LEDNOVÁ VÝZVA

GLOW-UP 2026

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
			1 **ŽIVÁ LEKCE**	2 PILATES	3 PILATES	4 ODPOČINEK
5 **NOVÉ** PILATES	6 PILATES	7 PROTAŽENÍ	8 PILATES	9 PILATES	10 BARRE	11 ODPOČINEK
12 **NOVÉ** PILATES	13 PROTAŽENÍ	14 BARRE	15 PILATES	16 PILATES	17 **POVÍDÁNÍ ŽIVĚ**	18 ODPOČINEK
19 **NOVÉ** BARRE	20 PILATES	21 PROTAŽENÍ	22 PILATES	23 PILATES	24 PILATES	25 ODPOČINEK
26 **NOVÉ** BARRE	27 PILATES	28 PILATES	29 PROTAŽENÍ	30 PILATES	31 **ŽIVÁ LEKCE**	

PRIORITY:

1. *PITNÝ REŽIM*
2. *DOSTATEK SPÁNKU 7-8 H*
3. *JEZ VYVÁŽENĚ*
4. *NAVYŠ SVŮJ DENNÍ POČET KROKŮ*

POZNÁMKY / CÍLE

CO ZNAMENÁ GLOW-UP?

GLOW-UP = POZITIVNÍ PROMĚNA, KDY SE ČLOVĚK **„ROZZÁŘÍ“** NAVENEK I ZEVNITŘ.

V POJETÍ LEDNOVÉ VÝZVY NEJDE JEN O VZHLED, ALE O CELKOVÝ UDRŽITELNÝ RESTART- VÍC ENERGIE, LEPŠÍ NÁVYKY. TAKOVÝ NOVÝ ZAČÁTEK, ALE BEZ EXTRÉMŮ

DALŠÍ KROKY K ÚSPĚCHU

PŘIZPŮSOB SI CVIČENÍ SOBĚ
POKUD TI Z JAKÉHOKOLIV DŮVODU NEVYHOVUJE VIDEO NAPLÁNOVANÉ NA DANÝ DEN – NAPŘÍKLAD PO NEMOCI, V URČITÉ FÁZI CYKLU, NEBO KDYŽ MÁŠ CHUŤ NA KLIDNĚJŠÍ ČI NAOPAK INTENZIVNĚJŠÍ TRÉNINK – KLIDNĚ SI VYBER JAKÉKOLIV JINÉ VIDEO Z KNIHOVNY.
👉 DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNOST A NASLOUCHÁNÍ TĚLU.

NESTRESUJ SE, KDYŽ TO NĚKDY NEVYJDE
JEDEN VYNECHANÝ DEN NEZNAMENÁ ZKAŽENÝ PROCES.
👉 TO, ŽE SE VRÁTÍŠ ZPĚT, JE DŮKAZEM, ŽE SI BUDUJEŠ NÁVYK.

SPÁNEK JE ZÁKLAD KAŽDÉHO GLOW-UPU
KVALITNÍ SPÁNEK (IDEÁLNĚ 7–8 HODIN) OVLIVŇUJE HORMONY, REGENERACI, HUBNUTÍ I NÁLADU.
👉 NEDOSTATEK SPÁNKU ZVYŠUJE CHUTĚ, ÚNAVU A STRES.

VYTVOŘ SI VEČERNÍ RUTINU
ZKUS ALESPOŇ 60 MINUT PŘED SPANÍM OMEZIT OBRAZOVKY.
👉 MODRÉ SVĚTLO Z MOBILU A TELEVIZE NARUŠUJE TVORBU MELATONINU A ZHORŠUJE USÍNÁNÍ.

NEMUSÍŠ MĚNIT VŠECHNO NAJEDNOU.
👉 PRAVIDELNOST V MALÝCH KROCÍCH JE DLOUHODOBĚ ÚČINNĚJŠÍ NEŽ KRÁTKODOBÝ PERFEKCIONISMUS.

POHYB JAKO SOUČÁST DNE, NE JAKO POVINNOST
I KRÁTKÁ LEKCE NEBO PROCHÁZKA SE POČÍTÁ.
👉 KONZISTENCE JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ DÉLKA NEBO INTENZITA.

JAK SESTAVIT VYVÁŽENÉ JÍDLO (JEDNODUŠE A FUNKČNĚ)

7 PRAVIDEL

1. **ZAČNI BÍLKOVINAMI**

KE KAŽDÉMU HLAVNÍMU JÍDLU PŘIDEJ KVALITNÍ ZDROJ BÍLKOVIN (VEJCE, RYBA, MASO, TOFU, LUŠTĚNINY, ŘECKÝ JOGURT).

👉 CÍL: 1 DLAŇ BÍLKOVIN

2. **PŘIDEJ KOMPLEXNÍ SACHARIDY**

VOL SACHARIDY, KTERÉ ZASYTÍ A DODAJÍ ENERGII (RÝŽE, BRAMBORY, BATÁTY, VLOČKY, CELOZRNNÉ PEČIVO).

👉 CÍL: 1 PĚST

3. **NEZAPOMEŇ NA ZDRAVÉ TUKY**

TUKY JSOU DŮLEŽITÉ PRO HORMONY I POCIT SYTOSTI (OLIVOVÝ OLEJ, AVOKÁDO, OŘECHY, SEMÍNKA).

👉 CÍL: 1 PALEC / 1 LŽÍCE

4. **ZELENINA KE KAŽDÉMU JÍDLU**

ČÍM BAREVNĚJŠÍ, TÍM LEPŠÍ.

👉 IDEÁLNĚ POLOVINA TALÍŘE

5. **POSLEDNÍ VĚTŠÍ JÍDLO IDEÁLNĚ 2–3 HODINY PŘED SPANÍM**

PODPORUJE LEPŠÍ TRÁVENÍ, KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU.

👉 POKUD MÁŠ HLAD POZDĚ VEČER, VOLTE LEHKÉ JÍDLO S BÍLKOVINAMI.

6. **NEZAPOMÍNEJ NA PITNÝ REŽIM**

VODA, NESLAZENÝ ČAJ

👉 SLABÝ HLAD BÝVÁ NĚKDY SIGNÁLEM ŽÍZNĚ

SILNÝ, PŘETRVÁVAJÍCÍ HLAD UŽ VĚTŠINOU ZNAMENÁ SKUTEČNOU POTŘEBU ENERGIE.

7. **PRAVIDLO 80/20**

80 % VÝŽIVNÁ JÍDLA, 20 % RADOST

👉 UDRŽITELNOST JE VÍC NEŽ DOKONALOST