

LIDMILA DRAHOŇOVSKÁ



**7 TIPŮ
Jak zhubnout bez
JOJO efektu**

www.lidadrahonovska.cz

7 TIPŮ JAK ZHUBNOUT BEZ JOJO EFEKTU

NAJDĚTE SI SYSTÉM, KTERÝ VÁM POMŮŽE S REDUKCÍ VÁHY

Převážně každá žena chce být krásná, zdravá a šťastná. Pokud chcete být krásná, je důležité se začít starat o své tělo zevnitř. Ano, mluvím o našem stavu uvnitř těla. Pokud se chováme k našemu tělu nevlídně, začne nám dávat najevo svoji nespokojenost.

Jednou z věcí je přemýšlet nad tím, co jím.

Pokud jdete do obchodu hladová a unavená, pravděpodobně nemáte chuť přemýšlet nad tím, co kvalitního koupit a jestli máte ještě hlad, tak je možné, že nakoupíte věci, které ani nepotřebujete. Jako jsou sladkosti, slané pochutiny a spousty polotovarů.

Moje doporučení je, jít na nákup najedená a odpočatá. V klidu si projít obchod a přečíst si zadní stranu etikety na potravinách. Určitě nesmíme zapomenout na ovoce a zeleninu.

POJĎME OD TEORIE K PRAXI

Ráda bych vám ve stručnosti řekla můj příběh.

Moji velkou vášní je nezávislost a inspirovat další ženy, že mohou být krásné, zdravé a nezávislé. Díky tomu si splnit svůj sen.

A víte co? Jeden ze svých splněných snů mě dovedl k napsání tohoto Checklistu.

Začátkem února 2021 moje váha ukazovala 96 kg a začaly se objevovat první zdravotní problémy. Jako je dýchavičnost, zvýšená hladina cukru, vyšší tlak a otoky nohou. Naštěstí mi do cesty přišla nabídka na otestování nového produktu od naší firmy. Šlo o produkt, který vám nahradí jedno hlavní jídlo.

Nabídky jsem využila a během 12 týdnů jsem svoji váhu dostala o 13 kg dolů. Co je ale důležité, že se můj zdravotní stav zlepšil. Ze stavu obezity jsem se dostala do nadváhy. Víím, nezní to dobře, ale ušla jsem velký kus cesty. Dnes jsem šťastná, zdravá a usměvavá. Dokonce se mi zlepšil i stav pleti.

Jedno víím, že v programu pokračuji dál a pokud chcete znát celý můj příběh, určitě si ho poslechněte [zde ve videu](#).

MÁM NA VÁS OTÁZKU: JSTE PŘIPRAVENA NA ZMĚNU?

Pokud jste odpověděla ANO, mám zde pro vás krátký návod:

„7 KROKŮ JAK ZHUBNOUT BEZ JOJO EFEKTU“

Jste připravená? Jdeme na to. 😊

- 1) VŠE JE O HLAVĚ – je důležité se fakt rozhodnout. Vztít svoji změnu životního stylu vážně. Není to na chvíli 12 týdnů, je dobré si představit, že je to na celý život. Že chcete být ženou, která si jde za svým snem a k tomu si půjdete cíleně krok po kroku. V *Klubu 12 týdnů ke změně* vše společně naplánujeme.



- 2) NAJDI SI CESTU – je důležité si vybrat cestu, která je pro vás příjemná. Není potřeba se orientovat na jednu skupinu potravin. Je důležité dát si do jídelníčku pestrost a všeho chuť. Mělo by vás to bavit a cestu za svojí vysněnou postavou si užít. To vše můžete v *Klubu 12 týdnů ke změně* zažít, a hlavně na to nebudete sama.



- 3) JÍDLO A PITÍ – co považuji za důležité je jídlo. Vědět, co mám ráda a co ne, je jedna věc. Co potřebujete vědět, je i to, která potravin je vhodná pro redukci váhy a vaše tělo. Doporučuji si stáhnout do mobilu aplikaci Kalorické tabulky. Už Vás vidím, jak si říkáte „zase budu muset počítat, to mě nebaví.“ Něco vám prozradím. Ani já nemám ráda kalorické tabulky.

PROČ JE POUŽÍT? Abyste si udělala představu o jídle. Kolik toho sníte. Vyzkoušejte to aspoň na týden. Kolikrát denně jíst a kolik vody vypít vám ukážu v *Klubu 12 týdnů ke změně*. 😊

- 4) POHYB – je nedílnou součástí našich životů. Někdo se hýbe míň a někdo více. Myslím, že je důležité, najít zlatou střední cestu. Pokud do svého života nezařadíme aspoň 1 hodinu aktivního života, tak si koledujeme o zdravotní potíže. Musím přiznat, že i já patřila k těm, co denně 1 hod. aktivně nechodili. Díky projektu 12 týdnů ke změně jsem věci ve svém životě přehodnotila a začala s pohybovou aktivitou. Dnes ujdu 10 000 kroků denně, ale co je důležité, že se nezadýchávám do kopce ani do schodů. Vejdou se do svého oblíbeného oblečení. Je jedno, jakou pohybovou aktivitu zařadíte, hlavně, aby vás pohyb bavil. Jak na pohyb se dozvíte v *Klubu 12 týdnů ke změně*. 😊
- 5) SPÁNEK – ano, spánek patří do denního života. Bez spánku bychom byly unavené, nemocné a brzy bychom umřely. Spánek je skvělý pomocník při redukci váhy. Díky spánku máme hodně energie a nadšení. Spánek, stejně jako pohyb, nám vyplavují endorfiny z těla. Správná a ideální doba spánku je 8 hodin. Někdo možná tolik nepotřebuje a někdo spí zase více. Je dobré znát svoji hranici. Určitě co doporučuji, je před spaním nekoukat do mobilu, počítače. Možná víte, že modré světlo nám škodí. Co tady vidím je, že pokud si přečtete nějakou zprávu, která vás rozhodí, tak nemůžete spát a ráno vstáváte unavené a vyčerpané. Mně se někdy stává, že mám myšlenky na nějaký projekt a ten mi taky nedá spát. Mám pro vás dobrou zprávu. V *Klubu 12 týdnů ke změně* si společně probereme, jak je spánek pro vás důležitý. 😊
- 6) NAJDĚTE SI VZOR – co tím myslím? Najděte si svůj vzor. Pokud někdo dokázal upravit svoji tělesnou váhu normální cestou, může vám být nápomocen. Jinak doporučuji nutričního specialistu, je to víc jak výživový poradce. V našem projektu nás

provázela nutriční terapeutka a po dobu 12 týdnů nás učila, jak se cítit dobře ve svém těle. V našem *Klubu 12 týdnů ke změně*, budete mít prezentace, které jsou skvělým nástrojem pro vaši cestu za svým snem. 😊

- 7) DOPLŇKY STRAVY – přiznám se, že jsem nikdy nevěřila na různé koktejly na redukci váhy. Naopak jsem byla proti. Jak už jsem psala v úvodu ve svém krátkém příběhu, přišla mi nabídka od naší firmy na otestování nového produktu na hubnutí. Chvíli jsem váhala, ale vím, že další produkty, které máme v nabídce, mám ráda, a tak jsem se rozhodla otestovat na sobě nový produkt. Co vám budu povídat, sama jsem viděla, jak produkt na mě během 12 týdnů zapůsobil. Ano, zamilovala jsem si SuperShake, který je skvělou náhradou stravy. Díky SuperShaku jsem si splnila sen. Co je na něm skvělé, že s jeho pomocí se už nemusíte bát JOJO efektu. Jak SuperShake funguje a jak ho používat, se dozvíte v našem *Klubu 12 týdnů ke změně*.

Dnes, díky těmto důležitým 7 krokům, které jsem zařadila do svého života, si udržuji svoji váhu. Dokonce jdu stále s váhou dolů a můžu si občas zahřešit.

Skvělé na tom všem je to, že nejste na svoji starost sama.

Díky *Klubu 12 týdnů ke změně*, máte nové přátele a zkušenosti ostatních lidí v klubu.

CO V KLUBU NAJDETE?

Najdete zde lekce, které si vždy užijete po týdnu. Pokud budete rychlejší, tak je to jen na vás, jakou rychlostí půjdete.

- 😊 V lekcích najdete prezentace k daným tématům
- 😊 Týdenní kartu aktivit
- 😊 Tipy na jídlo
- 😊 Pravidelné live setkání
- 😊 Moji osobní podporu

Jsem vám k dispozici na telefonu, e-mailu, Messengeru k osobním konzultacím, které nechcete řešit veřejně.

JAK SE PŘIDAT DO KLUBU?

- 1) Pro připojení do Klubu doporučuji si zařídit VIP kartu klienta.

ZAŘÍDÍTE SI JI ZDE PŘES [TENTO ODKAZ](#)

VÝHODY VIP KARTY

- 😊 Získáte SuperShake o 23 % levněji oproti nabídce od firmy
- 😊 Získáte výhody klienta
- 😊 Získáte dárky

- 2) Druhá možnost je, spojit se se mnou po telefonu, e-mailu, Messengeru. Kde vám zodpovím na vaše otázky a vše ohledně VIP karty vysvětlím.

DO KLUBU SE BEZ VIP KARTY NEDÁ DOSTAT.

Klub 12 týdnů ke změně je pro VIP klienty

Pevně věřím, že vám Checklist 7 kroků Jak zhubnout bez JOJO efektu pomohl. Jsou to jedny z důležitých věcí, které jsou potřeba k redukci váhy. Pamatujte na to, že když vy, jako žena, budete spokojená a šťastná, bude spokojené i vaše okolí. 😊

Ještě jedna rada na závěr

Vytiskněte si tyto body a vždy, když budete chtít mlsat a váha vám půjde nahoru, tak se na ně podívejte. 😊

Vaše Lída Drahoňovská

Tel.: +420 604 412 888

E-mail: drahonovskalidmila@seznam.cz

Messenger: Lidmila Drahoňovská