

Pracovní zošit MPX

Prelož si Metódu MPX do svojho bežného života

Praktická príloha k e-booku Metóda MPX

01 Ako s týmto zošitom pracovať

Tento zošit nie je test a nemusíš ho vyplniť dokonale. Má ti pomôcť pripraviť si niekoľko konkrétnych riešení, ktoré vieš použiť v bežnom dni - pri jedle, nákupe, hlade, únave aj slabšej chvíli.

Pracuj s ním jednoducho

- Nepíš dokonalý plán. Píš to, čo vieš použiť v reálnom živote.
- Nemusíš vyplniť všetko naraz. Začni tým listom, ktorý ti teraz najviac pomôže.
- Píš konkrétne: čo urobíš, kedy to urobíš a čo na to potrebuješ.
- Pri každom riešení sa spýtaj: „Viem toto zopakovať aj v bežný deň?“
- Na konci každého listu si vyber jeden krok, ktorý začneš používať ako prvý.


Ako ho používať v praxi

- Najlepšie funguje vytlačený: označíš možnosti, dopíšeš riešenia a vyplnené listy môžeš mať poruke.
- Nemusíš tlačiť celý zošit naraz. Pokojne si vytlač len list, s ktorým práve pracuješ.
- Ak ho používaš digitálne, píš priamo do DOCX alebo si odpovede zapisuj vedľa PDF.

Ako spoznáš dobrú odpoveď

<i>Slabšie: „Budem jesť lepšie.“</i>	Lepšie: „Keď prídem domov hladný, dám si najprv cottage cheese.“
<i>Slabšie: „Budem sa viac hýbať.“</i>	Lepšie: „Po obede sa prejdem 10 minút.“
<i>Slabšie: „Nebudem jesť sladkosti.“</i>	Lepšie: „Keď dostanem chuť na sladké, najprv si dám tvaroh s ovocím.“

Značky v zošite

- vyber si možnosť, ktorá na teba sedí
-  dopíš vlastné riešenie, keď v zozname nie je presne tvoja situácia
- ★ vyber si jeden konkrétny krok do praxe

02 Môj štartovací bod

Tento list ti pomôže pomenovať, kde si teraz. Nejde o výčitky ani o dokonalé sebahodnotenie. Ide o to, aby si videl, čo ti najviac komplikuje chudnutie a kde sa oplatí začať.

Základné údaje

Dátum: _____ Váha: _____ Obvod pásu: _____

Čo mi teraz najviac komplikuje chudnutie?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> večerné jedenie | <input type="checkbox"/> jedenie z únavy |
| <input type="checkbox"/> sladkosti | <input type="checkbox"/> jedlo mimo domu |
| <input type="checkbox"/> veľké porcie | <input type="checkbox"/> víkendy |
| <input type="checkbox"/> nepravidelné jedlo | <input type="checkbox"/> alkohol |
| <input type="checkbox"/> hlad medzi jedlami | <input type="checkbox"/> málo pohybu počas dňa |
| <input type="checkbox"/> jedenie zo stresu | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Kde začnem najľahšie?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pri raňajkách | <input type="checkbox"/> pri pohybe počas dňa |
| <input type="checkbox"/> pri večeri | <input type="checkbox"/> pri návrate po prešľape |
| <input type="checkbox"/> pri sladkostiach | <input type="checkbox"/> pri jedle mimo domu |
| <input type="checkbox"/> pri nákupe | <input type="checkbox"/> inde: _____ |

Môj hlavný problém teraz je: _____

Za 30 dní chcem vidieť posun v tomto: _____

★Môj konkrétny krok na začiatok

03 Moje tri hlavné jedlá

Keď máš pripravené tri jednoduché hlavné jedlá, veľká časť dňa sa upokojí. Nemusíš pri každom hlade znova premýšľať, čo budeš jesť. Stačí mať niekoľko jedál, ktoré ťa zasýtia a vieš ich zopakovať.

Proteínové základy, ktoré viem reálne používať

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> vajcia | <input type="checkbox"/> tuniak |
| <input type="checkbox"/> tvaroh | <input type="checkbox"/> sardinky alebo iná ryba v konzerve |
| <input type="checkbox"/> cottage cheese | <input type="checkbox"/> šunka s vysokým podielom mäsa |
| <input type="checkbox"/> grécky jogurt | <input type="checkbox"/> tofu |
| <input type="checkbox"/> skyr | <input type="checkbox"/> strukoviny |
| <input type="checkbox"/> kuracie mäso | <input type="checkbox"/> chudé mleté mäso |
| <input type="checkbox"/> morčacie mäso | <input type="checkbox"/> syr s nižším alebo primeraným obsahom tuku |
| <input type="checkbox"/> ryba | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Moje základné raňajky

Proteínový základ: _____

Čo k tomu pridám: _____

Čo musím mať doma: _____

Môj základný obed

Proteínový základ: _____

Zelenina: _____

Primeraná príloha: _____

Moja základná večera

Proteínový základ: _____

Zelenina alebo ľahšia príloha: _____

Čo pridám, keď som viac hladný: _____

Príklady

cottage cheese + paradajky + rožok • kuracie mäso + zelenina + zemiaky • tuniak + zelenina + kúsok pečiva

★Jedlo, ktoré zaradím ako prvé

04 Moje záchranné riešenia

Záchranné riešenie nie je ideálne jedlo. Je to lepšia možnosť vo chvíli, keď si hladný, unavený alebo nemáš čas variť. Funguje najlepšie vtedy, keď ho máš vopred doma, v práci alebo po ceste dostupné.

Keď som doma a nechcem variť, môžem použiť

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> cottage cheese | <input type="checkbox"/> šunku s vysokým podielom mäsa |
| <input type="checkbox"/> tvaroh | <input type="checkbox"/> hotové kuracie mäso |
| <input type="checkbox"/> grécky jogurt alebo skyr | <input type="checkbox"/> zeleninu + proteínový základ |
| <input type="checkbox"/> vajcia | <input type="checkbox"/> polievku doplnenú o mäso, vajce alebo strukoviny |
| <input type="checkbox"/> tuniak alebo sardinky | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Keď som mimo domu, môžem si kúpiť

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> grécky jogurt alebo skyr | <input type="checkbox"/> tuniaka alebo sardinky |
| <input type="checkbox"/> cottage cheese | <input type="checkbox"/> hotové vajcia, ak sú dostupné |
| <input type="checkbox"/> balený šalát s proteínom | <input type="checkbox"/> proteínový nápoj |
| <input type="checkbox"/> šunku alebo jednoduchší syr | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Keď mám chuť na sladké, najprv skúsím

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> grécky jogurt s ovocím | <input type="checkbox"/> malé jedlo s proteínom, ak je za tým hlad |
| <input type="checkbox"/> tvaroh s ovocím | <input type="checkbox"/> krátku prechádzku, ak je za tým únava alebo stres |
| <input type="checkbox"/> proteínový puding | <input type="checkbox"/> iné: _____ |
| <input type="checkbox"/> kávu alebo čaj a krátku pauzu | |

Moja základná zásoba

V chladničke: _____

V skrinke: _____

V práci alebo v taške: _____

★Čo si dokúpim alebo pripravím ako prvé

05 Moje tri rizikové situácie

Najväčší problém často nie je samotné jedlo, ale situácia, v ktorej sa rozhoduješ. Keď vieš, kde sa ti to najčastejšie kazí, vieš si pripraviť reakciu vopred a nemusíš v tej chvíli vymýšľať od nuly.

Kedy sa mi to najčastejšie kazí?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> večer pri televízii | <input type="checkbox"/> keď som v strese |
| <input type="checkbox"/> po príchode z práce | <input type="checkbox"/> cez víkend |
| <input type="checkbox"/> keď nestihnem obed | <input type="checkbox"/> na návšteve |
| <input type="checkbox"/> keď som dlho bez jedla | <input type="checkbox"/> pri oslavách |
| <input type="checkbox"/> keď idem nakupovať hladný | <input type="checkbox"/> pri práci za počítačom |
| <input type="checkbox"/> keď mám doma sladkosti | <input type="checkbox"/> iné: _____ |
| <input type="checkbox"/> keď som unavený | |

Situácia 1

Keď nastane táto situácia: _____

Moje riziko v tej chvíli je: _____

Moje pripravené riešenie: _____

Situácia 2

Keď nastane táto situácia: _____

Moje riziko v tej chvíli je: _____

Moje pripravené riešenie: _____

Situácia 3

Keď nastane táto situácia: _____

Moje riziko v tej chvíli je: _____

Moje pripravené riešenie: _____

Príklad

Prídem domov hladný • riziko: vyjedanie • moje pripravené riešenie: cottage cheese v chladničke a najprv záchranné jedlo

★Riziková situácia, na ktorú sa pripravím ako na prvú

06 Môj bežný pohyb počas dňa

NEAT je energia, ktorú míňaš bežným pohybom počas dňa. Nie je to tréning. Je to chôdza, schody, státie, upratovanie, cesta pešo alebo krátka prechádzka po jedle. Práve preto je užitočný: dá sa pridať aj bez športového plánu.

Kde viem prirodzene pridať pohyb?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pôjdem časť cesty pešo | <input type="checkbox"/> večer si dám krátku prechádzku |
| <input type="checkbox"/> použijem schody namiesto výťahu | <input type="checkbox"/> po hodine sedenia vstanem aspoň na 2 minúty |
| <input type="checkbox"/> po jedle sa prejdem 5 až 10 minút | <input type="checkbox"/> dám si 10 minút rýchleho upratovania ako pohyb |
| <input type="checkbox"/> pri telefonovaní budem stáť alebo chodiť | <input type="checkbox"/> počas práce si urobím krátke pohybové prestávky |
| <input type="checkbox"/> zaparkujem ďalej od vchodu | <input type="checkbox"/> iné: _____ |
| <input type="checkbox"/> vystúpim o zastávku skôr | |

Moje tri najľahšie pohybové kroky

1. _____
2. _____
3. _____

Moje minimum v slabý deň: _____

Moje jednoduché pravidlo pohybu: _____

Príklady

Po obede sa prejdem 10 minút • Keď môžem ísť pešo, nejdem autom • Každý deň pridám jednu krátku chôdzu navyše

★Pohybový krok, ktorý začnem používať hneď

07 Môj návratový plán po prešľape

Prešľap nerozhoduje o výsledku. Rozhoduje to, čo urobíš po ňom. Keď máš návratový plán, nemusíš pokračovať v jedení len preto, že sa ti pokazilo jedno jedlo.

Po prešľape neurobím toto

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> neoznačím celý deň za pokazený | <input type="checkbox"/> nebudem čakať do pondelka |
| <input type="checkbox"/> nebudem sa trestať hladovaním | <input type="checkbox"/> nebudem zahadzovať celý systém |
| <input type="checkbox"/> nebudem pokračovať štýlom „už je to jedno“ | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Namiesto toho urobím toto

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> vrátim sa k najbližšiemu normálnemu jedlu | <input type="checkbox"/> pôjdem sa krátko prejsť |
| <input type="checkbox"/> vypijem vodu alebo čaj a dám si pauzu | <input type="checkbox"/> pozriem sa, čo ma k tomu dostalo |
| <input type="checkbox"/> pripravím si jednoduché proteínové jedlo | <input type="checkbox"/> iné: _____ |
| <input type="checkbox"/> odstránim z dosahu jedlo, ktoré ma ďalej láka | |

Môj prvý krok do 10 minút

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> odídem od jedla alebo ho odložím z dosahu | <input type="checkbox"/> pripravím si normálne najbližšie jedlo |
| <input type="checkbox"/> dám si čaj alebo vodu a 5 minút pauzu | <input type="checkbox"/> krátko sa prejdem alebo zmením miestnosť |
| <input type="checkbox"/> napíšem si jednou vetou, čo ma k tomu dostalo | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Moja veta návratu

- Najbližšie jedlo bude normálne.
- Nepotrebujem dokonalý deň. Potrebujem najbližšie dobré rozhodnutie.
- Jeden prešľap nie je dôvod pokračovať.
- Vrátim sa hneď, nie až zajtra.
- vlastná veta: _____

★Moja veta návratu

08 Kontrola po 7 dňoch

Po prvom týždni nejde o to, či bol dokonalý. Ide o to, čo fungovalo a čo treba zjednodušiť. Dobrý systém sa neupravuje výčítkami, ale praktickými korekciami.

Čo mi fungovalo?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> raňajky | <input type="checkbox"/> viac pohybu počas dňa |
| <input type="checkbox"/> obed | <input type="checkbox"/> návrat po prešľape |
| <input type="checkbox"/> večera | <input type="checkbox"/> lepšie nakupovanie |
| <input type="checkbox"/> záchranné riešenie | <input type="checkbox"/> pravidelnejšie jedlá |
| <input type="checkbox"/> menej sladkostí | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Čo bolo najťažšie?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> večer | <input type="checkbox"/> únava |
| <input type="checkbox"/> víkend | <input type="checkbox"/> stres |
| <input type="checkbox"/> sladkosti | <input type="checkbox"/> nemal som pripravené jedlo |
| <input type="checkbox"/> hlad medzi jedlami | <input type="checkbox"/> málo pohybu |
| <input type="checkbox"/> jedlo mimo domu | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Čo bolo zbytočne zložité?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> príliš veľa plánovania | <input type="checkbox"/> riešenia boli nepraktické |
| <input type="checkbox"/> jedlá neboli pripravené | <input type="checkbox"/> chcel som zmeniť príliš veľa vecí naraz |
| <input type="checkbox"/> riešenia boli drahé | <input type="checkbox"/> iné: _____ |

Čo si nechávam aj do ďalšieho týždňa: _____

Čo si zjednoduším: _____

Môj hlavný krok na ďalší týždeň: _____

★ Toto si beriem do ďalšieho týždňa
