

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Udržení cílové hmotnosti

Gratulujeme!

Dosáhli jste své cílové hmotnosti a nyní je čas na její udržení.

ZDE JE ŠEST TIPŮ, JAK SI SNÍŽENOU HMOTNOST UDRŽET:

1

Pokračujte v řízení svého myšlení

Nastala doba u pro zdvojnásobení úsilí o zvládání mysli a zpracování emocí. Jakmile nadšení z dosažení cíle opadne, udržujte si motivaci tím, že budete sami sobě největším roztleskávačem!

2

Zachovejte stejný protokol po dobu nejméně 18 měsíců

Dávejte si pozor na to, abyste se v udržování nestali příliš sebevědomými nebo spokojenými; doporučuji vám, abyste po dosažení svého cíle pokračovali v dodržování stávajícího protokolu alespoň osmnáct měsíců, než něco změníte. Pokračujte ve všech návycích, které vás doposud podporovaly.

3

Využijte vědeckou metodu k vyhodnocení změn ve vašem protokolu.

Pokud se rozhodnete něco ve svém protokolu změnit (např.: přestat plánovat jídlo dopředu), postupujte podle vědecké metody: Udělejte jednu změnu po druhé a dodržujte ji po dobu tří týdnů, abyste mohli vyhodnotit, jak vám vyhovuje.

4

Zařad'te cvičení, pokud jste tak ještě neučinili.

Zatímco cvičení není užitečným nástrojem pro hubnutí, je skvělé pro udržení úbytku hmotnosti. Teď je vhodná doba pro přidání intenzivnějšího cvičení, pokud to chcete vyzkoušet.

5

Pravidelně se kontrolujte pomocí nástrojů, jako je každodenní vážení a kontrola stravovacího deníku.

Čas od času si projděte svůj stravovací deník: Co jste si všimli? Co se vám daří? Co nefunguje? Plánujte se vážit denně po neomezenou dobu - pomůže vám to zachytit drobné problémy dříve, než se z nich stanou větší.

6

Neočekávejte, že vaše váha zůstane dokonale stabilní.

Prakticky nikdo nezůstane po celý svůj dospělý život v rozmezí tří kilogramů od své cílové váhy. Pokud zaznamenáte nějaký přírůstek hmotnosti, neznamená to, že se kvůli tomu musíte rozčilovat nebo se trápit. Znamená to pouze, že je čas přeorientovat se a vrátit se ke všem věcem, které vám pomohly zhubnout na prvním místě.