

NIKOLA JUCHA



**ZHUBNEŠ**



**PŘEŽIJEŠ.**

**O PROGRAMU ZHUBNEŠ-PŘEŽIJEŠ**



**Nikola Jucha DiS.-**

**Nutriční terapeut a autor programu Zhubneš-Přežiješ**

## **Pár slov úvodem**

Ahoj, jsem Nikola Jucha, akreditovaný výživový poradce MŠMT ČR a nutriční terapeut s dlouholetou praxí. Na vlastní kůži jsem si prošel tím, co znamená boj s nadváhou – zhubl jsem bezmála 70 kg a díky tomu vím, jaké výzvy tato cesta přináší. Právě proto jsem vytvořil program **Zhubneš-Přežiješ**, který je založený na tom, co mi osobně chybělo, když jsem sám hubnul. Mým cílem není jen pomoci ti zhubnout, ale naučit tě rozumět svému tělu a dosáhnout dlouhodobé rovnováhy a spokojenosti.

## **Proč právě Zhubneš-Přežiješ?**

Když jsem sám procházel cestou hubnutí, často jsem postrádal nejen správné informace, ale i podporu a vedení. Program **Zhubneš-Přežiješ** jsem proto navrhl tak, aby poskytoval vše, co je potřeba k dlouhodobému úspěchu. Není to jen o rychlém úbytku váhy, ale o nalezení optimálního životního režimu, kde redukce hmotnosti je pouze vedlejším efektem. Chci, aby každý, kdo se do programu zapojí, cítil mou podporu a měl všechny nástroje k dosažení svých cílů.

Moje osobní zkušenost mi umožňuje chápat potřeby mých klientů a proto se v mých programech nesoustředíme jen na krátkodobé výsledky, ale na udržitelnou změnu, která přinese dlouhodobou rovnováhu a zdravý životní styl.

## Struktura programu Zhubneš-Přežiješ

- 1. Nutriční fáze:** V této fázi společně zmapujeme tvůj jídelníček, přihlédneme k tvým chuťovým preferencím a fyzické aktivitě a začneme objevovat, co tvé tělo skutečně potřebuje. Jídelníček v této první fázi bude sestaven tak, aby přesně odpovídal tvým individuálním potřebám a každodennímu režimu, s ohledem na výpočty moderní racionální výživy. Tato fáze není jen o tom spočítat kalorický příjem a výdej – to nestačí. Bude to o tom, abychom se vzájemně dobře poznali, abych lépe pochopil, co tvoje tělo potřebuje ke správnému fungování. Společně najdeme cestu k tomu, abychom optimálně nastavili tvůj jídelníček a poskytli tvému tělu všechny potřebné živiny pro dlouhodobou rovnováhu a zdraví.
- 2. Optimalizační fáze:** V této fázi už bude tvůj pokrok viditelný. Budeme optimalizovat jídelníček podle tvého úbytku váhy a zaměříme se také na pohybovou aktivitu, která podpoří další spalování tuků. Zároveň se více zaměříme na tvé chuťové preference a na udržení motivace, protože hubnutí není lineární proces. Během šesti měsíců se může stát, že budeš zažívat období, kdy se váha nepohne nebo dokonce dočasně přibereš, aby ses vzápětí posunul/a ještě dál. Důležité je zůstat vytrvalý/á a věřit procesu. Společně projdeme každou výzvu a najdeme způsob, jak optimalizovat nejen tvůj jídelníček, ale i přístup, aby tě motivace neopouštěla ani v těžších chvílích.
- 3. Fixační fáze:** Poslední fáze programu je o udržení dosažených výsledků a zafixování zdravých návyků, které se pro tebe stanou přirozenou součástí života. To, co ses během předchozích fází naučil/a, se stane automatickým a už nebudeš muset přemýšlet nad přípravou jídelníčku nebo plánováním cvičení. Prostě budeš vědět, co je pro tebe nejlepší. Abychom toho opravdu dosáhli, budeme společně upevňovat dobré návyky. Během této fáze budeš připravovat jídla sám/a na základě toho, co ses naučil/a. Mým cílem je, abys na konci programu měl/a naprostou jistotu, že vše zvládneš sám/a, bez obav z návratu k původním návykům nebo jo-jo efektu. Program Zhubneš-Přežiješ není dieta, ale cesta k nalezení udržitelného zdravého životního stylu. Ve třetí fázi se postaráme o to, aby se tyto návyky pevně zakořenily v tvém životě a staly se jeho přirozenou součástí.

# Služby v rámci programu Zhubneš-Přežiješ

Programy Zhubneš-Přežiješ jsou navrženy tak, aby ti poskytly maximální podporu na tvé cestě za zdravým životním stylem. Každý program obsahuje následující klíčové služby:

## Individuální jídelníček na míru

Každý klient má jedinečné potřeby a cíle a proto je individuální jídelníček základem každého programu Zhubneš-Přežiješ. Jídelníček je sestaven na základě tvého metabolismu, životního stylu, fyzické aktivity a chuťových preferencí. Využíváme moderní přístupy k racionální výživě, abychom zajistili, že tvůj jídelníček nebude jen o hubnutí, ale také o dlouhodobé rovnováze a zdraví. Jídelníček ti poskytne optimální přísun všech makro- i mikroživin, aby tělo mělo všechny potřebné zdroje pro energii, regeneraci a prevenci hladu a chutí. Každý plán je flexibilní, takže bude možné ho přizpůsobit, jakmile začneš dosahovat výsledků.

## Asistovaný nákup

Jedním z klíčových prvků úspěchu je správné nakupování. Asistovaný nákup tě naučí, jak se orientovat v regálech obchodů, rozpoznávat kvalitní potraviny a vyhýbat se nástrahám marketingových triků. Společně se vydáme na nákup, kde ti vysvětlím, jak číst etikety, abys věděl/a, co přesně kupuješ a jak vybírat potraviny, které odpovídají tvým potřebám a jídelníčku. Naučíš se efektivně a vědomě nakupovat potraviny, které podpoří tvé cíle a přispějí k celkovému zdraví. Tato služba ti poskytne jistotu, že i když budeš stát před regály plnými možnostmi, budeš vědět, jak si vybrat správně.

## Pravidelné konzultace

Pravidelná setkání jsou klíčovým momentem na cestě za tvými cíli. Konzultace probíhají v předem stanovených intervalech a během nich budeme sledovat tvůj pokrok, upravovat jídelníček podle aktuálních potřeb a výzev a odpovídat na všechny otázky, které se během programu vyskytnou. Konzultace jsou nejen o technické stránce tvého postupu, ale i o motivaci a podpoře, abys měl/a jistotu, že se pohybuješ správným směrem. Konzultace ti dodají sebevědomí, že máš plnou kontrolu nad procesem a že ve mně máš průvodce, který tě podpoří na každém kroku.

## Nákupní seznamy

Plánování je základem úspěchu a proto ti poskytnu detailní nákupní seznamy, které ti usnadní každodenní nákupy. Tyto seznamy jsou navrženy přesně podle tvého individuálního jídelníčku, takže nebudeš muset přemýšlet, co koupit. Nákupní seznam ti pomůže zaměřit se jen na potřebné potraviny a tak si udržíš kontrolu nad svým stravováním a vyhneš se impulzivním nákupům. Tímto způsobem zajistíš, že máš vždy k dispozici vše, co potřebuješ pro úspěšné dodržování svého jídelníčku.

## Monitoring stravovacích návyků

Po dobu programu budeš pravidelně sledovat a zapisovat, co jíš. Tento monitoring je nezbytný pro to, abychom mohli přesně analyzovat tvé stravovací návyky, identifikovat případné chyby a optimalizovat jídelníček. Zapisování jídel ti pomůže uvědomit si své chování při jídle a zjistit, kde se může skrývat

prostor pro zlepšení. Společně tyto záznamy analyzujeme a najdeme způsoby, jak tvůj jídelníček a stravovací zvyklosti zefektivnit, aby co nejlépe podporovaly tvé cíle.

## **Online podpora**

Každodenní komunikace a zpětná vazba jsou klíčové pro udržení motivace a správného směru. Každý den mi budeš posílat fotografie jídel, která konzumuješ a já ti budu poskytovat okamžitou zpětnou vazbu. Online podpora ti umožní zůstat v kontaktu i mimo pravidelné konzultace a řešit jakékoli otázky či problémy, které mohou nastat během dne. Tento přístup ti pomůže získat detailní vhled do toho, jak tvůj jídelníček skutečně vypadá v praxi a poskytne mi možnost tě vést a motivovat na denní bázi.

## **Podpora mimo konzultace**

Nejsi v tom sám/a. Jsem k dispozici nejen během konzultací, ale i kdykoliv během programu, kdy budeš mít dotaz nebo potřebovat poradit. Tato podpora ti zajišťuje, že nebudeš nikdy na pochybách, jak postupovat. Můžeš se na mě obrátit, když potřebuješ rychlé poradenství nebo povzbuzení a já ti pomůžu překonat případné výzvy, abys zůstal/a na správné cestě.

## **E-manuál pro udržení váhy**

Tento praktický e-manuál ti bude k dispozici jako návod, jak si udržet dosaženou váhu po skončení programu. Obsahuje konkrétní rady a tipy, jak si i nadále hlídat svůj jídelníček, jak se vyhnout častým chybám vedoucím k jo-jo efektu a jak rozpoznat varovné signály, že by mohlo dojít k návratu starých návyků. Manuál je přehledný, plný praktických doporučení a je sestaven na základě tvých potřeb a zvyklostí. Najdeš v něm i seznam potravin, které ti pomohou udržet zdravou váhu a také návrhy na pravidelnou pohybovou aktivitu, která bude snadno zařaditelná do tvého běžného dne.

## **Rámcový jídelníček na míru pro udržení hmotnosti**

Po úspěšném dosažení tvé cílové váhy je důležité přejít na jídelníček, který ti pomůže váhu udržet. Tento rámcový jídelníček bude sestaven s ohledem na tvé nové stravovací návyky, energetický výdej a životní styl. Poskytne ti flexibilitu a možnost volby, ale zároveň bude obsahovat jasné směrnice, které ti pomohou zajistit, že se váha dlouhodobě udrží na požadované úrovni. Jídelníček bude jednoduchý na přípravu a bude reflektovat tvé chuťové preference, abys mohl/a pokračovat v jídle, které ti chutná, ale zároveň odpovídá zásadám racionální výživy a zdravého životního stylu.

## **Bonus u programu 36: Proměna se stylistou**

Speciální odměna pro ty, kteří úspěšně dokončí program 36 a splní si svůj cíl. Pokud zvládneš projít celým programem a dosáhneš stanovených výsledků, získáš exkluzivní bonus – celkovou proměnu se stylistou. Tento bonus zahrnuje konzultaci, kde se dozvíš, jak se oblékat, líčit nebo jak pečovat o svůj nový vzhled. Je to skvělý způsob, jak dokončit svou fyzickou proměnu i po vizuální stránce a dodat ti novou sebedůvěru.

# Redukční programy na míru: 12, 24 a 36

## Program 12 (Dvanáctka)

Tento program je buď samostatný, nebo může sloužit jako první fáze třístupňového programu 36.

- 7 konzultací
- 12 Individuální jídelníčků
- 1 asistovaný nákup
- 12 nákupních seznamů
- on-line podpora

## Program 24 (Dvacetčtyřka)

Může fungovat samostatně, nebo jako první dvě fáze programu 36.

- 13 konzultací
- Individuální jídelníček
- 1 asistovaný nákup
- 24 nákupních seznamů
- on-line podpora

## Program 36 (Třicetšestka)

Kompletní program zahrnující všechny tři fáze transformace:

- 19 konzultací
- Individuální jídelníček
- 1 asistovaný nákup
- 36 nákupních seznamů
- on-line podpora
- e-manuál pro udržení váhy
- rámcový jídelníček na míru pro udržení hmotnosti

**Bonus:** U programu 36 získáš exkluzivní odměnu – celkovou proměnu se stylistou, který ti pomůže doladit tvůj nový vzhled po úspěšné transformaci!

# Ceník redukčních programů Zhubneš-Přežiješ

## 12 „Dvanáctka“

### Cena:

- Cena za den: **142,70 Kč**
- Cena za týden: **999 Kč**
- Cena za měsíc: **3 300 Kč**
- Cena na dvě splátky:  
**2x 5 999 Kč**
- Celková cena: **11 999 Kč**

## 24 „Dvacetčtyřka“

### Cena:

- Cena za den: **130,90 Kč**
- Cena za týden: **916 Kč**
- Cena za měsíc: **3 666 Kč**
- Cena na dvě splátky:  
**2x 10 999 Kč**
- Celková cena: **21 999 Kč**

## 36 „Třicetšestka“

### Cena:

- Cena za den: **119,05 Kč**
- Cena za týden: **833 Kč**
- Cena za měsíc: **3 332 Kč**
- Cena na dvě splátky:  
**2x 14 999 Kč**
- Celková cena: **29 999 Kč**

## Flexibilní platby

Platbu můžeš rozložit na dvě splátky nebo zaplatit jednorázově a mít klid.

- **Program 12:** 2x 5 999 Kč
- **Program 24:** 2x 10 999 Kč
- **Program 36:** 2x 14 999 Kč

Platbu je možné provést bankovním převodem. Do poznámky k platbě nezapomeň uvést své celé jméno. Více informací najdeš na [www.zhubnes-prezijes.cz](http://www.zhubnes-prezijes.cz).

## Fakturační údaje:

- **Jméno:** Nikola Jucha (Zhubneš-Přežiješ)
- **Číslo účtu:** 22243222/0600
- **IČO:** 09318755
- **Adresa:** Masarykovo náměstí 2572/7, 702 00 Ostrava-Moravská Ostrava
- **E-mail:** [l.ty@zhubnes-prezijes.cz](mailto:l.ty@zhubnes-prezijes.cz)
- **Telefon:** +420 773 791 100

Program Zhubneš-Přežiješ tě nebude stát nikdy víc než krabička cigaret, tři piva nebo dvě tabulky dobré čokolády denně.

## Závěrem – Od srdce pro tebe

Programy **Zhubneš-Přežiješ** jsem vytvořil, protože vím, jak těžké může být najít cestu k lepšímu a zdravějšímu životu. Sám jsem prošel touto výzvou a proto chápu, že hubnutí a změna životního stylu nejsou snadné. Ale také vím, že s tou správnou podporou a vedením to jde. Moje programy nejsou jen o číslech na váze – jsou o tom, jak ti pomoci najít v životě rovnováhu, jak se cítit lépe ve vlastním těle a jak si udržet výsledky dlouhodobě.

Každý krok v programu je navržen tak, aby ti skutečně pomohl. Jsem tu, abych tě podpořil a vedl tě na cestě za změnou, která ti přinese spokojenost a zdraví. Programy **Zhubneš-Přežiješ** nejsou rychlou dietou, ale dlouhodobým řešením, které ti umožní vytvořit si nové návyky a získat kontrolu nad svým životním stylem.

Věřím, že když se rozhodneš vstoupit do programu, společně dosáhneme výsledků, na které budeš hrdý/á. Není to jen o tom zhubnout – je to o tom žít lépe a s větší radostí. A já jsem tu proto, abych ti na této cestě pomohl.

Zoufalství má mnoho podob a obezita je jednou z nich. Slibuji, že udělám vše, co bude v mých silách, abys nad přebytečnými kily zvítězil/a.



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

Teď už o programech Zhubneš-Přežiješ víš vše. Stačí mi zavolat na +420 773 791 100 nebo napsat na [i.ty@zhubnes-prezijes.cz](mailto:i.ty@zhubnes-prezijes.cz) a objednat si jeden z programů. Můžeš také přijet na úvodní konzultaci zdarma. Ať už zvolíš jakoukoliv možnost, bylo by dobré, kdybys mi zavolal/a.



## Nejčastější otázky a odpovědi o programu Zhubneš-Přežiješ

- **Jak probíhají konzultace?**

Konzultace probíhají buď osobně, nebo online, podle toho, co ti vyhovuje. Na konzultacích sledujeme tvůj pokrok, upravujeme jídelníček podle aktuálních potřeb a řešíme všechny otázky, které máš.

- **Je jídelníček přizpůsoben mým chuťovým preferencím a životnímu stylu?**

Ano, jídelníček je vždy sestaven na míru podle tvých preferencí, fyzické aktivity a denního režimu. Mým cílem je, aby ti stravování vyhovovalo a bylo dlouhodobě udržitelné. To ale neznamená že budeš jíst jako doposud. Protože tvé špatné stravovací návyky tě za mnou dovedli.

- **Jak přesně probíhá asistovaný nákup?**

Společně vyrazíme na nákup, kde ti ukážu, jak vybírat kvalitní potraviny, číst etikety a rozpoznávat, co je nejlepší pro tvůj jídelníček. Naučíš se, jak nakupovat efektivně a vědomě. Přesto že nic nebudete nakupovat jen poslouchat.

- **Je možné program přerušit a pokračovat později?**

V zásadě ano. Přerušit program můžete kdykoliv, klidně i na neurčito. Storno programu je nevýhodné vzhledem k náročnosti přípravy, ale přerušení je možné kdykoliv, když to bude třeba.