

Šest pravidel Martina Jelínka pro zdravý životní styl

Jak začít, vydržet a nesejít z cesty

- 1. Pravidlo individuality: Každý jsme jiný**
Nikdo není jako vy. Každý máme jiné fungování těla i mysli. Co jinému pomůže, vám může uškodit.
- 2. Pravidlo sebepoznání: Změna začíná poznáním hranic**
S pravidlem prvním tvoří nedělitelný celek. Kdo nezná hranice, neví, kam až se při změnách může vydat.
- 3. Pravidlo reálných cílů: Pomalu dojdete nejdál**
Malé krůčky a postupné změny = strategie úspěchu. Nespěchejte. Za týden nebo měsíc život nezměníte.
- 4. Pravidlo „jasného plánu“: Znáš dobře cestu**
Máte cíl? Potřebujete mapu. Jasný „jízdni řád“ je na cestě změny základní pomůckou.
- 5. Pravidlo motivace: Pozitivní ano, negativní ne**
Zapomeňte, že něco musíte nebo nesmíte. Měníte se, protože chcete a můžete. Protože za změnou vidíte užitek.
- 6. Pravidlo „bez výčitek“: Netrestejte se!**
Selhali jste? Netrapte se, jsme jen lidé a lidé chybují. Nemějte pocit viny, vraťte se k plánu a jděte dál.

Držím vám palce!

Mgr. Martin Jelínek

Kdo je Martin Jelínek



Jsem sportovec. Specialista na výživu. Zakladatel vzdělávací společnosti v oblasti výživy a zdraví, autor sedmi knih. Nadšenec spojující moudra východních filozofií s poznatky moderní vědy. Člověk toužící po poznání, které s radostí předává ve svých kurzech, knihách, konzultacích i experimentech dál. Studenti mých kurzů mi říkají "průvodce stravou těla i mysli".

Najdete mě na kurzyatac.cz.