

REDUKČNÍ  
PROGRAMY

36

12

24

NIKOLA JUCHA



**ZHUBNEŠ**

**PŘEŽIJEŠ.**



Ahoj

NIKOLA JUCHA  
**ZHUBNEŠ  
PŘEŽIJEŠ.**

jsem moc rád, že tě zajímají podrobnosti o redukčních programech Zhubneš-Přežiješ. Znamená to, že se odhodláváš ke změně ve svém životě, a to je skvělé.

Jak už asi víš, jmenuji se Nikola Jucha, jsem akreditovaný výživový poradce MŠMT ČR a autor projektu Zhubneš-Přežiješ.

Za méně než 2 roky jsem díky tomu, co vím a umím, zhubl více než polovinu své váhy a doslova se podruhé narodil.

Projekt Zhubneš-Přežiješ je cesta pomoci každému, kdo touží změnit svůj život k lepšímu.

Doufám, že v tomto stručném dokumentu nalezneš vše co tě zajímá o redukčních programech Zhubneš-Přežiješ.



**Středník je "kouzelné znaménko" :o)**

**Proč? Protože ve větě nikoho příliš nezajímá co bylo před středníkem a co bude za ním záleží jen na vás!**

**Jsem přesvědčený, že redukční program Zhubneš-Přežiješ je středníkem v životě každého "věčného dietáře"**

**Co to znamená?**

Znamená to, že je mi úplně jedno kolikrát a jak jste se pokoušely hubnout. Podstatné je, že jste opravdu rozhodnutí, to dokázat a věříte, že jsem ten kdo vám pomůže. Co bude dál už je jen na vás.

**12**

**24**

**36**

**V čem jsou programy Zhubneš-Přežiješ jedinečné?**

Kdybych to měl říct jedním slovem, tak to bude slovo „koncept“. Právě o konceptu ideálního redukčního programu jsem přemýšlel od chvíle, kdy mi došlo, že musím zhubnout. Začal jsem ho hledat a nenašel.

**FÁZE**

**Nutrice**

**Optimalizace**

**Fixace**

**PROGRAMY**

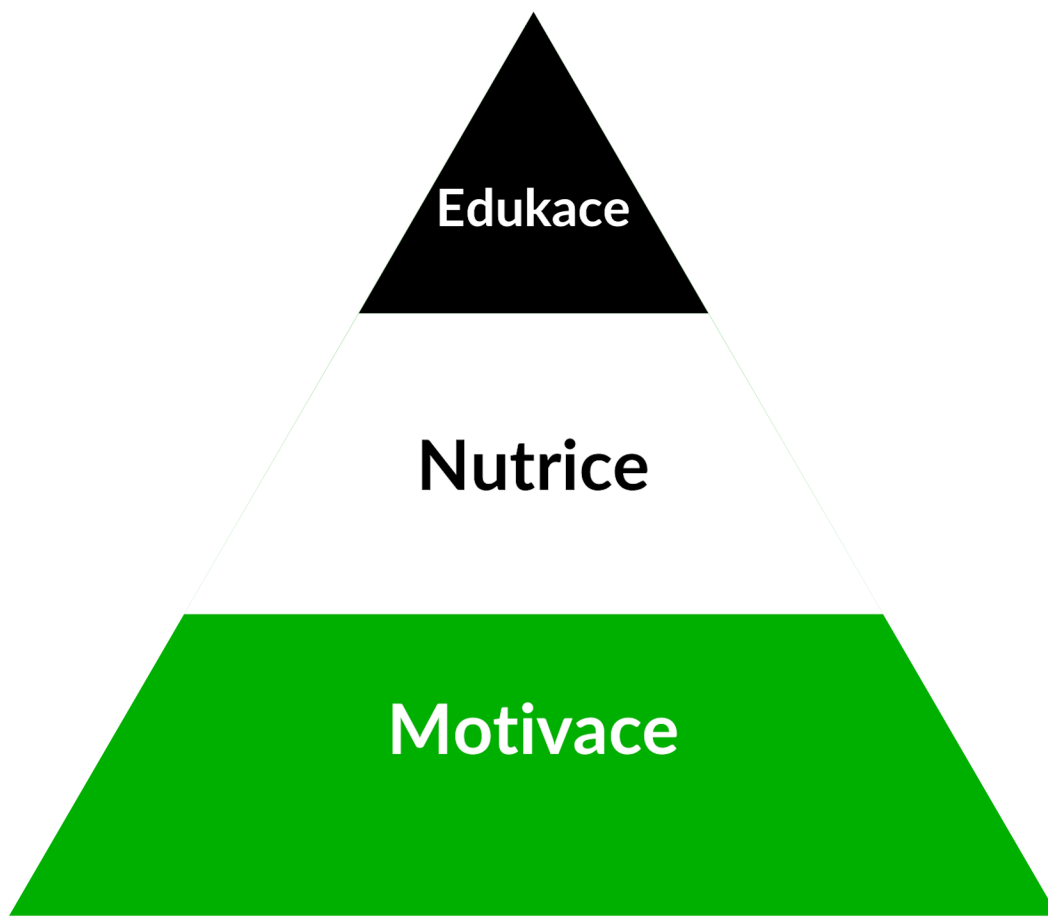
**Třicet-šestka**

**Dvacet-čtyčka**

**Dvanáctka**

NIKOLA JUHA

 **ZHUBNEŠ**  
 **PŘEŽIJEŠ.**



NIKOLA JUCHA  
**ZHUBNEŠ**  
**PŘEŽIJEŠ.**

# V čem spočívá koncept programů?

Není to dieta, ale komplexní program, založený na holistickém přístupu a principech racionální výživy.

Co to znamená?

Znamená to, že nejde jen o jídelníček na míru. Ten je sice velice důležitý, ale většinou nestačí. V mých programech je jídelníček pouze první ze tří fází programu.

Cílem programu Zhubneš-Přežiješ překvapivě není hubnutí.

Redukce váhy je v programu jen velice významným a nutným vedlejším efektem, nalezení vhodného "provozního režimu" a rovnováhy.

Vhodným provozním režimem mám na mysli stav, kdy naše tělo dostává vše co potřebuje, necloumají námi chutě, nepřejídáme se, netrpíme hladu, nepodřizujeme svůj život přípravě jídelníčku, vážíme přesně tolik kolik chceme.

A to vše díky tomu, že budete sami dobře vědět co kdy a v jakém množství sníst. Navíc se vše bude dít podvědomě. To je hlavní cíl programu Zhubneš-Přežiješ.

**Redukční program Zhubneš-Přežiješ má tři fáze, které se mohou navzájem prolínat. Jeho cílem je nalezení správného provozního režimu, ve kterém budete fungovat, bude vám skvěle, budete vážit kolik potřebujete a to vše podvědomě .**

## **1. Nutriční fáze**

Během této fáze se zaměříme na tvůj jídelníček. Zjistím, jaký výživový systém bude nejlépe vystihovat tvé potřeby, a to na základě biometrického měření, fyzické zátěže během dne a tvých chuťových preferencí.

Zde si neodpustím poznámku, "běžný výživový poradce" tímto krokem končí, já začínám, což je hlavním důvodem Jojo efektu :o), kterému se my s grácií vyhneme.

Nutriční fáze je velice náročná. Osobně se domnívám, že to je nejtěžší fáze projektu a dokonale prověří tvou motivaci dojít do cíle. Je náročná na čas, budeš zapisovat a vážit jídlo. Možná pro tebe bude hodně věcí nových a nebude snadné si na ně zvyknout.

Vážit jídlo budeš hlavně proto, aby jsi dostal/a do oka své porce a já měl co možná nejdetailnější představu co jíš, protože to je pro tebe a tvůj úspěch v této fázi klíčové.

Na konci této fáze budeme mít v ruce funkční jídelníček, který bude i chutnat.

Jak už bylo řečeno, nutriční fáze není lehká. Nicméně ti můžu slíbit, že udělám vše proto, aby jsi to zvládl. Budeme se v této fázi velice často vídat na konzultacích Zhubneš-Přežiješ.

V nutriční fázi se soustředíme na tvůj redukční jídelníček, budeme hledat vhodný stravovací režim, který odpovídá tvým cílům a potřebám. Navíc budeme hledat vhodný kompromis mezi ideálním jídelníčkem a tvým všedním životem.



# Asistovaný nákup

je v ceně všech programů a přichází ve chvíli, kdy budeš přesně vědět co jíst aby jsi hubl, budeš mít za sebou pár týdnů se svým novým jídelníčkem a při nákupech zjistíš, že i když máš k dispozici relativně přesný nákupní seznam, tak v obchodě často tápeš. Vzhledem k tomu, že jsi do své proměny už investoval dost času a peněz, budeš chtít mít jistotu, že co kupuješ je správně. V zásadě mohou nastat dvě nežádoucí situace.

1. Budeš nakupovat v dobré víře podle seznamu, ale díky trikům obchodníků budeš kupovat de-facto úplně jiné potraviny, protože ďábel je skryt v detailu.
2. Ve snaze udělat vše správně budeš kupovat opravdu to nejlepší co dnešní trh nabízí, ale to není ani zdaleka nutné a mnohdy je to dokonce i kontraproduktivní

Proto vyrazíme spolu do tvého oblíbeného obchodu, dozvíš se, co dát do košíku a co nechat v regále. Naučím tě orientovat se v popiscích a označeních tak, aby jsi do svého jídelníčku vše nakoupil správně , vyhnul se chybám a zaplatil jen tolik kolik je třeba.

24

36

## 2.OPTIMALIZAČNÍ FÁZE

Optimalizační fáze také není zrovna procházka růžovým sadem, nicméně tvá motivace bude posílena o jasně viditelný efekt individuálního jídelníčku (prostě budeš hubnout a půjde to vidět).

Z hlediska výživy ti optimalizují jídelníček tak, aby odpovídal tvému sníženému energetickému výdeji a to s ohledem na ztracené kilogramy tělesné váhy.

Podíváme se na tvůj život a všední den z ptačí perspektivy a pojmenujeme vše, co ti brání v nalezení optimálního provozního režimu.

V této fázi také zaměříme pozornost na pohybovou aktivitu tak, aby měla pohyb co největší dopad na redukci váhy a odbourávání tuků.

V Optimalizační fázi se soustředíme na pojmenování a odbourání zlovyků. Znovu optimalizujeme jídelníček s ohledem na úbytek hmotnosti a do značné míry přidáme pohyb tak, aby byl efektivní a stal se přirozenou součástí tvého života.

## Rychlokurz zdravého vaření

Během druhé fáze programu se mnou projdeš rychlokurzem vaření. Nekladu si však za cíl tě naučit vařit, protože sám to do dnes neumím 😊. Cílem bude seznámit tě se zásadami, které je vhodné z hlediska zdraví a redukce váhy při přípravě racionálního jídelníčku dodržovat.

Předám ti tipy, jak být v hubnutí efektivnější, představím možnosti kombinace potravin. A to vše také s ohledem na úsporu času, aby jsi přípravou jídelníčku trávil co možná nejméně času a vyhnul se chybám, které lze v kuchyni snadno udělat.

## 3. FIXAČNÍ FÁZE

Přestože v této fázi bude každé shozené kilo opravdu vydřené a týdenní úbytky v řádu kilogramů za týden budou dávno minulostí, troufám si říct, že fixační fáze je pro každého „dietáře“ za odměnu.

Z hlediska redukce váhy budeme téměř hotovi. Budete přesně vědět co kdy jíst, jak vařit, co nakupovat. Budete znát své silné a slabé stránky, budete znát své tělo jako nikdy před tím.

Tohle všechno nám dává prostor k vypilování jídelníčku k naprosté dokonalosti a získané správné návyky zabetonovat hluboko ve tvém podvědomí tak, aby jsi vše dělal naprosto automaticky a vůbec jsi nemusel jídelníček a jeho přípravu řešit.

Třetí fáze je velice nenáročná na motivaci, protože celá stojí na tvých úspěších a skvělém pocitu, který budeš mít sám/a ze sebe.

# **Celková proměna**

## **Zhubneš-Přežiješ se stylistou**

Jsi na konci celého programu, máš „hotovo“ a přesto ti možná zbývá ještě krok k absolutní dokonalé proměně. Je to právě proměna se stylistou, kterou ode mě dostaneš za to, že jsi to se mnou rok vydržel, ale hlavně za to, že jsi splnil svůj cíl.

Je to půlden, který věnuješ jen sám/a sobě. Dozvíš se jak se česat, líčit, co nosit, co nenosit a dá ti tipy a triky, o kterých zase já nemám ani páru

Oblečení si sice zakoupíš sám, ale věř mi, poté co zhubneš dost možná několik konfekčních velikostí se ti bude opravdu hodit. Znam to.

## ZÁVĚREM:

Než se rozhodneš vstoupit do projektu Zhubneš-Přežiješ a je mi úplně jedno do kterého programu, chci, aby sis přečetl tohle: všechny programy jsem připravoval intenzivně bezmála dva roky. Dal jsem do nich celé své srdce, vše, co vím a umím. Proto jsem přesvědčen, že pokud se ty sám rozhodneš, dokážu ti pomoci lépe, než kdo jiný. Nemám pro tebe žádné zázračné přípravky a nedostaneš nic zadarmo. Můžu ti ale slíbit, že udělám všechno proto, abych z tebe vytáhnul maximum tvého potenciálu proto, aby tvůj život byl lepší, stejně jako ten můj.

## 12 „Dvanáctka“

7 x konzultace  
12x týdenní  
individuální jídelníček  
1 asistovaný nákup

12 x nákupní  
seznam

## 24 „Dvacetčtyřka“

13 x konzultace  
24x týdenní  
individuální jídelníček  
1 asistovaný nákup

24 x nákupní  
seznam

rychlokurz  
zdravé přípravy potravin  
**ZDARMA**

## 36 „Třicetšestka“

19 x konzultace  
36x týdenní  
individuální jídelníček  
1 asistovaný nákup

36 x nákupní  
seznam

rychlokurz  
zdravé přípravy potravin  
**ZDARMA**

Možnost získání  
speciální odměny  
-celkové proměny  
s vizážistou. **Zdarma**

### Chci platit na třetiny



QR platba

Cena :3x 3300 Kč

### Chci platit na třetiny



QR platba

Cena :3x 6200 Kč

### Chci platit na třetiny



QR platba

Cena :3x 8700 Kč

### Chci zaplatit jednorázově a mít klid



QR platba

Cena :9 900Kč

cena za měsíc v programu 3300Kč  
cena za týden v programu 825Kč

### Chci zaplatit jednorázově a mít klid



QR platba

Cena :3x 18 600 Kč

cena za měsíc v programu 3100kč  
cena za týden v programu 775 Kč

### Chci zaplatit jednorázově a mít klid



QR platba

Cena :26 100 Kč

cena za měsíc v programu 2900Kč  
cena za týden v programu 725Kč

Platbou akceptujete všeobecné obchodní podmínky které, jsou k dispozici na [www.zhubnes-prezijas.cz](http://www.zhubnes-prezijas.cz).

Do poznámky k platbě uveďte své celé jméno.