

**Peter Pekár**



*Schudni.  
Udrž si váhu.  
Navždy.*

***Vedecky podložený systém,  
ktorý funguje***



***System, ktorý ti pomôže schudnúť, získať kontrolu  
a udržať si výsledok***

***Peter Pekár***

***2026***

## Metóda MPX

Autor: Peter Pekár

Copyright © Peter Pekár, 2026

Obálka a grafická úprava: Peter Pekár

1. vydanie

Vydané v roku 2026

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora reprodukováaná, ukladaná do informačných systémov ani šírená akoukoľvek formou, okrem zákonom dovolených prípadov.

## **Dôležitá poznámka pre čitateľa**

Tento e-book je vzdelávací a motivačno-praktický materiál. Nenahrádza individuálne lekárske vyšetrenie ani personalizované zdravotné odporúčanie. Pri ochoreniach obličiek, pri aktívnej poruche príjmu potravy, v tehotenstve, pri závažnejšom internom ochorení, alebo pri potrebe špecifického režimu postup konzultuj s lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom.

## **Pre koho je Metóda MPX určená**

Metóda MPX je určená najmä pre dospelých ľudí, ktorí chcú schudnúť bez extrémov, získať lepšiu kontrolu nad hmotnosťou, sýtosťou, režimom a dlhodobou udržateľnosťou stravovania. Veľmi dobre sadne ľuďom, ktorí majú za sebou viac neúspešných diét, bojujú s večerným prejedaním, majú radi normálne jedlo a chcú niečo, čo sa dá robiť dlhodobo. Veľmi dobre môže fungovať aj pre ľudí v strednom a vyššom veku, kde ešte viac záleží na sýtosti, ochrane svalov, primeranom pohybe a rozumnom režime. Cieľom tejto knihy nie je sľubovať zázraky. Jej cieľom je dať ti do rúk systém, ktorý budeš vedieť používať.

V tejto knihe ti budem tykať. Verím, že ti to nebude vadiť. Robím to zámerne, pretože chcem, aby bola Metóda MPX zrozumiteľná a praktická. Zároveň chcem, aby ti táto kniha bola jasným a užitočným sprievodcom, ktorý hovorí priamo k tebe.

# Obsah

Úvod - Vitaj v Metóde MPX.....	1
Kapitola 1 - Prečo väčšina diét zlyháva.....	2
Kapitola 2 - Vedecký základ Metódy MPX.....	3
Kapitola 3 - Pilier M - Myseľ a rozhodovanie.....	5
Kapitola 4 - Pilier P - Proteíny a sýtosť.....	10
Kapitola 5 - Pilier X - PraX.....	11
Kapitola 6 - NEAT: bežný pohyb, ktorý zaváži.....	13
Kapitola 7 - Metóda MPX funguje ako celok.....	15
Kapitola 8 - Ideálny režim MPX.....	16
Kapitola 9 - Ako si vyskladať jedlá v MPX.....	19
Kapitola 10 - Pitný režim, alebo čo piť v Metóde MPX.....	25
Kapitola 11 - Srvátkový proteín v prášku.....	26
Kapitola 12 - Ako Metódou MPX naozaj schudnúť.....	27
Kapitola 13 - Sebamonitorovanie.....	29
Kapitola 14 - Tvoj štartovací checklist MPX.....	30
Kapitola 15 - Prvé 4 týždne s Metódou MPX.....	31
Kapitola 16 - Krízové situácie s chladnou hlavou.....	34
Kapitola 17 - Ako si udržať výsledok.....	36
Kapitola 18 - Najčastejšie otázky a námietky.....	38
Kapitola 19 - Najväčšie omyly pri chudnutí.....	40
Kapitola 20 - Čo sa deje v tele pri chudnutí.....	41
Kapitola 21 - Kľúčový obrat v myslení.....	43
Záver.....	44
Literatúra a odborné opory.....	45

# Úvod - Vitaj v Metóde MPX

## Predstavujem ti metódu, ako schudnúť a udržať si váhu navždy

Táto kniha sa môže stať novým začiatkom v tvojom živote.

Prináša jasný, zrozumiteľný a praktický systém. Metóda MPX vychádza z moderných vedeckých poznatkov a prepája ich s tým, čo človek v bežnom živote reálne potrebuje, aby nielen schudol, ale výsledok si aj trvalo udržal.

Mnoho prístupov k chudnutiu zlyháva, pretože sú príliš jednostranné. Sústreďujú sa buď len na to, čo máš jesť, alebo len na cvičenie. Metóda MPX naopak stojí na troch pilieroch, ktoré spolu tvoria dokonalý funkčný celok.

### Tri piliere Metódy MPX

- **M – Mind / Myseľ:** Zameriava sa na psychológiu chudnutia. Zahŕňa spôsob tvojho uvažovania, rozhodovacie procesy a mechanizmy, ako zvládať náročné situácie bez toho, aby si stratil smer.
- **P – Proteins / Proteíny:** Predstavujú kľúčový nutričný nástroj. Ich úlohou je maximalizovať sýtosť, stabilizovať chute do jedla a chrániť aktívnu svalovú hmotu počas chudnutia.
- **X – eXecution / PraX:** Toto je operačná časť systému. Rieši návyky, organizáciu prostredia, logistiku dňa a integráciu pohybu tak, aby boli prirodzenou súčasťou každodenného života.

V knihe objavíš, ako tieto tri oblasti spolupracujú a prečo ich spojenie vytvára taký silný základ pre schudnutie aj udržanie váhy. Zistíš, prečo majú proteíny pri chudnutí také dôležité miesto a ako pomáhajú so sýtosťou, lepším zvládaním chuti do jedla aj ochranou svalov.

Naučíš sa aj to, ako si rozumne vyskladať jedlá, pripraviť deň, zvládať náročné situácie a premeniť dobré princípy na funkčný systém. To všetko bez hladovania, zbytočného obmedzovania sa, a bez toho, aby sa z chudnutia stal neustály zápas.

Prajem ti, aby ti táto kniha priniesla nielen nové porozumenie, ale aj skutočný posun.

Aby ti pomohla schudnúť, udržať si váhu, lepšie porozumieť sebe aj svojmu telu a vytvoriť si systém, v ktorom sa budeš cítiť istejšie, slobodnejšie a viac sám sebou.

# Kapitola 1 - Prečo väčšina diét zlyháva

## A prečo Metóda MPX funguje dlhodobo

Veľa diét sa začína podobne. Človek sa rozhodne, že tentoraz už začne. Často vo chvíli, keď sa necíti dobre vo vlastnom tele alebo ho zaskočí číslo na váhe. Potom príde známy scenár: od pondelka, od prvého, po sviatkoch, po dovolenke. Nasleduje silná vlna motivácie, prudké utiahnutie režimu a snaha všetko rýchlo napraviť. Navonok to vyzerá sľubne: odhodlanie, plán aj chuť zabrať. Často však príčinou zlyhania nie je človek, ale systém nastavený príliš tvrdo, neprakticky a bez ohľadu na to, ako funguje telo, myseľ a bežný deň.

### Prvý problém: Motivácia nestačí

Motivácia vie človeka naštartovať. Na začiatku dodá energiu, rozhodnosť aj chuť niečo zmeniť. Sama o sebe však nestačí na dlhú cestu, lebo slabne pri únave, strese, oslave, tlaku v práci, alebo obyčajnom horšom dni. Ak celý plán stojí len na počiatočnom nadšení, skôr či neskôr sa začne rozpadáť. Motivácia je dobrý štartér. Dlhodobé chudnutie však potrebuje niečo stabilnejšie: systém, ktorý bude fungovať aj vtedy, keď sa človeku nechce, nevládze alebo nemá dobrý deň.

### Druhý problém: Telo nespolupracuje

Keď človek príliš obmedzí jedlo, telo to nevníma ako premyslený plán na chudnutie. Telo nevie, že cieľom je schudnúť. Vníma len menej energie. A keď jej má menej, začne reagovať po svojom. Príde väčší hlad, silnejšie chute, slabšia trpezlivosť a menšia chuť hýbať sa. Telo si zároveň svoje zásoby energie (uložené práve vo forme tuku) chráni. Správa sa úspornejšie a nechce sa ich len tak ľahko vzdať. Preto systém musí rátať aj s tým, čo jesť, aby si nebol zbytočne hladný a večer nedobiehal, čo cez deň chýbalo.

### Tretí problém: Myslenie typu „všetko alebo nič“

Ľudia často premýšľajú o jedle a o režime príliš čierno-bielo. Buď bol deň celý dokonalý, alebo „je všetko v háji“. Potom stačí jedno neplánované sústo a človek si povie: „Už som to aj tak pokazil, dnes je to už jedno.“ Hovorí sa tomu rezignácia po chybe. Jedna chyba však ešte nerozhoduje o celom dni. Dôležité je, čo urobíš hneď potom. Väčšina diét však neučí pokojný návrat. Vedie skôr k prítomnosti, výčitkám a pocitu zlyhania.

### Štvrtý problém: Použitelnosť v reálnom živote

Veľa diét sa nehodí do bežného života. Vyžadujú presné varenie, počítanie, zvláštne potraviny alebo priveľa premýšľania nad každým jedlom. Čím viac režim prekáža bežnému dňu, tým menšia je šanca, že pri ňom človek vydrží.

V takom prípade nejde o nedostatok snahy. Problém je v tom, že plán sa nedá dlhodobo žiť. Chudnutie musí fungovať aj popri práci, rodine, únave, povinnostiach, aj v nečakaných situáciách.

## **Piaty problém: Diéta často nerieši, čo bude potom**

Veľa prístupov rieši hlavne to, ako rýchlo schudnúť, no menej rieši udržanie výsledku.

Potom prichádza známy kolobeh: Človek schudne, povolí, priberie, nahnevá sa na seba a začína znova. To však nie je prejavom jeho slabosti, ale dôsledkom prístupu, ktorý nie je usposobený na dlhodobé fungovanie.

## **V čom je Metóda MPX iná**

Metóda MPX neučí len ako schudnúť. Učí hlavne to, ako systém nastaviť tak, aby sa pri ňom dalo normálne fungovať a aby bol dlhodobo udržateľný. Metóda MPX nestojí na krátkej vlne sebazaprenia, ale na systéme pre každodenný život. Ráta s tým, ako funguje telo, hlava aj bežný deň, a preto môže fungovať naozaj dlhodobo.

# **Kapitola 2 - Vedecký základ Metódy MPX**

## **Alebo z čoho Metóda MPX vychádza**

Tento systém sa nezakladá na jednej zázračnej rade, ale na spojení troch oblastí, ktoré moderná veda opakovane potvrdzuje ako kľúčové pre úspešné a udržateľné chudnutie.

Ako sa uvádza aj v prehľadovej práci v časopise JAMA (Elmaleh-Sachs a kol.), účinná liečba obezity stojí na kombinácii behaviorálnych zásahov, výživy a pohybu.

Metóda MPX reprezentuje práve tieto tri piliere.

**M - Mind / Myseľ**

**P - Proteins / Proteíny – bielkoviny**

**X - eXecution / PraX**

Tieto tri piliere zapadajú do seba ako ozubené kolieska, pôsobia synergicky a každý jeden podporuje ostatné dva.

## **Prvým pilierom je Mind / Myseľ**

Výskum ukazuje, že pri chudnutí nestačí vedieť, čo správne jesť. Rozhoduje aj to, ako človek reaguje na hlad, stres, únavu, chute, rizikové situácie aj drobné prešľapy a chyby.

Behaviorálne prístupy a CBT (Cognitive Behavioral Therapy) patria medzi najlepšie preskúmané súčasti konzervatívnej liečby obezity. Na túto oblasť upozorňujú aj novšie štúdie (Compañ-Gabucio a kol.) a ďalšie prehľady behaviorálnych zásahov pri chudnutí.

## **Druhým pilierom sú Proteins / Proteíny - bielkoviny**

Jedlá s vyšším obsahom proteínov lepšie zasýtia a pri chudnutí pomáhajú lepšie chrániť svalovú hmotu. To je dôležité preto, že pri chudnutí nejde len o nižšie číslo na váhe, ale aj o to, čo presne človek stráca. Práve sýtosť a ochrana svalov sú hlavné dôvody, prečo majú proteíny v Metóde MPX také dôležité miesto.

Významnú úlohu tu zohráva aj TEF (Thermic Effect of Food), teda termický efekt potravy. To znamená, že telo spotrebuje časť energie už pri trávení a spracovaní jedla. Pri proteínoch je tento efekt omnoho vyšší než pri sacharidoch a tukoch.

## **Tretím pilierom je eXecution / PraX**

Predstavuje praktické fungovanie v každodennom živote. Sem patrí pripravenosť, prostredie, organizácia dňa, jednoduché návyky a aj bežný pohyb mimo športu, teda NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis). Práve NEAT, čiže chôdza, schody, státie, presuny, práca doma a ďalší prirodzený pohyb počas dňa, môže mať pri energetickom výdaji väčší význam, než si veľa ľudí uvedomuje. Na význam NEAT upozorňoval už James Levine, ktorý ukázal, že obyčajný každodenný pohyb môže urobiť rozdiel v energetickom výdaji až stovky kalórií denne.

## **Metóda MPX stojí aj na ďalšom dôležitom poznatku**

Pri chudnutí nerozhoduje len samotný pokles hmotnosti, ale aj to, či sa dá výsledok udržať. Aj preto má zmysel stavať systém nie na extrémoch, ale na princípoch, ktoré sa dajú opakovane uplatňovať v bežnom živote.

Z toho vzniká logika Metódy MPX: myseľ pomáha lepšie reagovať a rozhodovať sa, proteíny zvyšujú sýtosť a prax prináša do dňa poriadok, pripravenosť, každodenné návyky a pohyb.

Metóda MPX má teda vedecký základ aj praktický zmysel. V ďalších kapitolách sa pozrieme bližšie na to, ako jednotlivé piliere fungujú v praxi a prečo práve ich spojenie dáva Metóde MPX jej silu.

# Kapitola 3 - Pilier M - Myseľ a rozhodovanie

## Pri chudnutí nerozhoduje len jedlo, ale aj spôsob uvažovania

Mnohí ľudia vedia, čo a koľko by mali jesť, a predsa sa im nedarí držať režim. Nie preto, že by boli slabí, ale preto, že v rozhodujúcich chvíľach vstupuje do hry hlad, únava, stres, zvyky, chute a vnútorné myšlienky. Keď prídeš večer domov unavený a hladný, tvoje rozhodovacie centrum funguje inak, ako ráno keď si odpočinutý, s jasnou hlavou. Preto pri chudnutí nestačí riešiť len jedlo. Potrebuješ rozumieť aj tomu, ako premýšľaš a rozhoduješ sa v ťažkých chvíľach.

### Problém zvyčajne nezačína pri prvom hriešnom sýte

Človek často vidí len dôsledok: večerné prejedanie, sladkosti mimo plánu, skrátka deň, ktorý nedopadol podľa očakávaní. Lenže problém sa zvyčajne začína už skôr. Možno boli slabé raňajky alebo obed. Možno si celý deň len niečo do seba hádzal, ale nemal si skutočne sýte hlavné jedlo.

Možno si bol v strese a podráždený. Domov si prišiel unavený a vyčerpaný. Potom často príde chvíľa, keď už myseľ ani telo nechcú riešiť ideálny plán. Chcú len rýchlu úľavu. V obývačke je na stole plná misa sladkostí a ty si povieš: „Dnes je to už jedno.“ Toto však nie je ukážka slabého charakteru. Skôr ukážka dňa, ktorý nebol nastavený tak, aby ťa podržal. Keď sa pozeráš len na konečné zlé rozhodnutie, nevidíš celý reťazec, ktorý k nemu viedol. A práve ten reťazec sa treba naučiť vnímať.

### Spúšťače, alebo čo ťa opakovane dostáva do problémov

Jedna z najdôležitejších vecí v tomto pilieri je spoznať svoje spúšťače. To znamená situácie, po ktorých sa u teba opakovane objavuje problémové jedenie. Spúšťačom samozrejme môže byť hlad, ale veľmi často to býva niečo iné. Napríklad únava po práci, stres po nepríjemnom rozhovore, nuda večer, televízny seriál, otvorená kuchyňa, sladké na očiach, pocit, že si zaslúžiš odmenu. Alebo len zvyk, že pri určitej činnosti automaticky niečo ješ. Ak poznáš svoje spúšťače, včas rozoznáš, že sa začína známy scenár, a môžeš ho zastaviť ešte predtým, než prejde do nekontrolovaného jedenia.

Predstav si, že vieš o sebe toto: Každý deň medzi 16.30 a 17.30 prudko rastie riziko, že zješ niečo sladké alebo sa doma preješ. To už je veľmi cenná informácia. Vďaka nej si vieš pre túto chvíľu pripraviť riešenie vopred. Keď vieš, kde býva problém, máš naň pripravené riešenie.

Užitočná otázka znie: V ktorých situáciách jem najčastejšie bez toho, aby som mal skutočný hlad? Odpoveď môže byť nepríjemne presná a práve preto veľmi užitočná.

### Automatické myšlienky - vety, ktorými si človek ospravedlní ďalšie jedenie

Medzi spúšťačom a samotným jedením sa často objaví krátka veta v hlave. Býva rýchla, nenápadná a v danej chvíli môže znieť úplne logicky.

Napríklad:

- „Keď si to teraz nedám, budem na to myslieť celý večer.“
- „Dnes je to už aj tak pokazené.“
- „Zajtra začnem poriadne.“
- „Po takomto dni si zaslúžim odmenu.“
- „Veď je to len raz.“
- „Aj tak to nikdy dlho nevydržím.“

Môže sa zdať, že ide o nevinné myšlienky. Lenže často práve ony človeka posunú k ďalšiemu jedeniu. Niektoré ospravedlňujú. Iné znižujú pozornosť. Ďalšie vedú priamo k rezignácii.

Tu pomáha tzv. kognitívno-behaviorálny prístup, teda CBT. Jeho sila je v tom, že učí zachytiť škodlivú myšlienku a nahradiť ju užitočnejšou.

Napríklad:

Namiesto vety: „Dnes som to už pokazil.“

môže prísť veta: „Jedna chyba nezničí celý deň, pokiaľ teraz neurobím ďalšiu.“

Namiesto: „Po takom dni si zaslúžim odmenu.“

môže prísť: „Po takom dni si zaslúžim úľavu, ale nie bezhlavé jedenie a pocit ťažoby z prejedenia“

Namiesto: „Aj tak to nikdy nevydržím.“

môže prísť: „Nemusím teraz riešiť celý život. Potrebujem zvládnuť túto konkrétnu chvíľu.“

Takáto zmena sa môže zdať malá, ale často rozhoduje o dobrom, alebo zlom ďalšom kroku.

## **Čierno-biele myslenie - jedna z najväčších pascí pri chudnutí**

Veľa ľudí si chudnutie nekazí tým, že občas spravia chybu. Kazia si ho tým, čo si po tej chybe povedia.

Typický problém vyzerá takto: Človek zje niečo, čo neplánoval, a v hlave sa okamžite objaví záver, že celý deň je pokazený. Toto býva väčší problém, než samotná prvá chyba. Jedna sladkosť pritom nemusí znamenať skoro nič.

Problém býva až keď si povieš: „Tak teraz už je to jedno. Dám si aj pizzu a čipsy.“

Metóda MPX netrvá na dokonalosti. Po chybe nemá prísť rezignácia, trest, hladovka, panika ani výčitky. Má prísť čo najrýchlejší návrat k normálnemu režimu. Zjedol si niečo navyše? Dobré. Nerob z toho drámu. Ďalší krok bude normálne jedlo a návrat do systému.

## **Perfekcionizmus pri chudnutí často viac škodí, než pomáha**

Môže sa zdať, že čím je človek na seba prísnejší, tým lepšie výsledky dosiahne. V praxi to tak však nefunguje. Perfekcionizmus pri chudnutí vedie skôr k tomu, že človek zle znáša aj malé odchýlky. A keď ich zle znáša, skôr sa vzdá.

Kto potrebuje mať každý deň dokonalý, bude ťažko zvládať bežné situácie: oslavu, návštevu, únavu, horší deň v práci alebo improvizáciu pri jedle. Dobrý systém s tým musí počítať.

MPX preto neučí, ako žiť bez jedinej chyby. Učí, ako sa po odchýlke rýchlo vrátiť na správnu cestu, a to je udržateľnejšie, než neustála snaha byť dokonalý.

## Rozlišuj hlad, chuť a potrebu úľavy

Nie každá túžba po jedle znamená to isté.

**Skutočný hlad** nebýva veľmi vyberavý. Keď si naozaj hladný, dávalo by ti zmysel prakticky akékoľvek bežné sýte jedlo.

**Chuť** býva konkrétnejšia. Nechceš jesť hocičo. Chceš práve čokoládu, koláč, čipsy, pečivo, syr, niečo sladké, slané alebo chrumkavé. To ešte nemusí byť problém, ale je dobré vedieť, že nejde o čistý hlad.

**Potreba úľavy** je iný prípad. Vtedy jedlo slúži ako spôsob, ako sa upokojiť, odmeniť, vypnúť, zahnať stres alebo vyplniť nudu. Môže sa prejavovať ako chuť na konkrétne jedlo, ale jej koreň nie je v žalúdku. Je v napätí, únave alebo emócií.

Tieto stavy sa môžu prekrývať, preto ich nie je vždy ľahké rozlíšiť. Napriek tomu má zmysel položiť si pred jedlom jednoduchú otázku: Som hladný, mám na niečo chuť, alebo sa chcem jedlom upokojiť?

Ak ide o hlad, potrebuješ jedlo.

Ak ide o chuť, môžeš sa rozhodnúť, či jej vyhovieš a v akom množstve.

Ak ide o potrebu úľavy, jedlo často vyrieši len niekoľko minút. Pôvodný stres alebo únava zostanú a môže sa k nim pridať pocit ťažoby alebo nespokojnosti.

Samotná otázka nezastaví každé jedenie. Často však vytvorí krátky odstup medzi pocitom a reakciou. A práve v tomto odstupe vzniká priestor na vedomé rozhodnutie.

**Odmena jedlom:** krátka úľava, ktorá sa ľahko zmení na zvyk

Jedlo je príjemné a môže byť súčasťou oslavy, oddychu aj spoločných chvíľ. Problém vzniká vtedy, keď sa stane automatickou odpoveďou na každú náročnejšiu situáciu.

Po strese príde sladké. Po únave pečivo. Po nepríjemnom rozhovore niečo slané. Po dobrom výkone odmena v podobe jedla.

Mozog sa tak postupne učí jednoduché spojenie: Nepohoda znamená jedlo.

Čím častejšie sa toto spojenie opakuje, tým automatickejšie sa ozve pri ďalšom strese alebo únave.

Nejde o to zakázať si odmenu. Ide o to rozšíriť si možnosti úľavy aj mimo jedla. Niekedy pomôže krátka chôdza, sprcha, hudba, pokojná chvíľa, rozhovor alebo jednoducho odchod zo situácie, ktorá ťa rozrušila.

Jedlo môže priniesť potešenie. Nemalo by však zostať jediným spôsobom, ako si zlepšiť náladu.

## Zmeň spôsob, akým sa pozeráš sám na seba

Mnohí ľudia si po rokoch diét a neúspechov vytvoria o sebe zlý obraz. Hovoria si:

- „Ja som na toto slabý.“
- „Ja sa proste neviem kontrolovať.“
- „Ja vždy zlyhám“
- „Ja som už jednoducho taký.“

Takéto vety nie sú nevinné. Mozog s nimi pracuje ako s očakávaním. Ak si opakovane hovoríš, že si slabý a nič nezvládneš, začneš si viac všímať práve dôkazy, ktoré tento obraz potvrdzujú. Po chybe sa ľahšie vzdáš, skôr si povieš „veď ja som taký“ a menej hľadáš riešenie.

Ak si však začneš hovoriť presnejšie a užitočnejšie vety, dávaš mozgu iný smer:

- Som človek, ktorý si buduje systém.
- Som človek, ktorý sa učí rozpoznávať svoje spúšťače.
- Som človek, ktorý sa po chybe vracia rýchlejšie než kedysi.
- Som človek, ktorý začína fungovať rozumnejšie.

Pozitívnejší pohľad na seba nie je sebaklam. Neznamená to nahovárať si, že všetko robíš dokonale. Znamená to prestať si opakovane navrávať, že si neschopný. Keď sa začneš vnímať ako človeka, ktorý sa vie učiť, zastaviť a zlepšovať, otváraš si dvere k tomu, aby si sa takým človekom naozaj stal.

## Čo môžeš urobiť prakticky už dnes

Psychologické vzorce sa nezmenia len tým, že im rozumieš. Potrebuješ ich preniesť do konkrétnych krokov.

Začni tromi jednoduchými úlohami:

### 1. Pomenuj si tri najčastejšie spúšťače.

Napiš si tri situácie, po ktorých najčastejšie ješ inak, než si pôvodne chcel.

Napríklad:

- hlad po príchode z práce
- nuda večer pri televízii
- stres po nepríjemnom telefonáte
- chuť na sladké po obede
- víkend bez jasného režimu

Neostaň pri všeobecných slovách ako „stres“ alebo „únava“. Pomenuj situáciu čo najpresnejšie.

## 2. Zachyť vetu, ktorá sa ti vtedy objaví v hlave

Napríklad:

- „Dnes je to už jedno.“
- „Toto si zaslúžim.“
- „Veď len trochu.“
- „Zajtra začnem.“
- „Veď som celý deň skoro nič nejedol.“

Tieto vety sú často mostom medzi pocitom a jedením.

## 3. Priprav si vhodnú odpoveď

Ku každej automatickej myšlienke si napíš vetu, ktorá ti pomôže zastaviť sa.

Napríklad:

- „Jedna odchýlka ešte nerozhoduje o celom dni.“
- „Ak som hladný, potrebujem normálne sýte jedlo.“
- „Po náročnom dni potrebujem úľavu, nie prejedenie.“
- „Nemusím začínať až zajtra. Začnem hneď.“
- „Nie som otrokom chuti.“

Úlohou týchto viet je prerušiť známy scenár skôr, než ťa pocit, chuť alebo únava dovedú k ďalšiemu nekontrolovanému jedeniu.

## Zhrnutie piliera M

Pri problémovom jedení je dôležité vidieť celý reťazec: spúšťač, pocit, automatickú myšlienku, rozhodnutie a následok.

Keď rozpoznáš svoje spúšťače, ľahšie si všimneš chvíľu, v ktorej sa problém začína. Keď zachytiš automatickú myšlienku, nemusíš ju hneď poslúchnuť. Keď sa po chybe vyhneš čierno-bielemu mysleniu, jedna odchýlka nemusí pokračovať ďalším jedením.

Rovnako dôležité je aj to, ako premýšľaš o sebe. Mozog sa správa podľa toho, aký obraz o sebe opakovane prijíma. Ak sa stále označuješ za slabého, posilňuješ obraz, ktorý ťa ťahá späť. Ak sa začneš vnímať ako človek, ktorý sa vie učiť a rozhodovať lepšie, podporuješ správanie, ktoré chceš budovať. Pozitívny pohľad na seba je vnútorné nastavenie, ktoré podporuje lepšie rozhodovanie.

# Kapitola 4 - Pilier P - Proteíny a sýtosť

## Ked' jedlo zasýti, režim sa drží ľahšie

Proteíny, teda bielkoviny, nie sú v Metóde MPX len nejakým doplnkom a nie je to len téma pre športovcov a svalovcov z fitka. Sú základom hlavného jedla a pomáhajú pri chudnutí hneď niekoľkými spôsobmi:

### Proteíny dávajú pevný základ a maximálnu sýtosť

Jedlo pri chudnutí Metódou MPX ťa má skutočne podržať. Má ti dať pocit, že si sa normálne najedol, a zároveň ti pomôcť zvládnuť ďalšie hodiny bez zbytočného zobkania, nepokoja a neustáleho hľadania niečoho ďalšieho. Tu majú proteíny veľkú silu. Proteíny spúšťajú uvoľňovanie hormónov sýtosti (ako PYY a GLP-1) efektívnejšie než sacharidy či tuky. Keď ich je v jedle dosť, sýtosť je stabilnejšia a hlad sa nevracia tak rýchlo. Po jedle s dostatkom proteínov býva človek dlhšie spokojný a menej ho ťahá niečo si pridávať alebo hľadať ďalšie jedlo. Metóda MPX preto pracuje so sýtosťou ako s aktívnou súčasťou systému.

### Proteíny pomáhajú chrániť svaly

Pri chudnutí nejde len o to, aby klesalo číslo na váhe. Záleží aj na tom, čo presne z tela ubúda. Keď menej ješ, tvoje telo hľadá energiu kdekoľvek. Ak mu nedodáš dosť proteínov, začne „požierať“ vlastné svaly. Svaly sú však твоjím hlavným spaľovačom energie. Dostatok proteínov zabezpečí, aby úbytok na váhe pochádzal primárne z tukových zásob, a nie z твоjich svalov. Svaly nie sú dôležité len pre športovcov. Sú dôležité pre silu, pohyb, stabilitu, držanie tela, metabolizmus aj celkovú vitalitu. S pribúdajúcim vekom ich význam stúpa ešte viac. Preto majú proteíny v Metóde MPX význam aj z tohto pohľadu. Pomáhajú, aby chudnutie nebolo len znižovaním hmotnosti, ale aj zmenou kvality: menej tuku, viac zachovanej svalovej hmoty, sily a celkovej vitality.

### Termický efekt potravy

Na proteínoch je zaujímavé, že časť ich energie telo spotrebuje už pri ich spracovaní a trávení. Hovorí sa tomu termický efekt potravy, skrátene TEF z anglického Thermic Effect of Food. Pri tukoch a sacharidoch je to minimum. **Pri proteínoch však telo spáli až 20 - 30 % ich energetickej hodnoty už len na to, aby ich rozložilo a využilo.** To z proteínov nerobí zázrak, ale je to ďalší dôvod, prečo majú pri chudnutí také pevné miesto.

### Sýtosť pomáha aj hlave

Pilier P sa prirodzene prepája s pilierom M. Keď je človek hladný, rozhoduje sa horšie. Je netrpezlivejší, impulzívnejší a ľahšie siahne po rýchlom riešení. Vtedy už často nejde o pokojné rozhodovanie, ale o snahu rýchlo zahnať hlad, únavu alebo napätie.

Keď ťa jedlo dobre zasýti, ďalšia časť dňa býva pokojnejšia. Nemusíš sa toľko premáhať, menej bojuješ s chuťami a ľahšie si udržíš smer. Najviac sa to ukáže v dňoch, keď máš veľa práce, málo času, si unavený, alebo sa deň nevyvíja podľa plánu. V tomto zmysle proteín nepomáha len telu. Pomáha aj hlave a rozhodovaniu tým, že zníži tlak hladu. A keď je menší tlak, je viac priestoru rozhodnúť sa rozumne.

### **Pozor, proteín nie je zámkou na prejedanie**

Tu je dôležité povedať aj druhú polovicu pravdy. To, že má niečo viac proteínov, ešte neznamená, že sa to môže jesť bez rozmyslu. Aj proteín má energiu. Zmyslom piliera P nie je vytvoriť novú zámkou na prejedanie sa „fit“ jedlom. Zmyslom je využiť proteíny rozumne: na lepšiu sýtosť, ochranu svalov a stabilnejšiu psychiku. Proteín je silný pomocník, ale stále má byť súčasťou rozumného systému.

### **Dôležitá myšlienka**

Chudnutie v Metóde MPX nestojí na sebazaprení a hladovaní. Pilier P a proteíny ti dávajú spoľahlivú oporu, ktorá chráni tvoju svalovú hmotu a pomáha ti fungovať bez pocitu hladu, stabilnejšie, pokojnejšie a dlhodobejšie.

## **Kapitola 5 - Pilier X - PraX**

### **Praktické nastavenia, návyky a pohyb aj mimo cvičenia**

Pilier X je praktická časť Metódy MPX. Sústreď sa na to, aby ti každodenne pomáhal držať smer. Znamená to mať vhodné potraviny doma aj v práci, upraviť prostredie tak, aby ťa zbytočne neprovokovalo, premyslieť si jedlo na najbližší deň a nakupovať hlavne to, čo naozaj potrebuješ. Súčasťou piliera X je aj viac bežného pohybu počas dňa, teda pohybu mimo aktívneho cvičenia.

### **Veľmi dôležitá je pripravenosť**

Pripravenosť je základom piliera X. Znamená, že bežný deň nenechávaš len na náhodu. Dôležité veci si nastavíš vopred: čo budeš jesť, čo máš doma, čo si vezmeš so sebou, čo treba dokúpiť a kde môžeš počas dňa prirodzene pridať viac pohybu.

Keď máš základ dňa pripravený vopred, MPX sa drží ľahšie. Jedlo, nákup, prostredie ani pohyb neriešiš až v poslednej chvíli. Máš vytvorené podmienky, v ktorých sa dobré voľby robia prirodzenejšie.

Preto pripravenosť v pilieri X zahŕňa viac oblastí: úpravu prostredia, plán na zajtra, nákupný zoznam, osvedčené modely jedál a bežný pohyb počas dňa. Každá z nich upravuje inú časť bežného fungovania, ale spolu vytvárajú praktický základ, o ktorý sa môžeš počas dňa oprieť.

## Rovnako dôležitá je úprava prostredia

To, čo máš okolo seba a priamo pred očami, ovplyvňuje tvoje jedenie viac, než sa zdá. Keď máš poruke rozumné a sýte možnosti, režim sa drží bez problémov. Keď nič vhodné pripravené nemáš a všade okolo sú sladkosti, pečivo, čipsy, sušienky či iné lákadlá, je to oveľa ťažšie. Vtedy už nebojuješ len s hladom alebo chuťou, ale aj s prostredím, ktoré ťa neustále provokuje.

**Praktický tip:** čo ťa nemá lákať, nedávaj do úrovne očí. Sladkosti a jedlá, ktoré nie sú tvojím cieľom, nepatria na viditeľné miesto. Ak ich doma musíš mať, daj ich do nepriehľadnej krabice alebo na menej dostupné miesto. Naopak, sýte proteínové potraviny, ktoré ti pomáhajú držať MPX, maj v chladničke viac vpredu a ľahko dostupné.

## Plán na zajtra a nákupný zoznam

Plán na zajtra patrí medzi najsilnejšie prvky piliera X. Jeho veľká výhoda je v tom, že na druhý deň už nemusíš riešiť, čo budeš jesť. Máš pripravený smer a ideš podľa neho. Rozdiel oproti dňu bez plánu je zásadný. Bez plánu často riešiš jedlo až vtedy, keď príde hlad, zhon, únava alebo náhodná chuť. Potom má väčšiu silu to, čo je práve najbližšie, najrýchlejšie alebo najlákavejšie.

Tých pár minút, ktoré plánovaniu večer v pokoji venuješ, sa ti na druhý deň mnohonásobne vráti.

Najprv sa pozri, čo už máš doma v chladničke, mrazničke a špajze. Možno tam nájdeš vajcia, tvaroh, cottage cheese, mäso, tuniaka, zeleninu, zemiaky, ryžu, ovsené vločky alebo iné potraviny, z ktorých vieš poskladať dobré jedlo.

Podľa toho si premyslíš, čo budeš jesť na raňajky, na obed a na večeru. Zároveň si ujasni, kde môže vzniknúť dlhšia medzera medzi jedlami a aké premostenie hladu si pripravíš, aby si k ďalšiemu jedlu neprišiel vyhladovaný. Ak budeš časť dňa mimo domu, zväž aj to, čo si potrebuješ vziať so sebou.

Keď už vieš, čo máš doma a čo chceš najbližší deň jesť, nákupný zoznam vznikne prirodzene. Nenapíšeš naň náhodné potraviny, ale doplníš len to, čo ti chýba. Zoznam tak spája domáce zásoby s tým, čo budeš reálne potrebovať.

Najväčší prínos nákupného zoznamu sa ukáže priamo v obchode. Keď nakupuješ bez zoznamu, ľahko ťa strhnú lákavé vône, výhodné ponuky a veci, ktoré si pôvodne vôbec nechcel. So zoznamom ideš priamo k potravinám, po ktoré si naozaj prišiel. Neblúdiš zbytočne medzi regálmi a ušetríš tak čas aj peniaze. A hlavne si domov neprinesieš zbytočné lákadlá, ktoré by ťa neskôr provokovali.

## Osvedčené modely jedál

Osvedčené modely jedál výrazne zjednodušujú bežný týždeň. Keď máš niekoľko jedál, ktoré ti chutia, zasýtia ťa a vieš ich pripraviť bez veľkého premýšľania, celý režim sa drží ľahšie.

Môžeš mať napríklad dve až tri raňajkové možnosti, ktoré pravidelne strieđaš. Dva až tri obedy, ktoré vieš jednoducho pripraviť. A niekoľko večerí alebo premostení hladu, ktoré sa ti osvedčili v bežnom dni.

Nejde o jednotvárnosť, ale o praktickú oporu. Keď už vieš, ktoré jedlá ti fungujú, nemusíš každý deň začínať od nuly.

Takéto modely šetria čas aj energiu. Neriešiš vždy od začiatku, čo máš jesť. Len obmieňaš potraviny, ktoré poznáš, vieš ich pripraviť a dobre zapadajú do MPX.

## **Bežný pohyb, teda pohyb mimo cvičenia**

Do piliera X patrí aj bežný pohyb počas dňa. Keď si pripravuješ plán na zajtra, môžeš si na jeho konci naplánovať aj to, kde vieš počas dňa prirodzene pridať viac pohybu.

Tento bežný pohyb sa označuje skratkou NEAT, z anglického Non-Exercise Activity Thermogenesis. Ide o výdaj energie mimo cvičenia, teda o pohyb, ktorý vieš realizovať počas obyčajného dňa.

NEAT-u venujeme celú nasledujúcu kapitolu, pretože má v praxi oveľa väčší význam, než sa na prvý pohľad zdá.

# **Kapitola 6 - NEAT: bežný pohyb, ktorý zaváži**

## **Energia, ktorú spaľuješ mimo cvičenia**

NEAT je skratka z anglického Non-Exercise Activity Thermogenesis. Je to energia, ktorú telo spotrebuje pri bežnom pohybe počas dňa. Patrí sem chôdza, schody, státie, upratovanie, práca okolo domu, presuny, vybavovanie vecí alebo telefonovanie postojacky.

Na NEAT-e je zaujímavé práve to, že nevyzerá ako tréning. Nevyžaduje športové oblečenie, čas navyše, ani veľké odhodlanie. Je rozptýlený počas dňa a preto ho veľa ľudí podceňuje. Lenže pri chudnutí nerozhoduje iba čas strávený v posilovni. Vo veľkej miere rozhoduje aj to, čo robíš počas celého dňa.

### **Prečo môže NEAT zmeniť výsledok**

Tréning je výborný nástroj, býva však časovo obmedzený. Bežný deň trvá oveľa dlhšie.

Ak človek cvičí trikrát týždenne, ale väčšinu ostatného času presedí, jeho celkový výdaj môže zostať nízky. Naopak, človek, ktorý sa počas dňa viac hýbe, môže nazbierať prekvapivo veľa výdaja bez toho, aby pridal ďalší tréning.

NEAT môže u dvoch podobných ľudí tvoriť rozdiel až 500 - 1000 kcal denne. To už je rozdiel, ktorý môže rozhodnúť, či sa hmotnosť hýbe správnym smerom, alebo zostáva stáť. NEAT preto nie je len kozmetický doplnok. Je to jeden z hlavných praktických nástrojov Metódy MPX.

## Najlepšie fungujú jednoduché pohybové návyky

Pri NEAT-e nejde o to, aby si zo života urobil neustále cvičenie. To by bolo otravné a dlho by to nevydržalo. Lepšie je pridať malé pohybové návyky tam, kde už prirodzene vzniká pre ne príležitosť.

- Po hlavnom jedle si daj 10 minút ľahkej chôdze.
- Pri telefonovaní stoj alebo sa pomaly prechádzaj.
- Použi schody vždy, keď je to rozumné a bezpečné.
- Parkuj na najvzdialenejšom mieste parkoviska
- Pri kratších presunoch uprednostni chôdzu pred autom.
- Ak chodíš hromadnou dopravou, vystúp o zastávku skôr
- Pri práci za počítačom sa aspoň raz za hodinu na chvíľu postav a prejdi.
- Večer si daj krátku prechádzku namiesto automatického sadnutia k obrazovke.

Nemusíš robiť všetko. Vyber si niekoľko aktivít, ktoré vieš bez problémov zaradiť do svojho dňa a rob ich vždy, keď máš príležitosť.

## Veľmi dobrý návyk: krátka chôdza po jedle

Ak by si si mal vybrať len jeden pohybový návyk, vyber si krátku chôdzu po jedle. Pre Metódu MPX je to ideálny typ pohybu: nenápadný, dostupný a opakovateľný. Zvyšuje výdaj energie a zároveň telu pomáha lepšie zvládať glykémiu, teda hladinu cukru v krvi.

Po jedle sa časť prijatej energie dostáva do krvi vo forme glukózy. Keď sa vtedy rozhýbeš, pracujúce svaly ju začnú využívať ako palivo. Krátka chôdza po jedle teda nie je len pár spálených kalórií navyše. Je to aj jednoduchý spôsob, ako telu pomôcť lepšie pracovať s energiou, ktorú si práve prijal.

Bežná chôdza má ešte jednu silnú stránku: pomáha znížiť napätie. Keď je človek v strese, únave alebo podráždení, ľahšie siahne po rýchlej úľave v podobe sladkého, slaného alebo kaloricky bohatého jedla. Krátka prechádzka tento automatizmus často preruší. Zmení prostredie, rozhýbe telo a dá ti pár minút odstupu pred ďalším rozhodnutím.

Preto má chôdza v MPX také dôležité miesto. Po jedle pomáha telu lepšie pracovať s energiou, v strese znižuje riziko impulzívneho jedenia a počas dňa nenápadne zvyšuje energetický výdaj.

## Pri NEAT platí jednoduché pravidlo

Nesnaž sa z bežného dňa urobiť tréning. Urob z neho deň, v ktorom sa telo častejšie hýbe. To je NEAT v praxi. Každodenný nenápadný pohyb, ktorý sa počíta.

# Kapitola 7 - Metóda MPX funguje ako celok

## Ako sa z troch pilierov stáva jeden silný systém

Metóda MPX, ako si už zistil, nieje založená na tom, že obsahuje nejakú zázračnú radu.

Funguje preto, že spája tri piliere, ktoré do seba presne zapadajú. Každý z týchto pilierov je silný sám osebe. Keď sa však spoja, vznikne synergický funkčný systém, ktorý ťa podrží, a to aj vtedy, keď deň nie je ideálny.

Keď sú jedlá sýtejšie, človek sa rozhoduje pokojnejšie. Keď má lepšie pripravený deň, menej často sa dostane do situácie, v ktorej rozhoduje veľký hlad alebo únava. Keď rozumie svojim spúšťačom a automatickým myšlienkam, nestratí smer pri prvej chybe. Jeden pilier teda nepomáha len sám osebe, ale posilňuje aj ostatné dva.

Tu sa ukazuje rozdiel medzi MPX a bežným diétoým prístupom. Väčšina diét rieši len jednu časť problému. Niektoré riešia len jedlo. Iné sa spoliehajú len na motiváciu. Ďalšie tlačia na disciplínu, ale neriešia, čo sa deje v hlave, ako človek reaguje na hlad a čo sa deje v bežnom pracovnom dni. Metóda MPX toto všetko berie do úvahy a práve preto vie fungovať dlhodobo.

Dá sa to ukázať na jednoduchých príkladoch:

**Predstav si človeka, ktorý sa snaží schudnúť len silou vôle.** Celý deň sa kontroluje, snaží sa jesť menej a dúfa, že tentoraz vydrží. Lenže jedlá ho slabo zasýtia, poobede je vyčerpaný, večer hladný ako vlk a pri prvej chybe si povie, že dnes je to už aj tak pokazené. Takýto prístup je labilný. Drží len dovtedy, kým ide všetko hladko.

**Teraz si predstav človeka, ktorý ide podľa MPX.** V hlavných jedlách má proteínový základ, takže nie je celý deň oslabený hladom. Vie, ktoré chvíle sú preňho rizikové, a má na ne pripravenú reakciu. Doma aj v práci má jednoduché istoty, takže nemusí všetko hasiť na poslednú chvíľu. A keď urobí chybu, nepoloží ho to. Vie sa rýchlo vrátiť späť.

**Rozdiel medzi týmito dvoma prístupmi je zásadný.** V prvom prípade človek bojuje sám so sebou, v druhom sa môže oprieť o systém, ktorý ho drží aj v slabších chvíľach.

Metóda MPX nepredstavuje iba plán na schudnutie. Je to systém, podľa ktorého sa dá fungovať v každodennom živote, dlhodobo, bez veľkej námahy a sebazaprenia.

# Kapitola 8 - Ideálny režim MPX

## Čo presne znamená držať režim MPX

Často tu hovoríme o držaní režimu, porušení režimu a návrate k režimu. Tu si teraz povieme jasne, čo sa tým myslí.

Ideálny režim MPX neznamena prásný jedálniček na gramy presne. Neznamena ani dokonalosť, hladovanie, alebo život bez chýb. Znamená jednoduchý systém, podľa ktorého vieš fungovať tak, aby si neostal zbytočne hladný, nemusel všetko riešiť na poslednú chvíľu a po slabšej chvíli vedel rýchlo pokračovať ďalej.

### Základ ideálneho režimu MPX

Ideálny režim MPX stojí na týchto pravidlách:

- **deň má tri hlavné jedlá**
- **každé hlavné jedlo má jasný proteínový základ**
- **medzi hlavnými jedlami sa priebežne nezobká**
- **ak je medzi jedlami dlhá medzera a ozve sa silný hlad, je OK malé premostenie hladu**
- **večer si máš aspoň rámcovo pripraviť ďalší deň**
- **doma aj v práci máš jednoduché rezervy**
- **po chybe sa vrátiš späť pri najbližšej príležitosti**
- **častejší bežný pohyb je pevnou súčasťou dňa**

Toto je ideálny režim MPX. Nie dokonalosť, ale jasný rámec, podľa ktorého sa vieš orientovať.

### Koľkokrát denne jesť

V ideálnom režime MPX sú základom dňa tri hlavné jedlá.

Neznamena to, že každý deň musíš jesť presne v rovnakom čase. Znamená to, že deň nemá byť priebežným jedením bez hraníc. Hlavné jedlá majú byť jasné body dňa, na ktoré sa vieš spoľahnúť.

Ak si niekto zvykol jesť päťkrát, šesťkrát alebo priebežne celý deň, práve tu sa začína zmena. Režim MPX nestojí na neustálom zobkaní. Stojí na troch hlavných jedlách, ktoré zasýtia.

### Kedy je v poriadku malé premostenie hladu

Malé premostenie hladu je v poriadku vtedy, keď je medzi hlavnými jedlami dlhá medzera a hlad by bol inak príliš veľký. Má to byť malé, jednoduché a účelové riešenie. Nejde o ďalšie hlavné jedlo.

Nie je to voľné jedenie navyše. Ide o poistku, aby si neprišiel k ďalšiemu jedlu vyhladovaný a nezjedol viac, než si chcel. V ideálnom režime je takéto premostenie skôr výnimka než bežný zvyk. Má pomôcť vtedy, keď to deň potrebuje.

## Čo musí spĺňať hlavné jedlo

Každé hlavné jedlo má mať jasný proteínový základ. Má byť postavené tak, aby ťa zasýtilo a nešlo len o niečo malé „aby niečo bolo“. Má zodpovedať aj tvojmu cieľu, teda nie byť ani zbytočne slabé, ani zbytočne veľké. Presnejšie, ako si také jedlo vyskladať, koľko proteínu potrebuješ a ako odhadnúť porciu, rozoberieme v nasledujúcej kapitole. Tu je dôležité len to, aby bolo z každého hlavného jedla jasné, čo ťa má zasýtiť.

## Čo je v rámci režimu ešte v poriadku

Ideálny režim MPX nie je založený na prehnanej prísnosti. Toto je ešte v poriadku:

- menšia odchýlka v čase jedla
- jedlo v reštaurácii, ak má rozumný proteínový základ
- jedlo s rodinou aj keď nie je vyskladané úplne ideálne
- primeraná príloha
- jedno malé premostenie hladu, keď je naň dôvod
- drobný prešľap, po ktorom sa vrátiš späť
- menej bežného pohybu, ak nebola možnosť

Človek nemusí fungovať každý deň úplne dokonalo. Dôležité je, aby zostal zachovaný základ režimu: hlavné jedlá, proteínový základ, poriadok v dni a návrat späť po chybe.

## Čo už je porušenie režimu

Porušením režimu je najmä toto:

- vynechať hlavné jedlo a potom to neskôr doháňať
- jesť hlavné jedlo bez poriadneho proteínového základu
- priebežne zobkať medzi jedlami bez skutočného hladu
- jesť sladké alebo iné jedlo ako automatickú odpoveď na stres, únavu alebo nudu
- prísť večer domov úplne vyhladovaný bez pripraveného riešenia
- nemať nič pripravené a celý deň riešiť až v poslednej chvíli
- po chybe sa vzdať namiesto toho, aby si sa vrátil späť
- vynechanie bežného pohybu, hoci naň bolo dosť príležitostí

## Čo urobiť, keď režim porušíš

Porušenie režimu neznamena zlyhanie. Znamená len to, že si sa odchyľil od systému, ku ktorému sa máš čo najskôr vrátiť. Nemá prísť panika, trest ani hladovka. A nemá prísť ani myšlienka, že celý deň je už stratený. Má prísť normálne ďalšie jedlo podľa pravidiel režimu. To znamená návrat pri najbližšej príležitosti, nie čakanie na pondelok, na prvý deň v mesiaci alebo na ďalší „lepší začiatok“.

## Večer si priprav ďalší deň

Ideálny režim MPX sa nezačína až ráno. Začína sa už večer predtým.

Večer si teda priprav stručný plán:

- čo bude tvoje prvé hlavné jedlo
- čo budeš jesť na obed
- čo bude večer
- čo máš pripravené do rezervy
- aký pohyb chceš počas dňa splniť
- čo si treba pripraviť
- čo treba dokúpiť

Takto na ďalší deň neriešiš všetko až vo chvíli, keď si hladný, unavený alebo pod tlakom.

## Pohyb musí byť súčasťou režimu

Ideálny režim MPX nie je len o jedle. Jeho neoddeliteľnou súčasťou je aj pohyb. To neznamena, že musíš každý deň cvičiť. Znamená to, že každý deň máš myslieť aj na bežný pohyb, teda NEAT. Prechádzka po jedle, schody, pravidelné vstávanie od stola, chodenie pri telefonovaní alebo akýkoľvek iný pohyb navyše nie sú drobnosť. Sú dôležitou súčasťou systému.

## Ako vyzerá ideálny deň podľa MPX

Ak si chceš tento režim zhrnúť do jednej vety, vyzerá takto: tri hlavné jedlá s proteínovým základom, minimum zbytočného zobkania, pripravenosť na slabšie chvíle, viac bežného pohybu a rýchly návrat po chybe.

## Dôležitá myšlienka

Ideálny režim MPX nie je o dokonalosti. Je o jasných pravidlách, podľa ktorých vieš bez problémov fungovať v každodennom živote.

# Kapitola 9 - Ako si vyskladať jedlá v MPX

## Ako má vyzeráť hlavné jedlo, ktoré ťa zasýti a podporí chudnutie

Keď už je jasné, ako vyzerá režim MPX ako celok, ďalšia otázka je jednoduchá: Ako má vyzeráť hlavné jedlo, ktoré doň zapadá?

V MPX nestačí, aby jedlo bolo len zdravé alebo na prvý pohľad rozumné. Musí byť vyskladané tak, aby ťa zasýtilo, dalo telu to, čo potrebuje, a zároveň podporilo chudnutie. Má mať teda správnu skladbu, a zároveň rozumné množstvo.

Aj kvalitné jedlo sa dá zjesť v množstve, pri ktorom sa chudnutie spomalí alebo sa vôbec nedostaví.

### Prvá otázka pri jedle má byť: Kde je tu hlavný zdroj proteínu?

Toto je najpraktickejšie pravidlo celej kapitoly. Keď sa pozeráš na hlavné jedlo, prvá otázka nemá byť, či vyzerá zdravo alebo či je „fit“. Prvá otázka má byť: kde je tu hlavný zdroj proteínu?

Ak na to vieš odpovedať hneď, jedlo má dobrý základ. Ak nie, často pôjde o jedlo, ktoré ťa zasýti len na kratší čas.

Hlavným zdrojom proteínu môže byť mäso, ryba, vajcia, tvaroh, grécky jogurt, cottage cheese, tofu, tempeh, syr v primeranom množstve alebo strukoviny. Dôležité je, aby proteín nebol len malý doplnok niekde bokom, ale základ hlavného jedla.

To je rozdiel napríklad medzi šalátom s pár kúskami syra a šalátom, v ktorom je poriadna porcia mäsa, tuniaka, tofu alebo iného zdroja proteínov. Na pohľad môžu pôsobiť podobne, ale zasýtia úplne inak.

### Hlavné jedlo má mať jasnú stavbu

Keď si chceš jedlo vyskladať jednoducho a rozumne, myslí na tri základné časti.

**Prvá časť je proteínový základ.** To je hlavná časť jedla. Práve ona najviac rozhoduje o tom, či ťa jedlo skutočne zasýti.

**Druhá časť je zelenina.** Pomáha zväčšiť objem jedla, zlepšuje sýtosť a pri väčšine hlavných jedál je veľmi užitočná. Zelenina je veľmi dôležitá v rámci chudnutia aj zo zdravotného hľadiska. Obsahuje totiž vlákninu, celý rad dôležitých vitamínov, minerálov a antioxidantov.

**Tretia časť je primeraná príloha.** Ryža, zemiaky, ovsené vločky, pečivo, cestoviny alebo strukoviny môžu byť úplne v poriadku. Problém zvyčajne nie je v tom, že tam sú, ale v tom, keď tvoria väčšinu jedla a proteínová časť je slabá.

MPX nestojí na tom, že musíš vyradiť všetky sacharidy. Stojí na tom, že príloha nemá nahradiť proteínový základ.

## Polievka ako súčasť obeda

Pri obede s polievkou sa pozerať na celý obed ako na jednu zostavu. Polievka a druhý chod sa majú dopĺňať. Inak bude vyzeráť hlavné jedlo po ľahkom vývare a inak po hustej šošovicovej, fazuľovej alebo gulášovej polievke.

Najprv si všimni, aká výdatná je polievka. Ľahká polievka je najmä teplý začiatok jedla. Výdatnejšia polievka už tvorí podstatnú časť obeda. A niektoré polievky môžu nahradiť celé hlavné jedlo.

Po ľahkej polievke môže nasledovať bežné MPX hlavné jedlo. Vývar so zeleninou, ľahšia zeleninová alebo paradajková polievka pridávajú teplo, tekutiny, objem a trochu zeleniny, ale neprinesú veľa energie. Druhý chod preto môže mať klasickú stavbu: proteínový základ, zeleninu a primeranú prílohu.

Pri výdatnejšej polievke už druhý chod nemusí byť ďalšie plné jedlo. Šošovicová, fazuľová, hrachová, zemiaková, gulášová, smotanová polievka, kapustnica alebo polievka s cestovinou, ryžou, údeninou či väčším množstvom oleja už prináša viac energie. Vtedy druhý chod zredukuj: daj si menšiu porciu mäsa, alebo iného proteínu, k tomu zeleninu a prílohu len malú alebo žiadnu.

Samostatnou možnosťou je polievka, ktorá už obsahuje všetko, čo má mať dobré MPX hlavné jedlo. Má bohatý zdroj bielkovín, napríklad mäso, rybu, vajce, tofu alebo strukoviny, k tomu zeleninu a primerané množstvo zemiakov, cestovín, ryže a pod. Takáto polievka môže byť pokojne hlavným jedlom.

## Nejde len o to, čo ješ, ale aj koľko toho ješ

Toto je bod, na ktorý sa pri chudnutí často zabúda. Človek si vyskladá dobré jedlo, ale jeho množstvo už nezodpovedá cieľu schudnúť. A potom sa čuduje, že sa výsledok nedostavuje.

Aj zdravé a rozumne vyskladané jedlo sa dá zjesť v príliš veľkom množstve. Platí to pri prílohách, pri tukoch aj pri jedlách, ktoré pôsobia nenápadne. Olej navyše, viac syra, väčšia príloha, pečivo navyše, hrst orechov, dressing, nátierka alebo ešte niečo „malé k tomu“ a z jedla, ktoré malo podporiť chudnutie, sa stane jedlo, po ktorom nielenže neschudneš, ale môžeš po ňom dokonca priať.

V MPX teda nestačí skladať jedlá len správne. Treba ich skladať aj v množstve, ktoré zodpovedá cieľu schudnúť.

## Koľko proteínov má mať hlavné jedlo

Toto je dôležitá téma, pretože práve tu sa veľa ľudí mylí. Majú pocit, že proteín riešia, ale v skutočnosti ho v hlavných jedlách nemajú dosť. Potrebuješ vedieť, kedy je ho ešte málo, kedy už tvorí pevný základ a kedy ho je už priveľa.

### Ak si to chceš vypočítať čo najpresnejšie, postup je tento:

Najprv si urči hmotnosť, z ktorej budeš počítať.

Ak chceš schudnúť menšie alebo stredné množstvo, napríklad do 15 až 20 kg, môžeš vychádzať z cieľovej hmotnosti. Teda z hmotnosti, ku ktorej smeruješ a ktorú chceš po schudnutí dlhodobo udržať. Ak potrebuješ schudnúť výrazne viac, napríklad 25 až 30 kg a viac, je lepšie použiť referenčnú alebo

upravenú hmotnosť. Pri takomto väčšom rozdieli môže byť cieľová hmotnosť príliš nízky základ pre výpočet. Upravená hmotnosť preto dá realistickejšie číslo.

Referenčnú hmotnosť si vieš orientačne určiť ako hmotnosť pri BMI 25.

Vypočítaš ju takto:  $25 \times \text{výška v metroch na druhú}$ .

Upravenú hmotnosť potom vypočítaš takto: referenčná hmotnosť plus  $0,33 \times (\text{aktuálna hmotnosť} - \text{referenčná hmotnosť})$ .

Keď už túto hmotnosť poznáš, denný cieľ proteínu si nastav približne na 1,2 až 1,6 g na kilogram za deň. (Toto rozmedzie sa v literatúre často uvádza ako praktické vyššie-proteínové pásmo pri regulácii hmotnosti.)

Takto je to presné, ale pre bežné použitie dosť zložitú. Preto tu nasleduje už pripravená tabuľka s orientačným denným príjmom proteínu a modelový príklad výpočtu. Ak máš výraznejšiu obezitu, najprv si podľa postupu vyššie urči referenčnú alebo upravenú hmotnosť a až potom si v tabuľke nájdi príslušný riadok.

## Orientačný denný príjem proteínu

Hmotnosť pre výpočet	Proteín za deň	Na 1 hlavné jedlo
50 - 60 kg	60 - 96 g	20 - 32 g
60 - 70 kg	72 - 112 g	24 - 37 g
70 - 80 kg	84 - 128 g	28 - 43 g
80 - 90 kg	96 - 144 g	32 - 48 g
90 - 100 kg	108 - 160 g	36 - 53 g
100 - 110 kg	120 - 176 g	40 - 59 g
110 - 120 kg	132 - 192 g	44 - 64 g
120 - 130 kg	144 - 208 g	48 - 69 g
130 - 140 kg	156 - 224 g	52 - 75 g
140 - 150 kg	168 - 240 g	56 - 80 g
150 - 160 kg	180 - 256 g	60 - 85 g
160 - 170 kg	192 - 272 g	64 - 91 g
170 - 180 kg	204 - 288 g	68 - 96 g
180 - 190 kg	216 - 304 g	72 - 101 g
190 - 200 kg	228 - 320 g	76 - 107 g

### Modelový príklad výpočtu

Predstav si človeka, ktorý **meria 175 cm a váži 130 kg**.

Najprv vyrátame **referenčnú hmotnosť**. Je to hmotnosť, ktorú by mal tento človek pri BMI 25.

$$25 \times 1,75^2 = \text{približne } 76,5 \text{ kg}$$

**Referenčná hmotnosť** tohto človeka je teda **76,5 kg**. Keďže tu však ide o výraznejšiu obezitu, použijeme **upravenú hmotnosť**. Výpočet proteínov tak nebude postavený na príliš nízkej referenčnej hmotnosti.

**Upravená hmotnosť** sa vypočíta takto:

**referenčná hmotnosť + (0,33 × (aktuálna hmotnosť mínus referenčná hmotnosť))**

V našom príklade:  $76,5 + (0,33 \times (130 - 76,5)) = 76,5 + 17,655 =$  približne 94 kg

Pre výpočet denného príjmu proteínov teda použijeme **upravenú hmotnosť 94 kg**.

Denný cieľ proteínu si potom nastavíme približne na **1,2 až 1,6 g na kilogram** tejto hmotnosti:

$94 \times 1,2 =$  približne 113 g proteínu za deň,  $94 \times 1,6 =$  približne 150 g proteínu za deň

To znamená, že jeho denný cieľ je približne **113 až 150 g proteínu denne**.

Ak si tento príjem rozdelí do 3 hlavných jedál denne, vychádza to približne na **38 až 50 g proteínu na jedno hlavné jedlo**.

Takto je to presné. V bežnom živote však zvyčajne stačí, keď si podľa tabuľky nájdeš svoje rozpätie a potom sa pri jedlách orientuješ podľa stĺpca „Na 1 hlavné jedlo“.

### **Ako sa orientovať vo veľkosti porcie a množstve proteínu**

Keď už vieš, aké je tvoje denné rozpätie príjmu proteínu a približne koľko by malo vychádzať na jedno hlavné jedlo, nemusíš všetko vážiť do posledného gramu. V bežnom živote ti veľmi pomôže aj jednoduchá orientačná predstava, koľko proteínu obsahujú najčastejšie potraviny a ako približne vyzerá porcia, ktorá už môže tvoriť poriadny základ hlavného jedla.

Pre lepšiu predstavu:

- 150 až 200 gramov mäsa alebo ryby dá často približne 30 až 40 gramov proteínov
- 250 gramov tvarohu dá približne 25 až 30 gramov proteínov
- jedno balenie cottage cheese býva často okolo 20 až 25 gramov proteínov
- 3 vajcia dajú približne 18 až 21 gramov proteínov, takže pre veľa ľudí sú na hlavné jedlo skôr slabší základ
- 200 gramov uvarenej šošovice, fazule alebo cíceru dá približne 14 až 18 gramov proteínov, preto sa ich často oplatí doplniť ešte ďalším zdrojom proteínu

Tieto čísla ti nemajú komplikovať život. Majú ti pomôcť lepšie odhadnúť, či tvoje hlavné jedlo obsahuje len trochu proteínu, alebo už naozaj poriadny základ.

Aj bez váženia sa dá naučiť slušný odhad. Pri mäse alebo rybe býva rozumná porcia často približne vo veľkosti dlane, niekedy aj o trochu viac. Pri tvarohu, cottage cheese alebo gréckom jogurte má ísť o skutočne sýtiacu porciu, nie len pár lyžíc. Pri vajciach treba myslieť na to, že dve vajcia bývajú pre veľa ľudí na hlavné jedlo málo a tri vajcia sú často skôr spodná hranica.

Zeleniny môže byť pokojne dosť. Pri prílohe je užitočné strážiť, aby nebola väčšia než hlavná časť jedla. A pri tukoch treba vnímať, že sa veľmi ľahko nazbierajú z viacerých strán naraz.

## Kde robia ľudia pri skladaní jedál najčastejšie chyby

Veľa jedál na prvý pohľad nevyzerá zle. Problém býva v tom, že sú zle poskladané, zle odhadnuté alebo ich je jednoducho priveľa.

Najčastejšie chyby vyzerajú takto:

- proteínová časť je príliš malá
- príloha zaberá väčšinu taniera
- zelenina chýba alebo je jej len symbolicky
- tuk sa nazbiera z viacerých strán naraz
- jedlo vyzerá rozumne, ale zasýti len na krátko
- Jedlo je samo osebe v poriadku, ale je ho priveľa na to, aby podporovalo chudnutie

Typický príklad je veľký tanier cestovín s minimom mäsa alebo syra. Alebo šalát, ktorý pôsobí ľahko a zdravo, lenže má tak málo proteínu, že o dve hodiny človek znovu hľadá niečo na jedenie.

Alebo pečivo s niečím „na tenko“, po ktorom sa hlad vráti príliš rýchlo. Problém teda často nie je v tom, že človek je vyslovene zle. Problém je v tom, že jedlo nemá poriadny proteínový základ, zasýti len na krátko alebo ho je viac, než zodpovedá cieľu schudnúť.

## Ako môžu vyzeráť dobré raňajky, obed a večera

Raňajky nemusia byť povinné pre každého. Ak ich však ješ, mali by mať jasný proteínový základ a mali by ťa zasýtiť. Káva a niečo malé nestačia. Sladké pečivo, samotné ovocie alebo jogurt s minimom proteínu často zasýti len na krátko. Dobré raňajky podľa MPX môžu byť napríklad vajcia so zeleninou, tvaroh s ovocím, grécky jogurt s ovsenými vločkami alebo pečivo so šunkou, syrom a vajcom.

Obed býva jedno z najdôležitejších jedál dňa. Ak je slabý, večer sa to často vypomstí. Pri obede sa preto oplatí položiť si jednoduchú otázku: čo ma tu naozaj zasýti? Odpoveď má byť jasná: mäso, ryba, vajcia, tvaroh, syr, tofu, strukoviny alebo iný poriadny zdroj proteínu. K tomu patrí zelenina a podľa potreby primeraná príloha.

Večera nemá zachraňovať celý deň. Má to byť normálne jedlo, ktoré zasýti, ale nerozbehne ďalšie dojedanie. Vhodná býva ryba so zeleninou, mäso a zelenina, cottage cheese, tvarohová miska, vajcia so zeleninou alebo jednoduché teplé jedlo s jasnou proteínovou časťou.

## A čo sladké?

Sladké môže mať v jedálničku miesto, ale nemá sa stať každodennou samozrejmosťou ani náhradou za normálne jedlo. Veľa ľudí si neuvedomí, koľko sladkého sa nazbiera počas dňa v malých dávkach. Sladená káva, ochutený jogurt, sladká tyčinka poobede a večer ešte niečo „na chuť“. Každá z týchto vecí môže vyzeráť nevinne, ale spolu už vytvoria množstvo, ktoré chudnutiu nepomáha.

Problém býva najmä vtedy, keď sa sladké stane automatickou odpoveďou na hlad, únavu, stres, alebo potrebu odmeniť sa.

## Kapitola 10 - Pitný režim, alebo čo piť v Metóde MPX

### Nápoje ktoré podporujú chudnutie

Pitie a tekutiny majú v MPX dôležité miesto. Pomáhajú nielen so smädom, ale aj s únavou a zbytočným siaháním po jedle medzi hlavnými jedlami.

**Smäd sa totiž niekedy tvári ako hlad. Máš pocit, že by si si niečo dal, no po pohári vody alebo minerálky „hlad“ zrazu pominie. Z hľadiska chudnutia je to dôležitý aha moment:**

**Zahnal si falošný hlad, nezjedol si nič navyše a nepridal si žiadne nežiaduce kalórie.**

Denne sa snaž vypiť približne 2 litre tekutín. V horúčave, pri potení, väčšom pohybe alebo fyzickej práci to môže byť aj viac. Netreba to merať presne. Dôležité je piť priebežne počas celého dňa.

### Základom pitia v MPX je voda, minerálka a nesladený čaj.

To sú nápoje vhodné na bežné pitie počas dňa. Káva je v MPX úplne v poriadku. Rozhoduje hlavne to, čo do nej pridáš. Čierna káva alebo káva s trochou mlieka môže pokojne zostať bežnou súčasťou dňa.

Pozor si daj skôr na kávu s cukrom, šľahačkou, väčším množstvom smotany alebo vaječným likérom. Vtedy už nejde len o kávu, ale aj o ďalšiu dávku energie, s ktorou treba pri chudnutí rátať.

### Ovocné a zeleninové šťavy

Môžu byť príjemným spestrením jedálnička. Prinášajú chuť, sviežosť, vitamíny, minerály a ďalšie cenné látky z ovocia a zeleniny. Neber ich však ako náhradu vody. Pri ovocných šťavách je dobré držať sa menšieho množstva, pretože energia z ovocia sa v tekutej podobe prijme veľmi ľahko a rýchlo. Ak chceš ľahší nápoj na dlhšie popíjanie, môžeš šťavu zriediť vodou alebo minerálkou.

Zeleninové šťavy bývajú pri chudnutí často praktickejšie než ovocné, najmä ak nie sú dosladzované. Paradajková, mrkvová, cviklová alebo uhorková šťava môže byť dobrá alternatíva k sladkým nápojom.

### Smoothie a vitamínové koktaily

Smoothie môže byť výborná vec, keď má rozumné zloženie. Výhodou je, že v ňom môže zostať celé ovocie aj s vlákninou. Dá sa doň pridať zelenina, kefír, grécky jogurt, tvaroh alebo proteín, takže môže byť sýtejšie než bežný nápoj. V MPX sa smoothie hodí najmä ako premostenie hladu, keď je medzi hlavnými jedlami dlhšia medzera. Najlepšie funguje s bielkovinovým základom. Ovocie dodá chuť, zelenina sviežosť a objem. Orechy, semienka alebo arašidové maslo stačí pridať v menšej dávke, lebo kalórie z nich naskakujú rýchlo.

### Alkohol

Samozrejme, alkohol nie je súčasťou pitného režimu a ideálne je vyhnúť sa mu úplne. Ak si ho však dáš pri oslave, návšteve alebo posedení s priateľmi, drž sa menšieho množstva a rozhodni sa vopred, čo a koľko vypiješ. Pri chudnutí treba rátať s tým, že alkohol prináša energiu navyše a môže oslabiť

rozhodovanie. Pri pive si stráž hlavne množstvo, pri víne je lepšie suché a menší pohár, pri tvrdom alkohole sa vyhni najmä sladkým miešaným nápojom.

## Rýchle zhrnutie

Na bežné pitie sa hodí voda, minerálka a nesladený čaj. Káva je v poriadku, ak z nej neurobiš sladký dezert. Ovocné a zeleninové šťavy môžu byť príjemné spestrenie, ale nemajú nahrádzať základ pitného režimu. Smoothie, jogurtové koktaily a tvarohové nápoje sa hodia najmä ako premostenie hladu. Čím viac energie nápoj má, tým viac ho treba chápať ako jedlo.

# Kapitola 11 - Srvátkový proteín v prášku

## Praktický pomocník, keď potrebuješ rýchlo doplniť bielkoviny

Srvátkový proteín v prášku môže byť v MPX veľmi praktická pomôcka. Uľahčí doplnenie bielkovín vtedy, keď ich v jedle nemáš dosť, nestíhaš alebo potrebuješ rýchle riešenie počas dňa.

Jeho výhodou je, že v jednej dávke vieš prijať približne 20 až 30 g bielkovín bez veľkého množstva tuku a cukru navyše. Nie je to jedlo bez energie, ale z pohľadu doplnenia proteínov je to čisté a pohodlné riešenie. Najviac sa hodí v situáciách, keď vieš, že hlavné jedlo bude na proteín slabšie, keď nestíhaš normálne jesť, alebo keď ti na konci dňa chýba ešte časť bielkovín do denného cieľa.

Môžeš ho rozmiešať vo vode, mlieku, kefíre alebo jogurte. Vo vode je najľahší. V mlieku alebo kefíre chutí plnšie a lepšie zasýti, ale pridá aj trochu energie navyše. Jogurt sa hodí vtedy, keď z neho chceš urobiť hustejšie proteínové jedlo.

Ak ráno nestíhaš, môžeš si dať proteínový nápoj a k tomu niečo malé na zahryznutie. Ak vieš, že obed bude slabý, môžeš si ho pripraviť do práce. Ak príde hlad medzi hlavnými jedlami a do večere je ešte ďaleko, môže poslúžiť ako jednoduché premostenie hladu.

## Ako ho vyberať

Pri srvátkovom proteíne hľadaj hlavne jednoduchosť. Dobrý výrobok má v jednej dávke približne **20 až 25 g bielkovín** a čo najmenej cukru a tuku navyše.

Na etikete si všimaj najmä koľko bielkovín je v jednej dávke, koľko obsahuje cukru, koľko obsahuje tuku, či nemá zbytočne dlhé zloženie. Najčistejšia voľba býva srvátkový izolát. Kvalitný koncentrát však úplne stačí, ak ti ide o dobrý pomer ceny a kvality. Nepotrebuješ gainer ani proteínový výrobok, ktorý sa tvári skôr ako sladký dezert než ako jednoduchý zdroj bielkovín.

## Ako ho používať rozumne

Srvátkový proteín je doplnok, nie náhrada normálneho jedla. Najlepšie posluži vtedy, keď potrebuješ rýchlo doplniť bielkoviny alebo spevniť jedlo, ktoré by bolo inak na proteín slabšie.

Môžeš ho rozmiešať vo vode, mlieku, kefire alebo jogurte. Vo vode je najľahší. V mlieku alebo kefire chutí plnšie a lepšie zasýti, ale pridá aj trochu energie navyše. Jogurt sa hodí vtedy, keď z neho chceš urobiť hustejšie proteínové jedlo. Ako premostenie hladu môže pomôcť najmä vtedy, keď je medzi hlavnými jedlami dlhšia medzera a nechceš prísť k ďalšiemu jedlu príliš hladný.

## Kapitola 12 - Ako Metódou MPX naozaj schudnúť

### Prečo pri MPX hmotnosť klesá

Ak chceš schudnúť, musíš byť dlhodobo v kalorickom deficite. To znamená, že telo musí prijať menej energie, než vydá. Deficit sa počíta oproti tvojmu udržiavaciemu príjmu, teda oproti množstvu energie, pri ktorom si pri bežnom fungovaní držíš hmotnosť približne stabilnú. Ak napríklad pri 2500 kcal denne dlhodobo nepriberáš ani nechudneš, deficit 500 kcal znamená príjem približne 2000 kcal denne. Pri väčšine ľudí dáva zmysel mieriť približne na deficit 500 až 750 kcal denne.

Bez kalorického deficitu hmotnosť dlhodobo neklesne.

Metóda MPX tento princíp neobchádza. Pomáha ti kalorický deficit dosiahnuť cez jedlá, ktoré majú výrazný bielkovinový základ a pri podobnom nasýtení prinášajú menej energie.

Dá sa to ukázať aj na konkrétnych jedlách.

### Dva rýchle príklady

**MPX raňajky:** 1 krajec celozrnného chleba, 125 g cottage cheese 1 %, 2 vajcia natvrdo a šunka.

Toto jedlo má približne 410 kcal a asi 38 g bielkovín.

**Bežné raňajky:** 2 kaiserky, 20 g masla a 75 g smotanovo-syrovej nátierky. Takéto jedlo má približne 740 kcal a asi 17 g bielkovín.

**Rozdiel je približne 330 kcal v jedinom jedle.** Pri podobnom pociť nasýtenia má verzia v štýle MPX menej energie a výrazne viac bielkovín.

**MPX obed:** 150 g pečeného kuracieho mäsa, 1 varený zemiak a veľká porcia šalátu s paradajkou.

Toto jedlo má približne 400 kcal a asi 55 g bielkovín.

**Bežný obed:** veľká porcia varených špagiet, bravčová klobása a smotana. Takéto jedlo má približne 790 kcal a asi 28 g bielkovín.

**Tu je rozdiel približne 390 kcal v jedinom jedle.** Aj v tomto prípade môže byť nasýtenie podobné, niekedy dokonca lepšie na strane MPX, pretože jedlo stojí na výraznom bielkovinovom základe a nie na veľkej prílohe s tukom navyše.

Keď pri podobnom pocite nasýtenia prijmeš na jednom jedle o 300 až 400 kcal menej, začneš chápať, prečo s MPX človek chudne. Nie preto, že by hladoval, ale preto, že sa sýti rozumnejšie.

S Metódou MPX sa teda môžeš dostať do kalorického deficitu tak ľahko, že si to ani neuvedomíš.

Aj pri MPX však stále platí, že množstvo rozhoduje. Keď sa porcie zväčšujú a keď sa jedlo zbytočne zaťažuje tukom, deficit sa môže stratiť.

Takéto rozdiely vieš dobre odhadnúť už aj z etikiet na potravinách. Keď sa naučíš ako čítať tieto údaje, veľmi rýchlo zistíš, či je potravinu vhodná ako častejší základ jedla, alebo skôr len ako doplnok.

## Ako čítať etikety na potravinách

Pri chudnutí nie je problém v tom, že potravinu obsahuje tuk alebo cukor. Dôležité je množstvo a to, ako ľahko sa pri nej nazbierajú kalórie. Tuky zvyšujú príjem veľmi rýchlo aj v malej porcii. Cukry bývajú problém najmä vtedy, keď ich je veľa a potravinu slabo zasýti.

Túto tabuľku netreba brať ako zákon do posledného gramu. Je to orientačná pomôcka. Čím viac tuku a cukru potravinu obsahuje, tým ľahšie môže brzdiť kalorický deficit a teda spomaľovať chudnutie.

## Pozor na tuky a cukry

Čo sleduješ na 100 g	Podporuje chudnutie	Skôr neutrálne	Už chudnutie nepodporuje
Tuky celkovo	Do 10 g	10 - 17,5 g	Nad 17,5 g
Nasýtené tuky	Do 3 g	3 - 5 g	Nad 5 g
Cukry (z toho cukry)	Do 5 g	5 - 10 g	Nad 10 g

Pri bielkovinách nejde o to, či potravinu podporuje alebo nepodporuje chudnutie.

Dôležité je, či môže tvoriť silný základ hlavného jedla.

## Proteínový základ

Bielkoviny na 100 g	Ako to čítať v MPX
15 g a viac	Silný proteínový základ
10 - 15 g	Použiteľný základ
Pod 10 g	Skôr slabší základ, často vhodný na doplnenie

Potravina s nižším obsahom bielkovín nemusí byť zlá. Ak má napríklad červená fazuľa okolo 8,5 g bielkovín na 100 g, stále je to dobrá potravina. Len ju treba chápať skôr ako slabší až stredný proteínový základ, ktorý sa často oplatí doplniť ďalším zdrojom bielkovín.

Na bežné rozhodovanie ti preto stačia tri otázky:

- Má to dosť bielkovín?
- Nie je tam priveľa tuku alebo nasýtených tukov?
- Nie je tam veľa cukru?

Keď sa toto naučíš, nebudeš musieť rozmýšľať nad každou potravinou znova a znova. Rýchlo odhadneš, či ti pri chudnutí pomáha, alebo ti skôr znižuje kalorický deficit.

### **Ked' sa váha nehýbe**

Ak sa váha dlhší čas nehýbe, zvyčajne to neznamená, že Metóda MPX nefunguje. Oveľa častejšie to znamená, že sa niekde stráca kalorický deficit. Najčastejšie býva problém vo väčších porciách, v malých veciach navyše, v nadbytku tuku alebo cukru, alebo v tom, že sa jedlá postupne odklonili od pôvodných zásad. Človek má potom pocit, že sa veľmi neodchýlil, ale v priebehu dňa sa mu v jedlách nazbiera viac energie, než by sa zdalo. Niekedy stačí viac oleja, väčšia príloha, častejšie sladké, menej presný odhad porcií alebo viac drobností medzi jedlami. Preto pri stagnácii netreba prepadať panike. Treba sa pozrieť na veci pravdivo a konkrétne. Vo väčšine prípadov sa problém neukáže v jednej veľkej chybe, ale v niekoľkých menších odchýlkach, ktoré sa postupne nahromadili.

## **Kapitola 13 - Sebamonitorovanie**

### **Ako mať jasno v tom, čo sa s tebou naozaj deje**

Sebamonitorovanie v MPX nemá vytvárať tlak, ale prinášať prehľad. Je to jednoduchá spätná väzba, vďaka ktorej vidíš, čo sa naozaj deje, namiesto toho, aby si len odhadoval.

**Najjednoduchšia forma monitorovania je váha, pretože dáva základnú informáciu.** Ak sa vážiš párkrát do týždňa v podobných podmienkach a sleduješ trend, vieš, či idú veci správnym smerom. Bez sledovania má človek často len pocit, že vie, čo sa deje. Keď si veci sleduje, začne vidieť realitu oveľa presnejšie. Keď trend klesá, systém funguje. Keď dlhší čas stojí alebo rastie, treba sa lepšie pozrieť na jedlo, pohyb alebo rytmus dňa.

**Druhá forma je zapisovanie jedla.** Nemusí trvať večne. Už niekoľko dní poctivého zapisovania vie ukázať veľmi veľa. Človek zrazu vidí, koľko toho zje mimo hlavných jedál, kde sa objavuje automatické zobkanie a ktoré chvíle dňa sú najslabšie. To sú presne tie miesta, ktoré sa potom oplatí upraviť.

**Tretia forma je sledovanie návykov.** Niekomu vyhovuje jednoduché odškrtávanie: Boli dnes v troch hlavných jedlách bielkoviny? Bol splnený plánovaný pohyb? Podarilo sa zvládnuť najrizikovejšie miesto dňa? Takéto sledovanie býva pre mnohých ľahšie než počítanie každej položky a pritom vie veľmi dobre ukázať, či základ systému drží.

**Štvrtou formou je sledovanie vlastných pocitov, telesných signálov a reakcií počas dňa.** Aký silný bol dnes hlad? Kedy prišla chuť na sladké? Kedy sa rozhodovanie rozkývalo? Kedy šlo všetko ľahšie? Tieto otázky sú dôležité, lebo pomáhajú odhaliť, čo v tvojom dni skutočne spúšťa hlad, chute a slabšie rozhodnutia.

Pri monitorovaní je dôležité si uvedomiť, že zistené údaje nie sú dôvodom na obviňovanie sa, ale informáciou, s ktorou sa dá pracovať.

**Aj sladké si treba poctivo sledovať.** Dôležité je, aby nenahrádzalo normálne jedlá ani sa nestalo automatickou odpoveďou na stres či únavu.

Najdôležitejšie je vybrať si taký spôsob sebamonitorovania, ktorý budeš vedieť naozaj používať. Pre niekoho to bude váha a stručný zápis jedla. Pre iného odškrtávanie návykov alebo krátke večerné zhodnotenie dňa. Nejde o dokonalý systém. Ide o to, aby si mal priebežne jasno.

Na prvých 14 dní si preto vyber len tri veci: sleduj váhu v podobných podmienkach, zapisuj si hlavné jedlá a označ svoju najslabšiu chvíľu dňa. Už tento jednoduchý prehľad ti ukáže viac než nepresné dojmy.

## Kapitola 14 - Tvoj štartovací checklist MPX

### Skôr, ako sa do toho pustíš, skontroluj si...

Pred štartom si over, či máš pripravený základ, na ktorom môže systém fungovať. Nemusíš mať všetko dokonalé. Dôležité je, aby si mal jasno v niekoľkých oporných bodoch.

- Poznám svoje tri najčastejšie rizikové situácie.
- Mám pripravené aspoň tri jednoduché hlavné jedlá s jasným proteínovým základom.
- Doma alebo v práci mám aspoň dve rezervné možnosti pre chvíle, keď sa deň skomplikuje.
- Mám jasno v tom, ako budem sledovať svoj postup.
- Viem, aký konkrétny prvok bežného pohybu budem zaraďovať každý deň.

- Mám pripravený plán, čo urobím po najbližšom prešľape.
- Nečakám dokonalosť. Začínam si nastavovať systém, ktorý vydrží.

Tento základ mení odhodlanie na skutočný štart. Ak ti z tohto zoznamu ešte niečo chýba, nie je to dôvod nezačať. Je to len miesto, ktoré potrebuješ počas prvých dní spevniť.

Najsilnejší štart nebýva ten najprudší. Býva to ten, pri ktorom máš pripravené základy na bežný deň.

# Kapitola 15 - Prvé 4 týždne s Metódou MPX

## Ako za prvý mesiac vybudovať základy, na ktorých sa dá stavať

Prvý mesiac s Metódou MPX nemá byť postavený na veľkých zákazoch ani na snahe zvládnuť všetko naraz. Máš si počas neho nastaviť systém, o ktorý sa budeš vedieť vždy oprieť.

Po 30 dňoch nemáš mať pocit, že si prežil ďalšiu diétu. Máš vedieť:

- ako si vyskladať hlavné jedlá,
- v ktorých situáciách najčastejšie ješ inak, než si chcel,
- čo urobiť, keď príde slabá chvíľa,
- čo mať pripravené doma a v práci,
- a ako sa po chybe rýchlo vrátiť späť.

Presne na to slúži prvý mesiac.

### Prvý týždeň: urobiť si jasno

Na začiatku nepotrebuješ prevrátiť celý život hore nohami. Potrebuješ pochopiť svoj vlastný deň. Veľa ľudí si myslí, že presne vedia, kde je problém. Keď sa však na to pozrú poctivo, zistia, že sa mýlili. Nieкто si myslí, že ho ničí večera, ale v skutočnosti ho oslabí slabý obed. Nieкто sa hnevá na chuť na sladké, ale celý deň funguje s príliš dlhými medzermi medzi jedlami. Nieкто si vyčíta slabú vôľu, ale domov chodí úplne vyhladovaný a bez pripraveného jedla.

Preto sa v prvom týždni sústreď najmä na to, aby si si konečne urobil jasno v tom, čo sa u teba naozaj deje.

Počas prvých dní si všímaj:

- čo ješ a piješ
- kedy ješ
- kedy prichádza väčší hlad
- kedy prichádza chuť na sladké
- v ktorých chvíľach sa najčastejšie odchýliš od toho, čo si si predsavzal

Nemusíš si robiť zložité tabuľky. Stačí stručný a pravdivý záznam. Cieľ je jednoduchý: prestať fungovať naslepo.

Už v tomto prvom týždni urob aj jednu dôležitú zmenu. Hlavné jedlá začni stavať na bielkovinách. Nemusia byť hneď ideálne. Dôležité je, aby bolo z každého hlavného jedla jasné, čo ťa má zasýtiť.

Na konci prvého týždňa by si mal vedieť pomenovať tri veci:

- ktoré chvíle dňa sú u teba najslabšie
- ktoré jedlá ťa zasýtia málo
- pri ktorých situáciách najčastejšie sklízneš k jedeniu, ktoré ti nepomáha

To je na začiatok cennejšie než veľké predsavzatia.

## **Druhý týždeň: upratať jedlá a prostredie**

Keď už vieš, kde máš v priebehu dňa najslabšie miesta, potrebuješ znížiť počet chvíľ, v ktorých všetko riešiš na poslednú chvíľu.

Počas tohto týždňa si uprav základné veci: jedlá, rezervy, prostredie a rytmus dňa.

Začni tým, že si vytvoríš niekoľko jednoduchých jedál, o ktoré sa vieš oprieť. Nie recepty na víkendové varenie. Normálne jedlá, ktoré vieš kúpiť, pripraviť a zjesť aj v bežný deň. Také, po ktorých si sýty a vieš pri nich normálne fungovať.

Potom si priprav rezervné riešenia na chvíle, keď nestíhaš. Veľa slabých rozhodnutí nevzniká preto, že človek nevie, čo by bolo správne. Vznikajú preto, že nič rozumné nemá po ruke.

Dôležité je aj prostredie. Keď máš lákadlá stále na očiach, odolať im je ťažšie. Sladkosti, chipsy, sušienky, pečivo alebo iné problémové jedlá nemajú byť stále na stole, na linke alebo hneď po ruke. Poschovávajú ich, odlož bokom alebo ich aspoň nedávaj na miesto, kam ti ide ruka automaticky.

Naopak, poruke maj to, čo ti vie pomôcť. Jedlo, ktoré zasýti a ktoré nemusíš dlho pripravovať.

V druhom týždni si začni robiť aj aspoň jednoduchý plán na ďalší deň. Nemusíš si písať jedálniček do detailu. Stačí mať jasno, čo budeš jesť v hlavných bodoch dňa a čo máš pripravené, keby sa niečo skomplikovalo.

Po druhom týždni by si mal cítiť menej improvizácie a viac istoty v tom, čo budeš jesť.

## **Tretí týždeň: opraviť najslabšie miesto**

Teraz už vieš dosť na to, aby si prestal robiť všeobecné zmeny a zameral sa na to, čo ťa brzdí najviac.

Vyber si jedno slabé miesto, ktoré sa u teba opakuje najčastejšie. Jedno. Môže to byť poobedný hlad, večerné zobkanie, slabý obed, príchod domov z práce alebo nekontrolované priebežné jedenie počas víkendu.

A teraz si povedz: čo presne s tým urobím?

Nestačí len povedať, že sa budeš viac snažiť. Potrebuješ konkrétny postup.

- Ak je kritickým momentom príchod domov, priprav si večeru alebo malé jedlo ešte predtým, než sa dostaneš k chladničke príliš hladný.

- Ak ťa láme poobedný hlad, priprav si jedlo do rezervy a nečakaj, kým sa hlad zmení na stav, keď by si zjedol čokoľvek.
- Ak nezvládaš večer pri televízii, zmeň prostredie, nedávaj si jedlo k obrazovke a maj jasne určené, čo je večera a čo už nie.
- Ak sa ti režim rozpadáva cez víkend, nastav si aspoň základnú štruktúru dňa.

V treťom týždni zasiahni presne tam, kde sa problém naozaj deje.

**Pridaj k tomu ešte jeden konkrétny krok v bežnom pohybe.** Nemusí byť veľký. Dôležité je, aby bol pravidelný. Chôdza navyše, schody, vstávanie od stola, parkovanie ďalej od domu alebo krátka prechádzka po jedle, to sú zdanlivé drobnosti, ale urobia veľký rozdiel, keď ich robíš opakovane.

Po treťom týždni by si mal vidieť, že jedno konkrétne slabé miesto už nad tebou nemá takú moc ako predtým.

### **Štvrtý týždeň: upevniť to, čo funguje**

Štvrtý týždeň rozhoduje o tom, či po mesiaci pôjdeš ďalej, alebo sa začneš pomaly vracat' do starých koľají.

Teraz už nepotrebuješ pridávať ďalšie nové pravidlá. Potrebuješ spevniť to, čo sa osvedčilo.

#### **Pozri sa poctivo na uplynulé týždne a odpovedz si:**

- čo ti fungovalo najlepšie
- ktoré jedlá sa ti osvedčili
- ktoré slabé chvíle už zvládaš lepšie
- čo bolo zbytočne komplikované
- čo potrebuješ zjednodušiť, aby sa podľa toho dalo fungovať dlhodobo

#### **Na konci štvrtého týždňa si preto nastav základ na ďalší mesiac:**

- ktoré jedlá zostanú tvojimi istotami
- aký pohybový zvyk si nechávaš
- čo budeš sledovať
- čo urobíš, keď príde slabšia chvíľa

To je moment, keď sa z prvého mesiaca začína stávať systém, na ktorý sa môžeš spoľahnúť.

### **Ako spoznáš, že ideš správnym smerom**

Po 30 dňoch nemáš byť dokonalý. Dôležité je, či sa zmenilo toto:

- si sýtejší než predtým

- máš v jedlách viac poriadku
- vieš, kde sa ti režim najčastejšie kazí
- máš pripravené jednoduché riešenia
- po chybe sa vraciaš rýchlejšie späť
- necítiš sa odkázaný len na pevnú vôľu

Ak sa toto deje, ideš správnym smerom. Možno ešte nebude všetko ideálne. Podstatné však je, že už netápeš a máš v rukách niečo, o čo sa dá oprieť.

## Čo urobiť hneď dnes

Začni jednoducho.

Dnes urob tri veci:

- zapíš si, čo počas dňa zješ
- pozri sa, či tvoje hlavné jedlá majú jasný bielkovinový základ
- pomenuj jednu situáciu, v ktorej sa ti režim kazí najčastejšie

Na prvý deň to stačí.

Práve takto sa začína zmena, ktorá vydrží.

# Kapitola 16 - Krízové situácie s chladnou hlavou

## Ako problémom predchádzať a čo urobiť, ak aj tak prídu

Krízové situácie pri chudnutí prichádzajú najmä vtedy, keď sa spojí hlad, únava, stres, slabšia pripravenosť a jedlo poruke. Preto potrebuješ jednoduchý postup, ktorý ťa podrží.

### 1. Rozlišuj hlad od potreby úľavy

Najprv si ujasni, čo sa vlastne deje. Niekedy telo naozaj potrebuje jesť. Inokedy človek hľadá skôr úľavu, vypnutie, odmenu alebo upokojenie po náročnom dni. Ak ide o skutočný hlad, potrebuješ normálne jedlo alebo aspoň malé rozumné premostenie hladu. Ak ide skôr o napätie, únavu, zlosť alebo nudu, pomôže skôr krátka pauza, zmena prostredia, čaj, sprcha alebo krátka chôdza. Už len toto rozlíšenie vie zastaviť veľa slabších rozhodnutí.

## 2. Maj pripravené záchranné riešenia

Krízová chvíľa nie je čas na vymýšľanie zložitého jedla. V takej chvíli potrebuješ mať poruke niečo jednoduché, sýte a okamžite použiteľné. Pomáha mať doma aj v práci potraviny, ktoré ťa podržia bez zbytočného rozhodovania a dlhej prípravy. Môže to byť tvaroh, grécky jogurt, cottage cheese, vajcia natvrdo, tuniak, kefír, kvalitná šunka alebo iné jednoduché jedlo, ktoré vieš zjesť hneď.

## 3. Po prešľape sa pozri na situáciu vecne

Keď príde prešľap, najdôležitejšie je pochopiť, čo ho spustilo. Bol predtým veľký hlad? Bolo hlavné jedlo slabé? Vznikla príliš dlhá medzera medzi jedlami? Chýbalo pripravené jedlo? Zohral úlohu stres, únava, televízia, oslava, nuda alebo príchod domov úplne vyhladovaný? Takýto pohľad je dôležitý, pretože ti ukáže, kde sa problém začal. Keď vieš pomenovať skutočný spúšťač, vieš sa na podobnú situáciu nabudúce lepšie pripraviť.

## 4. Nezveličuj to a vráť sa späť čo najskôr

Jeden prešľap ešte nerozhoduje o celom dni. Po chybe nemá prísť panika, trest, hladovka ani rezignácia. Má prísť pokojný návrat k tomu, čo funguje. Ďalšie jedlo môže byť normálne. Ďalšia časť dňa môže pokračovať podľa systému. Návrat má prísť pri najbližšej príležitosti. Nejde o to, že už nikdy neurobíš chybu. Ide o to, že sa po nej dokážeš rýchlo vrátiť späť a nedovolíš jej nabúrať celý systém.

## Čo si z tejto kapitoly zapamätať

Krízové situácie sa zvládajú ľahšie, keď rozlíšiš hlad od potreby úľavy, máš pripravené jednoduché záchranné riešenie, po prešľape si poctivo pomenuješ spúšťač a potom sa bez zbytočnej paniky čo najskôr vrátiš späť. Vďaka tomu zostane aj slabšia chvíľa len krátkou odchýlkou, nie návratom k starému spôsobu fungovania.

# Kapitola 17 - Ako si udržať výsledok

## Skutočný úspech nie je len schudnúť, ale výsledok si aj udržať

Schudnúť je dôležité. Udržať si výsledok je ešte dôležitejšie.

Sila MPX sa ukáže vtedy, keď sa podľa nej dá fungovať aj ďalej, nielen počas chudnutia.

Veľa ľudí o výsledok nepríde jednou veľkou chybou, ale pomalým uvoľnením systému.

### To, čo fungovalo pri chudnutí, musí zostať aj potom

Toto je základné pravidlo celej kapitoly. Keď ti pri chudnutí pomohli sýte hlavné jedlá, proteínový základ, jednoduché sledovanie, viac bežného pohybu a lepšie zvládanie slabých chvíľ, nemôžeš tieto veci po úspechu jednoducho vypustiť.

Veľa ľudí spraví tú istú chybu. Kým chudnú, držia sa systému. Keď schudnú, začnú si hovoriť:

„Teraz už to mám pod kontrolou.“ A práve vtedy sa začína návrat späť.

Ak starý spôsob fungovania viedol k starému výsledku, návrat k nemu nemôže dopadnúť dobre. Udržať si výsledok znamená ponechať si návyky, ktoré sa osvedčili, sýte hlavné jedlá s dostatkom bielkovín, primeraný pohyb, priebežnú kontrolu a rýchly návrat po slabšom dni.

### Malé odchýlky treba zachytiť včas

Výsledok sa zvyčajne nestratí naraz. Častejšie sa začne uvoľňovať postupne: je menej pohybu, viac improvizácie, menej poriadku v jedlách a menej pozornosti tomu, čo sa deje. Práve tieto malé posuny sa potom začnú nabaľovať.

Preto je dôležité mať aj po schudnutí nejakú formu spätnej väzby. Nemusí byť zložitá. Stačí občasné váženie, sledovanie trendu, vnímanie oblečenia alebo stručná kontrola hlavných návykov.

Nejde o to, aby si sa sledoval zo strachu. Ide o to, aby si si včas všimol, že sa systém začína uvoľňovať.

Keď odchýlku zachytiš skoro, stačí malá úprava. Keď ju necháš dlho bez povšimnutia, čaká ťa oveľa ťažší návrat.

### Pohyb musí zostať súčasťou života

Po schudnutí sa často prestane riešiť pohyb s tým, že cieľ už bol splnený. Lenže pohyb nebol len nástroj na schudnutie. Bol súčasťou systému, ktorý ti pomáhal fungovať lepšie.

Bežný aj cielený pohyb patria medzi najsilnejších pomocníkov pri dlhodobom udržaní výsledku. Nemusíš žiť v posilovni. Potrebuješ však zostať človekom, ktorý sa pravidelne hýbe.

To znamená nevrátiť sa späť k úplne sedavému fungovaniu. Chôdza, schody, pravidelné vstávanie, aktívnejší deň, krátke prechádzky po jedle alebo cielený pohyb niekoľkokrát do týždňa držia výsledok pevnejšie, než si veľa ľudí uvedomuje.

## Pozor na návrat starého myslenia

Aj toto je rozhodujúce. Po úspechu sa ľahko vrátia vety, ktoré znejú nevinne, ale vedia všetko rozložiť.

- „Už si to nemusím tak strážiť.“
- „Teraz už môžem povoliť.“
- „Ved' už viem, ako na to.“
- „Mám to pod kontrolou.“

Tieto vety znejú nevinne, ale často otvárajú dvere späť k starému režimu.

Pri udržaní výsledku nejde len o jedlo. Ide aj o to, či si udržíš nový spôsob uvažovania. Či sa naďalej pozeráš na seba ako na človeka, ktorý má systém, rozumie si a vie sa po slabšom dni rýchlo vrátiť späť.

## Tvoj cieľ nie je byť na seba stále prísny, ale mať pevný základ, ktorý ťa podrží

MPX nie je postavená na večnej prísnosti. Je postavená na pevnom základe.

To znamená:

- hlavné jedlá majú ďalej svoj poriadok
- proteín ostáva ich základom
- pohyb zostáva súčasťou života
- slabé chvíle neriešiš bezhlavým jedením
- keď sa niečo pokazí, vrátiš sa späť skôr, než sa z toho stane starý režim

## Po slabšom dni sa nesmieš vrátiť k starému kolobehu

Aj po schudnutí budú slabšie dni. To je normálne. Rozhodujúce je, čo urobíš potom.

Pomáha jednoduchý postup: pozri sa na deň ako na celok, pomenuj spúšťač a povedz si, čo urobíš nabudúce inak.

Spýtaj sa:

- bolo dosť bielkovín?
- nebol hlad príliš veľký?
- neboli medzi jedlami prídlhé medzery?
- nehral rolu stres, únava, televízia, odmena alebo zvyk?

Takto sa zo slabšieho dňa nestane dôvod na rezignáciu, ale užitočná informácia.

## Čo bude dôležité po schudnutí

Urob tri veci:

- napíš si, ktoré tri návyky ti pri chudnutí pomohli najviac
- rozhodni sa, ktoré z nich musia zostať pevnou súčasťou tvojho života aj ďalej
- urči si jednu formu spätnej väzby, podľa ktorej včas zachytíš, že sa niečo začína uvoľňovať

To môže byť váha, oblečenie, odškrtávanie návykov alebo krátka týždenná kontrola.

# Kapitola 18 - Najčastejšie otázky a námietky

## Otázky, ktoré prichádzajú najčastejšie

Keď človek narazí na systém, ktorý dáva zmysel, prirodzene si začne klásť otázky. To je v poriadku. Preto je dobré odpovedať na ne priamo a vecne.

### Nebudem pri vyššom príjme bielkovín jesť príliš jednostranne?

Nebudeš, ak to uchopíš rozumne.

Vyšší príjem bielkovín neznamenaá jesť stále to isté. Znamená len to, že hlavné jedlo má mať jasný základ. Ten môžeš stavať rôzne: na mäse, rybách, vajciach, tvarohu, cottage cheese, gréckom jogurte, tofu, strukovinách alebo ich kombináciách.

Nejde o menej možností, ale o viac poriadku v tom, z čoho si vyberáš.

### Musím všetko vážiť a počítať?

Nie. MPX nestojí na tom, že si máš celý život všetko prepočítavať do posledného gramu.

Na začiatku však môže byť veľmi užitočné niektoré jedlá a porcie aj odvážiť. Nie preto, aby si sa stal otrokom čísiel, ale preto, aby si získal reálnu predstavu, čo koľko váži a ako v skutočnosti vyzerá rozumná porcia. Veľa ľudí je v odhadoch mimo len preto, že si to nikdy poriadne neoverili.

Keď túto predstavu získaš, už nemusíš všetko vážiť stále. Potom sa vieš riadiť približným odhadom, ktorý bude omnoho presnejší než na začiatku.

Nejde o to všetko stále vážiť, ale vedieť odhadnúť, aké množstvo je ešte málo, aké je primerané a kedy ho je už priveľa.

### Čo ak necvičím?

MPX sa tým nekončí. Samozrejme, cielený pohyb je výborná vec a ak ho vieš zaradiť, je to plus. Ale celý systém nestojí len na tréningu. Stojí aj na tom, čo robíš počas bežného dňa.

Práve tu má veľký význam pilier X. Chôdza, schody a bežný pohyb počas dňa urobia viac, než si veľa ľudí myslí.

### **Čo ak mám rád jedlo a nechcem žiť asketicky?**

Potom môže byť MPX pre teba vhodnejšia než množstvo bežných diét.

Nestojí na strachu z jedla ani na permanentnom odopieraní. Stojí na tom, že sa máš najesť rozumnejšie, sýtejšie a pokojnejšie.

Keď sú jedlá postavené dobre, človek nemusí celý deň len niečomu odolávať.

### **Čo ak sa mi váha pár dní nehýbe?**

To je normálne.

Váha nejde dole každý deň rovnako. Váhu ovplyvňuje voda, soľ, sacharidy, stres, neskoré jedlo, pomalšie vyprázdňovanie aj bežné rozdiely medzi dňami.

Preto sa nepozerať len na jeden deň, ale na trend. Ak systém držíš a váha sa pár dní nehýbe, nie je dôvod panikáriť. Ak stojí dlhšie, pozri sa vecne na jedlá, množstvá, pohyb a priebeh dňa.

### **Nie je to celé aj tak len o kalorickom deficite?**

Áno, bez kalorického deficitu sa chudnúť nedá. Skutočný problém však nie je v samotnej poučke, ale v tom, či sa v tomto stave vieš udržať bez veľkého hladu, bez rozhodného jedenia a bez neustáleho padania späť. A tu je sila MPX.

MPX neučí len poučku, že treba jesť menej energie, než vydáš. Ukazuje aj to, ako si nastaviť stravovanie tak, aby fungovalo v praxi a dalo sa dlhodobo udržať.

### **Čo ak sa po pár dobrých dňoch zasa pokazím?**

To sa môže stať. A nič to nemení na tom, že systém funguje.

MPX nie je postavená na tom, že už nikdy neurobíš chybu. Je postavená na tom, že po chybe nebude nasledovať ďalšie rozhodné jedenie, ale návrat. To odlišuje funkčný systém od ďalšej krátkej diéty.

Samotná chyba ešte neurčuje, ako sa bude vyvíjať celý deň. Rozhoduje skôr to, či sa po nej vrátiš späť pri najbližšom kroku.

### **Je MPX vhodná aj pre starších ľudí?**

Áno, často dokonca veľmi dobre.

Práve vo vyššom veku býva ešte dôležitejšie, aby jedlá dobre zasýtili, chránili svaly a aby systém nestál na extrémoch. Starší človek zvyčajne nepotrebuje ďalšiu agresívnu diétu. Potrebuje rozumný poriadok v jedle, primeraný pohyb a systém, ktorý sa dá naozaj žiť.

Samozrejme, pri ochoreniach obličiek, pri vážnejšom internom ochorení alebo pri potrebe špecifického režimu treba postup konzultovať s lekárom alebo odborníkom.

## Čo ak doma nevarím len pre seba?

Aj s týmto MPX ráta. Nemusíš variť dve odlišné jedlá. Často stačí, keď si z toho istého jedla upravíš vlastný tanier. Dáš si výraznejší proteínový základ, rozumnejšiu prílohu a viac zeleniny. To je praktická výhoda MPX. Dá sa používať aj v bežnej domácnosti bez toho, aby si musel variť úplne oddelene od ostatných.

# Kapitola 19 - Najväčšie omyly pri chudnutí

## Predstavy, ktoré ľudí vracajú stále na začiatok

Pri chudnutí nerobia problém len slabšie rozhodnutia. Problém robia aj nesprávne predstavy, podľa ktorých sa potom človek riadi. Práve tie často spôsobia, že sa znovu a znovu vracia na začiatok.

Tu sú tie najčastejšie:

### 1. Čím menej budem jesť, tým lepšie schudnem

Nie. Ak ješ príliš málo, skôr či neskôr sa ozve hlad, podráždenosť, chute a slabšie rozhodovanie. Večer potom často dobiehaš to, čo cez deň chýbalo.

Chudnutiu nepomáha to, že sa celý deň trápiš. Pomáha mu to, že vieš zostať pri systéme.

### 2. Stačí mať pevnú vôľu

Pevná vôľa pomáha, ale sama nestačí. Ak sú jedlá slabé, deň nepripravený a lákadlá stále poruke, problém nie je len v disciplíne.

Ukáže sa to najmä večer, keď človek príde domov hladný, unavený a bez pripraveného jedla.

### 3. Keď poruším plán, celý deň je stratený

Nie je. Jedna chyba ešte o ničom nerozhoduje. Ak po chybe pokračuješ normálne ďalej, ostane z nej len malá odchýlka. Ak sa po nej vzdáš, rozšíriš ju na celý deň alebo celý víkend.

### 4. Pohyb sa ráta len vtedy, keď sa pri ňom spotím

Nie. Neráta sa len tréning. Ráta sa aj bežný pohyb počas dňa. Chôdza, schody, vstávanie od stola, kratšie presuny pešo, parkovanie ďalej od domu alebo krátka prechádzka po jedle robia väčší rozdiel, než si veľa ľudí uvedomuje.

Nie každý chce alebo môže pravidelne cvičiť. To však ešte neznamená, že nemôže schudnúť.

## 5. Bielkoviny sú len pre kulturistov

Nie. Pri chudnutí sú bielkoviny dôležité aj pre bežného človeka. Pomáhajú zasýtiť, chránia svaly a dávajú hlavným jedlám pevný základ.

Keď ich človek podcení, často síce niečo je, ale stále nie je poriadne sýty.

## 6. Keď nevidím výsledok hneď, nič nefunguje

To je častý omyl. Váha nejde dole každý deň rovnako. Ovplyvňuje ju voda, soľ, sacharidy, stres, neskoré jedlo aj bežné výkyvy počas týždňa.

Preto sa nepozerať len na jednotlivé dni. Dôležitý je trend. Aj krátka stagnácia je v poriadku a ešte neznamená, že sa nič nedeje.

## 7. Keď budem jesť zdravo, automaticky schudnem

Nie automaticky. Aj zdravé jedlo sa dá zjesť v priveľkom množstve. Aj kvalitné jedlo môže slabo zasýtiť, ak v ňom chýba poriadny proteínový základ. A aj rozumné jedlo môže byť zle poskladané.

Nestačí povedať: jem zdravšie. Treba sa pozrieť presnejšie: zasýti ma to, má to poriadny základ a zodpovedá množstvo môjmu cieľu?

## 8. Najprv musím mať dokonalú motiváciu, až potom môžem začať

Nie. Na dokonalé podmienky sa dá čakať veľmi dlho. Posun nevzniká z dokonalej nálady. Vzniká z toho, že začneš aj bez nej a urobíš prvý rozumný krok. Hneď.

# Kapitola 20 - Čo sa deje v tele pri chudnutí

## Prečo nestačí len menej jesť

Keď začneš chudnúť, telo to nevníma ako pekný plán na lepšiu postavu. Vníma hlavne to, že dostáva menej energie než doteraz.

Práve preto nestačí len povedať si: budem jesť menej a váha pôjde dole. V tele sa deje viac vecí naraz. Keď tomu nerozumieš, ľahko si začneš mnohé veci vysvetľovať ako vlastné zlyhanie.

## Hlad býva silnejší a jedlo púta väčšiu pozornosť

To je jedna z prvých vecí, ktoré si veľa ľudí všimne. Pri chudnutí sa hlad často ozýva silnejšie.

Niekedy je to pocit v žalúdku, inokedy skôr rastie chuť na niečo konkrétne, najmä na sladké alebo rýchle jedlo.

Práve preto je pri chudnutí také dôležité, aby hlavné jedlá naozaj zasýtili.

## **Menej energie často znamená aj menej spontánneho pohybu**

Veľa ľudí sa pri chudnutí začne aj menej spontánne hýbať, hoci si to ani neuvedomia.

Práve preto nestačí spoliehať sa len na občasné cvičenie. Dôležitý je aj bežný pohyb počas dňa.

## **Nie je jedno, čo pri chudnutí strácaš**

Keď človek schudne, zaujíma ho hlavne číslo na váhe. Lenže pri chudnutí nie je rozhodujúce iba to, koľko vážiš. Rovnako podstatné je, čo presne ubudlo.

Cieľom nie je len byť ľahší. Cieľom je zhadzovať najmä tuk a pritom si čo najlepšie udržať svaly. Ak človek je príliš málo, chudne príliš prudko alebo podcení bielkoviny a pohyb, môže strácať aj viac svalovej hmoty, než by bolo vhodné. To je problém, pretože menej svalov znamená slabšie telo, horšiu výkonnosť a aj menej priaznivú východiskovú pozíciu do ďalšieho obdobia.

Aj preto kladie MPX taký dôraz na sýte jedlá, bielkoviny a pohyb.

## **Váha neklesá rovnomerne, ani každý deň**

Preto sa netreba upínať na jednotlivé dni. Dôležitý je trend.

Keď toto človek nevie, ľahko spanikári a začne bezdôvodne meniť veci, ktoré pritom fungovali dobre.

## **Príliš tvrdý režim sa často obráti proti tebe**

Veľa ľudí chce výsledok urýchliť tým, že budú ešte prísnejší. Ešte menšie porcie, ešte väčšie základy, ešte väčší tlak na seba. Na chvíľu to môže vyzeráť účinne, ale zvyčajne to vedie k tomu, že hlad je silnejší, myšlienky na jedlo častejšie a slabé chvíle nebezpečnejšie.

Metóda MPX ide inou cestou. Snaží sa nastaviť jedlo, sýtosť, pohyb a priebeh dňa tak, aby sa pri chudnutí dalo normálne fungovať.

## **Keď tomu porozumieš, prestaneš panikáriť**

Keď vieš, čo sa v tele pri chudnutí deje, prestaneš si veľa vecí vysvetľovať nesprávne.

- Silnejší hlad neznamena, že si slabý.
- Kolísanie váhy neznamena, že sa nič nedeje.
- Väčšia chuť na jedlo neznamena, že zlyhávaš.
- Pomalší postup neznamena, že systém nefunguje.

Znamená to, že telo reaguje po svojom. A práve preto potrebuješ systém, ktorý s tým od začiatku počíta.

# Kapitola 21 - Kľúčový obrat v myslení

## Kedy sa z pochopenia stáva skutočné rozhodnutie

V tejto chvíli už nejde o to, či Metóda MPX znie rozumne. Ide o to, či sa podľa nej začneš naozaj riadiť.

Veľa ľudí si o chudnutí prečíta množstvo dobrých rád, súhlasí s nimi a spozná sa v nich, ale ich život sa tým nezmení. Samotné pochopenie totiž ešte neznamená zmenu.

A práve tu sa to rozhoduje. Buď zostane MPX len niečím, s čím vnútorne súhlasíš, alebo sa z nej stane spôsob, podľa ktorého začneš fungovať.

Metóda MPX nie je silná tým, že pekne vysvetľuje chudnutie.

Je silná tým, že sa podľa nej dá naozaj žiť.

Veľa ľudí si predstavuje zmenu ako veľký moment, silné odhodlanie a prudký nový začiatok.

Lenže skutočný posun väčšinou nevzniká z jedného veľkého rozhodnutia. Vzniká z toho, že si nastaviš niekoľko správnych vecí a dodržiavaš ich dosť dlho na to, aby sa stali novým spôsobom fungovania.

Ak si sa dostal až sem, už vieš dosť. Vieš, na čom MPX stojí a prečo má zmysel ako systém.

Už nepotrebuješ ďalší teoretický dôkaz. Potrebuješ začať konať podľa toho, čo už vieš.

Nemusíš sa najprv stať človekom s dokonalou disciplínou, aby si mohol začať. Začínaš presne tam, kde si. So svojimi slabšími chvíľami, s predošlými neúspechmi, s únavou, so stresom aj so životom, aký máš teraz. Metóda MPX od teba nežiada, aby si bol niekým iným. Žiada od teba len to, aby si začal robiť niektoré veci inak.

Od tejto chvíle by sa mal zmeniť hlavne tvoj prístup:

Nie „Dúfam, že to tentoraz vydrží.“

Ale „Začínam si nastavovať systém, ktorý ma podrží.“

Nie „Musím sa viac premáhať.“

Ale „Musím si lepšie nastaviť jedlá, prostredie a slabé miesta.“

Nie „Keď sa niečo pokazí, som späť na začiatku.“

Ale „Keď sa niečo pokazí, vrátim sa späť pri najbližšom kroku.“

Presne toto je kľúčový obrat v myslení. Nie ďalšia motivačná veta, ale nový spôsob uvažovania.

Ak hľadáš chvíľu, kedy začať, nemusíš čakať na pondelok ani na prvý deň v mesiaci.

Najlepší moment je ten, keď prestaneš len súhlasíť s tým, čo čítaš, a začneš podľa toho konať.

# Záver

## Na čom teraz naozaj záleží

Metóda MPX nevznikla ako ďalšia krátkodobá diéta. Vznikla ako spôsob, ako dať chudnutiu poriadok, logiku a systém, ktorý sa dá žiť.

Ak si z tejto knihy odnesieš len jednu hlavnú myšlienku, nech je to táto: chudnutie nemusí stáť na trápení, extrémoch a nekonečnom začínaní odznova.

Nepotrebuješ byť dokonalý. Potrebuješ systém, ktorý ti pomôže robiť rozumné rozhodnutia dostatočne často, aby si sa posúval správnym smerom. A keď príde slabšia chvíľa, nepotrebuješ paniku ani trest, ale pokojný návrat k tomu, čo funguje.

V tom je sila Metódy MPX. Neučí ťa len, ako schudnúť. Učí ťa, ako si nastaviť jedlo, myslenie a bežný deň tak, aby sa podľa toho dalo fungovať dlhodobo.

Ak to urobíš, prestaneš byť človekom, ktorý začína stále odznova. Začneš byť človekom, ktorý má udržateľný systém.

Prajem ti, aby si Metódu MPX úspešne preniesol do svojho života.

Aby ti pomohla schudnúť, získať väčšiu istotu v jedle aj v rozhodovaní, a aby si si postupne vytvoril spôsob fungovania, v ktorom sa budeš cítiť lepšie a viac sám sebou.

# Literatúra a odborné opory

Nasledujúci výber ukazuje, z akých odborných zdrojov Metóda MPX vychádza: behaviorálna liečba obezity, vyšší príjem bielkovín, termický efekt potravy (TEF), sýtosť, NEAT, sebamonitorovanie a dlhodobé udržanie výsledku.

- Elmaleh-Sachs A. a kol. Obesity Management in Adults: A Review. JAMA, 2023.
- Gostoli S. a kol. Behavioral Lifestyle Interventions for Weight Loss in Adults. Current Obesity Reports, 2024.
- Compañ-Gabucio LM. a kol. Cognitive Behavioural Therapies for Weight-Loss in Adults. Behavioral Sciences, 2023.
- Drummen M. a kol. Dietary Protein and Energy Balance in Relation to Obesity and Co-morbidities. Frontiers in Endocrinology, 2018.
- Anjom-Shoae J. a kol. Impacts of dietary animal and plant protein on weight and appetite control. Frontiers in Endocrinology, 2024.
- Kim JE. a kol. Effects of dietary protein intake on body composition changes after weight loss in older adults. Nutrition Reviews, 2016.
- Pasiakos SM. a kol. Effects of high-protein diets on fat-free mass and muscle protein synthesis following weight loss. FASEB Journal, 2013.
- Levine JA. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). Nutrition Reviews, 2002; Mayo Clinic Proceedings, 2004; a ďalšie práce.
- Burke LE. a kol. Self-monitoring in weight loss: a systematic review. Journal of the American Dietetic Association, 2011.
- Laitner MH. a kol. The role of self-monitoring in the maintenance of weight loss success. Eating Behaviors, 2016.
- Butryn ML. a kol. Consistent self-monitoring of weight. Obesity, 2007.