

4. týždňový online program: Healthy puzzle (mentálny koučing + zdravá výživa)



Pre koho je tento online program určený?

Tento program je určený všetkým ľuďom, ktorí si chcú zlepšiť svoju psychickú a fyzickú "kondíciu".

Program je rozdelený na 2 hlavné časti:

- Mentálny koučing
- Zdravá výživa

Stručný obsah časti- Mentálny koučing:

Pokiaľ v živote pociťuješ na denno-dennej báze stres prípadne úzkosť, potom sa pokoj mysle môže javiť ako nedosiahnuteľný stav. V rámci tohto online programu sa pozrieme na skutočný zdroj našich pocitov, na "priestor", ktorý je charakterizovaný pocitmi lásky, pokoja a vyrovnanosti. Následne budeš môcť tráviť v tomto priestore omnoho viac času ako doteraz. Tak isto si schopný na základe daného porozumenia plniť svoje sny a ciele s väčšou ľahkosťou a kreativitou.

Počas online programu nebudú preberané žiadne stratégie, zaručené kroky, či nástroje na zlepšenie mentálneho zdravia. Základom je porozumenie princípov, ktoré sa skrývajú za ľudským prežívaním, resp. porozumenie kto sme v našej prirodzenej podstate.

Spoločne budeme znovuobjavovať naše mentálne zdravie, ktoré nás nikdy neopustilo.

Zbavenie sa stresu a úzkosti môže znieť ako primárny cieľ tohto online programu. Avšak keď má človek jasnú myseľ, to čo nasleduje v jeho živote, je častejšie prežívanie pocitov radosti, spokojnosti, či kreativity.

Nikdy nie je neskoro odhaliť naše skutočné JA, našu prirodzenú podstatu. Nevyžaduje si to žiadne špeciálne zručnosti, techniky či rutiny. **Základom je porozumenie, ako si každý z nás vytvára realitu, aké princípy sa skrývajú za ľudským prežívaním. Hneď ako to uvidíš na hlbšej úrovni, začneš automaticky zažívať častejšie dobré pocity, tvoj život naberie nový smer, a to, čo ťa v minulosti mohlo limitovať, s ľahkosťou zvládneš. Skrátka sa z teba stane spokojnejší, produktívnejší a mentálne odolnejší človek.** Veci budeš riešiť s väčšou ľahkosťou a prirodzenosťou, pričom vonkajšie okolnosti nebudú mať na teba negatívny dopad. Akúkoľvek situáciu, ktorú ti život prinesie do cesty, budeš zvládať s jasnou myseľou a riešenia sa budú zdať jasnejšie ako kedykoľvek predtým.

Stručný obsah části - Zdravá výživa

Část věnovaná převážně nutriční stránce je zaměřená na **pochopení** souvislostí mezi zdravím, nemocemi, stravou a ostatními aspekty formujícími zdraví. Jsme komplexní bytosti, každý z nás je unikátní a vyžaduje unikátní přístup, byť naše těla fungují na stejných biochemických principech.

*Univerzální dieta ani univerzální stravovací režim pro všechny **ne-existuje**.
Objevte tu svoji správnou cestu zdravého životního stylu. Jak? **Přes porozumění a pochopení správných informací.***

Budeme se společně bavit o stravě, jejím významu a dopadu na naše zdraví nebo tvar postavy. Zároveň si vysvětlíme i fakt, že strava „sama o sobě“ není vše a je potřeba ji brát jako součást dalších významných faktorů ovlivňujících zdraví. I o těch bude řeč, cirkadiální rytmus, pohybové aktivity, kvalita spánku či subjektivní vnímání stresu a jeho vliv na mikrobiom a hubnutí.

Během kurzu si odpovíte si na otázky, které Vám pomohou tvarovat Váš životní styl a stát se krok po kroku zdravější bytostí:

Jaká strava je ta OPRAVDU ZDRAVÁ strava v závislosti na mém cíli?
Co mám kupovat za potraviny?
Mám počítat kalorie či ne?
Jak se stravovat intuitivně bez omezování se čísly?
Co laktóza, lepek, veganství a doplňky stravy? Jaké informace je dobré vědět?
Proč mi nejde zhubnout?
Proč bych měl vědět o mikrobiomu?
Jak si výsledky dlouhodobě udržet?
Jaké aspekty mimo stravu mi ovlivňují psychické prožívání i fyzickou kondici?

C si z kurzu odnesete? Co se naučíte?

Naučíte se stravovat a nastavit si denní návyky tak, abyste byli dlouhodobě v dobré kondici bez aplikace extrémů a diet, které zaručují pouze krátkodobé výsledky. Po dobu celého kurzu budete moci smysluplně nadávkované teoreticko-praktické poznatky aplikovat do vlastní praxe a proto se můžete už v průběhu prvního měsíce těšit na svoje pokroky.

Tento online program môžeš absolvovať v 2. verziách: „premium“ a „basic“

Priebeh programu „Premium“:

- V pondelok a v stredu každý týžden po dobu 4 týždňov obdržíš cca 20 min. video na tému, ktorá sa bude detailne preberať počas daného týždňa (**celkovo teda obdržíš 8 videí v rámci celého programu zo strany mentálneho kouča**).
- V pondelok a v stredu každý týžden po dobu 4 týždňov obdržíš cca 30 min. video na tému, ktorá sa bude detailne preberať počas daného týždňa (**celkovo teda obdržíš 8 videí v rámci celého programu zo strany nutričnej špecialistky**).
- Následne sa stretne online cez platformu Zoom, a to vždy koncom týždňa po dobu 4 týždňov. **Teda celkovo spolu absolvujeme 4 hodinové- online koučingové sedenia (webinára)**.
- Každá koučingová hodina začne zhruba 20 minútovým vstupom zo strany mentálneho kouča a nutričnej špecialistky. Každý jeden vstup sa bude týkať jednotlivých tém, ktoré budú obsiahnuté vo videách. Následne zhruba 40 min. bude prebiehať tzv. online koučing, pričom každý z účastníkov sa bude mať možnosť pýtať akékoľvek otázky, primárne súvisiace s danou témou.
- Každá koučingová hodina (webinár) bude nahrávaná. Nahrávka ti bude poskytnutá ihneď po skončení daného koučingu.
- **V rámci týždňa sa Vám budeme nepravidelne (v závislosti od vašich podnetov, otázok, pripomienok... atď.) prihovárať pomocou krátkych vstupov alebo príspevkov**. Tieto krátke vstupy a príspevky sa budú týkať vždy témy v danom týždni.

Rozsah vzdelávacieho online programu: 4 týždne:

4 hodinové koučingové sedenia- webinára; (každý štvrtok o 20.00)

8 videí v trvaní cca 20 minút zo strany mentálneho kouča

8 videí v trvaní cca 30 - 40 min. zo strany nutričnej špecialistky

Bonus: Zdarma získaš e-knihu „Model Jasnej Mysle“ a E-book „Životní styl na míru“

Cena programu „Premium“: 99 Eur s DPH

Stručný obsah online vzdelávacieho programu: časť- Mentálny koučing (platný pre verziu „premium“ aj „basic“):

- 1. Mentálne a fyzické zdravie**
 - a) Nedorozumenie odkiaľ pochádzajú naše pocity
 - b) Zdroj našich pocitov
 - c) Limitujúce presvedčenia

- 2. Neobmedzené úsilie, sila vôle vs. „vhlád“ (porozumenie)**
 - a) Sila vôle vs. Porozumenie
 - b) Nájdenie správneho mentálneho „nastavenia“
 - c) Samonapravujúci sa systém

- 3. Jasná myseľ, mentálna odolnosť**
 - a) Aplikácia mentálnych techník, stratégií, postupov vs. „vhlád“ (porozumenie)
 - b) Stav mysle
 - c) Princíp myšlienky (myšlienka vs. osobné myslenie)

- 4. Zameranie sa na správanie vedie k neúspechu**
 - a) Princíp vedomia
 - b) Princíp nášho správania

- 5. Život na základe porozumenia z „vnútra-von“**
 - a) Neutralita vonkajšieho sveta
 - b) Prirodzená mentálna odolnosť
 - c) Príklady z praxe

- 6. Sloboda žit plnohodnotný život: plné mentálne a fyzické zdravie**
 - a) Objavenie tvojej skutočnej podstaty
 - b) Porozumenie princípov, ktoré sa skrývajú za ľudským prežívaním
 - c) Tvoja cesta za slobodou, fyzickým a mentálnym zdravím

- 7. Čo nás najčastejšie limituje pri dosahovaní našich cieľov?**
 - a) Odkiaľ čerpať energiu na dosahovanie našich cieľov?
 - b) Ako je to s otázkou motivácie?

- 8. Sumarizácia celého vzdelávacieho programu**

Sumarizace - Výživová stránka online kurzu:

1. DÍL: ZAMĚŘENO NA ZDRAVÍ

- souvislosti mezi zdravím, nemocemi a výživou
- PROČ je vůbec pro zdraví nezbytné nastavit si dobré stravovací návyky?
- Jak řešit svůj aktuální stav, čím začít?

2. DÍL: ROZUMÍM POJMU ZDRAVÁ STRAVA

- CO to vlastně znamená zdravá strava a JAK poznám kvalitní zdroj živin pro mé zdraví, hubnutí/ nabírání svalové hmoty?

3. DÍL: MAKROŽIVINY (bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina)

- Význam makroživin v jídelníčku, jejich vhodné zdroje a na co si dávat pozor?

4. MŮJ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

- Má smysl počítat energetický příjem? Pokud ano, v jakém případě a jak?
- Energetická bilance, rozpočet bílkovin, tuků a sacharidů

5. PEČUJ O SVŮJ MIKROBIOM aneb ZDRAVÁ STŘEVA JSOU ZÁKLAD

- Proč bychom se měli starat o zdraví svých střev?
- Jak ovlivňuje fyzické a psychické zdraví?
- Co to je leakygut syndrom?
- Jaké potraviny jsou pro naše střeva vhodné a kterým se vyhnout?

6. NA CO V NASTAVOVÁNÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ NEZAPOMENOUT MIMO STRAVU?

Jaké jiné faktory ovlivňují náš vysněný cíl/ formování postavy – zdraví?

- SPÁNEK
- POHYB
- STRESS

7. MIKROŽIVINY – vitaminy a minerální látky

- Proč jsou mikronutrienty nezbytnou složkou zdravého organismu?
- Co se děje v případě že nám chybí některý vitamin či minerální látka?
- Kde najdeme vitaminy a minerální látky?
- Stačí nám strava či je vhodné je suplementovat?

8. FAQ nejčastější dotazy ohledně nastavení zdravých návyků:

- lepek
- laktóza, mléko
- veganství, vegetariánství
- půsty, detoxikace
- proč mi nejde dosahovat mých výsledků?
- co alkohol?

Program „Basic“

Rozsah vzdelávacieho online programu: 8 týždňov:

8 videí v trvaní cca 20 minút zo strany mentálneho kouča

8 videí v trvaní cca 30-40 min. zo strany nutričnej špecialistky

Bonus:

Zdarma získaš **e-knihu** „Model Jasnej Mysle“ + **e-book** o zdravém stravovaní „Životní styl na míru“

Cena programu „Basic“: 79 Eur s DPH

- *Rozdiel medzi programom „premium“ a „basic“ je v tom, že v rámci programu „premium“ absolvujeme 4 webináre (live koučingov, ktoré budú aj nahrávané). V rámci týchto webinárov sa môžu účastníci pýtať akékoľvek otázky týkajúce sa danej témy a jejich cesty v průběhu kurzu.*

*Například.: pokud někdo **řeší konkrétní problém** – sebevědomí, úzkosti nebo z oblasti stravování touží po tom natrvalo a zdravě zhubnout, vyřešit zažívací potíže, má možnost se dotazovat každý týden **přímo pro svoji individuální potřebu.***

Mentální kouč:



PhDr. Michal Kopčan

Certifikovaný mentální tréner, profesionálny člen medzinárodnej federácie IMGCA, mentálny tréner špičkových športovcov; autor kníh: Myseľ šampióna a Model Jasnej Mysle.

Svoje vysokoškolské štúdium v odbore andragogika a psychológia vzdelávania ďalej rozvíjaj osobným štúdiom v problematike mentálnej prípravy. Vysokoškolské štúdium ukončil získaním titulu PhDr. Témou jeho rigorózneho práce bol Mentálny a Emocionálny vývoj v dospelosti.

Svoje vzdelanie v oblasti mentálnej prípravy postupne rozširoval o ďalšie oblasti vrátane hypnózy či NLP. Postupne si uvedomoval, že určité "externé" stratégie fungujú iba náhodne, iba do určitej miery. Avšak na jednej z konferencií, ktorá sa konala v Londýne, narazil na tzv. 3 princípy. Práve tieto princípy sa stali základom Michalovho koučingu.

Je zakladateľom a konateľom spoločnosti MK coaching s.r.o. Hlavnou pracovnou náplňou a poslaním spoločnosti je pomáhať ľuďom (športovcom, podnikateľom, deťom... atď.) objaviť v sebe svoje skryté vnútorné zdroje a dosahovať tak lepšie výkony a celkovo žiť spokojnejší a produktívnejší život.

Referencie niektorých klientov na Michalovu prácu nájdeš v odkaze nižšie:

<https://www.mkcoaching.sk/klienti>

Kontaktné údaje:



MK coaching s.r.o.

Považská 54
911 01 Trenčín

Tel.: +421 907 718 698

e-mail: info@mkcoaching.sk

www.mkcoaching.sk

Nutričná špecialistka:

Jana Zahradníková, DiS.

Jana je nutriční terapeutka, inštruktorka fitness, zakladateľka Centra Návykú a poriadateľka mnoha "zdravých" prednášok či víkendových akcií.

Svoje poznání v oblasti výživy rozvinula při studium nutriční terapie a informace neustále prohlubuje absolvováním doplňujících kurzů a přednášek z oblastí funkční medicíny a výživy. Sama je aktivní přednášející na akreditovaných kurzech poradce pro výživu ve vzdělávací instituci Fitnessinstitut.

Každého klienta vnímá jako komplexní bytost a každému šije na míru takové návyky, které ho povedou k vysněnému cíli efektivnější cestou.

Největší část svého pracovního času tráví ve svém soukromém Centru Návyků, kde je jako laskavý průvodce nápomocen lidem hledající ten správný směr vedoucí k dlouhodobým výsledkům, trvalé změně ve stravování, zdraví a spokojenosti.

Říká, že správné návyky jsou tou zárukou zdravého těla a mysli, chutě do života a také prevencí či přímo léčbou pro většinu civilizačních onemocnění.

“Buď tím nejlepším výsledkem svých každodenních návyků.”



www.janavankova.cz

www.centrumnavyku.cz

info@janavankova.cz

[@janavankova.cz](https://www.instagram.com/janavankova.cz)

+ 420 736 166 856