

SUPERTELO

Manuál na dosiahnutie zdravého, krásneho a vitálneho tela

Partner projektu:



Text © Tina Zlatoš Turnerová, Vlado Zlatoš, 2017

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2017

Graphic design © 8sense Pro, 2017

Cover photo © Martin Machaj, 2017

Food photos © Tina Zlatoš Turnerová, 2017

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

www.fortunalibri.sk

Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Ilustrácie, tabulky, grafy a diagramy: Vlado Zlatoš

Ilustrácie na s. 10, 141, 144 – 145, 149, 182 – 187: Jaroslav Procner

Ilustrácie na s. 16, 132 – 135: Michal Vydarený

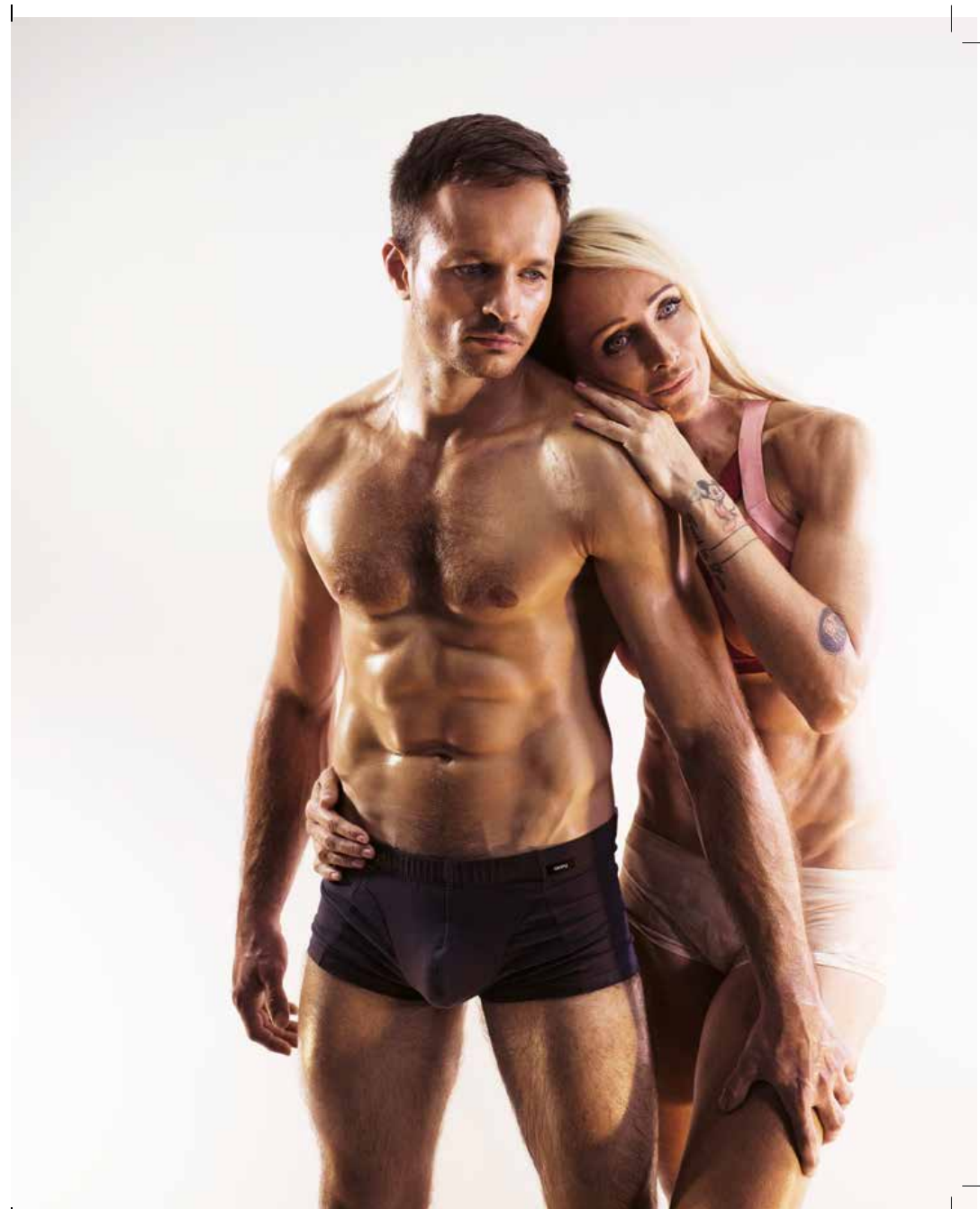
Vizáž: Katarína Lengyelová

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-8142-722-0



OBSAH

ÚVOD	10
Posledný manuál pre zdravé, krásne a vitálne telo, ktorý budete potrebovať	11
Definícia SUPERTELA	17
A. NASTAVENIE MYSLE	18
1. Psychika a nastavenie mysle predstavuje 80 % úspechu	19
2. Povahové vlastnosti, ktoré by ste si mali budovať po zvyšok života	20
Cielavedomosť	21
Zodpovednosť	21
Trpezlivosť	22
Húževnatosť	22
Sebavedomie	23
Hravosť	23
3. Strach a komfortnú zónu využite vo svoj prospech	24
Naplnajte svoj potenciál odstránením vnútorných prekážok	25
4. Komplexnosť mysle, tela a duše je prioritou	26
Kedy sa začína lepší život	27
Kríza ako požehnanie	27
5. Motivácia, pevná vôľa a disciplína	28
Nikto nemá dostatok sebadisciplíny a pevnej vôle	29
Ako si budovať sebadisciplínu a pevnú vôľu	29
Vyrvalosť je staršia sestra sebadisciplíny a pevnej vôle	30
Ako efektívnejšie naplniť svoj potenciál	31
Zodpovednosť nie je voľba, ale povinnosť	32
Pozor na negatívne emócie	33
Význam sebadisciplíny a pevnej vôle	33
6. Zbavte sa zlovykov (váženie, prejedanie sa, emočné jedenie, lenivosť)	35
Vyrvalosť a pravidelnosť sú kľúčové pre výživu aj pre pohyb	37
7. Najdôležitejší koláč života	37
Bohatstvo energie	38
Bohatstvo emócií	38
Bohatstvo vzťahov	40
Bohatstvo času	41
Bohatstvo práce, kariéry alebo poslania	42
Bohatstvo peňazí	43
Bohatstvo užitočnosti	45
8. Každý týždeň v roku si položte dôležité životné otázky	46

B. ŽIVOTOSPRÁVA, ZDRAVIE A METABOLIZMUS	48
1. Vplyv prostredia na ľudské telo	49
2. Nastavenie režimu dňa – spánok, cvičenie, regenerácia (cirkadiálny rytmus)	50
Nespavosť nie je náhoda	50
Negatívne prejavy nespavosti	51
Zdravotné následky nespavosti	51
Neužívajte lieky na spanie	52
Zlepšite si kvalitu spánku bez liekov na spanie	52
Ako zlepšiť kvalitu života melatonín	54
Ak idete v noci na WC, nezapínajte svetlo	55
Najlepší recept na dobrý spánok	55
Ak chcete mať kvalitný spánok, začnite športovať	56
3. Hlad, jedlo, otužovanie a vedomosti o hormónoch a ich vplyv na zdravie	56
Čo má vplyv na kondíciu a na biologický vek	57
Prečo sa hormóny hladu vymknú spod kontroly	58
Ako sa budete cítiť, ak vaše hormóny nefungujú správne	59
Ako zvýšiť účinnosť hormónov nasýtenia	60
Ako zistíte, že máte rezistenciu proti leptínu (test)	61
Potraviny, ktorým by ste sa mali vyhýbať, ak chcete urobiť zásadnú zmenu	66
Význam čiastočného alebo úplného hladovania	67
Počas hladovania by ste mali aj krátko a intenzívne cvičiť	68
4. Znak dobrého zdravia	68
Kvantifikácia metabolizmu a jeho efektivity	69
Čo meriame, keď analyzujeme prácu metabolizmu	70
Čo je aplikácia METFLEX a ako funguje	70
5. Ako naprogramovať metabolizmus, aby pracoval efektívnejšie	72
C. VÝŽIVA	74
1. Jedlo = nástroj. Zručnosti = výsledky	75
2. Definícia zdravia	76
3. Najčastejšie otázky týkajúce sa jedla	78
4. Vplyv jedla na ľudské telo	84
Bielkoviny	84
Sacharidy	86
Deficit glukózy	88
Individuálna sacharidová tolerancia	89
Nizkosacharidová strava	90
Lipogenéza de novo	90
Glykogén	91
Tuky	91
Ketóny	93
Ketogenická strava	94
Nutričná ketóza	95
Mitochondrie	95
Hormóny	96
Horméza	97
Čiastočné hladovanie	98
Hladofóbia	98
Spiroergometria	98

Metabolizmus	99
Cukrový metabolizmus	99
Tukový metabolizmus	100
Energetický metabolizmus mozgu	100
Metabolická kondícia	101
Metabolická odpoveď	101
Metabolická závislosť od glukózy	102
Metabolická zóna	102
Metabolická terapia	103
Metabolické zdravie	103
5. Zručnosti potrebné na dosiahnutie trvalého úspechu	104
Naučte sa nevyužívať na všetko pevnú vôľu	104
Získajte primerané percento podkožného tuku a prispôbte tomu stravovanie	105
Nadobudnite primeranú metabolickú kondíciu	107
Vypočítajte si správny príjem makroživín a kalórií	108
Kupujte iba potraviny, ktoré sa oplatí kúpiť, a naučte sa čítať etikety	110
Tuky konzumujte v správnom pomere	114
Vytvorte si funkčný režim dňa a fungujúci systém	117
Naučte sa využívať čiastočné hladovanie	119

D. CVIČENIE A VÝŽIVNÝ POHYB 122

1. Pohyb musí byť pre telo výživný, inak je nefunkčný	123
2. Definícia pojmov	124
Pohybový generalista	124
Pohybový špecialista	124
Krémeš	124
Pohyb = výživa. Cvičenie = suplement	125
Kondícia a fyzická zdatnosť	126
Absolútna a relatívna sila	127
Mobilita	127
Flexibilita	127
Sval	127
kľb	128
Fascia	128
Štruktúra tela	129
Neuroplasticita mozgu	129
3. Význam všeobecného výživného pohybu	130
4. Spoznajte základné pohybové kompetencie svojho tela	136
5. Praktizujete tento najnebezpečnejší šport alebo máte toto zamestnanie?	138
6. Základné pohyby, ktoré by ste mali zvládnuť	140
7. Ako trénovať štruktúru tela a nezraníť sa	141
8. Urobte pre svoje telo niečo prospešné – využite sa	143
9. Na začiatok stačí, ak budete robiť tento cvik	143
10. Zápaste na kolenách (ak ste mladí alebo dostatočne trénovaní)	144
11. Zistíte, koľko aktívnej telesnej hmoty v kilogramoch obsahuje vaše telo	147
Príklad analýzy podkožného tuku a pomeru ATH	148
12. Nadobudnite primeranú fyzickú kondíciu	152
Príklad týždenného tréningového plánu	153
Stručné poznámky k pohybovým aktivitám	156
Základné domáce vybavenie človeka, ktorý chce mať SUPERTELO	156

E. ŠPECIÁL PRE ŽENY 158

1. Úloha matky v živote ženy (tehotenstvo, návrat do bežného života)	159
2. Celulitída	160
Celulitída ako štandard už aj medzi hviezdami	161
Ako zistíte, že máte celulitídu	162
Prečo vzniká celulitída	163
3. Starnutie a vrásky, dermatologické zákroky, chirurgické zlepšenia	165
4. Ženská sila (kde čerpať energiu a motiváciu)	166

F. RECEPTY, CVIKY A EXTRA TIPY 168

1. 20 superreceptov na celý deň	169
Raňajky – dlhotrvajúca energia v dopoludňajších hodinách	169
Obed – aj ako prvé jedlo dňa, aby sme nezaspali na pracovnom stole	173
Večera – najneskôr tri hodiny pred spaním	176
Dezerty – ak treba prijať funkčné kalórie	179
2. 20 efektívnych cvikov na celé telo	182
3. Zhrnutie	188
Vnútorňý dialóg a prejav zodpovednej osoby (čiže vás)	191

ÚVOD



Posledný manuál pre zdravé, krásne a vitálne telo, ktorý budete potrebovať

Dobrodružná cesta, na ktorej vás nové výzvy, pevné rozhodnutia a vnútorné motivácie nasmerujú k objavovaniu lepšej verzie samého seba.

Predstavte si, že by ste mali **plný pohár energie** hneď ráno, keď sa zobudíte. Naša duša je vždy v pohotovosti, len naše telo či náš mozog zväčša nie sú na vstávanie a budík pripravené. Aké by bolo, keby ste vstali z postele na rovné nohy bez akýchkoľvek bolestí, bez tzv. mentálnej hmly alebo bez nedostatku energie? Potom si predstavte, aké by bolo, keby ste mali plný pohár energie ešte aj večer. A to bez ohľadu na to, či ste cez deň mali na pleciach veľké bremeno zodpovednosti, či ste tvrdo pracovali, fyzicky trénovali, učili sa, boli v práci, alebo sa starali o svoje deti.

energia



Mať **zdravé, vitálne a navyše aj krásne telo je sen každého človeka**. No je takéto telo **skutočným cieľom**? Nie je náhodou toto krásne funkčné telo iba **nástrojom**, aby sa naša duša mohla plnohodnotne realizovať vo fyzickom svete?

Aj vy si zaslúžite **úžasné SUPERTELO**. Lenže na to, aby sa vo vás zrodilo (*vytesalo*), musíte prestať hľadať krátkodobé stratégie. **Raz a naposledy si musíte vytvoriť trvalo udržateľný životný štýl**. Presne to je **cieľ** našej knihy.

Prečo by ste mali chcieť získať SUPERTELO? Aký to má zmysel?

Mnohým ľuďom je jasné, že od narodenia až po smrť budú **žiť vo svojom tele**. Je to jediné trvalé miesto na náš život. Ak sa naše telo závažne *pokazí* (ochorieme), len málokedy sa ešte dá opraviť. V pokazenom tele potom musíme prežiť celý zvyšok života a to nechce nikto. O svoje telo sa staráme, či sa nám to páči, alebo nie, tým, čo robíme alebo, naopak, nerobíme. Jednoducho všetko, čo urobíme, nám buď **prospieva, alebo nás degeneruje**.

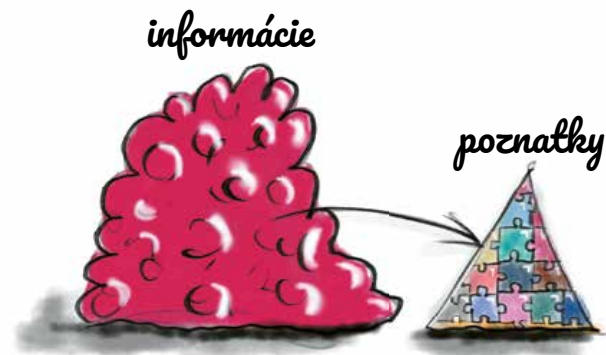
Ste si vedomí, vďaka čomu prosperujete a čo vám už škodí? Uvedomujete si, aký vplyv má na vás strava, ktorú si (ne)vedome vkladáte do úst, pohyby, ktoré (ne)robíte, prostredie, v ktorom (ne)žijete, zvyky, ktoré (ne)máte zaužívané, myšlienky, na ktoré (ne)myslíte, alebo emócie, ktoré (ne)prežívate? **Nič nie je neutrálne, všetko sa vám zaráta buď do pozitívneho, alebo do negatívneho bankového účtu**. V ktorom máte viac *našetrnené*? Podľa odpovede na túto otázku vyzerá aj vaše telo.



Vaše výsledky určuje predovšetkým to, koľko z nadobudnutých informácií aplikujete do praxe.

Prečo teda SUPERTELO nie je cieľ, ale nástroj? Preto, lebo všetko, čo sme v živote dostali, máme vďaka prírode, rodičom, ľuďom, ktorí nás obklopujú. Nemôžeme existovať bez ľudí a bez prírody. Je naša povinnosť *splatiť dlh* za dary, ktoré sme dostali bezpodmienečne.

Vaše srdce bije preto, lebo si to zaslúžite, a nie preto, lebo mu platíte. Buďte za to vďační. Na tomto svete ste z nejakého dôvodu a **vaším cieľom je zistiť ho**. Ak z toho urobíte svoje poslanie a pomôžete aj ostatným ľu-



dom, budete mať krásny a naplňujúci život. Vtedy už SUPERTELO budete nevyhnutne potrebovať, aby ste v tomto krátkom živote stihli dosiahnuť ešte veľa vytýčených cieľov.

Ak chcete byť pre svoje okolie **užitoční, musíte byť najprv silní** (emočne, fyzicky, intelektuálne). Ak sa vám podarí objaviť svoje schopnosti a začnete svoje telo používať ako nástroj sebapoznania a sebarealizácie, mali by ste pomáhať nadobudnúť ich aj iným.

Prv než však získate SUPERTELO, musíte vyriešiť ešte jednu dôležitú výzvu — získať informácie. Hovorí sa, že na to, aby ste v živote niečo dosiahli, postačia **správne informácie**. Lenže aj keby boli kvalitné informácie úplne zadarmo, nestačilo by to. Ak by to bola pravda, **všetci by sme mali na bruchách tehličky a na účtoch milióny**. Problém je v tom, že ľudia majú priveľa (často kontroverzných) informácií a potom sú skôr zmätení, čo **narúša ich trizvy úsudok**. Týka sa to aj vás? V tom prípade by vás mohla zaujímať **informačná toxicita**.

Informačná toxicita znamená, že máte **značné množstvo teoretických informácií**, ale len zlomok z nich ste dokázali **utriediť do systému, vytvoriť z nich zručnosti, zvyky, aplikovať ich do praxe** a dosiahnuť želané **výsledky**. Jedine vaša realita (výsledok), ktorú možno rôznymi spôsobmi kvantifikovať (odmerať), je skutočným odrazom toho, ako dobre sa vám v tomto smere darí. Ste so svojimi výsledkami spokojní? Hoci do veľkej miery sme produktom tejto doby, predovšetkým **sme produktom seba, svojich myšlienok a informácií, ktoré sme na sebe (ne)aplikovali**. Čím kvalitnejší **má byť produkt, tým komplexnejšie a usporiadanejšie musia byť poznatky, ktoré sa doň vkladajú**. Až potom stúpa jeho užitočnosť i cena. Slovo produkt si zameňte za slovo SUPERTELO, ktoré možno označiť za **produkt vašej osobnosti**. Aký typ osobnosti ste?

Dosahovanie trvalých výsledkov si žiada **iný stupeň znalostí, ktoré sa nedajú vyhľadať na internete**. Vyžaduje si to iný prístup pri budovaní životosprávy, lebo **mať systém znamená poznať riešenia takmer všetkých problémov**. Systém je vlastne trvalo udržateľná životospráva a to už **nie je vec cieľov, ale osobnosti**. Ak máte nadváhu či obezitu, ste osobnosť, ktorá je s nadváhou či obezitou kompatibilná, a SUPERTELO si nezaslúžite. Naopak, vaša osobnosť potrebuje nadváhu na prežitie. Ak však zmeníte **myslenie, rozhodnutia, záväzky, vnútorné motivácie**, čiže celý svoj **charakter**, vždy a v každom veku budete mať šancu na úspech.

Venovať sa budeme aj **sebaklamu**, názorom, faktom a **nezdravým vzorom**. V médiách našu pozornosť často získavajú ľudia, ktorí sú z nejakého dôvodu úspešní. Majú ideálnu postavu, veľké svaly, krásnu pleť, tehličky na bruchu, peniaze, vplyv a podobne. Sú to osobnosti, o ktorých vieme málo a **netušíme, akú daň museli zaplatiť za to, ako vyzerajú a čo majú**. Profil charakteru, ktorý daná spoločnosť uznáva, zásadným spôsobom formuje celú spoločnosť. Najviac v tomto smere **vykrikuje fitness a módnym priemysel**, ktoré generujú tisíce **nasledovaniachodných** vzorov. Trpkou pravdou je však to, že fitness priemysel robí **excelentne to, čo by sa vôbec nemalo robiť**.



Ak ste inteligentný a vzdelaný človek, ktorý nekoná inteligentne, nemožno vás považovať za inteligentného (neurazte sa).

Drvivá väčšina ľudí, ktorých obdivujeme na obálkach časopisov, platí za svoju krásu **obrovskú daň**. Ten, kto sa *pre pódium* zničí najviac, je najväčšmi obdivovaný hrdina. Udržať si **metabolicky nepotrebné svaly**, hoci len na krátke obdobie, je náročné psychicky, fyzicky, finančne, ale aj časovo. Celá táto kráska sa opiera o barličky, ktoré podkopne hocijaká drobnosť. Zrejme každému je jasné, že z **ekonomickej stránky si takýto estetický luxus môže dovoliť iba málokto**. Brať si za vzory tieto osobnosti je jasný recept na neúspech, traumy, frustráciu a depresie. O trvácnosti tohto životného štýlu a takzvanej krásy nehovoriac.

Vo svete modelingu to, pravdaže, nie je o nič lepšie a okrem anorekticky vychudnutých modeliek, ktoré pravidelne konzumujú vatú alebo nič, nastupuje na scénu aj horda zručných počítačových retušérov.

Uvedomte si, že najdôležitejšia je vaša **osobnosť**, genetické predispozície či miesta, ktoré máte viac alebo menej hormonálne citlivé (u každého človeka individuálne). Aj vďaka nim je **vaše SUPERTELO unikátne** a z toho, čo ste dostali do vienu, môžete vždy vytlažiť svoje **individuálne maximum**. **Nie je rozumné porovnávať sa s niekým iným**. Žiaľ, bežne sa stáva, že človek si stanoví za vzor niekoho, koho nedokáže napodobniť nielen geneticky, ale ani nijako inak. Preto si teda dávať za vzor niečo, čo nemožno dosiahnuť?

Čo treba vedieť na tému **sebaklam a ilúzie**? Predovšetkým musíme zdôrazniť, že ak ste osoba **bez dát, ste iba osoba s názorom**. Ak niečo **neviete odmerať, nemôžete to ani zlepšovať**, a teda sa bavíme len v rovine subjektívnych postrehov, ktoré sú zväčša skreslené. Aj preto sme zástancami prístupu, ktorý je založený na zbere dát a na diagnostike.

Existujú stovky údajov a parametrov, ktoré o svojom tele môžete vedieť. Od tých, ktoré nič nestoja — výška, váha, obvody, podkožný tuk, percentá alebo kilogramy tuku, percentá alebo kilogramy svalovej hmoty, meranie fyzickej kondície (rôzne testy) —, až po tie, ktoré niečo stoja — meranie metabolickej kondície (VO₂max spiroergometrický test), biochémia (výsledky krvných testov) a mnohé ďalšie. Tento prístup, čiže zber a vyhodnocovanie údajov o svojom tele, prispieva k tomu, že **nebudete**

podliehať ilúziám a k lepším výsledkom sa dopracujete rýchlejšie a istejšie ako kedykoľvek predtým.

V tejto knihe sa dozviete, ako môžete čo najefektívnejšie kvantifikovať svoje telo, aby sa z neho v rozumnom čase stalo SUPERTELO. Vďaka nado- budnutým informáciám získate šancu, že budete **robiť rozumnejšie chyby, ktorým sa nikdy neubránite**. Vďaka tejto knihe sa naučíte **padáť inteligentne štýlom** spadni raz, spadni dopredu, ale múdrejšie, a nabudúce už možno nespadneš a posunieš sa do vyššieho levelu. **Bez pádov a omylov, bez diskomfortu a miernej bolesti SUPERTELO nezískate nikdy**. Žiaľ, aj tento proces patrí **k hľadaniu lepšej verzie samého seba**. Ved' v každom ka-

meni je ukrytá krásna socha. Na to, aby ste ju objavili, musíte do kameňa pravidelne a bolestne dla- bat dlátom pomocou kladiva. Nie však hocijako.



Zakopnúť alebo spadnúť je ľudské, ale zakopnúť a spadnúť vždy rovnako, je hlúpe.

Dlátu, kladivo a návod, ako do kameňa tesat, predstavuje táto kniha. Vy predstavujete sochára, za ktorého to nik neurobí. Stopercentnú zodpovednosť za svoj život preto musíte prevziať do vlastných rúk. Áno, je to otrepaná fráza, ale teraz je najvyšší čas, aby ste túto múdrosť skutočne použili. Tento životný prístup už priamo súvisí s vašou osobnosťou, ktorú — ako viete — musíte začať pozitívne formovať a pretvárať. Na ďalších stranách sa dozviete, prečo je dôležité **naučiť sa manažovať svoj strach alebo svoju komfortnú zónu aj pomocou pohybu**.

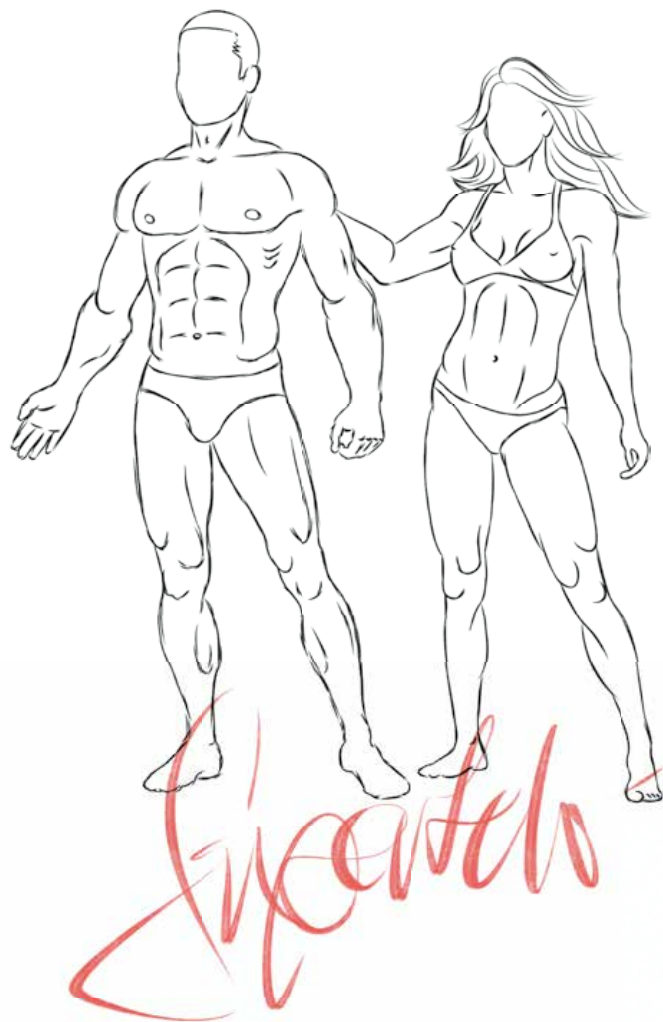
Zdôrazňujeme, že patríme k ľuďom, ktorí sú na **cestě hľadania pravdy, nie jej hlásania**. V súčasnosti má už každý v rukách **fakty, no fakty neexistujú, jestvujú len ich interpretácie (najmä pôvodných dát)**, ktoré sú u každého človeka odlišné. Našu prácu vnímajte ako jeden z mnohých spôsobov a návodov, ako tesat do kameňa. Každý odborník však má vlastný návod. Je ten náš najlepší a najdokonalejší na svete? Určite nie, lebo pojem dokonalosť alebo **umenie byť šťastný** si musí osvojiť každý sám presne tak, ako si každý musí zvoliť svojho mentora a učiteľa. **Do každého cieľa vždy vedie niekoľko ciest** a sami sa musíte rozhodnúť, akú cestu si zvolíte a komu úprimne uveríte (dáta, fakty, sympatie, výsledky, vzor).

Veríme, že vás presvedčia naše výsledky aj skúsenosti, naše poslanie, životný štýl, ktorý prezentujeme a skutočne žijeme, alebo to, akí sme nielen v 2D priestore (na internete), ale aj v tom 3D (naživo).

Dúfame, že ak zotrváte v aplikovaní poznatkov z tejto knihy, objavíte cestu, ako sa dopracovať k lepšej verzii samého seba — k svojmu vytúženému SUPERTELU. To vám ako dobre *nabrúsený nástroj* pomôže vytesávať ďalšie krásne sochy (projekty, poslanie, sebarealizácia, napĺňanie svojho potenciálu).



Veríme tomu, čo robíme, žijeme tým, čo robíme, a sme ochotní meniť svoje názory, ak sa objaví múdrejšia cesta na dosiahnutie tých istých alebo ešte lepších výsledkov.



DEFINÍCIA SUPERTELA

Čo je SUPERTELO a kto nepotrebuje čítať túto knihu?

SUPERTELO máte vtedy, keď sa vám podarilo dosiahnuť kombináciu viacerých alebo v ideálnom prípade všetkých nasledujúcich bodov naraz.

- Po celý život máte ustálených 15 – 25 % podkožného tuku, ak ste žena.
- Po celý život máte ustálených 10 – 15 % podkožného tuku, ak ste muž.
- Vaša fyzická kondícia je primeraná vášmu veku, s dostatočným objemom svalovej hmoty, ktorá vám umožňuje vykonávať rôzne pohyby s vlastnou hmotnosťou, ako sú skoky, odrazy, šplhy, zhyby, stojky, drepy či šprinty.
- Máte primeranú metabolickú kondíciu (aplikácia METFLEX, skóre metabolickej efektivity aspoň 35 bodov).
- Od rána do večera máte dostatok mentálnej aj fyzickej energie (plný pohár energie) bez toho, aby ste zaživali *mentálnu hmlu* alebo útlm.
- Váš zdravotný stav je primeraný veku (a genetike), keď najmä v produktívnom veku (napríklad do 60 rokov) netrpíte nijakými prejavmi zhoršeného zdravia alebo závažnými civilizačnými ochoreniami (rakovina, cukrovka, Parkinsonova či Alzheimerova choroba).

Ak tieto podmienky dlhodobo spĺňate už teraz, môžete si blahoželať. Vaša osobnosť i životospráva sú pravdepodobne optimálne a naša kniha vás obohatí len minimálne. Ak však spĺňate iba niektorý alebo ani jeden z uvedených bodov, informácie uvedené v knihe by vás mohli zaujímať. Poskytujeme návod na **trvalo udržateľnú životosprávu**, pri ktorej nemusíte zásadným spôsobom a veľmi často používať pevnú vôľu.



neseda

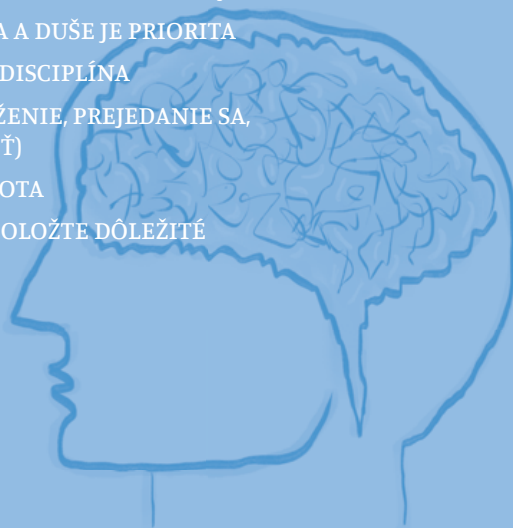


Naše projekty:

Zlatoš Family – www.vladozlatos.com
 METFLEX (naša aplikácia) – www.metflex.me
 NESEDA (naša stolička) – www.neseda.com
 SKILL LAB (naše telocvične) – www.skills.sk
 Beach Volley Academy – <https://beach.vladozlatos.com>

NASTAVENIE MYSLE

1. PSYCHIKA A NASTAVENIE MYSLE PREDSTAVUJE 80 % ÚSPECHU
2. POVAHOVÉ VLASTNOSTI, KTORÉ BY STE SI MALI BUDOVAŤ PO ZVYŠOK ŽIVOTA
3. STRACH A KOMFORTNÚ ZÓNU VYUŽITE VO SVOJ PROSPECH
4. KOMPLEXNOSŤ MYSLE, TELA A DUŠE JE PRIORITA
5. MOTIVÁCIA, PEVNÁ VÔĽA A DISCIPLÍNA
6. ZBAVTE SA ZLOZVYKOV (VÁŽENIE, PREJEDANIE SA, EMOČNÉ JEDENIE, LENIVOSŤ)
7. NAJDÔLEŽITEJŠÍ KOLÁČ ŽIVOTA
8. KAŽDÝ TÝŽDEŇ V ROKU SI POLOŽTE DÔLEŽITÉ ŽIVOTNÉ OTÁZKY



1 Psychika a nastavenie mysle predstavuje 80 % úspechu

Skôr ako sa začneme zaoberať detailmi a konkrétnymi krokmi, je dôležité, aby ste pochopili, že ak sa vám podarí správne a dostatočne sa motivovať, ste na najlepšej ceste. Ak sa vám podarilo motivovať svoju myseľ a urobiť pevné rozhodnutie, dosiahli ste prvú metú.

K zmene životosprávy nás väčšinou motivuje to, ako vyzeráme, ako sa cítime a v horšom prípade už aj zlý zdravotný stav a nepríjemné diagnózy. Väčšinou vyhľadávame diéty, očistné a detoxikačné kúry alebo rady v časopisoch, ktoré v konečnom dôsledku vedú k jeho efektu a k trvalému poškodeniu metabolizmu.

Existuje však aj iná cesta, ako optimálne fungovať, zdravo jesť, primerane sa hýbať a **vytvoriť si trvalo udržateľnú životosprávu**, ktorá už nebude zaberáť veľký objem kognitívnej kapacity. Tá je pre nás nesmierne dôležitá, lebo sa vyčerpá skôr, ak náš životný štýl a naše telo nefungujú správne. Potom nám zostáva málo kognitívnej kapacity na to, aby sme sa rozvíjali, aby sme sa venovali ľuďom, na ktorých nám záleží, alebo aby sme riešili problémy a výzvy, ktoré nám kladie do cesty život.

Prípravte sa, že v začiatkoch budovania lepšej životosprávy budete kognitívnej a vôľovej kapacity potrebovať naozaj veľa, minimálne na celý rok. Ak by sa SUPERTELO dalo získať ľahko, nik by sa neunúval *platiť* zaň požadovanú daň a mal by ho každý. Našťastie každý problém možno optimálne vyriešiť.

Výzvou je akceptovanie faktu, že prvé solidné **výsledky sa nedostavia tak rýchlo**, ako by ste si zrejme želali. **Všetko, čo v živote stojí za to, si vyžaduje veľa času.** Veľmi veľa času. Ste ochotní zaplatiť primeranú cenu?

Prvé poznatky a informácie potrebné na zlepšenie svojej situácie získate za niekoľko mesiacov a aj z tejto knihy. Okrem poznatkov budete potrebovať aj **pevné rozhodnutie**, že to dokázete. **Že z tejto cesty neustúpíte, kým neuspějete.** Že svoje štandardy a očakávania zvýšite. Že vždy budete všetko robiť najlepšie, ako viete. Hovorí sa tomu **excelentnosť**. V sebe ju už však nemusíte hľadať. Excelentní ste už dávno. To, že ste sa narodili, je excelentný zázrak a vašou úlohou bude v ňom naďalej pokračovať a nadväzovať naň.

Každé ráno vstaňte s rovnakým presvedčením. **S budíkom nediskutujte**, jednoducho vstaňte. Ani jeden jediný deň neupustíte od svojho úsilia. Stačí, ak každý deň položíte jednu tehlu. Maximálne do dvoch rokov vznikne z vašej snahy krásny veľký zámok, do ktorého sa zmestia všetky vaše sny. Nastavte sa správne, aby ste cítili silu a odhodlanie a nie apatiu či slabosť.



Vytrvám. Ak spadnem, vstanem. Ak opäť spadnem, opäť vstanem. Opakovať to budem dovtedy, kým neuspějeme. Viem, že najpriamejšia a najkratšia cesta, ako možno dosiahnuť svoje ciele, je mať dlhodobé plány. Hľadaním príležitostných skratiek nikto nikdy natrvalo neuspel.