Miloslav Šindelář
VÝŽIVA, LONGEVITY A POHYB

www.miloslavsindelar.cz

Příručka pro hubnutí

Váš praktický pomocník při cestě za vysněnou postavou



Disclaimer

Tato příručka slouží pouze pro vzdělávací a informační účely. Informace zde uvedené nenahrazují lékařskou diagnostiku, individuální vyšetření ani odbornou lékařskou péči.

Před zahájením jakékoliv redukční diety, změny stravování nebo pohybového režimu se poraďte se svým lékařem nebo kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem, zejména pokud trpíte chronickým onemocněním, užíváte léky nebo máte jiné zdravotní omezení.

Autor nenese žádnou odpovědnost za jakékoliv zdravotní následky nebo poškození, která mohou vzniknout v důsledku použití informací z této příručky. Veškeré změny životního stylu provádíte na vlastní odpovědnost.

Podmínky užití

Tato příručka je autorským dílem chráněným podle zákona č. 121/2000 Sb., autorského zákona. Jakékoliv neoprávněné kopírování, šíření, převádění do jiných forem, veřejné zpřístupňování či jiné užití bez písemného souhlasu autora je přísně zakázáno.

Porušení těchto práv může být postihováno podle občanskoprávních i trestněprávních předpisů. Neoprávněné šíření bude sankcionováno smluvní pokutou a případným vymáháním náhrady škody.

Obsah

1. Úvod a filozofie 3
2. Co říká věda o hubnutí 9
3. Pilíře úspěšného hubnutí 22
4. Klíčové faktory ovlivňující úspěch 41
5. Jak měnit návyky 48
6. Praktické nástroje a monitoring 60
7. Časté mýty a omyly 73
8. Reálné příběhy a praktická doporučení 76
9. Nejčastější otázky 87

Úvod

V první řadě vám děkujeme za důvěru a zároveň gratulujeme ke skvělému rozhodnutí začít se vědomě starat o své zdraví. Tím, že se chcete vzdělávat a porozumět principům hubnutí, děláte jeden z nejdůležitějších kroků – **nečekáte na zázraky, ale berete věci do vlastních rukou.** A právě v tom vás tato příručka podpoří.

Proč tato příručka vznikla

Tato příručka vznikla jako odpověď na jednu z nejčastějších otázek, kterou slýchám od klientů: „Co opravdu funguje?“. V době, kdy se informace o hubnutí šíří rychleji než kdy dřív, je stále těžší se v nich zorientovat. Některé diety slibují zázraky, jiné vzbuzují strach. Přitom většina z nich zapomíná na to nejdůležitější – **každý člověk je jiný a dlouhodobé změny nebo návyky nevznikají přes noc.**

Cílem této příručky není dodat další zázračný plán nebo „magický trik“. Cílem je nabídnout **strukturovaný, vědecky podložený a srozumitelný rámec informací, díky kterému porozumíte svému tělu, svým potřebám a tomu, jak se v chaosu diet a módních doporučení zorientovat. A hlavně – jak vydržet a neztratit motivaci.**



Malé udržitelné změny přináší dlouhodobý úspěch.

Jak k hubnutí přistupujeme

V této příručce **nenajdete univerzální dietní plán**, který musí dodržet každý. Naopak – vycházíme z toho, že:

Každý člověk je jiný (jiné tělo, jiný život, jiné překážky),

Hubnutí je proces, nikoli jednorázový projekt,

Dlouhodobý úspěch spočívá v malých, udržitelných změnách.

Jak s příručkou pracovat

Tato příručka byla vyvinuta a přizpůsobena dnešnímu světu. V době, kdy je informací tolik, že je nestačíme vstřebávat jsme se rozhodli přinést vám **komplexní, a přesto snadno stravitelný e-book**, který vás bude doprovázet celou vaší cestou. Kapitoly a části příručky jsou přehledně rozděleny tak, **abyste jednotlivé části zvládli přečíst i v krátkém čase** a **vytěžili jste z toho maximum.** Zároveň jsme si jisti, že pro vás bude **jednoduché se do příručky vracet** a to je naším cílem. Jak si povíme v části příručky *Klíčové faktory ovlivňující úspěch* - usnadnění cesty zvyšuje pravděpodobnost zahájení, pokračování a dokončení činnosti.

Příručka je plná obrázku, protože věříme, že **čím se obklopujete, tím se i stáváte.** Vizuální prvek vám pomůže naladit se na cestu za zdravým životním stylem, **bude vás inspirovat a motivovat.**



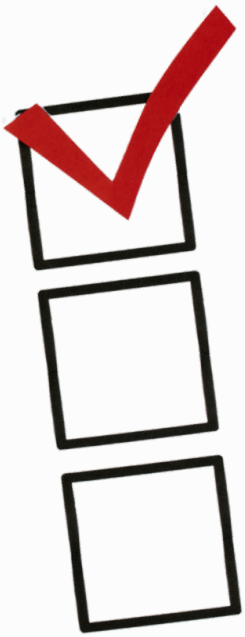
Náš přístup stojí na čtyřech hlavních principech:

🔬 **Vědecký základ**
Všechna doporučení vychází z ověřených výzkumů, nikoliv z dojmů nebo módních trendů.

⭐ **Individuální přístup**
Nezastáváme přístup jednoho jediného řešení pro všechny. Každý člověk je jiný a my ukazujeme, jak si přizpůsobit cestu sobě.

🎋 **Důraz na udržitelnost**
Nejde o to, co dokážete za 30 dní, ale co dokážete udržet za 300 dní.

🧠 **Mindset a návyky jako základ**
Hubnutí není jen o jídle a pohybu. Je to změna způsobu myšlení, emocí i každodenních rozhodnutí.





Řiďte se na základě podložených důkazů. Ne domněnek.



INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP



UDRŽITELNOST



VĚDECKÝ ZÁKLAD



MINDSET A NÁVYKY



PILÍŘE MODERNÍHO HUBNUTÍ

Co si (ne)slibovat

Je fér si hned na začátku ujasnit, co od této příručky čekat – a co ne. Neprodáváme iluze, ale nabízíme realitu. Možná není tak líbivá jako „zázračná dieta za 7 dní“, ale funguje. A hlavně – dá se udržet i dlouhodobě.

Co vám tato příručka nabídne:

✅ Pochopení principů hubnutí a toho, proč je to někdy tak těžké.

✅ Praktické návody, jak krok za krokem přizpůsobit výživu, pohyb a životní styl svému životu.

✅ Psychologickou podporu – jak zvládat krize, chyby a návrat k původním návykům.

✅ Dlouhodobou strategii, která dává smysl nejen na 4 týdny, ale i za rok nebo pět let.

Co od ní nečekejte:

❌ Rychlá řešení typu „zhubněte 10 kilo do léta“.

❌ Přesný jídelníček, který bude univerzálně fungovat pro každého.

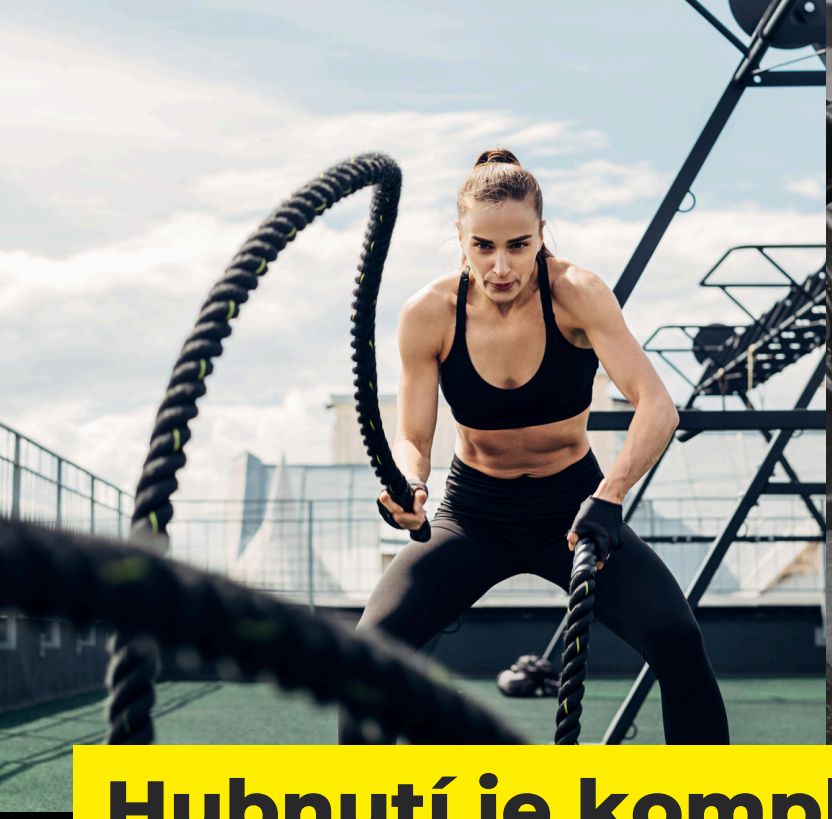
❌ Dietní dogmata nebo zákazy jídel – jídlo není nepřítel.

❌ Sladké lži o tom, že „když to bolí, funguje to“ nebo že „stačí detox“.

Naším cílem není vás nadchnout na týden.



Naším cílem je pomoct vám uspět na celý život.





Hubnutí je komplexní.





Základy jsou ale jasné.
Kalorický deficit.





Co říká věda o hubnutí

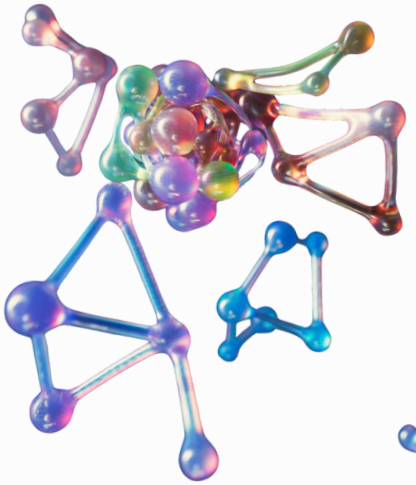
Proč byste měli věřit vědě a vyvracení argumentů a mýtů souvisejících s vědeckým poznáním?

Ve výživě koluje obrovské množství mýtů, osobních názorů a neověřených rad – a často si navzájem odporují. **To, co pomohlo jedné osobě, může být pro druhou neúčinné nebo dokonce škodlivé.**

Vědecké poznatky naopak staví na pevných základech – na výzkumu, který testuje hypotézy, porovnává výsledky a zohledňuje rozdíly mezi lidmi. Není to dokonalý nástroj, ale **je to nejlepší kompas, který zatím máme.**

Stejně jako bychom si nechtěli nechat operovat koleno podle pocitu chirurga z Instagramu, neměli bychom se řídit výživovými radami, které nejsou podložené důkazy.





Věda nám umožňuje:

- odlišit fakta od dojmů,
- porozumět příčinám, ne jen důsledkům,
- vyhnout se slepým uličkám a zbytečnému trápení,
- dělat informovaná rozhodnutí, která mají větší šanci na dlouhodobý úspěch.

Výživa není náboženství ani ideologie. Je to komplexní obor, který má své zákonitosti. Když je pochopíme, máme větší kontrolu nad vlastním tělem – a to je jedna z nejcennějších věcí, které si můžeme vzít zpátky.

V rámci části této příručky nás budou čekat tyto kapitoly:

- **Energetická bilance**
- **Genetika a metabolismus**
- **Efekt jojo, adaptace, hormonální změny**
- **Účinnost různých diet (low-carb, low-fat, fasting…)**







Vědu a zákony fyziky nelze obejít.





Řiď se tím, co je podložené a ověřené a nehledej zkratky ani zázraky.





Energetická bilance

Bez ohledu na to, jaký výživový směr si zvolíte, jaké potraviny preferujete nebo kolik máte vůle – hubnutí vždy stojí na jednom základním principu:

K hubnutí dochází tehdy, když vydáváme více energie, než přijímáme.

Tento poměr mezi přijatou a vydanou energií se nazývá energetická bilance. Pokud je bilance záporná, tělo sahá do svých zásob (tuku, ale někdy i svalů), aby pokrylo chybějící energii. Pokud je kladná, přebytečná energie se ukládá – nejčastěji ve formě tuku.

Co ovlivňuje příjem energie

- Jídlo a pití – kalorie z makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky, alkohol)
- Velikost porcí, frekvence jídel, výběr potravin
- Složení jídelníčku – např. protein obvykle zasytí víc než cukr, i když mají podobnou energetickou hodnotu
- Psychika a prostředí



Fyziku neoklameš.

Co ovlivňuje výdej energie

- Bazální metabolismus (BMR) – energie, kterou tělo spotřebuje v klidu (cca 60–70 % celkového výdeje)
- NEAT – necílený pohyb během dne (chůze, stání, mluvení, gesta)
- Trénink a cílený pohyb – cvičení, sport
- TEF – termický efekt jídla (trávení a vstřebávání živin)

Častý omyl: „Já jím málo a přesto nehubnu.“

Ve většině případů se ukazuje, že lidé buď:

- nevědomky podhodnocují množství přijaté energie (např. zapomenuté snacky, olej na pánvi, ochutnávky),
- nebo přeceňují výdej (např. hodina jógy = méně spálených kalorií, než si myslí).

Tělo navíc při delším deficitu reaguje metabolickou adaptací – začne šetřit energií, snižuje spontánní pohyb, může dojít ke ztrátě svalové hmoty. Proto je důležité nehubnout za každou cenu rychle, ale chytře a udržitelně.

Shrnutí

- Bez kalorického deficitu není možné zhubnout – ať už jíte low-carb, low-fat, keto nebo paleo.
- Není to ale jen o počítání kalorií – důležité je naučit se vnímat jídlo, pohyb i signály vlastního těla.
- Energetická bilance je zákon fyziky, ne názor. Ale jak s ní pracovat – to už je velmi individuální.

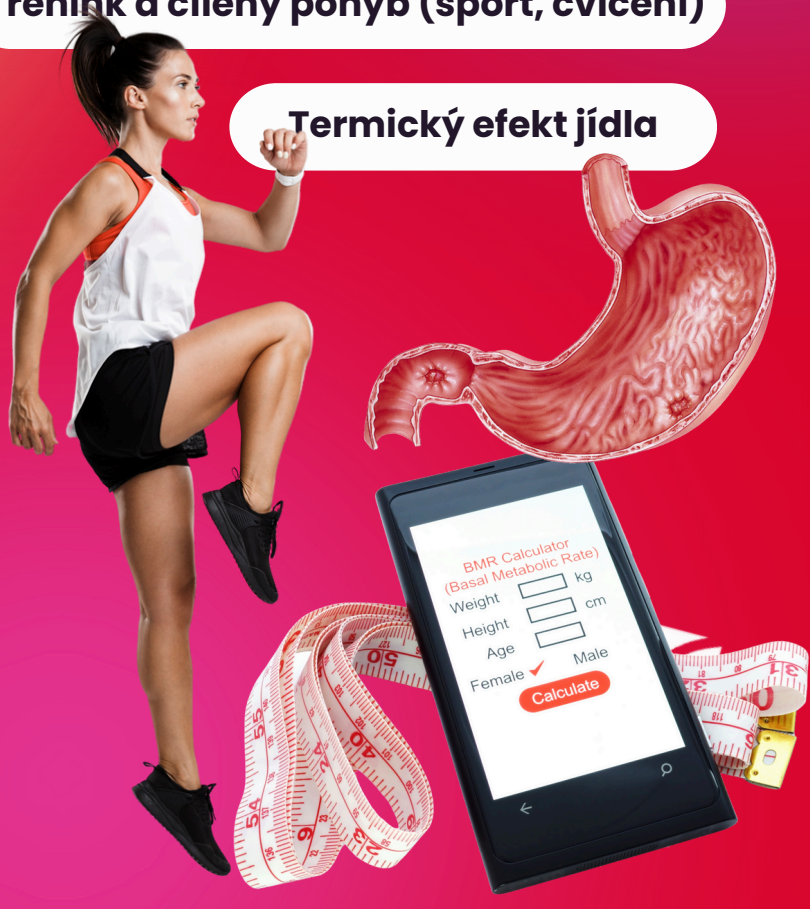
NAPROSTÝ ZÁKLAD HUBNUTÍ

Energetický příjem < **Energetický výdej**

- Energie v podobě jídla a pití

- Bazální metabolismus
- NEAT - necílený pohyb během dne
- Trénink a cílený pohyb (sport, cvičení)
- Termický efekt jídla





Genetika a metabolismus

Každý člověk má jiné výchozí podmínky. Někdo má větší chuť k jídlu, jiný se během dne přirozeně víc hýbe. Tyto rozdíly jsou zčásti dané geneticky – ovlivňují například to, jak tělo reaguje na hlad, jak snadno ukládá tuk nebo kolik energie vydá v klidovém režimu.

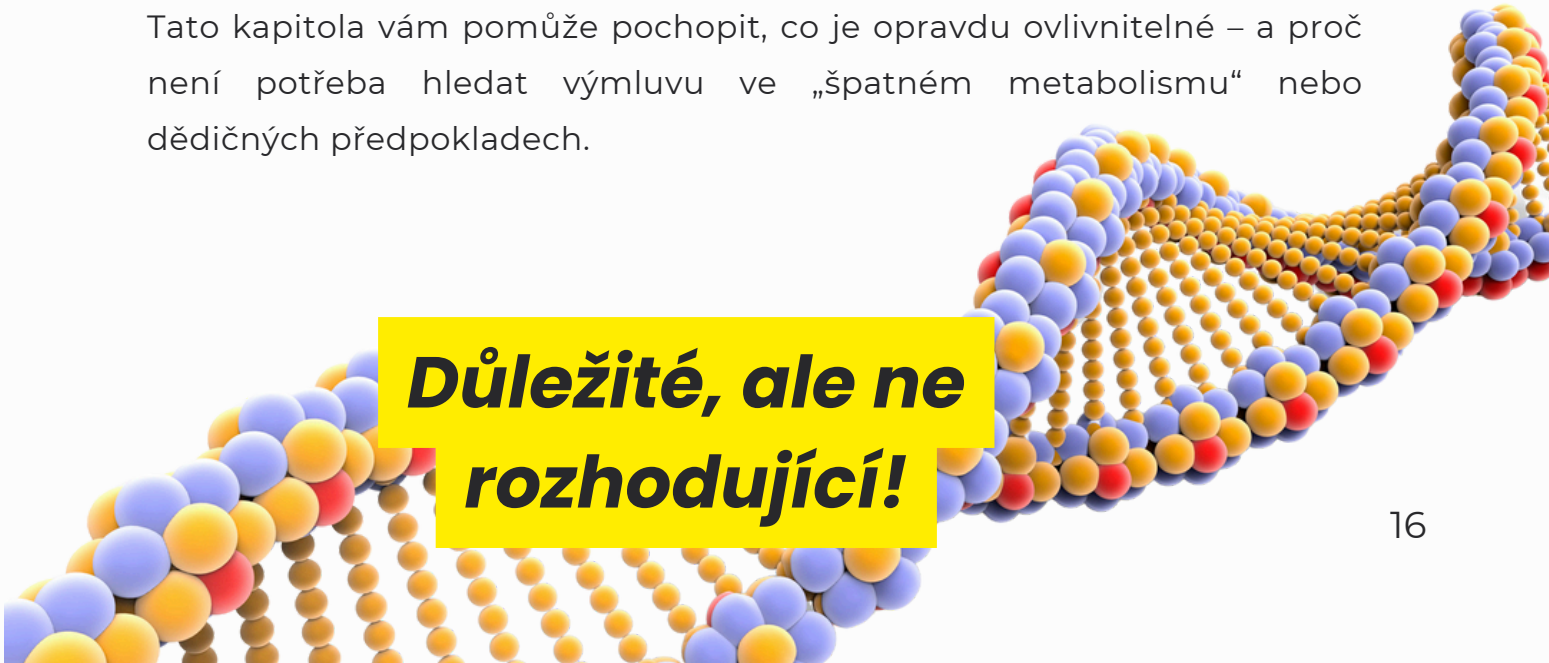
Metabolismus – tedy to, jak tělo zpracovává energii – se u lidí také liší. Ale **většina těchto rozdílů není tak velká, aby sama o sobě určovala, jestli člověk může nebo nemůže zhubnout.**

Výzkumy ukazují, že i lidé s méně „výhodným“ genetickým nastavením mohou dosáhnout zdravé hmotnosti, pokud dlouhodobě upraví svůj jídelníček, pohyb a celkový životní styl.

Genetika a metabolismus tedy hrají roli – například v tom, jak rychle se výsledky projeví, kolik úsilí změna vyžaduje nebo co komu nejlépe funguje. Neznamená to ale, že by úspěch byl mimo naši kontrolu.

To, co děláme den za dnem, má ve většině případů větší vliv než to, jaké geny jsme zdědili.

Tato kapitola vám pomůže pochopit, co je opravdu ovlivnitelné – a proč není potřeba hledat výmluvu ve „špatném metabolismu“ nebo dědičných předpokladech.



Důležité, ale ne rozhodující!

Jojo efekt, adaptace a hormonální změny

Mnoho lidí dokáže zhubnout – ale jen někteří si novou váhu udrží. Častý scénář: rychlé snížení hmotnosti, pak návrat k původním návykům a opětovné přibírání. **Tomu se říká jojo efekt a je jedním z nejčastějších důvodů, proč mají lidé pocit, že „už několikrát zhubli, ale nikdy to nevydrželo“.**

Jojo efekt není projevem slabé vůle. Je to reakce těla na dlouhodobý kalorický deficit, kdy se snaží bránit proti dalšímu úbytku hmotnosti – a často se to děje na několika úrovních zároveň.

1. Metabolická adaptace

Když delší dobu přijímáme méně energie, tělo se přizpůsobuje:

- Snižuje se bazální výdej energie – tělo začne „šetřit“.
- Klesá spontánní aktivita (NEAT) – člověk se podvědomě méně hýbe.
- Ztrácí se svalová hmota – pokud není podpořena silovým tréninkem a dostatkem bílkovin.

To všechno vede k tomu, že se výdej energie sníží o trochu víc, než bychom čekali jen na základě zhubnuté hmotnosti. Tento jev se nazývá metabolická adaptace a je dočasný – ale je potřeba s ním počítat.

Tato adaptace je obvykle ~5-15 % zejména díky omezení NEAT.



2. Hormonální změny

Hubnutí ovlivňuje i hormony, které regulují chuť k jídlu, sytost a energetický výdej:

- Leptin (hormon sytosti) klesá – máme větší hlad.
- Ghrelin (hormon hladu) stoupá – chuť k jídlu se zvyšuje.
- Štítná žláza může lehce omezit produkci hormonů, což mírně snižuje cel
- Do ších ho



Tyto změny jsou přirozené – tělo reaguje na úbytek zásob. Ale právě proto je důležité hubnout postupně, zachovat co nejvíce svalové hmoty a nepodkopat biologické signály příliš přísnou dietou.

CELÁ PŘÍRUČKA (95 STRAN) JE DOSTUPNÁ POUZE V RÁMCI FORENDORS PŘEDPLATNÉHO DO 16. 9. 2025



KOMPLETNÍ E-BOOK KE STAŽENÍ ZDE