

ŤAHÁK PRE LOWCARB & MOVEMENT LIFESTYLE 1-6 MESIAC

<p>Maximum 3 jedlá za deň, medzi jedlami minimálne 5 hodinová prestávka.</p> <p>3 x jedlo a dosť !!</p>	<p>Čiastočné hladovanie 2-3 krát za týždeň (napríklad: utorok a štvrtok)</p> <p>16 hodín bez jedla 2x / týždeň</p>	 <p>Extra 24 poschodí pešo každý deň</p>	 <p>Jedz keď cítiš hlad, pi keď cítiš smäd</p>
 <p>Viesieť aspoň 5 minút denne (skladaný čas)</p> <p>Pasívne visenie + 3 aktívne cvičenia</p>	<p>Spánok</p> <p>3 hodiny pred spaním bez jedla; max 21. stupňov v izbe; žiadne svetlo na WC v noci; žiadny mobil / wi-fi 5m od hlavy</p>	<p>Mením polohy sedenia každých 45 minút</p>	<p>Prítomnosť</p> <p>chôdza a palec; dýchanie; uvedomovanie si vnútorného sebarozhovoru...</p>
 <p>Hlboký drep 20 minút / deň</p>	 <p>Hlad je moja istota</p> <p>metabolická, detoxikačná, energetická, protizápalová, spaľovanie tukov, očista tela i ducha</p>	 <p>Stojke sa venujem 10 minút denne</p>	 <p>Tuky prvé hľadám na tanieri</p>
<p>Nepijem kávu lebo musím (nevládzem), ale keď je na ňu správny čas a vždy s maslom / MCT tukom</p> <p>KÁVA</p>	 <p>Myslím čisto a nečisté jedlá ma viac neláka</p>	<p>Horká čokoláda nad 85%; kefír, čaj s maslom; makadamové orechy; Wellness BAR, káva s maslom...</p> <p>Snacky pre krízu</p>	<p>Hýbem sa po celý deň za NO-EXTRA-TIME</p>
 <p>Cvičím málo ale často, krátko ale predsa</p>	<p>Trénujem vždy na prázdny žalúdok, lebo vtedy lepšie "lovím"...</p> <p>HLAD = TRÉNING</p>	<p>meším svoju osobnosť, nie diétu...</p> <p>CHARAKTER</p>	<p>NEPRESVIEDČAM</p> <p>KARBÍK (sacharidožrút) to aj tak nikdy nepochopí, NIE je to vecou logiky ale HODNÔT</p>