

PETR SEDLÁČEK

# 7-DENNÍ PROGRAM



**7-denní program** pro lidi se sedavým  
zaměstnáním

# Obsah kurzu – osobně pro Vás

Obsah kurzu – osobně pro Vás

V průběhu tohoto seminárního **programu Vás osobně provedu** čtyřmi klíčovými oblastmi, které významně ovlivňují Vaše tělo, mysl i celkovou energii. Každá lekce Vám přinese hlubší uvědomění, silný zážitek a především praktickou změnu, kterou budete moci ihned začít uplatňovat v životě.



# CO SI ODNÁŠÍ ZE SEMINÁŘE?

🎁 CO SI ODNÁŠÍ ZE SEMINÁŘE?

- Schopnost lépe spát, zvládat stres, jíst bez přejídání a znovu cítit radost.
- Propojení s tělem, které mu konečně začne sloužit, ne proti němu.
- Pocit jistoty, že ví, kde začít – bez tlaku, ale s jasným směrem.



# LEKCE 1 – SPÁNEK

## LEKCE 1 – SPÁNEK

Zažijete, jak moc je Váš spánek ovlivňován tím, co děláte přes den – a proč nestačí jen „jít dřív spát“. Ukážu Vám, jak tělo večer postupně zklidnit, i když je Vaše hlava pořád v jednom kole. Zjistíte, proč se někdy ráno budíte unavený, a hlavně co s tím. Od této chvíle začne spánek pracovat pro Vás – ne proti Vám.



# LEKCE 2 – STRES

- ♦ LEKCE 2 – STRES
- Pochopí, co v těle způsobuje chronický stres – i ten, který si už ani neuvědomuje.
- Zažije okamžik, kdy tělo přepne z napětí do uvolnění – poprvé po dlouhé době.
- Naučí se vnímat signály těla dřív, než přijde kolaps nebo výbuch.
- Odnese si konkrétní techniky, jak zvládnout tlak bez sebedestrukce.



# LEKCE 3 – JÍDLO

## ♦ LEKCE 3 – JÍDLO

- Uvědomí si, že neví, kdy má hlad a kdy je plný – protože přestal naslouchat.
- Zažije, jak chutná jídlo, když nejí ve stresu nebo z nudy.
- Pochopí, proč často sahá po jídle jako útěše – a co může dělat jinak.
- Odchází s větším klidem kolem jídla – bez výčitek, bez extrémů.



# LEKCE 4 – DOPAMIN

- ♦ LEKCE 4 – DOPAMIN
- Pochopí, proč ho nic nebaví, i když má všechno, co „by ho bavit mělo“.
- Zažije, jaký je rozdíl mezi skutečným uspokojením a falešnou odměnou.
- Naučí se vracet pozornost zpět k činnostem, které dobíjejí, ne jen rozptylují.
- Odchází s jasností, co opravdu potřebuje, aby se cítil živý – a jak to zapojit do běžného dne.



# PŘIPRAVENI NA ZMĚNU? TEĎ JE TEN MOMENT

Před Vámi je sedmidenní výzva. Říkám jí *Playground*, protože si v ní zkusíte nový způsob fungování – bez tlaku, bez dřiny, ale s výsledky.

Je to bezpečný prostor, kde můžete testovat nové návyky, zkoušet jiný přístup k tělu, k hlavě, ke stresu, spánku, jídlu i motivaci. Krok za krokem. Den po dni.

Nejde o dokonalost. Jde o pohyb. Směr. Malou změnu, která spustí velkou vlnu.

V tomto týdnu můžete jen získat. Nemáte co ztratit.

Tento *playground* nikde jinde nedostanete.

Je vytvořený na míru. Pro Vás.

A já Vás jím osobně provedu.

Představte si, jaké by to bylo, kdybyste za 7 dní cítili víc klidu, víc energie a měli v ruce konkrétní nástroje, které fungují.

A teď si představte, že stačí říct ANO – a zítra už začínáte.

**Jste připravení? Vstupte do výzvy právě teď!**

Těším se, až Vás provedu tím nejcennějším tréninkem, který jste kdy zažil/a – tím, který začíná ve Vašem těle a končí v každodenním klidu.



S respektem,

**Petr Sedláček**

*Trenér hubnutí*

