoje největší motivace bylo zhubnout?**

Ne tak úplně. Mým největším koníčkem jsou motorky a už delší dobu jsem si chtěl koupit koženou kombinézu. Jenže když jsem došel do obchodu a chtěl si ji vyzkoušet, padla mi jen největší velikost číslo 60. Vypadal jsem v ní hrozně a nelíbil jsem se sám sobě. Tehdy jsem si řekl, že je na čase začít se sebou něco dělat a že si koupím o velikost menší bundu. To byl únor 2015. Nyní po roce je mi ale už velká.. Teď mám velikost 52.

## **Cvičit si začal až s Výzvou nebo i předtím?**

Se cvičením jsem začal 5. listopadu 2014. Od toho dne do února jsem cvičil doma podle sebe. Jedl jsem míň, zvedal jsem činky a tak. Ale moc jsem vlastně nevěděl, jak cvičit a díky tomu jsem si i bloknul záda a musel jsem jet do nemocnice. Od února 2015 jsem vs-

toupil do Výzvy. Když jsem ukončil Výzvu 21 dní, chodil jsem s kamarádem do posilovny. Měl jsem ale pocit, že se nedostavují výsledky a dokonce, že ztrácím fyzickou kondici. Pak jsem šel i do Výzvy pro pokročilé. Prostě mám pocit, že mi cvičení s vlastní vahou vyhovuje víc. Vidím při tom, jak se mi mění tělo.

## **A kolik si shodil? ;-)**

Od samého začátku 30 kg a z toho 18 kg jsem zhubl díky Výzvě. Ale nebyl jsem na žádném měření, takže nevím, kolik jsem shodil tuku nebo přibral svalů. To mě teď trochu mrzí.

## **A co považuješ za největší přínos celého programu?**

Začínám víc vnímat to, jak jsem jedl dřív. Byla to naprostá katastrofa. Neměl jsem v jídle žádný systém. Nesnídal jsem. Nejedl jsem skoro vůbec zeleninu. To stejné platí i s pitím. Dřív jsem vůbec nepil nebo jsem pil sladké limonády. Teď jím pětkrát denně a vypiju 2-3 litry čisté vody. Mám o všem, co jím, přehled.



# Odkud se bere vaše motivace?

Když se na sebe podíváte do zrcadla a si řeknete: „Už by to chtělo se sebou začít něco dělat...“, pak to ještě neznamena, že máte dostatečnou motivaci skutečně začít, vytrvat v tom a dotáhnout to do zdárného konce i přes veškeré překážky, co se vám postaví do cesty.

Nespokojenost se svým vzhledem, bývá mnohdy jen špičkou ledovce, jehož těžiště se ukrývá pod povrchem. Možná máte potíže navázat s někým vztah a udržet si ho. Nebo třeba nejste začlenění do kolektivu ať už v práci nebo ve škole. **Případně vám chybí sebedůvěra čelit obtížné životní situaci**, jako to měla Jaňule v předešlém rozhovoru. Ale ať je to, jak chce, nespokojenost se svým vzhledem často není skutečný důvod, proč chcete změnu a začít žít jinak.

Proto ve chvíli, kdy získáte pocit motivace začít na sobě makat, tak neváhejte ani minutu! **Zjistěte důvod, proč chcete zhubnout?** Kvůli komu to děláte? **Proč vás to trápí?** Kdy budete spokojeni? A proč?

Nenechte se uchlácholit první odpovědí...

Ne že by první důvod byl špatný, ale není to ten pravý důvod. Ten se skrývá často hlouběji, a proto se ptejte dál a hledejte skutečnou podstatu, proč chcete shodit přebytečná kila. Dejte tomu klidně hodinu. Vedte mlčky dialog sami se sebou a **pátrejte po tom, co chcete skrze přeměnu postavy změnit**. Čím více důvodů najdete, tím silnější bude vaše chuť, jít si za svým vytyčeným cílem.

**Vaše motivace a chuť může časem vyprchat. Ale důvody, proč chcete změnit svou postavu, se neztratí.** Napište si proto všechny důvody na kartičku a tu noste neustále při sobě. Opakujte si své důvody ráno i večer, ať víte, proč to celé děláte!

Podělte se o své důvody i s ostatními v uzavřené [Facebookové skupině](#) a inspirujte i ostatní ke změně.



# 6. Síla synergie vás překvapí!



Markéta si prošla typickou poporodní situací. Ještě rok po porodu se dívala se smutkem na své staré oblečení, které jí kvůli nadváze nesesedělo. Pak se rozhodla, že je na čase vzít věci do svých rukou.

Rázně si řekla: „A dost! Pořád jen něco neslibuj, nevymlouvej se a začni se sebou konečně něco dělat. Jsi mladá a musíš to zvládnout.“ Nakonec vstoupila do Výzvy 21 dní a za pouhé 3 měsíce shodila 6 kg a téměř 10 cm přes břicho!

## Jak ses k Výzvě dostala Ty?

*To jsem jednou brouzdala po sociální síti, když na mě vyskočila reklama právě s Výzvou. Nevím proč, ale na první pohled mě zaujala. Stačil jeden klik a hned jsem se zaregistrovala. :-)*

*S Výzvou jsem začala v květnu 2016.*

*Jako první cíl jsem si stanovila, že musím dát dolů minimálně 5 kilo, což se mi povedlo. Nyní mám za sebou celé 4 fáze programu a dostala jsem se na 68 kg (z*



původních 74 kil). Nejvíc šly dolů centimetry přes břicho. Jsem hrozně nadšená a překvapená, co se dá zvládnout za tak krátkou dobu.

## Kde bereš motivaci ke cvičení a k celkové změně?

Jednak mě po celou dobu podporovala moje rodina a drží mi pěsti dál. Další velká motivace jsou jednoznačně Tomova videa, která srší pozitivní náladou a energií. Ale hlavně si to každý musí nastavit sám u sebe v hlavě, že do toho chce jít opravdu na 100%.

Když teď vidím výsledky, kterých se mi podařilo dosáhnout a slova chvály od manžela a přátel, tak to je asi největší motivace.

	KVĚTEN	SRPEN
Váha	74,4 kg	68,3 kg
Obvod hrudi	97 cm	90 cm
Obvod břicha	97 cm	87,5 cm
Obvod boků	109 cm	102 cm
Obvod steh	66 cm	59 cm

## Na čem si musela nejvíce zapracovat ve Tvém režimu?

Mou největší neřestí byla čokoláda v jakékoli formě, teda kromě hořké. Teď, když chuť na sladké přijde, snažím se ji obejít sušeným ovocem nebo kouskem hořké kvalitní čokolády.

Z jídelníčku jsem pak vypustila bílé pečivo, sladkosti, mouku a limonády. Snažím se jíst více zeleniny, ovoce a pít jen čistou vodu.

Nakonec jsem si koupila i protein, který se snažím alespoň obden pít nebo jej používám do různých receptů.

## Co bys na Výzvě vyzdvihla?

Jako maminka na mateřské si nemůžu dovolit každý den cvičit někde v posilce bez domluveného hlídání. S výzvou je to ale jiné. Z cvičit si mohu z pohodlí doma, nikdo mě u toho nevidí a já nemusím řešit hlídání.

Za to patří velké díky Tomovi a jeho týmu, že vymysleli takovýto program, který opravdu funguje!



# Co se dá zvládnout za 12 týdnů?

Odpověď na výše uvedenou otázku je velice jednoduchá: „**Vše záleží čistě na vás.**“

Na druhou stranu znám případy lidí, kteří usilovně dřou a cvičí, ale jejich výsledky tomu sotva odpovídají. **Problém je totiž v tom, že si myslí, že to všechno vypotí při cvičení** a jen málo pozornosti věnují svému jídelníčku. „Vždyť stačí, když budu jíst trochu míň a půjde to.“ Ono ale záleží i na samotné skladbě toho, co jíte!

Krom toho je otázkou, jakým způsobem cvičíte, protože pomalé dlouhé klusání či jízda na rotopedu nejsou tak efektivní, jako krátké intenzivní posilovací cvičení. **Princip spalování tuků je prostý.** Tuky se pálí ve svalech, a proto čím více svalů zapojíte, tím lepších výsledků dosáhnete.

Další skupina lidí má zcela opačný pohled na věc a chtějí zhubnout pouze držením diety. **Ano, většina diet krátkodobě funguje. Ale za jakou cenu?** Za cenu toho, že si zpomalíte metabolismus a jíte tak málo, že už to nejde vydržet? Tudy nevede cesta ke spokojenosti. Navíc to, co shodíte, zpravidla opět naberete zpět.

## Tajemství dlouhodobého hubnutí?

Pro ty, kteří si prošli [Výzvou 21 dní](#), se to zdá být prosté. Zapojte krátké efektivní cvičení, změňte svůj jídelníček krok po kroku a naučte se, proč jsou přírodní potraviny tak přínosné pro naše tělo a nakonec v sobě probudte touhu po úspěchu, motivaci a vytrvalost. **To je recept na pevnou a vypracovanou postavu!**

Dramatický rozdíl mezi tímto přístupem a pouze zapáleným cvičencem je v tom, že v prvním případě zafunguje synergický efekt. Spojením promyšleného tréninkového plánu se zdravým jídelníčkem a silnou motivací se jednotlivé efekty nesčítají, ale násobí. Krátký intenzivní trénink vás nabudí a napumpuje. Zdravý jídelníček podpoří regeneraci po cvičení a dodá energii z lehce stravitelných potravin - nic těžkého, co vás uspí. A touha po úspěchu vám na každém kroku připomene váš vytyčený cíl. Během několika týdnů se tak změní vaše zvyky a vytvoří nový životní styl... ;-)



# O autorovi

Ing. Tomáš Jehlička je autorem online fitness programů Výzva 21 dní, Výzva pro pokročilé a Jídelníčková výzva. V minulosti začínal jako většina nováčků čtením článků o posilování na internetu. Sbíral informace, četl knížky, sledoval videa, navštěvoval semináře a na základě svých zkušeností vytvářel tréninkové plány pro své klienty. Rovněž absolvoval kurz Osobního a kondičního trenéra na Karlově univerzitě a nadále rozvíjí své vzdělání v oblasti zdraví, výživy a fitness.

Postupem času sjednotil principy úspěšné přeměny postavy do svých fitness programů, ve kterých učí klienty jíst zdravě a k tomu pravidelně cvičit. Svůj první online program vytvořil v roce 2008. O 4 roky později založil s bratrem společnost GORILLA fitness, s.r.o., která vyvíjí a vyrábí vlastní řadu doplňků výživy.

„Díky internetu mohu pomoci tisícům lidí změnit jejich postavu a život k lepšímu a získat kontrolu nad tím, jak vypadají a jak se cítí.“

