

**MAREK MACL**  
**OSOBNÍ TRENÉR**



2  
0  
2  
5

# Z NULY K PROGRESU

- MINDSET
- TRENINKY
- STRAVA

INSTAGRAM: MAREKMACL



**MAREK MACL**  
**OSOBNÍ TRENÉR**

## Kdo jsem?

Ahoj!  
Jmenuji se Marek Macl, je mi 20 let.  
Působím jako osobní trenér, který  
miluje pohyb a sport od malička.



## Moje začátky

Začínal jsem doma v pokoji  
s kliky, sed-lehy a se snahou  
přijít na to, jak začít. Casem  
mě to chytlo a poprvé jsem  
vkročil do fitka. Učil jsem se  
techniku, zkoušel cviky a tvořil  
si první tréninky.

Začal jsem řešit i stravu,  
skládat si základní jídelníček a  
hledat, co dává smysl. Nebylo  
to dokonalé, ale každý krok mě  
posunul dál. Díky disciplíně a  
chuti se zlepšovat jsem se  
dostal tam, kde jsem dnes.



## PROČ E-BOOK?

Abych ti ušetřil měsíce tápání a ukázal ti, že začít se dá jednoduše, bez extrémů a hlavně udržitelně. Chci ti předat to, co jsem se sám naučil – základy, které fungují. Ať už jsi úplný začátečník, nebo se chceš jen zlepšit.



# CO VŠECHNO SE NAUČÍŠ?

## **MINDSET**

**01**

- Změna nezačíná ve fitku, ale v hlavě \_\_\_\_\_ str.4
- Proč většina lidí selže? \_\_\_\_\_ str.5
- Jak si nastavit hlavu? \_\_\_\_\_ str.6
- Disciplína vs Motivace \_\_\_\_\_ str.7

## **TRÉNINK**

**02**

- Jak často cvičit a jak začít? \_\_\_\_\_ str.8
- Série, opakování, pauzy \_\_\_\_\_ str.9
- Trénink - Upper and Lower \_\_\_\_\_ str.10
- Trénink - Full Body \_\_\_\_\_ str.11
- Progres, regenerace a chytré trénování \_\_\_\_\_ str.12

## **STRAVA**

**03**

- Úvod do stravování \_\_\_\_\_ str.13
- Kalorie a energie \_\_\_\_\_ str.14
- Jak si spočítat příjem? \_\_\_\_\_ str.15
- Makroživiny \_\_\_\_\_ str.16
- Praktické tipy a nejčastější chyby \_\_\_\_\_ str.17
- Jak to celé poskládat \_\_\_\_\_ str.18

## **ZÁVĚR**

- Shrnutí informací \_\_\_\_\_ str.19





## Změna nezačíná ve fitku, ale v hlavě

- ▶ **Cvičení, strava a regenerace** – všechno to začíná v hlavě.
- ▶ Můžeš mít nejlepší plán na světě, ale pokud nemáš správně nastavený **mindset**, nikdy se ti ho nepodaří dlouhodobě udržet.



- ▶ **Mindset** není o tom být dokonalý. Je to o tom být **konzistentní** – dělat malé kroky každý den, i když se ti nechce.
- ▶ A přesně o tom je tahle kapitola – jak nastavit hlavu tak, aby tě podržela i v momentech, kdy **motivace** zmizí.

**NEJDŘÍV MUSÍŠ ZAČÍT PŘEMÝŠLET JAKO NĚKDO, KDO TO DOKÁŽE.  
AŽ POTOM SE ZAČNEŠ TAK I CHOVAT.**





## Proč většina lidí selže ?

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

CHCEŠ VŠECHNO **HLED**.

OČEKÁVÁŠ **VÝSLEDKY** PO PÁR DNECH, ALE  
**TĚLO I HLAVA** POTŘEBUJÍ ČAS.

MYSLÍŠ SI, ŽE MUSÍŠ BÝT PERFEKTNÍ.

KDYŽ SE TI JEDEN DEN NEPOVEDE, MÁŠ  
POCIT, ŽE TO CELÉ ZTRÁCÍ SMYSL.

DĚLÁŠ TO JEN KVŮLI **VZHLEDU**.

**NEMÁŠ PLÁN**.

KAŽDÝ DEN **IMPROVIZUJEŠ** A PAK SE DIVÍŠ,  
ŽE SE NIKAM **NEPOSOUVÁŠ**.

PŘI PRVNÍM NEÚSPĚCHU TO ČASTO **VZDÁŠ**.

### ŘEŠENÍ:

MYSLI **DLOUHODOBĚ**.

**ÚSPĚCH** JE KOMBINACE **TRPĚLIVOSTI** A  
**DISCIPLÍNY**.

**KAŽDÝ DEN** SE POČÍTÁ.

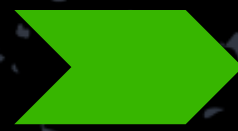
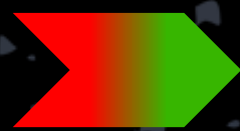
OPRAVDOVÝ SMYSL PŘICHÁZÍ, KDYŽ TO DĚLÁŠ  
PRO SEBE

NEHLEDEJ DOKONALOST. **HLEDEJ SYSTÉM**.

NEPOTŘEBUJEŠ MOTIVACI. POTŘEBUJEŠ DŮVOD.

KAŽDÝ DĚLÁ CHYBY – ROZDÍL JE V TOM, CO S  
NIMI UDĚLÁŠ.

SELHÁNÍ **NENÍ** KONEC. JE TO ZPĚTNÁ VAZBA.



NEPOTŘEBUJEŠ BÝT **DOKONALÝ**, POTŘEBUJEŠ BÝT **VYTRVALÝ**.





## Jak si nastavit hlavu?

### Najdi své „PROČ“

Nestačí chtít zhubnout nebo nabrat svaly. To tě podrží pár týdnů.

Najdi hlubší důvod – proč to vlastně chceš.

Chceš se cítit sebevědoměji?  
Chceš mít víc energie v životě?  
Chceš dokázat, že to zvládneš?

### Soustřed' se na proces, ne na výsledek

Každý den udělej malý krok dopředu.

Výsledky přijdou samy, pokud se soustředíš na činnost, ne na cíl.

“3 tréninky týdně” je lepší cíl než “mít sixpack.”

“Jíst o něco lépe každý den” je lepší než “držet dietu.”

### Musíš si vybudovat disciplínu.

Měj pevný čas tréninku – chovej se k němu jako k povinnosti.

Připrav si jídlo dopředu – neřeš, co budeš jíst, když už máš hlad

Udělej z pohybu zvyk, nikoliv povinnost



**ZAČNI HLAVOU.  
NAUČ SE NEBOJOVAT SÁM SE SEBOU, ALE PRACOVAT SE SVÝM  
PŘÍSTUPEM.**





## Disciplína vs Motivace

### DISCIPLÍNA

- JE O ČINECH, NE O POCITECH.
- NEČEKÁŠ NA SPRÁVNOU NÁLADU, PROSTĚ TO JDEŠ UDELAT.
- JE TO DOVEDNOST – DÁ SE VYBUDOVAT STEJNĚ JAKO SVAL.
- KAŽDÝ DEN, KDY NĚCO UDELAŠ, I KDYŽ SE TI NECHCE, JI POSILUJEŠ.

VS

### MOTIVACE

- JE SKVĚLÝ STARTÉR.
- PŘICHÁZÍ VE VLNÁCH, NEMUŽEŠ NA NI STAVĚT DLOUHODOBÝ PLÁN
- CÍTIŠ SE NABUZENĚ, MÁŠ ENERGIÍ, PLÁNUJEŠ VELKÉ ZMĚNY.
- PROBLÉM JE, ŽE NEVYDRŽÍ.



### PŘÍKLAD

NEPOTŘEBUJEŠ JÍT 6X TÝDNĚ DO FITKA. STAČÍ, KDYŽ 3X TÝDNĚ DODRŽÍŠ, CO SIS SLÍBIL. TÍM TRÉNUJEŠ NEJEN TĚLO, ALE I HLAVU.

### MINI VÝZVA



#### ÚKOL Č.1

NAPIŠ SI 3 DŮVODY, PROČ CHCEŠ ZMĚNU.

.....



#### ÚKOL Č.2

VYBER 1 VĚC, SE KTEROU ZAČNEŠ HNED ZÍTRA.

.....



#### ÚKOL Č.3

ZA TÝDEN SE SEM VRAŤ A ZHODNOŤ, JAK SES CÍLIL.

.....





## Jak často cvičit a jak začít

### TRENUJ CHYTŘE, NE VÍC

#### Kolikrát týdně cvičit?

- **Začátečnickům** stačí **2 až 3 tréninky týdně**. To je ideální počet, aby tělo stihlo regenerovat a zároveň se přizpůsobilo zátěži.
- Pamatuj – **méně, ale pravidelně, je víc**, než nárazově 6x týdně.

### JAK VYBRAT PLÁN

FULL BODY	UPPER / LOWER	PUSH / PULL / LEGS
<b>(2-3× TÝDNĚ)</b>	<b>(3-4× TÝDNĚ)</b>	<b>(5× TÝDNĚ)</b>
KAŽDÝ TRÉNINK ZAPOJUJE CELÉ TĚLO.	STŘÍDÁŠ HORNÍ A DOLNÍ ČÁST TĚLA.	ROZDĚLENÍ NA TLAKOVÉ, TAHOVÉ A NOHY.
IDEÁLNÍ PRO ZAČÁTEK, RYCHLE ZPEVNÍŠ A ZLEPŠÍŠ SÍLU.	VHODNÉ PRO TY, CO UŽ MAJÍ ZÁKLADY.	PRO ZKUŠENĚJŠÍ, KTERÍ ZVLÁDAJÍ REGENEROVAT.

ÚROVEŇ	FREKVENCE	TYP PLÁNU	POZNÁMKA
<b>ZAČÁTEČNÍK</b>	2-3× týdně	Full Body	Základy síly, techniky a regenerace
<b>STŘEDNĚ POKROČILÝ</b>	3-4× týdně	Upper / Lower Split	Ideální poměr tréninku a odpočinku
<b>POKROČILÝ</b>	5× týdně	Push – Pull – Legs (PPL)	Více objemu, ale náročnější regenerace





## Série, opakování, pauzy

### ZÁKLADNÍ TYPY CVIKŮ

#### PUSH (TLAČENÍ)

BENCH PRESS  
KLIKY  
TLAKY NAD HLAVU

#### PULL (TAHÁNÍ)

SHYBY  
PŘÍTAHY  
VESLOVÁNÍ

#### LEGS (NOHY)

DŘEP  
RUMUNSKÝ TAH  
VÝPADY

#### CORE (STŘED TĚLA)

PLANK  
V-UP  
ZKRACOVAČKY

#### DOPLŇKOVÉ CVIKY

(NAPŘ. BICEPS, TRICEPS, RAMENA)

- ▶ TRÉNINK NENÍ O TOM, KOLIK **HODIN** STRÁVÍŠ VE **FITKU**, ALE JAK **SPRÁVNĚ** ODJEDEŠ TRÉNINK
- ▶ ZÁKLADEM JE VĚDĚT, KOLIK **SÉRIÍ**, **OPAKOVÁNÍ** A **CVIKŮ** TI SKUTEČNĚ **STAČÍ**, ABY SES ZLEPŠOVAL BEZ **PŘETÍŽENÍ**.
- ▶ ZAČNI 4–6 **KVALITNÍMI** CVIKY, KTERÉ POKRYJÍ **CELÉ TĚLO**.
- ▶ ZAMĚŘ SE NA ZÁKLADNÍ **POHYBY**, KTERÉ DÁVAJÍ **NEJVĚTŠÍ EFEKT**.



### POČET SÉRIÍ A OPAKOVÁNÍ

CÍL	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ	PAUZA	POZNÁMKA
SÍLA	3–5	3–5	2–3 min	Těžká váha, delší pauzy
RŮST SVALŮ (HYPERTROFIE)	2–3	6–12	60–90 s	Hlavní cíl dostat se k selhání

VĚTŠINU CVIKŮ ZAČÍNEJ 1 LEHČÍ WARM-UP SÉRIÍ,  
ABYS TĚLO ZAHŘÁL A PŘIPRAVIL.  
POTÉ POKRAČUJ 2–3 PRACOVNÍMI SÉRIEMI





## Trénink - Upper and Lower

### UPPER AND LOWER TRÉNINK (4 × TÝDNĚ)



#### UPPER

##### UPPER A

- ① BENCH PRESS (NEBO TLAKY S JEDNORUČKAMI) – 4×8
- ② PŘÍTAHY KLADKY - ZÁDA – 4×10
- ③ TLAKY NAD HLAVU – 3×10
- ④ BICEPSOVÉ ZDVIHY – 3×12
- ⑤ TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ KLADKY – 3×12

##### UPPER B

- ① TLAKY NA ŠIKMÉ LAVICI – 4×8
- ② SHYBY NEBO PŘÍTAHY KLADKY – 4×10
- ③ UPAŽOVÁNÍ NA RAMENA – 3×12
- ④ BICEPS HAMMER CURLS – 3×12
- ⑤ TRICEPS KLIKY NA BRADLECH – 3×10

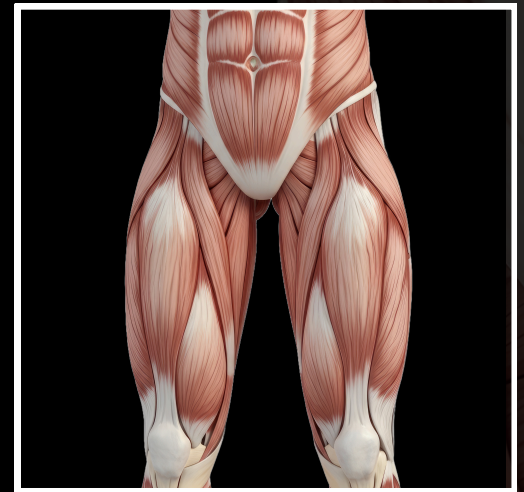
#### ROZVRH:

PONDĚLÍ – **UPPER A**

ÚTERÝ – **LOWER A**

ČTVRTEK – **UPPER B**

PÁTEK – **LOWER B**



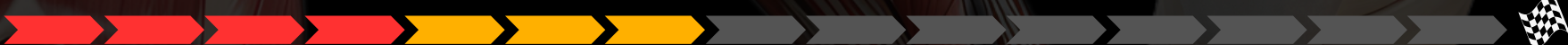
#### LOWER

##### LOWER A

- ① DŘEP – 4×8-10
- ② RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH – 3×10
- ③ VÝPADY – 3×12
- ④ PŘEDKOPÁVÁNÍ – 3×15
- ⑤ ADDUKCE – 3×30-45 S

##### LOWER B

- ① LEG PRESS – 4×10
- ② SUMO MRTVÝ TAH – 3×6-8
- ③ HIP THRUST – 3×12
- ④ ZAKOPÁVÁNÍ – 3×15
- ⑤ ABDUKCE – 3×12-15





## Trénink - Full Body

### FULL BODY TRÉNINK (3 × TÝDNĚ)

ROZVRH:



(STŘÍDÁŠ TÝDNY)

TÝDEN 1:

PONDĚLÍ – FULL BODY A  
STŘEDA – FULL BODY B  
PÁTEK – FULL BODY A

TÝDEN 2:

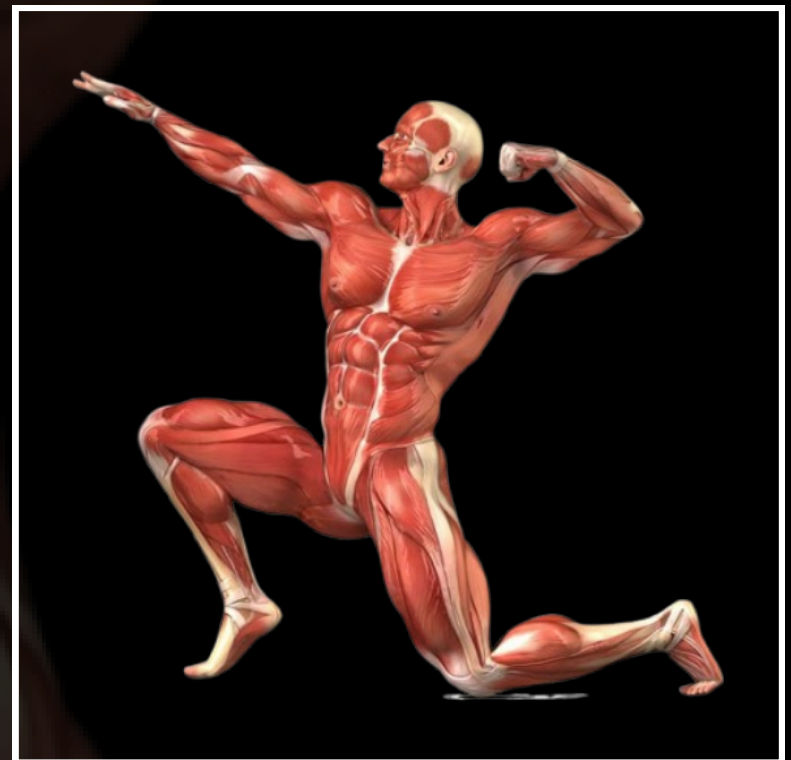
PONDĚLÍ – FULL BODY B  
STŘEDA – FULL BODY A  
PÁTEK – FULL BODY B

#### FULL BODY A

- 1 DŘEP – 3×8–10
- 2 TLAKY S JEDNORUČKAMI NA LAVICI – 3×10
- 3 PŘÍTAHY ČINKY NEBO KLADKA – 3×10
- 4 HIP THRUST – 3×12
- 5 BICEP SOVÉ ZDVIHY – 3×15

#### FULL BODY B

- 1 MRTVÝ TAH – 3×6–8
- 2 TLAKY NAD HLAVU – 3×10
- 3 PŘÍTAHY S JEDNORUČKOU – 3×10
- 4 VÝPADY – 3×12 / NOHA
- 5 TRICEPS KLADKA – 3×15

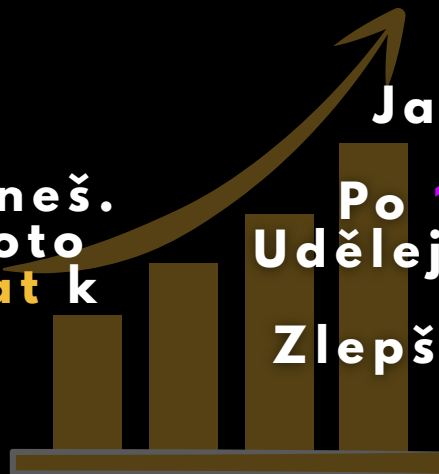




## Progres, regenerace a chytré trénování

### PROGRESIVNÍ PŘETÍŽENÍ

Bez zlepšování se neposuneš. Tělo se **přizpůsobuje** – proto ho musíš postupně **vyzývat** k většímu **výkonu**.



Jak toho dosáhnout:

Po **1-2 kg** zvyšuj **váhu**.  
Udělej **1-2 opakování** navíc.

Zlepši techniku nebo zkrat' pauzu.

**ZLATÉ PRAVIDLO:**  
**NIKDY NEPŘIDÁVEJ VÁHU NA ÚKOR TECHNIKY**

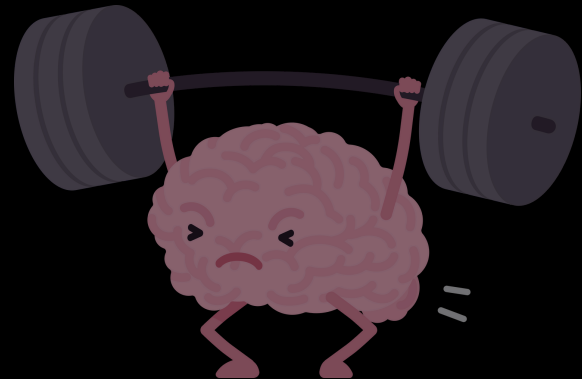
### REGENERACE SOUČÁST TRÉNINKU

**Spánek:** 7-9 hodin

**Dny volna:** 1-2 týdně

**Strava:** dostatek bílkovin, sacharidů a vody

**Aktivní odpočinek:** chůze, protažení, lehké kardio



### CHYTRÉ TRÉNOVÁNÍ

Každý trénink **nemusí** být „kill yourself“. Sleduj tělo, ne ego. Radši 3 poctivé týdny než jeden extrém a pauza.

### SLEDOVÁNÍ POKROKU

**Zapisuj si, co cvičíš** – váhy, opakování, pocity. Po 4-6 týdnech **zhodnot'**, jestli se zlepšuješ.

### MINI VÝZVA



#### ÚKOL Č.1

NAPLÁNUJ SI REÁLNÉ TRÉNINKOVÉ DNY, KTERÉ ZVLÁDNEŠ



#### ÚKOL Č.2

KROKUJ – ZAČNI NA 8 000, CÍLEM JE 10 000 DENNĚ.



#### ÚKOL Č.3

ZA TÝDEN SE K TOMU VRAŤ A ZHODNOŤ, CO SE ZLEPŠILO.

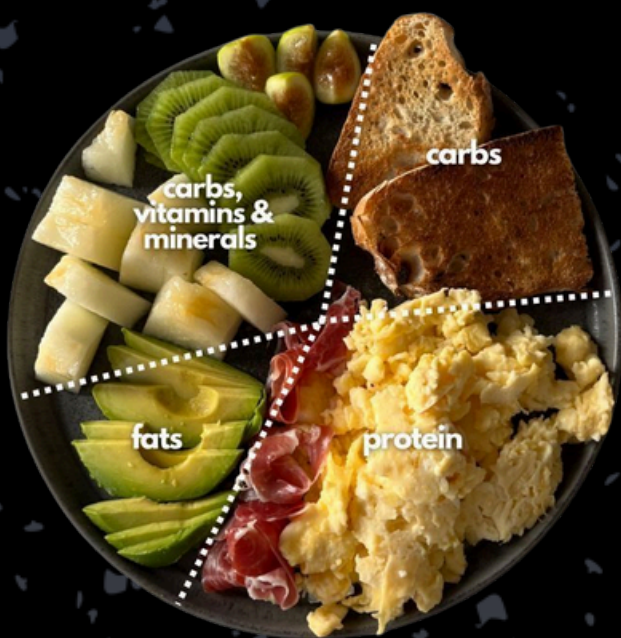




## Úvod do stravování

### PROČ JE DŮLEŽITÁ ?

- STRAVA NENÍ NEPŘÍTEL.
- JE TO PALIVO, KTERÉ ROZHODUJE O TOM, JAK SE CÍTIŠ, VYPADÁŠ A FUNGUJEŠ.
- CVIČENÍ TĚ POSÍLÍ, ALE STRAVA URČÍ, KAM SE TVÉ ÚSILÍ POSUNE.



Většina lidí to dělá **obráceně** – snaží se víc makat, ale jí málo nebo špatně. Tělo pak **nemá** z čeho brát **energii**, regenerace je **slabá** a **výsledky nikde**.

### ZÁKLADNÍ PRAVIDLO JE JEDNODUCHÉ:

- KDYŽ CHCEŠ **HUBNOUT**, MUSÍŠ BÝT V DEFICITU (JÍŠ MÍŇ, NEŽ SPÁLÍŠ).
- + KDYŽ CHCEŠ **NABÍRAT**, MUSÍŠ BÝT V SURPLUSU (JÍŠ VÍC, NEŽ SPÁLÍŠ).
- = KDYŽ CHCEŠ **UDRŽOVAT**, DRŽ SE ROVNOVÁHY – UDRŽOVACÍHO PŘÍJMU.

NEMUSÍŠ DRŽET DIETU.  
STAČÍ POCHOPIT, JAK TVOJE TĚLO FUNGUJE A JÍST S ROZUMEM.  
STRAVA NENÍ O ZÁKAZU, ALE O BALANCU.





## Kalorie a energie

KALORIE = ENERGIE

### ➤ ENERGIE

Tvoje tělo ji vydává na základní funkce, aktivitu a regeneraci.

### ➤ KVALITA JÍDLA

Nejde jen o kalorická čísla.

Kalorie nejsou všechny stejné.

! 500 kcal z čipsů se zpracuje úplně jinak než 500 kcal z kuřecího masa + zelenina.

Vysoce prázdné kalorie (cukry, „fast food“) tě nasytí méně, regenerace je horší, výkon tréninku slabší.

### ➤ RADA NA ZÁVĚR:

Nepřežívej každý gram. Stačí chápat svůj rámec a volit převážně potraviny, které tě podpoří: bílkoviny, zdravé sacharidy, tuky, zeleninu.

DBEJ NA TO,  
ABY VĚTŠINA PŘÍJMU BYLA Z FUNKČNÍCH ZDROJŮ, NE JEN Z  
KALORICKÝCH DĚR.





## Jak si spočítat příjem?

### 1 VYPOČTI SVŮJ BAZÁLNÍ METABOLISMUS (BMR)

**MUŽI** >  $BMR = (10 \times VÁHA [KG]) + (6,25 \times VÝŠKA [CM]) - (5 \times VĚK [ROKY]) + 5$

**ŽENY** >  $BMR = (10 \times VÁHA [KG]) + (6,25 \times VÝŠKA [CM]) - (5 \times VĚK [ROKY]) - 161$

### 2 ZOHLEDNI SVOU ÚROVEŇ AKTIVITY

JAK NA TO?

VYNÁSOB BMR KOEFICIENTEM

TÍM ZÍSKÁŠ SVŮJ PŘÍBLIŽNÝ  
DENNÍ KALORICKÝ VYDEJ (TDEE)

MALÁ AKTIVITA  
BMR × 1,2

LEHKÁ AKTIVITA  
(1-3×/TÝDEN) - BMR × 1,375

STŘEDNÍ AKTIVITA  
(3-5× TÝDNĚ) - BMR × 1,55

VYSOKÁ AKTIVITA  
(6-7× TÝDNĚ) - BMR × 1,725

VELMI VYSOKÁ AKTIVITA  
(2× DENNĚ) - BMR × 1,9

### 3 NASTAV SI SVŮJ CÍL

  
UDRŽENÍ  
≈ TDEE

  
HUBNUTÍ  
TDEE - 300 AŽ 500 KCAL

  
NABÍRÁNÍ  
TDEE + 200 AŽ 300 KCAL

VÁHA	UDRŽOVACÍ PŘÍJEM (≈)	HUBNUTÍ (-)	NABÍRÁNÍ (+)
60 KG	~1800 kcal	~1300-1500 kcal	~2000-2100 kcal
70 KG	~2100 kcal	~1600-1800 kcal	~2300-2400 kcal
80 KG	~2400 kcal	~1900-2100 kcal	~2600-2700 kcal





## Makroživiny

**KALORIE NEJSOU VŠECHNO.**

**ZÁLEŽÍ** I NA TOM, Z ČEHO TY  
KALORIE **POCHÁZÍ**.

PROTO MUSÍŠ ZNÁT TŘI ZÁKLADNÍ

**SLOŽKY STRAVY** –

**BÍLKOVINY, SACHARIDY A TUKY.**

MAKROŽIVINA	KCAL / G	DOPORUČENÍ
<b>BÍLKOVINY</b>	4	1,6-2,2 g / kg hmotnosti
<b>SACHARIDY</b>	4	3-6 g / kg
<b>TUKY</b>	9	0,8-1 g / kg

### **BÍLKOVINY**

JSOU ZÁKLAD PRO  
**REGENERACI A RŮST SVALŮ.**



PŘÍKLADY:

**MASO**



**VEJCE**

**TVAROH**

**TOFU**

**PROTEIN**



### **SACHARIDY**

JSOU PALIVO. NEVYŘAZUJ JE  
– **BEZ NICH VÝKON KLESÁ.**



ZAMĚŘ SE NA  
KOMPLEXNÍ ZDROJE:

**RÝŽE**

**BRAMBORY**

**OVES**

**OVOCE**



### **TUKY**

PODPORUJÍ **HORMONY,**  
**ZDRAVÍ A IMUNITU.**



NEBOJ SE:

**OŘECHŮ**

**OLIVOVÉHO OLEJE**

**AVOKÁDA**

JEN HLÍDEJ MNOŽSTVÍ.





## Praktické tipy a nejčastější chyby

**„NEJVĚTŠÍ PROBLÉM LIDÍ NENÍ JÍDLO, ALE NEPOCHOPENÍ PRINCIPŮ. NENÍ TO O TOM JÍST MÁLO – JE TO O TOM JÍST CHYTRĚ.“**



### SPRÁVNÉ NÁVYKY

JEZ **80 %** KVALITNÍCH POTRAVIN,  
**20 %** PRO RADOST.

PIJ **30–40 ML VODY / KG** HMOTNOSTI.

**KAŽDÉ JÍDLO = BÍLKOVINA +  
ZDROJ ENERGIE + ZELENINA.**

NEJEZ Z NUDY –  
POSLOUCHEJ TĚLO, NE CHUŤ.



### ČASTÉ CHYBY

**„JÍM MÁLO, ALE NEHUBNU.“** →  
TĚLO JE VE STRESU, ZPOMALÍŠ  
METABOLISMUS.

**„NEPOČÍTÁM TEKUTÉ KALORIE.“** →  
LATTÉ, DŽUSY, ALKOHOL – SKRYTÝ  
KALORICKÝ PŘEBYTEK.

**„VYŘAZUJU SACHARIDY.“** →  
TĚLO JE POTŘEBUJE PRO VÝKON A  
REGENERACI.

**„DOKONALÝ PLÁN NEEEXISTUJE.  
ALE TEN, KTERÝ ZVLÁDNEŠ DRŽET DLOUHODOBĚ,  
FUNGUJE NEJVÍC.“**





## Jak to celé poskládat

UŽ VÍŠ, JAK JÍDLO FUNGUJE.  
TEĎ JDE O TO, JAK TO PŘETAVIT  
DO REÁLNÉHO ŽIVOTA.



STANOV SI CÍL

HUBNOUT / UDRŽET / NABÍRAT

### SHRNUTÍ:

1. NASTAV SI SVŮJ KALORICKÝ RÁMEC PODLE CÍLE.
2. JEZ 3 HLAVNÍ JÍDLA + 1 MENŠÍ SVAČINU.
3. SLEDUJ PROGRES – NE JEN VÁHU, ALE I VÝKON, FOTKY, ENERGII.
4. DBEJ NA ROVNOVÁHU – ŽÁDNÉ EXTRÉMY, ŽÁDNÉ HLADOVĚNÍ.

### MINI VÝZVA



#### ÚKOL Č.1

TŘI DNY ZAPISUJ  
VŠECHNO, CO JÍŠ – BEZ  
CENZURY.



#### ÚKOL Č.2

ZKUS ODHADNOUT,  
JESTLI JSI V DEFICITU  
NEBO PŘEBYTKU.



#### ÚKOL Č.3

KAŽDÝ DEN ZKONTROLUJ,  
JESTLI MÁŠ BÍLKOVINU V  
KAŽDÉM JÍDLE.





**MAREK MACL**  
OSOBNÍ TRENER

TÍMHLE E-BOOKEM JSI UDĚLAL PRVNÍ KROK.  
UŽ VÍŠ, JAK FUNGUJE **MINDSET, TRÉNINK I STRAVA**

» **ALE TEĎ JE TO POUZE NA TOBĚ CO S TÍM UDĚLÁŠ.**

CO MŮŽEŠ UDĚLAT HNED TEĎ?  
SESTAV SI **TRÉNINKOVÝ PLÁN**  
» NASTAV SI **KALORIE** A DRŽ JE  
UPRAV SVOJE **NÁVYKY**

**NEJSI V TOM SÁM.**  
JSEM TU, ABYCH TI POMOHL ZAČÍT  
SPRÁVNĚ A DOJÍT AŽ DO CÍLE. «  
**DĚKUJU, ŽE JSI DOČETL AŽ SEM.**

**TEĎ ZAČÍNÁ TVOJE CESTA ZA ZMĚNOU.**



Chceš, aby to šlo **RYCHLEJI** a **JISTĚJI**?  
Nechceš tápat a chceš mít  
**TRÉNINK + STRAVU + PODPORU** přesně na míru?

↙ **MŮŽU TI POMOCT.** ↘  
**NAPIŠ MI**



**@MAREKMACL**

**MAREK.MACL@SEZNAM.CZ**

