

# HUBNUTÍ PODLE NAŠÍ „DNA“

Lze zhubnout přirozeně a se spokojenou duší?

Jíst jídla, která nám chutnají a přitom si navrátit postavičku jako lusk?

Neomezovat se v jídlech, na která jsme zvyklí a být trvale zdraví a štíhlí?

Individuální plán,  
který je prostě  
více **efektivní**



Hubnutí na míru.

bodykey  
by NUTRILITE

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

- ✓ Přemýšlíte nad tím, jak už konečně zhubnout?
- ✓ Jak se přestat trápit stále dokola váhou a zabývat se i něčím jiným, příjemnějším?
- ✓ Jste už na pokraji zoufalství, protože nevidíte cestu, jak z toho začarovaného kruhu ven?
- ✓ Máte zdravotní problémy, plynoucí z nadváhy?

Nezoufejte. 😊

Ukážu vám, jak můžete i nadále jíst přesně to, co máte rádi a přesto bezpečně, pohodlně a trvale zhubnout.

Nevěříte?

Nedivím se vám. Ani já na začátku nevěřila.

Ale proč jsem si tak jistá, že tento program skutečně funguje?

**Protože jej sama využívám a mám skutečné výsledky – za půl roku - 10 kg.**

Jupííí, to je pro mě super výsledek. 😊

### MŮJ PŘÍBĚH HUBNUTÍ PODLE GENŮ

Proč jsem se já sama pustila do hubnutí podle genů?

Vyrůstala jsem ve sportovní rodině a od 6-ti let jsem již **pravidelně trénovala** i já. **Sport se mi dostal** tak nějak **pod kůži** a **láska k němu mi vydržela celý život.**

Nicméně ve chvíli, kdy jsem se jednoho rána vzbudila a **nemohla se pohnout**, udělat sama ani jeden krok, se vše tak nějak obrátilo a najednou jsem se **musela naučit žít bez sportu**. Tedy, jak jsem vnitřně doufala, alespoň na nějakou omezenou dobu.

Skončila jsem v nemocnici a následně jsem podstoupila **operaci kyčelního kloubu (totální endoprotéza)** a do 2 let mi lékaři vyměnili i druhý kyčelní kloub.

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

Po nezbytné a poctivé rehabilitaci jsem se mohla vrátit k normálnímu životu a i sportu. Ale již jsem **nemohla běhat** (předtím jsem se věnovala orientáku) a protože jsem byla zvyklá celoživotně na poměrně značné dávky pohybu, kterého se mi teď v takové míře nedostávalo, začala pomalu, ale jistě **moje váha stoupat**. Tento proces začal před 10-ti lety a téměř po celou tuto dobu jsem **bojovala s nadváhou**.

Že to byl opravdu boj a žádné veselí, je fakt. Už bych pro to, abych konečně zhubla, snad pila i SAVO. :-) Jak řekla jedna moje kamarádka.

A to až do okamžiku, kdy jsem se setkala s **programem Hubnutí podle genů**. Ten mě zachránil. :-) A jsem za něj nesmírně vděčná.

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

Chcete důkaz? Zde je.



Srpen 2015

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---



Leden 2016

[www.stastnajana.cz](http://www.stastnajana.cz)

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

### Co se v e-booku dozvíte?

- Ukážu vám způsob, který vám umožní **zhubnout trvale a bez jojo efektu** si váhu udržet. A je zcela vedlejší, zda je to váš první pokus o hubnutí nebo třeba stý.
- **Zhubnete** na základě **vědecké metody – zjištěním vašeho DNA**, neboť naše geny určují, zda potřebujeme **jíst méně sacharidů** nebo **tuků** a kolik naše tělo **potřebuje fyzické aktivity** a s jakou **intenzitou**. Někomu stačí krátká procházka 2x týdně a jiný potřebuje 4-5x týdně se intenzivně hýbat.
- Vše odhalí **anonymní vyšetření našich genů** (pouze s použitím kódu), které jsou **celý život neměnné**, proto tento program můžete **využívat doživotně** a vždy vám bude perfektně sloužit (např. po porodu, v přechodu, po určitých lécích, které způsobují nadváhu).
- Program Bodykey by Nutrilite **funguje a bude fungovat i pro vás**.
- **Získáte podporu, vědomosti a zkušenosti** na vaší **cestě** za vaší **optimální hmotností a kondici**. A za vaší **vysněnou postavou**. 😊

### Jak vypadá program uvnitř?

Jaké mám možnosti s jídelníčkem pracovat?

- 1/ Ponechám jídelníček beze změny
- 2/ Vyměním jídlo, na které nemám chuť, za jiné, které si vyberu z nabízených alternativ (máme k dispozici 3500 receptů)
- 3/ Jídlo smažu úplně a přidám potraviny, které chci ten den jíst a program mi ihned sečte, kolik si čeho mohu dát tak, abych se dostala do zelených čtverečků (ohromně zábavné a jednoduché)
- 4/ Přidám si vlastní recepty
- 5/ Přidám potraviny, které v jídelníčku nejsou dosud uloženy
- 6/ Vyberu si jídlo na den, či 2, anebo týden dopředu a program mi připraví nákupní seznam
- 7/ Nákupní seznam si otevřu a smažu to, čeho mám doma dostatek a takto připravený seznam buď vytisknu nebo vyfotím a pádím nakupovat. Na nic nemohu zapomenout.
- 8/ Šetřím čas (a mozkové buňky s vymýšlením jídla) a zároveň peníze. Co koupím, to spotřebuju.



# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

Pokud je vše výživově správně, kolonky jsou v zeleném poli ...

Výborně! Pokračujte v dodržování stravovacího plánu, jste na správné cestě.

Na cestě k úsladě! Vaši úsilí hodnotíme. Vím, že budete úspěšní.

Podívejte se na poslední studium! Vaše příjmy jsou:

[Více informací o aplikaci](#)

**Váš dnešní příjem živin**

Ověřte tak spolehně, zda váš příjem živin odpovídá vědeckým doporučením.

Výživové údaje	Doporučení	Váš příjem živin	Porovnání
Energie	2500 kcal	2408 kcal	<input checked="" type="checkbox"/>
Bílkoviny	~ 120 g	115 g	<input checked="" type="checkbox"/>
Tuky	~ 110 g	102 g	<input checked="" type="checkbox"/>
Sacharidy	280 g	247 g	<input checked="" type="checkbox"/>
Vláknina	30 g	35 g	<input checked="" type="checkbox"/>

Můj nákupní seznam

St 12. 08. 2015 |  do | St 12. 08. 2015 |

[Více informací o aplikaci](#)



# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

A co je pro mne důležité, že program za mne počítá nejen příjem energie, vitamínů a živin, ale také poskytuje zpětnou měsíční analýzu živin, vitamínů a stopových prvků, což mi žádný nutriční specialista nespočítá.

### Posouzení Vašeho nutričního příjmu za uplynulých 30 dnů

Rádi bychom posoudili Váš nutriční příjem. K výpočtu množství esenciálních živin, které jste v průměru konzumovali za uplynulých 30 dnů, použijeme Váš strávovací plán. Tyto hodnoty porovnáme s vědeckými nutričními doporučeními. Nejlepší cestou, jak zůstat fit a zdravý, je konzumovat každý týden průměrná množství vlákniny živin!

#### Posouzení vašeho nutričního příjmu

90-100% optimální	75-89% dobře	< 75% nedostatek
Vitamin A		
Vitamin C		
Vitamin B1 (thiamin)		
Vitamin B2 (riboflavin)		
Vitamin B3 (niacin)		
Vitamin B5 (kyselina pantothenová)		
Vitamin B6 (pyridoxin)		
Vitamin B9 (kyselina listová)		
Vitamin B12 (kobalamin)		
Vitamin E		
Vitamin D		
Beta (vitamin B7, vitamin H)		
Vápník		
Hořčík		
Drasík		
Železo		
Zinek		
Jod		
Vláknina		
Břikvany		

Například posouzení některých prvků živin v množství, na které příjem poskytl, je pod 75% doporučené hodnoty.

## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

Mám k dispozici nákupní seznam, na mnou vybrané období, takže nakupuji jen to, co mi doma chybí. Přesně vím, kolik čeho nakoupit a nekupuji tak zbytečnosti navíc. Můžu si ho vytisknout, nebo jen poslat jako PDF do mobilu.

**Můj nákupní seznam**

Chcete tyto položky využít? Použijte nákupní seznam - vyzvedněte Amway, díky němuž snadno nakoupíte instanci J&A, doplňky stravy i další výrobky. Seznam položek Vám poskytne všechny související pro Vaše recepty.

[Seznam položek](#)

Vypište svůj nákupní seznam pro Vaši zvolená data. Všechny změny provedené v seznamu budou při spuštění stránky zobrazeny.

So 15.08.2015 do Pá 21.08.2015 [Přizpůsobit](#)

**Pečivo, sušenky**

Bageta	1	0	0	0
Křehký chléb	1	0	0	0
Bageta	1	0	0	0
Toastový chléb	1	0	0	0
Celozrný žitý chléb	1	0	0	0
Celozrný chléb	1	0	0	0
Bílý chléb	1	0	0	0
Strouhanka	1	0	0	0

**Nápoje (nealkoholické)**



# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

Jednoduše si vyberte cvičení a pustíte si video ...

The image shows a tablet displaying a fitness application interface. At the top, it says "Zobrazit cvičení pro" followed by a date "So 18. 08 2014". Below this, there are several fields for user selection: "Aktivita" (Activity) set to "Sila" (Strength), "Doba trvání" (Duration) set to "30 min. (30 min)", and "Intenzita" (Intensity) with a descriptive text: "Příloha cvičení a trénink pro mírně až velmi intenzivní cvičení s cílem zlepšit fyzickou kondici a posílit svaly. Vhodné pro lidi, kteří se chtějí zapojit do cvičení." To the right of these fields is a photo of a man in a blue shirt and a yellow callout bubble that says "Nikdy nečekejte, než začnete cvičit". Below the fields is a "Start" button and a "Pops" section with a "Zpět" button. The main section is titled "Cvičení s činkami III" and contains a grid of eight exercise thumbnails, each with a play button icon. The exercises are: "Dlepy se zátkou", "Dlepy a tlaky na ramena", "Rozpačování vlně", "Rozpačování v předloktí", "Přitahy v předloktí", "Šikmá protačování", "Tricepsová odlehčovací", and "Dlepy s bicepsovými zátěžy".

# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

## 3. Zdroj informací

Dostáváme pravidelně články z magazínu na téma motivace, cvičení, stravování a výživa, které vycházejí z nejnovějších vědeckých poznatků.

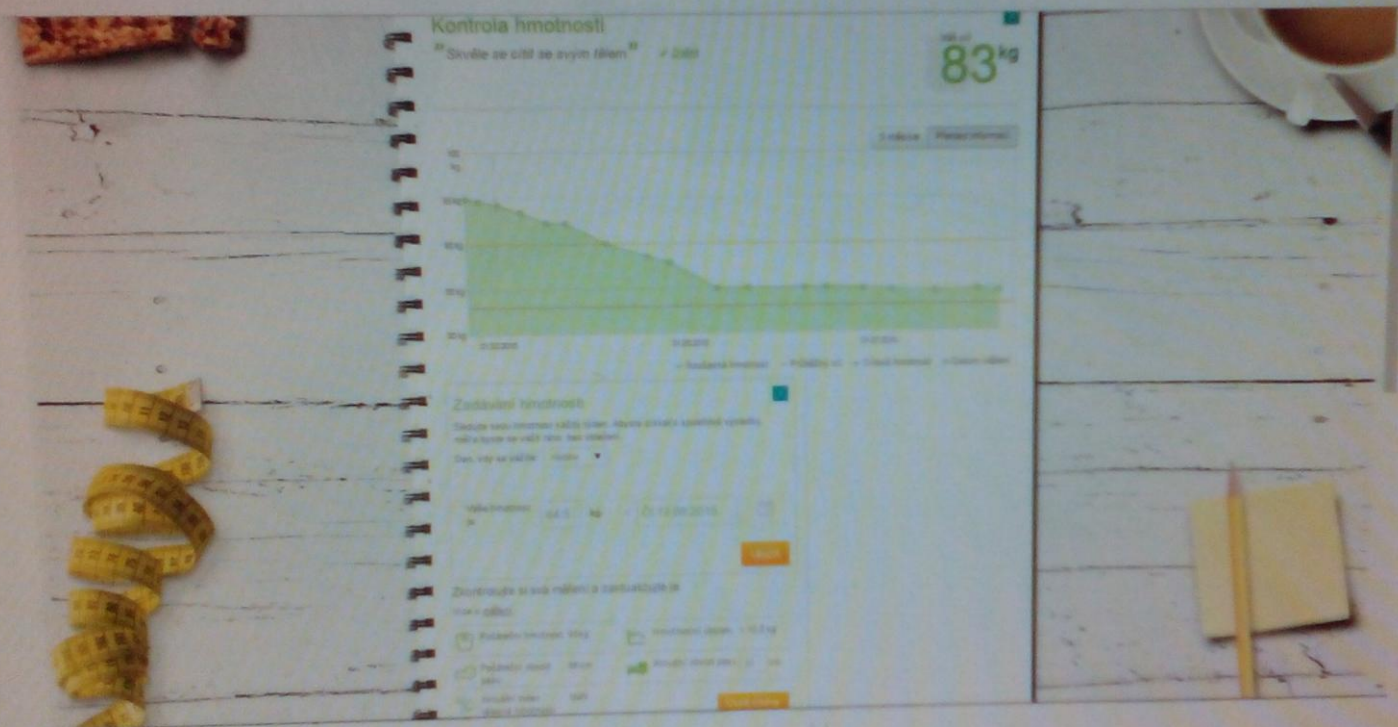




# HUBNUTÍ PODLE GENŮ

## 4. Průběžné výsledky

Svou optimální váhu máte doživotně pod kontrolou



## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

Díky vlastnímu příkladu, osobní zkušenosti, nadšení a podpoře se už několik lidí v mém okolí rozhodlo vstoupit **na cestu přirozeného a trvalého zhubnutí**. A daří se jim to, jak jinak, než velmi dobře. 😊

A jak vám pomohu já?

Zaregistrujte se ([po zakoupení vaší soupravy na hubnutí](#)) online pomocí unikátního kódu, který naleznete v krabičce s Genetickým testem, jež je součástí bodykey Soupravy.

Budete pak mít neomezený přístup na online platformu **Můj bodykey trenér**, kde máte k dispozici **podporu ze strany odborníků na výživu a fitness**, jakož i širokou škálu skvělých nástrojů na **sledování a měření hmotnosti**, které Vás budou celou dobu provázet.

Veškeré údaje z Vašeho individuálního **Stravovacího a cvičebního plánu** se zobrazí na Vaší osobní domovské stránce a budou se neustále aktualizovat. Budou Vás tak dále motivovat, poskytnou Vám přehled o Vašich **úspěších při hubnutí a cílech v oblasti cvičení**.

Na základě genetického vyšetření dostanete individuální stravovací a cvičební program s **doporučeným jídelníčkem na každý den po celý zbytek života**.



## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

Nemusíte kupovat speciální potraviny či přípravky, netrápíte se hladem. Můžete jíst běžná jídla, můžete si vybrat, kolikrát denně se chcete stravovat a které potraviny nejíte (např. maso).

Program vám hlídá, kolik jste toho snědli, připraví vám nákupní seznam třeba na týden dopředu. Komunikuje s vámi **v češtině** a váš trenér vám vysvětlí a ukáže, jak cvičit.

Stanovíme spolu vaši cílovou hmotnost a program v PC Vás vede k tomu, abyste jí dosáhli.

Po dosažení **optimální hmotnosti** vám program dává **každodenní návod, jak ji udržet.**



## HUBNUTÍ PODLE GENŮ

---

Chcete jíst jídlo, na které jste zvyklí a které máte rádi a přitom **trvale a zdravě zhubnout** na svou optimální hmotnost?

# PROSTĚ ZAČNĚTE!

Získejte plný přístup na online platformu **Můj bodykey trenér**, která Vám bude pomáhat hubnout 24 hodin denně.

Je to snadné...

**[OBJEDNAT PROGRAM NA HUBNUTÍ ZDE...](#)**

**Těším se na vás s podporou, motivací, radou a vším, co vám pomůže udržet vaše rozhodnutí na správné cestě. ☺**



**Šťastná Jana**

**Tel: 720 346 234**

**Mail: [info@stastnajana.cz](mailto:info@stastnajana.cz)**

**[www.stastnajana.cz](http://www.stastnajana.cz)**