Proč jsem začala hledat jinou cestu ke zdraví

Nikdy jsem nebyla štíhlá, zároveň jsem se se svou váhou necítila nijak zvlášť omezeně.
Žila jsem vcelku aktivně – chodila po horách, plavala, jezdila na kole, krokovala.
Byla jsem těžší než ostatní, ale zvládala jsem to a přijala jako součást sebe.

»Správné« hubnutí, které nefungovalo

Před několika lety jsem si řekla, že zkusím něco změnit.
Všude se psalo, že je důležité jíst pravidelně 5x denně, že snídaně je základ dne a že je nutné jíst do hodiny po probuzení.
Pro mě to byl trochu problém – ráno jsem snídani nikdy neměla ráda. Většinou jsem "snídala" před polednem, ale říkala jsem si, že když to všichni doporučují, tak na tom asi něco bude.
Takže jsem začala. Snídala jsem, svačila, obědvala, zase svačila, večeřela. Poctivě jsem sledovala kalorie v aplikaci, snažila se mít vše v zelených kolečkách a jíst "správně".
A výsledek? Nic. Váha se nepohnula.
Po pár měsících mi došlo, že tohle není cesta pro mě.
Přestala jsem se nutit do jídla, které mi nevyhovovalo, a dál jsem žila podle svého.

První změna: Přerušovaný půst jako přirozená volba

Musím říct, že jsem měla jednu výhodu – Už dlouho se zajímám o původ potravin, jejich složení a kvalitu.
Záleží mi na tom, odkud potraviny pocházejí.
Doma mám přírodní kosmetiku, drogerii a snažím se žít co nejvíce v souladu non-toxic.
Co se dá, kupuji od lokálních farmářů a malých dodavatelů, nejsem striktně BIO, ale supermarketům velké tržby rozhodně nedělám.
Můj přístup je blízký low carb, paleo nebo cyklení sacharidů.
Když jsem narazila na přerušovaný půst, okamžitě mi to dávalo smysl.
Najednou jsem nemusela jíst podle tabulek a pro mě nesmyslných pravidel, ale mohla jsem poslouchat své tělo.
Přirozeně jsem si nastavila delší přestávky mezi jídly, jedla intuitivně – a váha šla dolů.

Jenže pak se něco změnilo. Najednou jsem začala znovu přibírat.

Rok 2024 byl pro mě po zdravotní stránce naprostý chaos.
Začalo to už ke konci předchozího roku – stres ze studia, Vánoce, zkouškové období, starost o nemocnou mamku.
Do toho nová práce, klienti, terapie a konzultace, psaní závěrečné práce a dlouhé měsíce učení se na zkoušky.

Když už jsem to měla všechno za sebou a hektické období skončilo a já si představovla, jak už budu jen odpočívat a užívat si, tělo vyplo a přišel pro mě trochu šok ve formě vestibulárního syndromu, který mě na několik měsíců vyřadil z běžného života.
Přibrala jsem přes 15 kilo, měla jsem rozhozené hodnoty iontů i hormonů, kterým hrdě vládl kortizol.
Nepomáhalo mi nic, půstování, ketóza, ani cyklický příjem sacharidů.
Bolelo mě všechno, byla jsem nateklá, unavená a protivná.
Nezvládala jsem věci, které pro mě byly vždy samozřejmostí a nevadili mi.
Potřebovala jsem nastartovat metabolismus a vyživit tělo.
Nevěděla jsem, jak z toho ven, byla jsem zoufalá.

Obezita není jen o kaloriích – hormonální nerovnováha hraje zásadní roli

Tahle zkušenost mě donutila OPĚT přemýšlet jinak. Do té doby jsem měla za to, že hubnutí je jen o tom, kolik kalorií přijmeš a kolik spálíš.
Že příjem musí být nižší než výdej.
Ale po tom, co se mi stalo, mi došlo, že to tak jednoduché není. Když jsem byla ve stresu, mé tělo reagovalo jinak.
V době, kdy jsem kvůli závratím musela užívat kortikoidy, nabírala jsem i bez jídla. Když jsem měla hormonální výkyvy, žádný kalorický deficit nepomohl.

Už při studiu jsem narazila na zajímavé výzkumy a různé studie, které jsem obohatila o přečtení několika knih a absolvování kurzů.
Zjistila jsem, že obezita může být způsobena hormonálně – a že inzulin, leptin, kortizol a další hormony hrají klíčovou roli. Najednou mi to všechno došlo.
Moje přibírání nebylo jen o tom, že bych jedla víc, ale spíš reakcí těla řízeného hormony.
Napříč internetem se to hemží radami - málo jíš, špatně jíš, hodně jíš, málo se hýbeš, musíš cvičit, ale věřte, vyzkoušela jsem naprosto všechno.
A tak jsem si řekla, že zkusím jít jinou cestou – zaměřit se na hormonální zdraví, ne jen na čísla v kalorických tabulkách.

Byla jsem zoufalá – ale pak mi do cesty přišlo něco, co mi konečně dávalo smysl

Přiznám se, že jsem byla trochu zoufalá a možná už i šílená :-), protože celý proces se mi zdál tak komplexní a já si uvědomovala, že je potřeba to pojmout celostně.
Bylo mi jasné, že potřebuji nějakou suplementaci, jenomže to by muselo být alespoň 10v1.
Veškeré bylinky a vitamíny co jsem si nakoupila, byly v každodenním užívání neudržitelné - jedno jezte nalačno, další 30 minut před jídlem, to druhé 30 minut po jídle, třetí zárověň s jídlem, tamto dopoledne, to ne večer a nekombinujte hlavně s tím... Užívejte alespoň 3 měsíce, neužívejte déle jak 3 měsíce :-) - možná to taky znáte.

Nešlo mi primárně JEN o hubnutí, přála jsem si něco, co by mi pomohlo nastartovat a restartovat tělo, abych se zase cítila sama sebou a byla spokojená, jenže když už jsem našla nějaký ten přípravek nebo doplněk, často složením neodpovídalo mé představě, většinou to bylo moc chemické a umělé – a já mám ráda přírodní a jednoduché věci.
Cítila jsem, že potřebuji něco, co mě podpoří celkově - nejen fyzicky, ale i v tom, jak se cítím a jak přemýšlím. A právě ve chvíli největšího zoufalství a odevzdání se, mi přišel do cesty systém, který mi konečně dával smysl a splňoval všechny mé podmínky.
Nejenže podporuje metabolismus, pomáhá tělu pracovat přirozeně, navrací rovnováhu, dokonce je přírodní a bez zbytečných sr*čiček.
Začala jsem se o něj zajímat hlouběji, studovat a v neposlední řadě zkoušet, nejen na sobě, ale i svém blízkém okolí. A s radostí jsem začala pozorovat po pár dnech užívání změny.

A tak jsem teď tady, připravena sdílet svou cestu a pomoci dalším lidem, kteří si procházejí něčím stejným nebo podobným jako já. Protože hubnutí není jen o kaloriích – je o hormonální rovnováze, zdravém metabolismu a celkové harmonii.

Posledních pár let jsem svou pozornost věnovala hlavně duchovnímu rozvoji a terapeutické práci.
S klienty jsme na sezeních často řešili vztah k tělu, emoce nebo psychosomatické projevy, ale u sebe jsem měla stále tendenci vnímat tělo odděleně.
Přestože jsem měla psychosomatiku nastudovanou, v praxi jsem se zaměřovala spíš na duchovní a psychickou stránku a na své fyzické tělo jsem někdy trochu zapomínala.
Teď však jasně cítím, že nastal čas propojit všechny části sebe sama – mysl, duši i tělo – protože právě v jejich harmonii je skutečná síla a zdraví.
Jsem připravena tuto změnu udělat nejen sama u sebe, ale také k ní jemně vést své klienty a společně objevovat cestu k celistvosti a rovnováze.

Nastal čas propojení, od teď je tady pro Vás:

PŘÍSTAV PRO DUŠI, TĚLO A MYSL