

Charakteristika typovej skupiny: nadváha a obezita (1)

Krycie meno:	Blažena
Približný vek:	od 14 - 60 (prípadne aj viac)
O čom Blažena najviac rozmýšľa, o čo sa najviac zaujíma, aké má potreby, čo je pre ňu dôležité a aké má ciele?	Blažena chce definitívne ukončiť problémy s estetickou stránkou svojho tela. S pribúdajúcim vekom ju trápia aj zdravotné komplikácie, ktoré s nadváhou až obezitou súvisia. Nechce skúšať nové diéty, ani neustále hľadať nové postupy formou pokus - omyl. Chce pre ňu vyhovujúci životný štýl, v ktorom sa nemusí výrazne obmedzovať, ale je ochotná pre seba urobiť vždy niečo navyše, aby bola krásna i zdravá zároveň. Uvedomuje si, že ak nájde pre seba správny životný štýl, pravdepodobne ho nájde aj pre svoju budúcu (alebo terajšiu) rodinu. Blažena chce proste vyzeráť dobre (aj nahá) v zrkadle vzhľadom na množstvo energie, ktorú do seba investuje. Chce byť prirodzene šťastná aj na základe takej jednoduchej veci, ako je pohľad do zrkadla, z ktorého pramení jej spokojnosť, sebavedomie i chuť do života
Problémy a starosti ktoré Blaženu trápia najviac:	<ul style="list-style-type: none"> - problém s estetikou postavy - trápia ju veľké ženské partie (boky, zadok, stehná, pás) - nerada si kupuje stále väčšie konfekčné čísla - nedostatok sebavedomia - mierne zdravotné ťažkosti (čím vyšší vek tým väčšie problémy) - opakovaný jo-jo efekt - nevie čo jesť aby schudla na trvalo - nevie ako cvičiť aby schudla - nevie aký životný štýl zvoliť, aby bola dlhodobo úspešná
Príčiny problémov a starostí, ktoré má Blažena (podľa odborníka):	<ul style="list-style-type: none"> - nedostatok vedomostí - neschopnosť manažovať si svoj čas a priestor - nevhodné zdroje poznatkov (časopisy, populárne web stránky, susedka, iné povrchné) - nesprávny postoj k problému (riešenie nezačína pohľadom na číslo na váhe) - riešenie problému diétami (krátkodobý úspech s jo-jo efektom) - častý pokus omyl bez ponaučenia - každodenné váženie a stress - nepochopenie súvislostí medzi svalovou hmotou, kondíciou, hormónmi a estetikou postavy - zjedanie depresii sladkosťami (a inými nevhodnými odmenami) - nesprávne zvyky v životospráve - nedostatočný pitný režim - slabý spánok - chaotický a nesprávne realizovaný pohybový režim

Charakteristika typovej skupiny: nadváha a obezita (1)

Čo sa chce Blažena dozvedieť od kompetentnej osoby?

- ako svoj problém riešiť dlhodobo úspešne bez jo-jo efektu
- ako čo najrýchlejšie postupovať vpred za svojimi cieľmi i snami
- chce zrozumiteľné, jednoduché, praktické a konkrétne návody (recepty, ukážky, rady)
- názorné cvičenia na zlepšovanie estetiky tela
- sprostredkované rozhovory s osobami, ktoré problém prekonal a dlhodobo úspešne vyriešili (čo odporúčajú začínajúcim)

Čo Blažena kupovala v minulosti na to, aby svoje problémy riešila?

- produkty na znižovanie hmotnosti
- cvičebné DVD
- časopisy o diétach a iné

Vedomosti ktoré Blažena potrebuje najviac pochopiť a zaradiť do svojej životosprávy tak, aby sa stala lepšou verziou samej seba? Vedomostná postupka:

- ako funguje psychológia správania k sebe samej v stave neželanom (nadváha, obezita)
- prečo úspech začína v hlave až potom môže prejsť do reality
- kreativita zdravia ako hlavná podmienka dlhodobého úspechu
- prečo aj zlé gény sa pod vplyvom správnych zvykov premenia na dobré
- prečo je žena tichý tvorca generácií, ako ich IQ ovplyvňuje zdravie populácie a prečo zodpovedné ženy potrebujú viac spoločenského uznania
- prečo správne vedomosti ovplyvňujú výšku úspechu (krása a zdravie)
- ako najjednoduchšie začať, aby sa dostavili prvé pozitívne výsledky
- ktoré najčastejšie výhovorky bránia krásnemu pohľadu do zrkadla
- prečo racionálna výživa nestačí (potreba individualizácie)
- ktoré omyly a dogmy vo výžive poškodzujú vaše telo (nie len po estetickej stránke)
- ktoré vedomosti rozhodujú o trvalom úspechu chudnúcej ženy (svaly, kondícia, sacharidy, pitný režim, spánok, hormóny)
- s čím sa treba zmieriť, aby sa úspech stal trvalým (postupnosť malých krokov, postupnosť zvyšovania kondície)
- prečo musíte zabudnúť na čísla tam dole na váhe
- ako dlhodobá stratégia bez naháňania výsledkov za každú cenu vás nakoniec pozitívne ovplyvní na celý život
- ktoré drobné zvyky a činnosti, treba zapracovať do svojej životosprávy čo najskôr: zelenina 3x za deň, cvičenie 5x za týždeň po 15 min., sacharidy malo, bielkoviny a tuky veľa, iné...
- čo treba urobiť ak sa dostavuje chuť na sladké (cukor ako dobrý sluha ale zlý pán)
- prvá tretina úspechu - stravovanie (princípy, metódy, zásady)
- druhá tretina úspechu - pohyb (formy pohybu, techniky cvičenia)
- tretia tretina úspechu - spánok (zásady a nariadenia)
- iné témy podľa návrhov čitateľov

Charakteristika typovej skupiny: nadváha a obezita (1)

Aké produkty (bezplatné i spoplatnené) by Blažena mohla potrebovať od nás, aby pokračovala v zlepšovaní verzii seba samej?

- rôzne praktické publikácie (chudnutie, cvičenie, varenie)
- správne produkty ktoré nepriamo pomáhajú chudnúť (cez naberanie svalovej hmoty)
- cvičebné DVD
- video kurzy
- knihy a audio knihy

Možné ciele v premene osobnosti Blaženy na úspešného a užitočného človeka (pre seba i svet):

- začiatovníčka s prvými pozitívnymi premenami svojho tela (0 - 12 mesiacov)
- pokročilejšia implementátorka dôležitých ideí, myšlienok a zvykov (konceptov) vo svojej životospráve s výraznými výsledkami v premene svojho tela (12 - 24 mesiacov od začatia)
- ustálená používateľka všetkých dôležitých konceptov, výborná reprezentantka zdravého životného štýlu s vynikajúco vyzerajúcou postavou (24 - 36 mesiacov od začatia)
- šíriteľka konceptov zdravia na svoju rodinu, priateľov a známych - ako vzorový predstaviteľ svojich vynikajúcich výsledkom (36 - koniec života)