

Psycholog Rostislav Prokopjuk radí

Jak zhubnout ve SPÁNKU

Ne nadarmo si psycholog Rostislav Prokopjuk vysloužil přezdívku Šaman. Už jsme vám představili jeho protikuřáckou metodu biokódování cigarety, tentokrát si přijdou na své ti, kteří se marně trápí s nadbytečnými kily. Podle jeho teorie hubnutí totiž stačí mozek před spaním naprogramovat a ráno se probudíte o pár deka lehčí!

Vsazíte na diety, počítáte kalorie v každé porci a v jídle si neustále něco zakazujete? Tohle všechno je podle ukrajinského psychologa Rostislava Prokopjuka NA NIC! Na základě svých mnohaletých zkušeností vypracoval teorii, podle které je zapotřebí udělat si pořádek v hlavě, a ne na talíři. „Nemá vůbec žádný smysl vyházet z lednice hory nezdravých potravin, když nevyženete špatné návyky a špatné myšlenky z hlavy,“ tvrdí Prokopjuk. I v případě hubnutí totiž hraje hlavní roli energie myšlenky a slova, která se přetváří v realitu.

Zaukolujte mozek

Ve spánku tělo funguje na jiné frekvenci, je uvolněné, je schopno přijímat více informací než přes den, kdy je v zatíženém stavu. Člověk, který chce zhubnout, by měl proto před usnutím svůj mozek správně naprogramovat. Stačí vyslovit jednoduchý příkaz: Přes noc zhubnu 20, 30, 40 deka... „V tomto programování byste měli být realisté. Nechtějte rovnou kilo nebo pět. Chtějte jen to, co bude tělo schopné přes noc opravdu rozložit,“ doporučuje psycholog.

Ráno, až otevřete oči, je nutné večerní program potvrdit. Znovu proto zopakujete větu: Přes noc jsem zhubla 30 deka! „O ostatní se už postará energie myšlenky a slova, která se přetvoří v realitu. Stačí se obden vážit a zapisovat si, jak váha klesá dolů,“ tvrdí Prokopjuk. Podstata hubnutí není hra s dietou, ale hra se slovy. Na rozdíl od diety v tomto případě

ale rozhodně netrpíte, hubnutí je spíš hrou.

Neděste se zvážít

Další finta spočívá v tom, že nesmí-



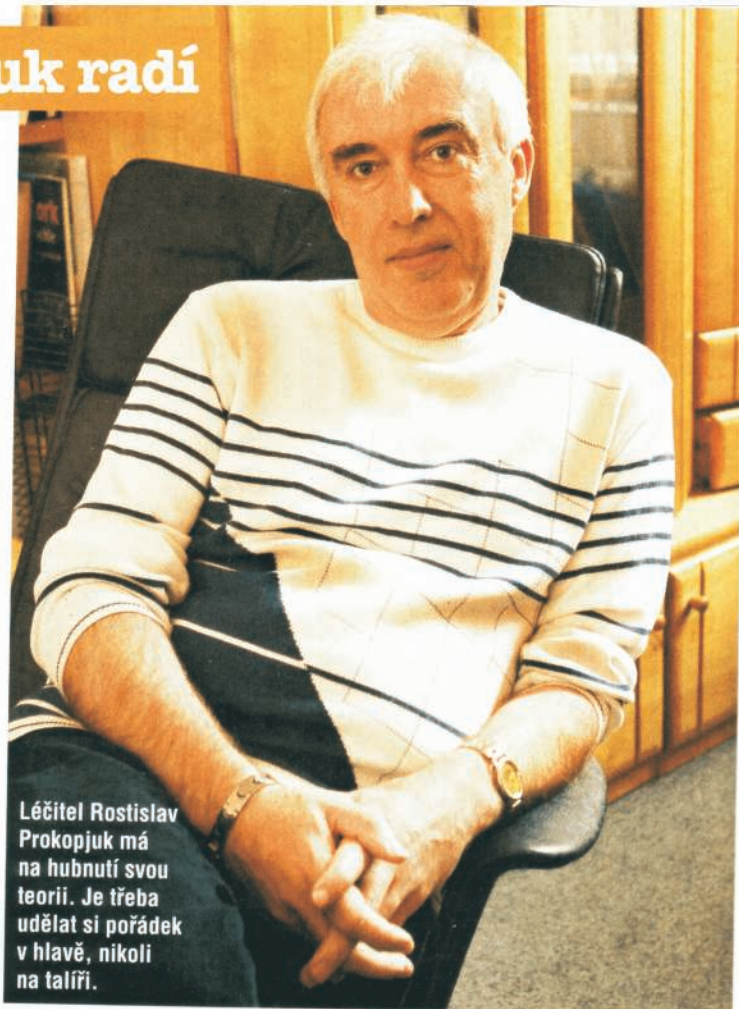
S hubnutím vám může pomoci i tzv. „houba nesmrtnosti“.

te stoupnout na váhu s myšlenkou, že jste určitě nezhubla nebo dokonce s obavou, že jste přibrala. „Naučte se ručičky na váze myšlenkově posouvat dolů. Stoupněte na váhu a pohledem zafixujte číslo, na kterém chcete, aby se ručička zastavila. A dál už na váhu nekoukejte, nechte ručičku jednoduše letět. Věřte tomu, že jednou se určitě zastaví tam, kde jste pohled zafixovali,“ popisuje léčitel.

Na zrcadlo nedejte

Když se zvážíte, běžte výsledek, ať je jakýkoliv, potvrdit pohledem do zrcadla. „Ze zrcadla na zdi vytvořte své vnitřní zrcadlo. To znamená, že v něm budete vidět jen to, co chcete

Léčitel Rostislav Prokopjuk má na hubnutí svou teorii. Je třeba udělat si pořádek v hlavě, nikoli na talíři.



vidět jen vy, a ne to, co vidí zrcadlo. Ať je realita v zrcadle jakákoliv, vy vytváříte svou vlastní realitu a tím měníte i realitu zrcadla,“ popisuje Prokopjuk.

Odráz v zrcadle totiž není podstatný, je to jen okamžik.

V člověku ale zůstává dojem, který pak ovlivní celý den. „Najděte na sobě něco, co se vám líbí, třeba úsměv, vlasy, oblečení a přeměřujte to tam, kde vidíte své nedostatky,

například větší břicho, boky...“ doporučuje psycholog.

Respektujte biorytm

Jíst by měl člověk s rozumem a vyplatí se dodržovat biologické rytmy. Od rána do 15 hodin by člověk měl sníst 70 procent řízků a dortů. Od 15 do 19 zbylých 30 procent. Vše, co sní po 19. hodině, tělo rozkládá netykly. „Když jste večer dlouho vzhůru, nezamykejte lednici. Dopřejte si cokoli, ale pouze jediné sousto,“ dodává Prokopjuk, který založil speciální webové stránky, na kterých poskytuje odborné rady přímo na tělo.

Více na www.zelenehubnuti.cz

SOUTĚŽ ŠÍPU O ZELENOU KÁVU

Jako podpůrný prostředek při hubnutí doporučuje Rostislav Prokopjuk směs zelené kávy a čínské houby Ling Zhi, které se přezdívá „houba nesmrtnosti“. Omezuje chuť k jídlu a zvyšuje efektivitu hubnutí. Stačí šálek denně. Pokud správně odpovíte na soutěžní otázku, tři výherci si budou moci účinky tohoto čistě přírodního lektvaru vyzkoušet.

CO URYCHLUJE HUBNUTÍ?

- A) ZELENÁ KÁVA
- B) HOŘKÁ ČOKOLÁDA

Odpovědi pošlete do 6. 10. 2010 na e-mail: janouskova@sipplus.cz

Vyhrává každá 10. správná odpověď až do vyčerpání tří cen.

