



5 NEJVĚTŠÍCH CHYB PŘI HUBNUTÍ

A JAK SE JIM VYHNOUT



AHOJ, JSEM JULIE

Jmenuji se Julie Zákostelecká a už 19 let provázím klienty na cestě ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu. Jsem vystudovaná nutriční terapeutka a ve své praxi propojuji klasické znalosti výživy s principy funkční medicíny. Pomohla jsem už více než tisícovce klientů zorientovat se v množství informací o hubnutí, zdraví a životním stylu – a hlavně najít cestu, která opravdu dává smysl jim osobně.

Moje práce nestojí jen na tabulkách a kalorických vzorcích. Zaměřuji se na hlubší souvislosti mezi stravou a zdravím – pomáhám řešit trávicí obtíže, hormonální nerovnováhu, chronickou únavu, záněty nebo autoimunitní onemocnění. Využívám přitom i speciální funkční testy, které ukazují, co se skutečně děje uvnitř těla – od hormonální rovnováhy a reakce na stres až po stav střevního mikrobiomu nebo genetické predispozice. Díky tomu je možné nastavit individuální plán, který řeší příčinu potíží, ne jen jejich projevy.

Ve své práci kladu důraz na udržitelnost, respekt k tělu a realistická řešení. Neslibuji zázraky přes noc – ale vím, že změna je možná, když jí rozumíme.

Tento e-book jsem připravila proto, abych tě upozornila na pět nejčastějších chyb, které lidé při hubnutí dělají. Možná se v některých poznáš – a možná právě díky těmto informacím pochopíš, proč dosavadní přístupy nefungovaly tak, jak sis představovala. A hlavně ti ukážu, jak to dělat jinak – bez extrémů, s ohledem na tvoje tělo, zdraví i životní rytmus.

Julie Zákostelecká

ÚVOD

Hubnutí je často vnímáno jako složitý a frustrující proces. Možná už jsi vyzkoušela různé diety, cvičební plány a rady z internetu, ale výsledky se buď nedostavily, nebo byly jen dočasné. Pravdou je, že většina lidí při snaze o hubnutí opakuje stále stejné chyby, které je brzdí nebo dokonce vedou k přibírání.

V tomto e-booku ti ukážu 5 nejčastějších chyb, které lidé dělají při hubnutí, a hlavně ti poradím, jak se jim vyhnout. Nečekej žádné extrémní diety, nesmyslné rady nebo zázračné triky. Zaměříme se na reálné příčiny, proč hubnutí nefunguje, a na to, jak podpořit tělo tak, aby hubnutí bylo přirozené a udržitelné.

Pokud chceš hubnout zdravě, bez jojo efektu a s dlouhodobými výsledky, čti dál.



A woman with blonde hair tied back, wearing a white tank top and white shorts, is holding a white tennis racket over her shoulder and a yellow tennis ball in her other hand. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a solid grey color.

KAŽDÝ DEN
UDĚLEJ NĚCO, ZA
CO TI TVÉ TĚLO
PODĚKUJE.

01

MÁLO JÍM

Stále častěji se setkávám s tím, že ženy v touze zhubnout zacházejí do extrémů a výrazně omezují svůj jídelníček. Snídaně jen káva, oběd salát bez přílohy, večere jogurt – a přesto váha neklesá, nebo dokonce stoupá. Jak je to možné?



Tělo je chytré a na drastická omezení reaguje obranným mechanismem – zpomalí metabolismus, aby šetřilo energií, a začne si tukové zásoby chránit. Když pak přijde den, kdy se rozhodneš "dopřát si něco navíc", tělo to okamžitě ukládá do zásoby, protože neví, kdy znovu dostane dostatek živin. Tento efekt vede k frustraci, jojo efektu a pocitu, že hubnutí prostě nejde.

Řešení? Místo hladovění je třeba tělo správně vyživit. Dát mu dostatek kvalitních bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, které podpoří hormonální rovnováhu a dodají energii. Když tělo získá pravidelný přísun živin, přestane se držet tukových zásob a začne je postupně uvolňovat. Výsledkem je nejen hubnutí, ale i více energie, lepší nálada a stabilní hladina cukru v krvi, což pomáhá omezit chuť na sladké.

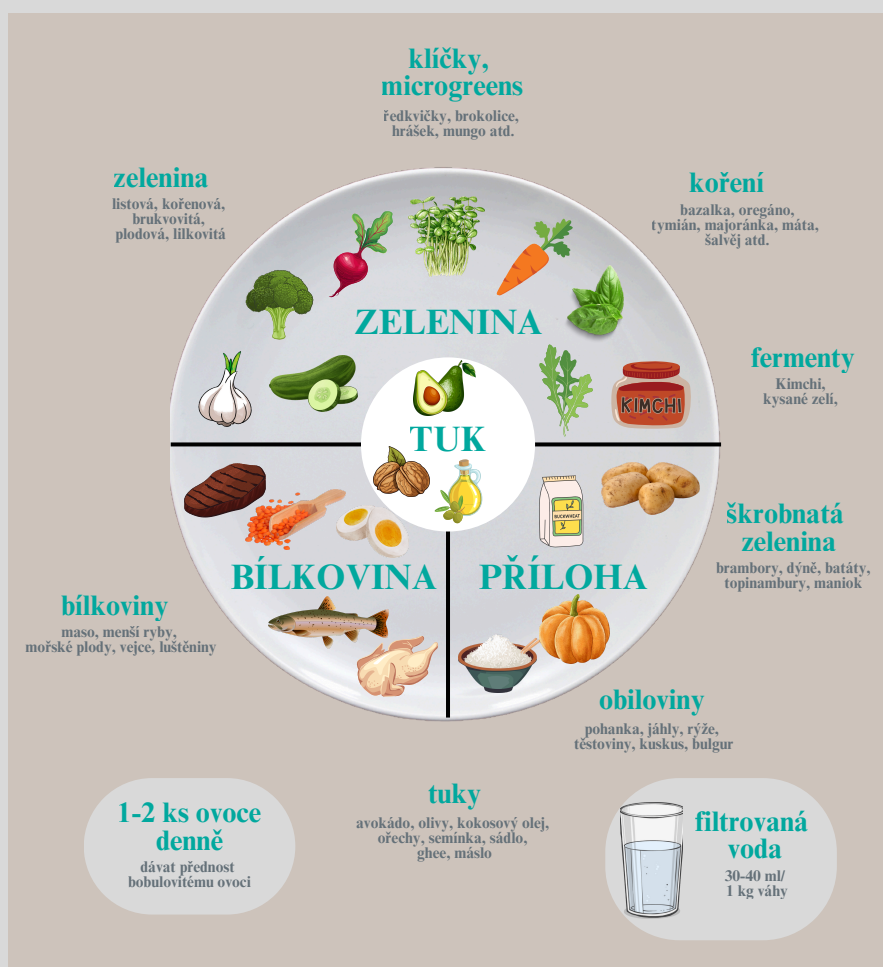
Když tělo nedostává dostatek živin, začne šetřit energií, což ovlivňuje nejen hubnutí, ale i celkové zdraví a vitalitu. Klíčem k úspěchu není jíst méně, ale jíst chytře!

JAK POZNAT, ŽE JÍŠ MÁLO?

- Máš neustále hlad nebo naopak ztrácíš chuť k jídlu.
- Cítíš se unaveně, podrážděně, máš výkyvy nálad.
- Trpíš chutí na sladké nebo tučné jídlo.
- Máš studené ruce a nohy, zpomalené trávení.
- Přestože se snažíš jíst "zdravě", váha stagnuje nebo roste.
- Trpíš večerními nájezdy na ledničku – přes den se držíš, ale večer neodoláš a sníš, co vidíš.
- Slábnou ti vlasy, lámou se nehty, zhoršuje se pleť – tělu chybí důležité živiny.
- Máš nepravidelný menstruační cyklus nebo se zhoršují PMS příznaky – hormony potřebují dostatek kvalitních tuků a energie.

JAK JÍST CHYTŘE?

- **Najdi si svůj ideální kalorický příjem** – každé tělo je jiné, a proto je důležité přizpůsobit příjem energie své aktivitě a potřebám. Nikdy nejez pod svůj bazální metabolismus, aby tělo mělo dostatek živin pro správné fungování. Vypočítej si svůj bazální metabolismus [ZDE](#).
- **Sestav si vyvážený talíř** – klíčem ke zdravému stravování je správné složení jídel: 1/2 talíře různobarevná zelenina, 1/4 talíře kvalitní bílkoviny, 1/4 talíře komplexní sacharidy (škroby), to vše doplněno zdravými tuky. Jídlo by tě mělo vyživit, ne jen zasytit na chvíli.



- **Dbej na kvalitu, nejen na množství** – kalorie nejsou všechno! Zdraví buduješ tím, co jíš, proto vybírej, co nejkvalitnější suroviny. Dej přednost bio potravinám, farmářským výrobkům a minimálně průmyslově zpracovaným potravinám.
- **Poslouchej své tělo** – nauč se rozlišovat skutečný hlad od chutí. Jez vědomě, nehladov, ale ani se nepřejídej. Mezi jídly dodržuj pauzy alespoň 3 hodiny, abys dal tělu čas na trávení a stabilizaci krevního cukru.
- **Podpoř metabolismus přirozeným půstem** – zkus dodržovat 12hodinový noční půst (např. večeře v 19:00, snídaně v 7:00). Pomůže to trávení, regeneraci a lepší hormonální rovnováze.



ZDRAVÁ STRAVA
NENÍ O
OMEZOVÁNÍ, ALE
O VÝBĚRU
LEPŠÍCH
MOŽNOSTÍ.

02

EXTRÉMNĚ CVIČÍM A NEODPOČÍVÁM

Mnoho lidí si myslí, že čím více a intenzivněji budou cvičit, tím rychleji zhubnou. Ve skutečnosti však tělo potřebuje rovnováhu mezi zátěží a regenerací. Příliš častý a intenzivní trénink může vést k přetrénování, vyčerpání a paradoxně i k nárůstu hmotnosti kvůli zvýšené hladině stresového hormonu kortizolu. Tento hormon podporuje ukládání tuku, zejména v oblasti břicha.





Tělo potřebuje čas na obnovu svalů, nervového systému a hormonální rovnováhy. Pokud si nedopřeješ dostatek odpočinku, hrozí ti nejen zpomalení metabolismu a ztráta motivace, ale i vyšší riziko zranění a dlouhodobé únavy.

JAK SE TOMU VYHNOUT?

- Dopřej si minimálně 1–2 dny odpočinku týdně.
- Střídej silový trénink, kardio a klidnější formy pohybu (jóga, chůze).
- Dbej na regeneraci – kvalitní spánek, masáže, sauna, [kraniosakrální ošetření](#).
- Poslouchej své tělo, necvič „na sílu“, pokud je tělo vyčerpané.

JAKÉ AKTIVITY DOPORUČUJI ZAŘAZOVAT?

- **Jógu a protahování** – podpora flexibility, snížení stresu, aktivace hlubokého svalstva. Pokud se potřebuješ naučit individuální sestavu, kontaktuj [Ivet](#).
- **Chůzi** (nejpřirozenější pohyb) – alespoň 10 000 kroků denně pro zdravé spalování tuků.

- **Krátká intenzivní cvičení (HIIT)** – 10–15 minut intenzivního pohybu stačí k aktivaci metabolismu
- **Silový trénink s vlastní vahou** – budování svalové hmoty, která zrychluje spalování
- **Skákání na trampolíně nebo přes švihadlo** – skvělý způsob, jak aktivovat lymfatický systém, který pomáhá odvádět toxiny a nadbytečné tekutiny

UKÁZKOVÝ TÝDENNÍ PLÁN POHYBU A REGENERACE

- **Pondělí:** HIIT trénink (10–15 min) + krátká procházka
- **Úterý:** Posilování s vlastní vahou + večerní jóga
- **Středa:** Aktivní odpočinek – chůze 10 000 kroků, masáž nebo sauna
- **Čtvrtek:** HIIT trénink nebo skákání přes švihadlo
- **Pátek:** Silový trénink (vlastní váha, činky) + protahování
- **Sobota:** Delší procházka v přírodě nebo lehký tanec
- **Neděle:** Regenerační den – jemná jóga, sauna, dechová cvičení



SKUTEČNÁ ZMĚNA
PŘICHÁZÍ, KDYŽ
ZAČNEŠ MILOVAT
SVÉ TĚLO
NATOLIK, ŽE MU
CHCEŠ DÁVAT TO
NEJLEPŠÍ.



03

MÁLO SPÍM

Spánek je často podceňovaným faktorem při hubnutí, a přitom hraje klíčovou roli v regulaci hmotnosti. Možná se snažíte jíst zdravě, pravidelně cvičit, ale pokud si nedopřáváte dostatek kvalitního spánku, může to brzdit vaše výsledky.



CO SE DĚJE V TĚLE, KDYŽ SPÍME MÁLO?

- **Zvýšení hladiny stresového hormonu kortizolu** – nedostatek spánku znamená vyšší hladinu kortizolu, což podporuje ukládání tuku, zejména v oblasti břicha.
- **Rozhození hormonů hladu a sytosti** – dochází k poklesu hormonu sytosti (leptinu) a zvýšení hormonu hladu (ghrelinu), což vede k větší chuti na sladké a tučné potraviny.
- **Snížení inzulínové citlivosti** – tělo hůře hospodář s cukry, což zvyšuje riziko ukládání tuků a inzulínové rezistence.
- **Únava a nižší motivace k pohybu** – pokud jste nevyspalí, pravděpodobně budete méně aktivní a vynecháte cvičení.

JAK POZNÁŠ, ŽE TI CHYBÍ SPÁNEK?

- Cítíš se po ránu unavena a bez energie, i když jsi spala 7–8 hodin.
- Máš během dne silné chutě na sladké a sacharidové potraviny.

- Jsi podrážděna, máš výkyvy nálad nebo cítíš vyšší stres.
- Večer máš problém usnout nebo se v noci často budíš.

JAK ZLEPŠIT KVALITU SPÁNKU?

- **Chod' spát a vstávej ve stejnou dobu** – pravidelný režim pomáhá stabilizovat biorytmy.
- **Omez modré světlo večer** – světlo z mobilů, tabletů a televizí narušuje produkci melatoninu (hormonu spánku). Ideálně hodinu před spaním vypni obrazovky.
- **Vytvoř si večerní relaxační rituál** – například teplá koupel, meditace nebo čtení knihy.
- **Dběj na kvalitní matraci a polštář** – pokud se v noci často budíš bolestí zad nebo krku, možná je čas na změnu.
- **Zkus bylinky nebo doplňky na podporu spánku** – například hořčík bisglycinát, meduňku, kozlík lékařský nebo CBD olej.
- **Spí v chladnější místnosti** (16–19 °C) – teplo může zhoršit kvalitu spánku a způsobovat noční buzení.

TIP: DECHOVÉ CVIČENÍ PRO LEPŠÍ USÍNÁNÍ

Pokud máš problém večer vypnout hlavu a usnout, zkus **jednoduché dechové cvičení 4-7-8**:

- Nadechni se nosem po dobu 4 sekund.
- Zadrž dech na 7 sekund.
- Pomalu vydechni ústy po dobu 8 sekund.

Opakuj několikrát – zpomalíš tep, uklidníš nervový systém a připravíš tělo na spánek. Video [ZDE](#).



TIP: TECHNIKA BRAIN DUMP

Pokud se ti večer honí hlavou myšlenky, úkoly nebo starosti, může to narušovat usínání. Zkus si 10–15 minut před spaním sednout a všechno, co máš v hlavě, napsat na papír. Může to být seznam úkolů na druhý den, pocity, které tě tíží, nebo jen volné myšlenky.

Proč to funguje?

Tímto způsobem „vypustíš“ myšlenky na papír a mozek se nebude během noci zbytečně přetěžovat. Zlepší se tím kvalita spánku a ráno se probudíš s čistou hlavou.

Můžeš si k tomu zapálit svíčku, pustit relaxační hudbu a udělat si z toho příjemný večerní rituál.

A woman with long dark hair and light-colored eyes is posing against a grey background. She is wearing a black, form-fitting, one-piece swimsuit with a V-neckline. Her hands are on her hips, and she is looking directly at the camera with a slight smile.

TVOJE TĚLO SLYŠÍ
VŠECHNO, CO O
NĚM ŘÍKÁŠ. MLUV
K NĚMU LASKAVĚ.

04

JSEM VE STRESU

Stres je jedním z největších sabotérů hubnutí. Když jsme ve stresu, naše tělo spouští produkci stresových hormonů, jako je kortizol, který může vést k ukládání tuku, zejména v oblasti břicha. Kromě toho stres často vede k emocionálnímu přejídání, chutím na sladké a nezdravé jídlo, ale také k horší kvalitě spánku, což celý problém ještě zhoršuje.





JAK POZNÁŠ, ŽE STRES OVLIVŇUJE TVOJE HUBNUTÍ?

- Máš neustále chuť na sladká nebo tučná jídla.
- Cítíš se unavena, i když spíš dostatečně dlouho.
- Hubnutí se zastavilo, přestože jíš zdravě a pravidelně cvičíš.
- Máš problémy s trávením (nadýmání, bolesti břicha).
- Snadno se rozčlílíš nebo jsi podrážděná.
- Často bojuješ s únavou a vyčerpáním.

PROČ STRES BRÁNÍ HUBNUTÍ?

Při stresu se aktivuje tzv. sympatický nervový systém, který připravuje tělo na „boj nebo útěk“. To znamená, že se snižuje trávení, zpomaluje metabolismus a tělo si začne ukládat zásoby na horší časy. Pokud je stres dlouhodobý, může to vést k chronicky zvýšené hladině kortizolu, což narušuje hormonální rovnováhu, podporuje ukládání tuku a oslabuje regeneraci organismu.

JAK SNÍŽIT STRES A PODPOŘIT HUBNUTÍ?

- **Jóga a meditace** – nejenže pomáhá zklidnit mysl, ale také podporuje hormonální rovnováhu a snižuje hladinu kortizolu.
- **Procházky na čerstvém vzduchu** – ideálně v přírodě, kde můžeš na chvíli vypnout a zaměřit se na přítomný okamžik.
- **Adaptogeny** – přírodní byliny jako ašvaganda, rozchodnice růžová nebo bazalka svatá pomáhají tělu lépe zvládat stres.
- **Aromaterapie** – vůně éterických olejů (např. levandule, meduňka, ylang-ylang, pomeranč) má uklidňující účinky a pomáhají zmírnit napětí.
- **Koupele v Epsomské soli** – hořčík obsažený v této soli se vstřebává kůží a pomáhá uvolnit svaly, snížit stres a podpořit kvalitní spánek.
- **Digitální detox** – vypnutí telefonu a sociálních sítí na pár hodin nebo celý den pomáhá snížit psychické přetížení a umožní ti více se soustředit na přítomný okamžik.

TIP: DECHOVÉ CVIČENÍ

Zkus například tzv. krabicové dýchání (dýchání do čtverce 4-4-4-4)

- Nádech na 4 doby, zadržení dechu na 4 doby, výdech na 4 doby, zadržení dechu na 4 doby.

Pomáhá okamžitě snížit hladinu stresu. Zádrže dechu stimulují parasympatický systém, což způsobuje pocit uvolnění v těle i mysli. „Dýchání do čtverce“ je proto také dobrým pomocníkem při úzkostech nebo depresích, umožňuje zvládnout rozvíjející se panickou ataku, zmírňuje dopady postraumatické stresové poruchy. Video [ZDE](#).



TIP: OTESTUJ HLADINU STRESOVÉHO HORMONU

Pokud máš podezření na hormonální nerovnováhu, můžeš podstoupit test slinného kortizolu, který ukáže, jak tvé tělo reaguje na stres během dne. Kortizol by měl být ráno nejvyšší a večer nejnižší – pokud je to naopak, může to být příčina tvé únavy a problémů s hubnutím. Tento test můžeš objednat [ZDE](#).



CHCEŠ-LI ZMĚNIT
SVÉ TĚLO, ZAČNI
TÍM, ŽE ZMĚNÍŠ
SVOU MYSL.



05

TRPÍM HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHOU

Hormony hrají klíčovou roli v metabolismu, spalování tuků a chuti k jídlu. Pokud nejsou v rovnováze, může to vést k neustálým chutím na sladké, ukládání tuků v problémových partiích (zejména břicho a boky), zadržování vody a únavě. I když se snažíš zdravě jíst a cvičit, tělo zkrátka nefunguje tak, jak by mělo.



PROČ VZNIKÁ HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA?

O mnohých příčinách hormonální nerovnováhy jsem se již v tomto ebooku několikrát zmínila – patří sem zejména **chronický stres** a **nedostatek kvalitního spánku**. K dalším faktorům, které mohou negativně ovlivnit vaše hormony, patří:

- **Nesprávná strava** – nadměrná konzumace průmyslově zpracovaných potravin, cukru a rafinovaných sacharidů může vést k inzulinové rezistenci a problémům se štítnou žlázou.
- **Nerovnováha v pohybu** – příliš intenzivní tréninky mohou vyčerpávat nadledviny, zatímco sedavý životní styl zpomaluje metabolismus a přispívá k hormonální nerovnováze.
- **Toxiny a chemikálie z prostředí** – pesticidy, BPA z plastů, těžké kovy a další látky působí jako endokrinní disruptory a mohou narušovat hormonální rovnováhu.

- **Věk a hormonální změny** – menopauza či perimenopauza mohou způsobit pokles estrogenu a progesteronu a což ovlivňuje metabolismus i ukládání tuků.
- **Užívání hormon. antikoncepce** – ovlivňuje hladiny estrogenu a progesteronu, což může mít dopad na metabolismus, ukládání tuku i citlivost na inzulin. Některé ženy po vysazení HA zažívají dočasné výkyvy v hmotnosti i v hormonální rovnováze.

JAK POZNÁŠ, ŽE ZA TVOJÍ NESCHOPNOSTÍ ZHUBNOUT STOJÍ HORMONY?

Mezi typické příznaky hormonální nerovnováhy patří:

- **Neustálá únava, nedostatek energie** – ráno se budíte unavení, bez ohledu na délku spánku.
- **Nadměrná chuť na sladké nebo sacharidy** – problém s inzulinem a leptinem.



- **Nevysvětlitelné přibírání na váze** (zejména v oblasti břicha) – může souviset se zvýšeným kortizolem, inzulinovou rezistencí nebo nízkým progesteronem.
- **Zadržování vody, otoky** – často způsobené estrogenovou dominancí nebo sníženou funkcí štítné žlázy.
- **Podrážděnost, výkyvy nálad, úzkosti, deprese** – spojené s nízkým progesteronem, nerovnováhou estrogenu a kortizolem.
- **Nespavost nebo nekvalitní spánek** – často souvisí s vysokým večerním kortizolem nebo nízkým melatoninem.
- **Nepravidelný menstruační cyklus, PMS, silná nebo bolestivá menstruace** – signál problémů s estrogenem, progesteronem nebo inzulinem.
- **Suchá kůže, vypadávání vlasů, lámavé nehty** – typické pro nedostatečnou funkci štítné žlázy (hypotyreózu).

- **Studené ruce a nohy, zimomřivost** – častý projev zpomaleného metabolismu a problémů se štítnou žlázou.
- **Nízké libido** – souvisí s nízkým testosteronem, vysokým kortizolem nebo nerovnováhou estrogenů.

CO SI NECHAT ZKONTROLOVAT, POKUD SE TI NEDAŘÍ ZHUBNOUT?

Pokud máš některé z výše uvedených příznaků, doporučuji ti si nechat vyšetřit následující markery:

Hormony štítné žlázy

Nedostatek hormonů štítné žlázy zpomaluje spalování tuků a způsobuje únavu.

- TSH (tyreotropní hormon)
- fT3 a fT4 (volné hormony štítné žlázy)
- Anti-TPO a Anti-TG (protilátky na vyloučení autoimunitního onemocnění)

Hormon stresu

- Kortizol (test slinného kortizolu)





Inzulín a krevní cukr – prevence inzulinové rezistence

Důležité pro kontrolu chutí a spalování tuků.

- Glykémie (hladina cukru na lačno)
- Inzulín na lačno
- HOMA-IR index (výpočet inzulinové rezistence)

Pohlavní hormony – estrogen, progesteron, testosteron.

- Estradiol (E2 – hlavní estrogen)
- Progesteron (ideálně testovat ve druhé polovině cyklu, kolem 21. dne)
- Testosteron (může být zvýšený u PCOS, nízký při únavě a slabém metabolismu)

Hormony hladu a sytosti

- Leptin (ovlivňuje pocit sytosti a regulaci tělesné hmotnosti)
- Ghrelin (hormon hladu, pokud je zvýšený, vyvolává časté chutě na jídlo)

Hormon mládí a vitality

- DHEA (dehydroepiandrosteron) – s věkem klesá, důležitý pro energii a metabolismus

A woman with blonde hair, smiling and flexing both biceps. She is wearing a dark grey or black sleeveless athletic top with pink and white trim along the armholes. The background is a solid light grey.

PRÁVĚ TEĎ JE TEN
NEJLEPŠÍ ČAS NA
ZMĚNU. TVŮJ
NOVÝ ZAČÁTEK
ZAČÍNÁ DNES!

ZÁVĚR

Pokud ses v některé z těchto chyb poznala, nezoufej. Hubnutí není o dokonalosti, ale o tom, jaké návyky si vytvoříš a jak podpoříš své tělo, aby fungovalo správně. Nejde jen o počítání kalorií a tvrdé cvičení, ale o celkový životní styl – stravu, pohyb, spánek, hormony a psychickou pohodu.

Ted' už víš, co tě může brzdit, a hlavně jak se těmto chybám vyhnout. Zaměř se na malé, ale udržitelné změny. Začni tím, co ti dává největší smysl – třeba si nastav lepší stravovací plán, zařaď více spánku nebo se nauč zvládat stres. Postupně uvidíš, že tvé tělo začne spolupracovat a výsledky přijdou.

Pokud chceš na své postavě skutečně zapracovat a mít při tom vedení a podporu, přidej se do mého 3měsíčního online kurzu hubnutí pro ženy [**ZHUBNI CHYTŘE – 2 VELIKOSTI DOLŮ BEZ ZBYTEČNÉHO TRÁPENÍ.**](#) Naučíš se, jak bez stresu a nesmyslných diet sestavit jídelníček, který ti pomůže získat a udržet vysněnou postavu – zdravě, efektivně a udržitelně.

Pokud ti skupinové hubnutí nevyhovuje a raději bys individuální přístup, můžeš se objednat na [**osobní či online konzultaci**](#), kde společně najdeme řešení přesně na míru tvému tělu a životnímu stylu.

Chceš pravidelnou dávku inspirace a tipů? Sleduj nás na [**Instagramu**](#) a [**Facebooku**](#).

Přeji ti hodně úspěchů na tvé cestě ke zdravějšímu a lehčímu tělu!

