



TŘI KROKY K VYSNĚNÉ POSTAVĚ

Tajemství mojí postavy

LUCIE SZAKÁL

VÍTÁM VÁS

Toužíte po hezčí postavě?
**Seznámím vás se třemi kroky,
které v souladu s myslí a tělem
vedou k trvalým změnám. Ukážu
vám, že stojí za to věnovat všem
třem krokům čas a úsilí, abyste se
usadila v těle, se kterým už
nebudete muset bojovat.**

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>





PROHLÁŠENÍ

Přípravě toho e-booku jsem věnovala čas a energii. Prosím, respektujte, že je chráněn autorským zákonem.

Pokud se vám bude líbit a budete ho chtít doporučit dalším ženám, skvěle! Šiřte e-book dál v této nezměněné podobě. Děkuji.

Tipy a rady mají informativní charakter. Zodpovědnost za jejich aplikaci a důsledky je ve vašich rukách.

Pokud vám nebude cokoliv jasné, napište mi na koucka@lucieszakal.cz.

MŮJ PŘÍBĚH

Cítím se báječně. Bydlím v těle, o kterém jsem od dětství snila. Užívám si lichotky partnera i okolí. Nestydím se v plavkách, ani při pohledu do zrcadla. A nejkrásnější na tom je, že teď už to jde samo.

Nepatřím mezi šťastlivce, kteří mají ideální postavu od přírody. Takových je opravdu málo. Od dětství jsem trpěla nadváhou a závislostí na sladkém. Posměšky jsem tehdy statečně přecházela. V pubertě už mi to jedno nebylo. Radikálně jsem zhubla, téměř jsem propadla anorexií a pak jsem během jednoho roku nabrala vše a něco více zpět. Byla jsem ze sebe zklamaná a také mě štvalo, že všechno snažení bylo zbytečné. Kleslo mi sebevědomí a mívala jsem často špatnou náladu. Přestávala jsem věřit, že bych ještě někdy mohla být štíhlá a spokojená. Do další diety se mi ani trochu nechtělo.

Najednou mi to došlo.

Radikální diety a nadměrná cvičení stejně nikam nevedou.

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

MŮJ PŘÍBĚH POKRAČUJE

Hledala jsem pověstnou zlatou střední cestu. Trvalo mi to skoro 20 let. V průměře různých výživových doporučení, často protichůdných, se mi to zdálo složité. Stále se střídala období, kdy se mi váha držela a kdy jsem více přibírala. S váhou také pěkně zamávala dvě těhotenství. Po druhém porodu jsem **cítila ohromnou touhu přijít tajemství štíhlé postavy na kloub a pomáhat k vysněné postavě i dalším ženám.** Šla jsem do toho s nadšením, po hlavě a odborně. S ročním capartem a šestiletou cécorkou po boku. To byl podzim 2015.

Na **kurzu fitness instruktora** jsem pochopila, jak funguje naše tělo a jak jej můžeme pohybem efektivně formovat. Další kurz **poradkyně pro výživu** mě uvrhl do fascinace biochemickými procesy v našem těle. Ty ovlivňujeme každý den hlavně tím, co jíme. A právě tyto procesy stojí i za tím, jak vypadáme. Odráží se také na naši psychice – jak se cítíme a jak si užíváme života.



KDYŽ VŠE DO SEBE SPRÁVNĚ ZAPADÁ...

I když jsem studovala složité souvislosti, zjistila jsem, že podstata hubnutí a udržení váhy je skutečně jednoduchá. Stačí dodržovat několik zásad a vytvořit si vlastní zdravý životní styl, ve kterém se cítíme dobře.

Přesto mi do skládky něco chybělo. **Je to tak jednoduché a stejně to mnoho lidí nedokáže.** Ti, kterým se podařilo dlouhodobě zhubnout, často popisují, že jim to v jistém okamžiku v hlavě „docvaklo“. To, co dříve nešlo a připisovali to slabé vůli, najednou hravě zvládli. Ptala jsem se sama sebe: **„Jde tento okamžik posunu v hlavě přiblížit?“**

Věřím, že vše jde, pokud hledáme způsoby. **Hledala jsem a našla přístup, jak pracovat s myslí a měnit nefunkční pohled na svět.**



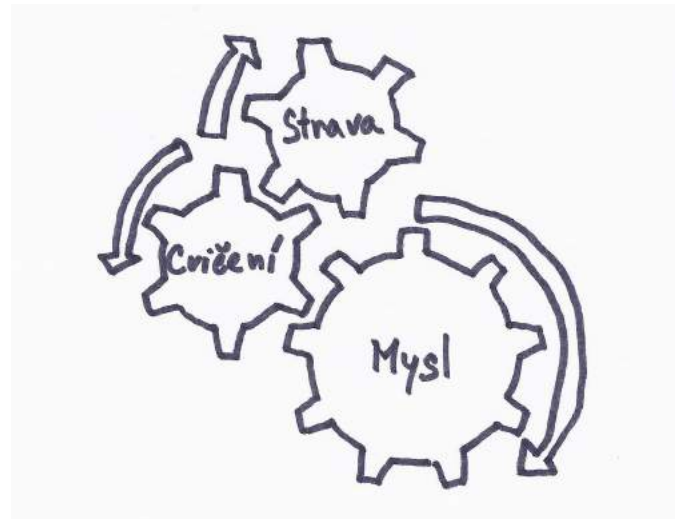
KDYŽ VŠE DO SEBE SPRÁVNĚ ZAPADÁ...

Do skládanky svého know-how jsem přidala třetí obor a absolvovala jsem **koučovací výcvik**. Koučink mě zaujal natolik, že mě na čas více táhlo téma seberozvoje a štěstí. Jenže ono štěstí je o vyrovnanosti všech životních ingrediencí.

Pokud nemáte zmáknutý jídelníček a pohyb, projeví se to nejen na vzhledu postavy. Zároveň se připravujete o životní energii a spokojenost, které se v nich ukrývají. Proto jsem začala přemýšlet nad tím, jak propojit všechny tři oblasti.

Od té doby, co jsem svoji skládačku **Mysl - Strava - Cvičení** vyladila a rozběhla, se mě optimální váha drží jako klíště.

Mým posláním je pomáhat dalším ženám, aby se také cítily šťastné ve svém těle a mohly pustit svoji váhu a hubnutí z hlavy.



JAK DOCÍLIT VYROVNANOSTI CVIČENÍ, STRAVY A MYSLI?

Tohle mi dlouho vrtalo hlavou. Při spolupráci s ženami, které chtějí zhubnout, si všímám, že jim chybí něco, co je pro mne samozřejmostí. **Jednoho dne se mi z čista jasná objevila v mysli tři slova: vědět, dělat a vnímat.**

Došlo mi, že jsou to kroky, které vedou k úspěšným proměnám. **Všechny tři vám teď představím. V závěru vám ukážu, jak je dohromady spojit na vaší cestě k vysněné postavě a spokojenosti.**

Také se s vámi podělím o svoje tajemství štíhlé postavy, které tak už nebude tajemstvím :)

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

KROK 1

VĚDĚT



V Ě D Ě T

Vědět je to, na co se při hubnutí obvykle zaměřujeme. Co mám jíst? Kolik toho mám sníst? Kdy mám jíst? Co mám cvičit? Jak často mám cvičit? Co je lepší? Paleo, vegan, cross fit, HIIT, cardio, IIFYM, HHDJSSK (to už jsem si vymyslela).

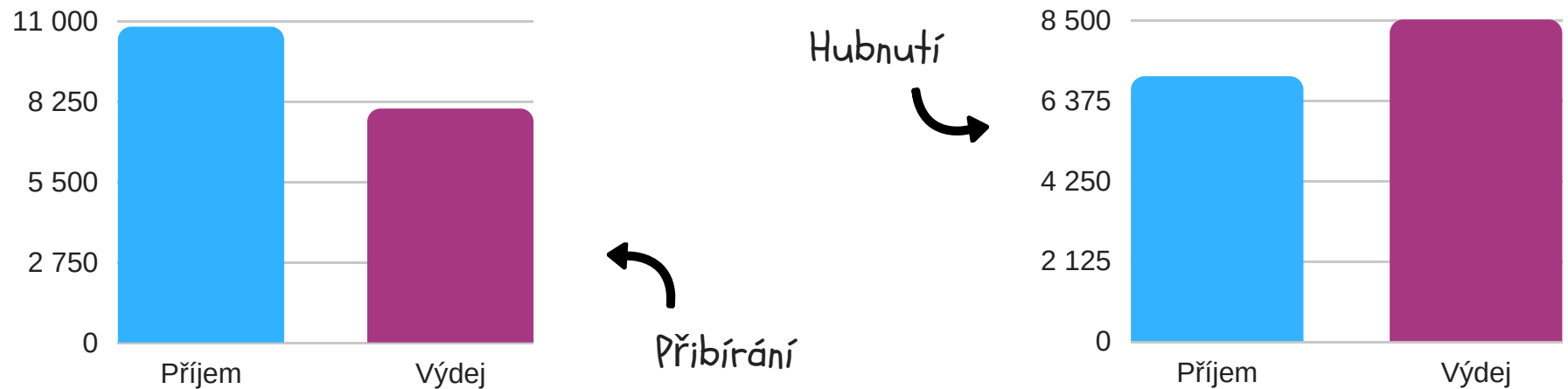
Také máte hlavu jako pátrací balón? Uvolněte se a pusťte to na chvíli z hlavy. Nechci tím říct, že je tento krok zbytečný. Opravdu potřebujete znát odpovědi na tyto otázky. Jenže vás často zaměstnají natolik, že zapomínáte nebo netušíte, že jsou tu další nezbytné kroky.

Pokud stojíte o radu, **jděte po podstatě a nesnažte se najít teoreticky optimální životní styl. Ten přijde sám, až svoje znalosti propojíte s dalšími dvěma kroky (vnímat, dělat).** To je také důvod, proč nefunguje kopírování životního stylu někoho jiného, byť je světoznámý. Znalosti můžeme mít všichni stejné, ale v dalších krocích se vždy lišíme.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Co rozhoduje o tom, jestli hubnete, nebo přibíráte?

Naše váha je vždy výsledkem energetické bilance organismu. To je prostá matematika.



Pro hubnutí potřebujete zajistit, aby byl váš energetický příjem nižší než výdej.

JAK NA ENERGETICKOU BILANCI

Stačí zapisovat, co jíte, a mít svoji energetickou bilanci pod kontrolou? Tak jednoduché to bohužel není. Energetický příjem skutečně dokážeme orientačně zjistit, ale s jakým energetickým výdejem svůj naměřený příjem porovnat?

Možnosti změření energetického výdeje jsou pro běžného smrtelníka nereálné, takže sáhnete po tabulkách nebo vzorcích. **Jenže co ví tabulka o vašem životě?** Ví houby o tom, kolik máte stresu, jak se naběháte v práci, že jste zamilovaná nebo berete léky, které ovlivňují metabolismus. Nespolehejte na tabulky, ani na výpočty na inteligentních váhách. Vy jste originál, vaše tělo je unikátní a má svoje specifické potřeby.

Svou energetickou bilanci poznáte jednoduše a vůbec nepotřebujete nic počítat – buď přibíráte, nebo hubnete. Osobní váha nemusí být tím nejlepším ukazatelem, lepší je vzít do ruky metr nebo vyzkoušet těsné oblečení.

Sama toho víte mnoho o tom, co jíst (strana příjmu) a že se máte hýbat (strana výdeje). Ráda bych vám i tady dala nějakou konkrétní radu, zkuste se inspirovat následujícím tipem.

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

TIP # 1

Naučte se dodržovat „pravidlo tří“ pro zdravější jídelníček.

Tato pravidla vycházejí ze stravovacích neduhů, se kterými se nejčastěji setkávám. Jejich dodržování má obvykle největší vliv na úspěch hubnutí.

1. Pravidelnost, pestrost a kvalita

- Najděte si rytmus, který vašemu tělu sedí. Ideální je jíst 3x–5x denně. Uždibování mezi jídly nebo časté vynechávání jídel vám vaše tělo vrátí v podobě ukládání tělesného tuku navíc.
- Snídaně je základ. Myslete na to, že se vaše tělo a jeho metabolismus startují po probuzení.
- Nespolehejte se na „záračné“ potraviny. A už vůbec nespolehejte na polotovary a další potraviny nadopované umělými látkami.
- Různorodost a kvalita surovin ve vašem jídelníčku vám pomohou doplnit všechny potřebné živiny, včetně vitamínů a minerálů.

Ukázka z mého stolu



2. Málo cukru, dostatek vlákniny

Dle mého názoru, i názoru odborné veřejnosti, **velkou škodu na našem vzhledu a zdraví páchají jednoduché cukry**. Jejich příjem v posledních desítkách let roste stejně rychle jako podíl obézních lidí, lidí s cukrovkou nebo se srdečními chorobami. Vláknina naopak pomáhá těmto nemocem předcházet.

Jak toho dosáhnout? **Jezte zejména základní potraviny**, ve kterých je jen přirozeně se vyskytující cukr. Pijte jen čistou vodu nebo čaje. Zařaďte do jídelníčku potraviny bohaté na vlákninu jako ovesné vločky, celozrnné pečivo, luštěniny, ovoce nebo zelenina.



3. Stabilní příjem bílkovin

- Bílkoviny jsou základní stavební jednotka svalů a buněk v těle. Jejich **nedostatek se projevuje například sníženou vitalitou a odolností proti infekcím**.
- V jídelníčku pak místo bílkovin bývá nadbytek cukrů a sacharidů, což omezuje možnost spalování zásobního tuku a tedy hubnutí.
- Mezi základní zdroje bílkovin patří **maso, vejce, mléčné výrobky, tofu, luštěniny nebo obiloviny**.



N I C N O V É H O ?

Tato část vás možná ničím nepřekvapila, ani vás překvapit nemůže. Pro udržení zdravé váhy bude vždy nutné zdravě jíst a cvičit. Neexistuje zázračná pilulka či superpotravinu, která to udělá za vás. Můžete se klidně stavět na hlavu :)

Ze zkušeností vím, že se mnoho lidí zasekne v tomto kroku, ve kterém se snaží najít svatý grál hubnutí. Přitom další dva kroky určují, zda se do stavu rovnováhy se svým tělem skutečně dostanou.



<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

KROK 2

VNÍMAT



VNÍMAT

Nedávno jsem jela autem a v jednom okamžiku jsem si uvědomila, že jedu po dálnici. Vůbec jsem si nemohla vzpomenout na posledních pár kilometrů, než jsem na dálnici najela. Až mě to vyděsilo a musela jsem se štípnout, jestli se mi to jen nezdá. Nezdálo, pouze jsem se na pár minut odpojila od reality. **Myšlenky mi běžaly někde v dálce a řízení převzal můj autopilot.**

Není to nic neobvyklého. Děláme to všichni dnes a denně a většinou si to ani neuvědomujeme. Odpojujeme se poměrně často.



VNÍMÁTE, CO VÁM VAŠE TĚLO ŘÍKÁ?

Jsme ponořeny do pracovních i domácích povinností a potřeby našeho těla jako jíst, hýbat se a odpočívat bereme za další povinnost. Jedeme na autopilota.

Když se zastavíte a budete signály těla poslouchat, mnoho se toho dozvíte. Také sama poznáte, jestli kroky, které jste si k vysněné postavě zvolila, jsou ty správné.

Tento bod je klíčový. To je to, co většina opomíjí. Víme, co jíst, jak cvičit, jenže naše tělo na to nereaguje, jak bychom čekaly.

Zkuste hledat odpověď u sebe.

Zaměňte běžné otázky za otázky na tělo (vaše tělo):

„Co mám jíst?“ za „**Co moje tělo skutečně potřebuje?**“

„Kolik to má kalorií?“ za „**Jak je to kvalitní? Co to mému tělu dá?**“

„Kdy to mám jíst?“ za „**Budu mít možnost se jídlu plně věnovat?**“

ZAMĚŘTE SE NA SEBE

Není důležité jen co a kdy jíte. **Důležitou roli hraje také to, jak jídlo vnímáte. Co si o daném jídle myslíte, jakou pozornost mu věnujete, jaké emoce při jídle cítíte.** To vše ovlivňuje zažívání a další metabolické pochody, které v konečném důsledku ovlivňují náš vzhled.

Nejvíce nám prospívá, když jíme v klidu u stolu, věnujeme jídlu pozornost a sdílíme tyto příjemné okamžiky s blízkými lidmi. Nejhorší dopad na zažívání, a v konečném důsledku na náš vzhled, má jídlo snědené ve spěchu a s výčitkami.

Zmínila jsem, že výpočty energetického příjmu a výdeje nás nespasí. Zkuste se místo na čísla zaměřit na sebe. Na svoje tělo a jeho potřeby. **Tělo potřebuje jíst, potřebuje se hýbat. Pokud mu vše dopřejete v množství, které skutečně potřebuje, máte vyhráno.**

Jen se nenechte mýlit, když vám tělo podsouvá potřebu jídel, o kterých víte, že vám škodí, jako jsou sladkosti nebo brambůrky. Kombinace nezdravých návyků, jako požívání fast foodu a jiných průmyslově zpracovaných potravin, hodně cukru, málo spánku, vedou k tomu, že je hlava „zblblá“ a vydává nesmyslné pokyny.

Dodržování „pravidla tří“ vám pomůže nastartovat očistný proces a obnovení přátelství vašeho těla s myslí.

TIP # 2

Následující tři dny

1. Při procházce zrychlete tempo a vnímejte, jak na to vaše tělo reaguje. Jaká je vaše kondice? Potřebuje zlepšit? Co pro svoje tělo dokážete udělat?
2. Po jídle se zastavte a zamyslete se, jak se cítíte. Lépe než před jídlem nebo hůře? Sytá nebo stále hladová? Jaké chutě jste vnímala? Co vám toto jídlo dalo?
3. Najděte si denně 5 minut času o samotě. Zavřete oči, zhluboka dýchejte a nechte myšlenky proudit kolem vás. Zaměřte pozornost na svůj dech, tlukot srdce, vnímejte, co vše se ve vašem těle děje. Nic víc. Jen vy a vaše tělo.

Po třech dnech vyhodnoťte, co jste se o sobě dozvěděla. Mění se vaše vnímání těla? Váš vztah k jídlu? Pokračujte dál ve snaze porozumět svému tělu.



KROK 3

DĚLAT



D Ě L A T

Už přituhuje. Sice tušíte, nebo dokonce víte, co máte dělat, abyste zhubla, jenže ono se nic neděje. **Dokud nezačnete dělat první kroky, jsou vám znalosti k ničemu. Dostává se ke slovu hlava, která vám předloží tisíc důvodů, proč to teď nejde. I když hlavu přesvědčíte, vyhráno nemáte.**

Možná už jste to zažila. Zakázala jste si přejídání a po čase jste se vrátila k původní stravě, stejně jako se vrátila kila na vaší váze. Naše návyky mají magnetickou moc. Jako magnet nás stahují zpátky k zažitým vzorcům. Do toho tu jsou další záškodníci, kteří našemu snažení brání. Nemáte to lehké a je normální selhat a sejít z cesty.

Pokud opravdu chcete změnit svoje tělo, je třeba dělat věci jinak. Lépe. Nejen lépe jíst nebo cvičit, ale také lépe myslet. „**Vím, je to v hlavě**“, slýchám od žen, které narážejí na překážky při hubnutí. A ono skutečně je. **To ve vaší hlavě vznikají různé pocity od radosti, že jde váha dolů, po frustraci, že se váha nehýbe, i když se snažíte. To vaše hlava rozhoduje, jestli si půjdete zacvičit, nebo se svalíte na gauč.**

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

ZMĚŇTE SVŮJ NÁVYK

Zákazy nefungují, ty jsou jako červený plášť pro býka v naší hlavě. Pěkně ho dráždí a dřív nebo později se do zakázaného vrhne po hlavě.

Co tedy funguje? Změna.

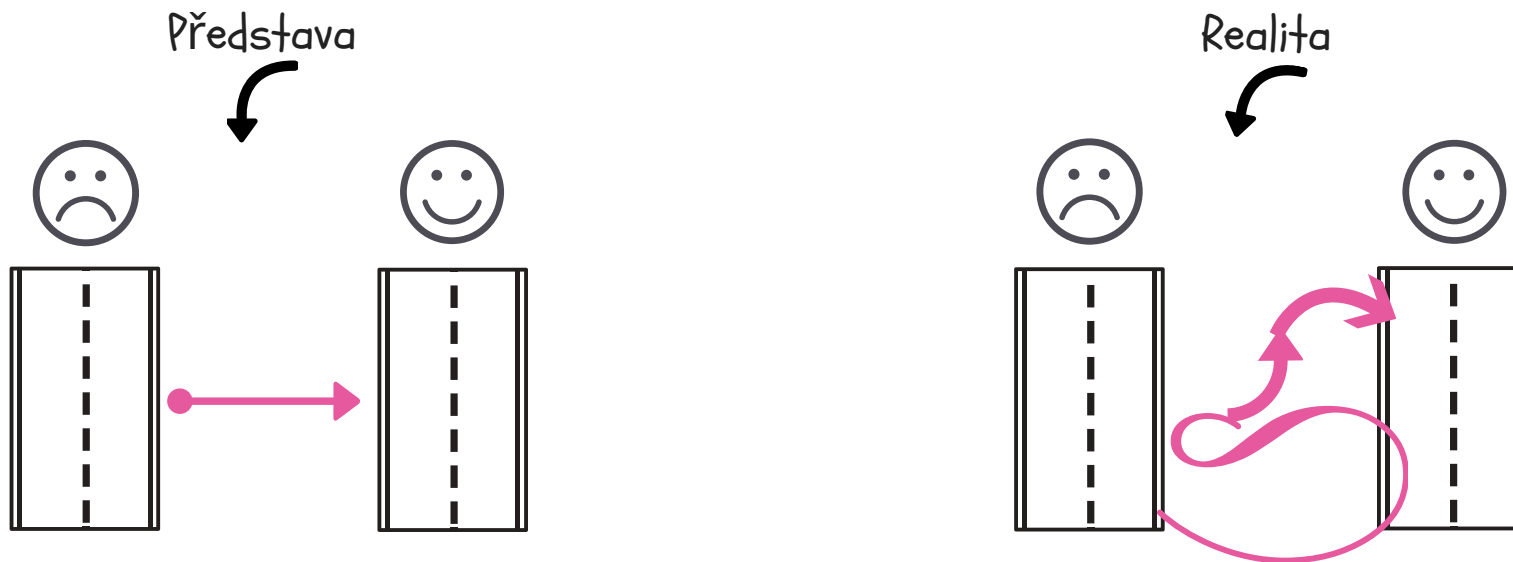
Změňte svůj návyk

- V krocích „vědět“ a „vnímat“ zjistíte, kde je chyba a jak to dělat jinak.
- **Vytvořte nový návyk a ten posilujte.** Věnujte tomuto kroku dostatečnou pozornost. Počítejte s tím, že vás to bude stát energii navíc, proto si neplánujte více než 2–3 větší změny najednou. Je to ten nejtěžší krok. Pokud budete unavená, pod tlakem, snadno pozornost ztratíte a sejdete z cesty. To je úplně normální. Nevzdávejte se, nezačínejte od začátku, vraťte se co nejdříve k novému návyku.
- **Časem se nový návyk stane vaší součástí** a už vás nebude tolik vyčerpávat. Nespolehejte se na to, že se návyk vytvoří za 21 nebo 30 dní, jak se obvykle uvádí. **Nedá se přesně říct, za jak dlouho se nový návyk vytvoří.** Záleží na tom, jak zásadní změna to je a kolik změně věnujete pozornosti. Hned vám to dokážu.

PŘEDSTAVA VS. REALITA O BUDOVÁNÍ NÁVYKU

Za jak dlouho jste si zvykla na nový mobil? Jak dlouho vám trvalo zvyknout si v novém bytě? Vsadím se, že to nebylo stejně dlouho. Proto neklesejte na mysli, když vás po měsíci cvičení stále vábí starý zvyk nicnedělání. Nemáte slabou vůli, jen potřebujete čas. Dopřejte si ho.

Návyk je jako jízda po dálnici. Nový návyk je nová dálnice, na kterou přejedete. **Cesta nevede přímo, jak byste čekala. Mnoho lidí se toho zalekne a raději se vrátí. Vytrvejte.**



TIP #3

Rozhodněte se pro drobnou změnu v jídelníčku a následující tři dny věnujte pozornost novému návyku.

Po třech dnech se vraťte k tomuto kroku. Už jste dostala nový návyk do života?

Na některé změny si zvykneme během pár dní, jiné vyžadují týdny nebo měsíce pozornosti, jinak opět zmizí. Pokud jste zvládla malý krůček, pusťte se do většího kroku.

SHRŇME SI TŘI KROKY K VYSNĚNÉ POSTAVĚ

Díky znalostem (vědět) a vnímání potřeb těla (vnímat) zjistíte, co potřebujete změnit a jak to udělat s ohledem na potřeby vašeho těla. Zvládnout změnu vyžaduje hodně pozornosti věnované budování nového návyku (dělat). Vaše návyky, to jste vy. Jejich změnou proměníte sama sebe, nejen své tělo.



VNÍMAT



VĚDĚT



DĚLAT

EXTRA TIP

Zkuste si odpovědět na zapeklitou otázku.

Jaké návyky dovedly vaše tělo do současného stavu?

Za správnou odpověď dostanete pochvalu nebo také klíč ke své vysněné postavě.

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>



JAKO PŘÍKLAD UVEDU, JAK JSEM TŘI KROKY APLIKOVALA JÁ

Díky studiu toho vím hodně o lidské biochemii a pohybovém aparátu, přesto se ve svém jídelníčku a cvičení držím především těchto jednoduchých zásad.

V Ě D Ě T

- Dbám na kvalitu a čerstvost potravin.
 - Můj jídelníček je pestrý, obměňuji snídane, různé druhy masa, příloh a nikdy nechybí čerstvá zelenina.
 - Doma jíme vždy společně u stolu, jídlo je pro nás rituál.
 - Vaření nepovažuji za ztracený čas, ale jako investici do svého i rodinného zdraví.
 - Jím pravidelně a v množství, které si tělo řekne. Kalorie nepočítám.
 - Málo solím a kořením, vnímám pravou chuť potravin.
-
- Cvičení si předem plánuji do diáře. Je to jako rande sama se sebou :)
 - Cvičím doma, v létě venku, šetřím tak čas.
 - 2–3x týdně cvičím silové cvičení nebo intervalový trénink.
 - Nikdy nevynechám správnou rozcvičku a závěrečné protažení.
 - Alespoň 1x týdně cvičím jógu.
 - Když jsem příliš unavená nebo nachlazená, necvičím, jen se protahuju.
 - Praktikuju védskou meditaci.

VNÍMAT

Na jídlo a pohyb se dívám jako na životní zdroj energie. Při jídle už se neptám sama sebe, zda po tom ztloustnu, ale zda to mému tělu dodá potřebné živiny. Než sním něco, co si běžně nedopřávám, přemýšlím o tom, jak se potom budu cítit.

Čas od času si bez výčitek dopřeju sladký dezert. Víím, že se s tím tělo vypořádá. Důsledně odlišuju hlad a chutě. Hlad uspokojuji, chutím se snažím přijít na kloub. Někdy se stačí více napít, jindy nezdravé chutě zažene více spánku.

Při cvičení neuvažuji, jestli spálím dost kalorií nebo jestli budu mít díky těmto cvikům hezčí zadek. Přemýšlím, zda to zlepší moji kondici, jestli mi tahle kombinace cviků pomůže vyrovnat svalové dysbalance.

Přiznám se, že teď myslím ještě dál. Přemýšlím o tom, jak se současné cvičení projeví ve stáří. Dělán vše, abych předešla artróze, onemocněním kyčlí a dalším ženským neduhům, a mohla tak běhat s vnoučaty. Mým snem je být devadesátiletá energická prababička :).

Tento způsob uvažování a především napojení na tělo považuji za zdroj toho, že si od posledního porodu, více než tři roky, držím stabilní váhu. Aniž bych o to náročně usilovala.

D Ě L A T

Jak už jsem zmínila, pro udržení svojí postavy momentálně nemusím dělat nic navíc. To, jak nyní žiju, je kombinace návyků, které mi naprosto fungují. Cítím se skvěle, moje tělo funguje tak, jak má, a líbí se mi.

Trvalo mi spoustu let, než jsem do tohoto stavu došla. **Nebuďte skleslá, pokud to tak nemáte, a hlavně zahodte pochybnosti, že to nedokážete. Dokážete. Pokud opravdu chcete.**

Nekopírujte cestu jiných.
Najděte vlastní cestu.
Jste originál.

Smyslem mojí práce je pomoci
vám cestu najít a co nejvíce
zkrátit.



ZÁVĚREM

Teď už víte, které kroky musíte namíxovat, abyste k vysněné postavě také došla. Víím, že je toho hodně, co se musíte naučit a dostat do života. Jděte krok po kroku. **Dílek po dílku sestavte skládačku mysl - strava - cvičení**, která vám bude dlouhodobě fungovat. **Jakmile se do tohoto bodu dostanete, už to pro vás bude jednoduché, jako je to teď pro mě.**

CO SI Z TOHO VŠEHO ODNĚST?

Nedělejte si to příliš složité. Jíst a cvičit skutečně není věda. Já tyto obory studovat musím, abych dokázala poradit ženám, které za mnou chodí v různých situacích. Vy potřebujete vědět jen to, co je nejlepší pro vás samotnou.

Zkuste se napojit více na svoje tělo a vnímat jeho potřeby. Nehledejte v tom nic šamanského. Nejen alternativní směry a východní umění, ale i moderní neurověda odkazuje na meditace a jógu, úspěšné techniky pro práci s myslí a zpřítomnění. **Vaše tělo je teď a tady, teď začněte s kroky, které vás dovedou k vaší vysněné postavě. Věnujte jim pozornost.**

Úspěch nepřichází přes noc,
ale díky drobným krokům,
které činíte každý den.

KAM DÁL?

Cesta je to dlouhá, někdy trnitá. Jak zvládnete jednotlivé kroky? Jak pracovat s myslí? Jak se připravit na záškodníky, kteří vám chtějí hubnutí překazit? Odpovědi na tyto a další otázky jsem sepsala v **e-booku „Sedmero záškodníků na cestě k vysněné postavě“**, ke kterému jsem pro vás zpracovala **podrobný sebekoučovací manuál**.

<https://lucieszakal.cz/ebook-pro-zeny>

Vaší situaci a možnosti řešení můžeme probrat při konzultaci.

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

