

BODY & MIND STRATEGY™

Komplexní metodika programu

Strategický mentoring pro řízení výživy, tréninku a mindsetu v reálném životě.

Autor: Bc. Marika Tkáčová, MBA

Verze: v1.0

Datum: 1. 2. 2026

Tento dokument popisuje, jak program funguje, co konkrétně klientka dostává, a jak probíhá řízení procesu krok za krokem.

Určeno pro ženy, které chtějí výsledky dlouhodobě - bez závislosti na jídelníčku a bez chaotického tréninku.

Obsah

1. Princip programu	3
2. Pro koho je program určen a pro koho není	3
3. Co klientka dostane - výstupy a deliverables	3
3.1 Řízení procesu.....	3
3.2 Vzdělávací systém (principy)	4
3.3 Oporu v hlavě (mindset)	4
4. Kanály, komunikace a pravidla spolupráce	4
4.1 Používané kanály	4
4.2 Formát check-inů.....	4
4.3 Zásady odpovědnosti.....	4
5. Měření, vyhodnocování a rozhodovací pravidla	4
5.1 Minimální sada metrik.....	4
6. Metodika výživy (Eating Designer)	5
6.1 Základní stavební kameny	5
6.2 Praktická implementace bez jídelníčku	5
6.3 Protokoly pro reálný život	5
7. Metodika tréninku (Training Designer)	5
7.1 Parametry, které řídíme	5
7.2 Jak vzniká individuální tréninkový plán	5
7.3 Standard kvality série	5
8. Mindset a behaviorální změna	6
8.1 Co typicky řešíme	6
9. Fáze 0 - Strategická příprava	6
10. Fáze 1 - Intenzivní start (8 týdnů).....	6
10.1 Denní dohled a korekce (WhatsApp)	6
10.2 Týdenní strategické konzultace (60 min)	7
10.3 Co klientka typicky odevzdává.....	7
11. Fáze 2 - Stabilizace a ukotvení (4 měsíce)	7
11.1 Režim spolupráce	7
11.2 Výstup fáze 2	7
12. Knihovna materiálů a šablon	7
12.1 Materiály	7
12.2 Šablony a protokoly	7
13. Standardy kvality a bezpečnost.....	8

1. Princip programu

BODY & MIND STRATEGY™ je 6měsíční mentoring postavený na řízení progresu projektovou metodikou. Cílem není dodat hotový jídelníček a plán, ale naučit klientku rozhodovat se správně v každodenním provozu, tak, aby výsledky vznikaly opakovaně a držely se i po skončení spolupráce.

Program stojí na třech pilířích:

- **Strategie** - jasné priority, fáze a cíle. Nejde se podle emocí ani náhodných změn.
- **Struktura** - pravidelný rytmus vyhodnocování, korekcí a učení principů.
- **Vedení** - průběžné korekce v praxi, aby se předešlo týdnům tápání.

Klíčový výstup programu:

Klientka umí sama řídit výživu a trénink bez extrémů: ví, kdy přidat/ubrat, jak reagovat na výpadek, jak nastavit udržovací režim, a jak pracovat s konkrétním cílem (redukce, recomposition, nabírání).

2. Pro koho je program určen a pro koho není

Program je vhodný pro:

- Úplné začátečníky, kteří nemají zkušenosti se cvičením ani výživou
- Je určen též pokročilejším jedincům, kteří nejsou začátečníci, ale výsledky nejsou stabilní
- Jedincům, kteří jsou i velmi pokročilí a mají zkušenosti s jídelníčky/plány, ale bez nich ztrácí jistotu a nedokáží řídit procesy sami
- Ty, kteří chtějí výsledky a zároveň normální život (dovolené, oslavy, stresové týdny)
- Ty, kteří chtějí pochopit principy a být samostatní v budoucnosti bez koučů

Program není vhodný, pokud:

- Klientka chce pouze hotový jídelníček bez učení základních teoretických fyziologických principů
- Nechce pracovat s pravidelným vyhodnocováním a daty
- Čeká okamžité zkratky nebo extrémní režim
- Aktuálně řeší zdravotní stav, který vyžaduje lékařské vedení (v takových případech program probíhá jen v návaznosti na doporučení ošetřujícího lékaře)

3. Co klientka dostane - výstupy a deliverables

Výstupy jsou rozdělené na řízení procesu, vzdělávání a oporu v praxi.

3.1 Řízení procesu

- Strategický rozbor výchozího stavu a návrh směru první fáze
- Individuální tréninkový plán do posilovny (dle cíle, času a zkušeností)
- Pravidelné konzultace dle fáze (viz kapitoly 9-11)
- Průběžné korekce v reálném čase v intenzivní fázi
- Pravidla pro úpravy příjmu, pohybu, objemu, intenzity a regenerace

3.2 Vzdělávací systém (principy)

- Metodika výživy (**Eating Designer**): rámec, podle kterého se klientka umí rozhodovat sama
- Metodika tréninku (**Training Designer + kurz Buchty – Tajemství břišáků + kurz Kulatý zadek**): jak stavět trénink, progres a techniku
- **Tréninková databáze techniky cviků** a kritéria kvality provedení

3.3 Oporu v hlavě (mindset)

- Práce s režimem 'všechno nebo nic'
- Práce s tlakem na výkon, sebekritikou a vyhodnocováním
- Nastavení realistických pravidel a návratových protokolů

4. Kanály, komunikace a pravidla spolupráce

Komunikace je nastavena tak, aby proces šel řídit průběžně, ale zároveň byl udržitelný pro obě strany.

4.1 Používané kanály

- WhatsApp - denní korekce (Fáze 1) nebo týdenní check-in (Fáze 2).
- Online konzultace - strategické hovory (60 min) dle fáze.

4.2 Formát check-inů

- Stručně a věcně: co se dělo, co bylo splněno, co ne, proč
- Data: váha/trend, kroky, tréninky, spánek (minimální sada viz kap. 5)
- 1-2 konkrétní otázky nebo problémové situace, které je potřeba vyřešit

4.3 Zásady odpovědnosti

- Marika (coach) řídí strategii, nastavuje pravidla a dělá korekce.
- Klientka realizuje kroky v praxi a dodává data pro rozhodování.
- Program nestojí na dokonalosti, ale na konzistenci a schopnosti návratu.

5. Měření, vyhodnocování a rozhodovací pravidla

Bez měření nelze systematicky řídit progress, proto program pracuje s minimální sadou dat, která umožní dělat přesné úpravy bez chaosu.

5.1 Minimální sada metrik

- Tělesná hmotnost – denně/ týdně – dle domluvy (pracujeme se s trendem, ne s jedním dnem)
- Obvody nebo fotky - 1x týdně (stejně podmínky)
- Tréninkový split (Exercise Activity)
- Kroky (Non Exercise Activity) - denně nebo alespoň průměr týdne
- Spánek
- Pitný režim
- Kalorický příjem + rozložení makroživin v rámci dní (trendový průměr)

6. Metodika výživy (Eating Designer)

Výživa je rámec rozhodování, ne seznam zakázaných potravin. Cíl je umět jíst normálně a přitom řídit výsledek.

6.1 Základní stavební kameny

- **Energie:** příjem je řízen podle cíle (redukce, udržování, nabírání).
- **Bílkoviny:** denní minimum pro sytost, regeneraci a ochranu svalů.
- **Struktura dne:** jednoduché opěrné body (snídaně/oběd/večeře) a flexibilní prostor.
- **Kvalita:** většina jídel nutričně kvalitní, ale bez dogmat.
- **Flexibilita:** pracujeme a učíme se reakce na situace - oslavy, restaurace, cestování.

6.2 Praktická implementace bez jídelníčku

- Klientka vybírá jídla sama (podle preferencí a reality dne)
- Marika nastaví rámec: protein, porce, rozložení, případně makra
- Korekce se dělají podle trendu dat a podle toho, co je dlouhodobě proveditelné

6.3 Protokoly pro reálný život

- **Dovolená:** minimum pravidel, bez zbytečné kontroly (mentoringová osobní část)
- **Oslava:** rozhodování bez pocitu viny (mentoringová osobní část)
- **Nemoc:** priorita regenerace; úpravy příjmu a tréninku dle stavu (mentoringová osobní část)

7. Metodika tréninku (Training Designer)

Trénink je řízený proces: cíl -> plán -> provedení -> progres -> vyhodnocení. Ne 'nahodilé cvičení'.

7.1 Parametry, které řídíme

- **Frekvence:** kolikrát týdně trénink proběhne
- **Objem:** počet kvalitních pracovních sérií na svalovou partii
- **Intenzita:** práce v blízkosti selhání (RIR), ne jen "odcvičit si na prázdko"
- **Progrese:** plán, jak přidávat zátěž/opakování, případně upravovat cvik
- **Technika a biomechanika:** provedení, rozsah pohybu, kontrola a bezpečnost

7.2 Jak vzniká individuální tréninkový plán

- Cíl (redukce, svaly, výkon) a časové možnosti
- Tréninková historie, slabiny, preference
- Vybavení posilovny a případná omezení
- Výběr cviků podle biomechaniky a tolerance kloubů

7.3 Standard kvality série

- Kontrolovaný excentrický pohyb, stabilní pozice a rozsah
- Jasně dané RIR nebo cílové opakování

8. Mindset a behaviorální změna

Výsledky drží to, co se děje ve dnech, kdy není motivace. Mindset coaching je součástí metodiky - cílem je změnit způsob rozhodování a vyhodnocování.

8.1 Co typicky řešíme

- Režim 'všechno nebo nic' a návrat po chybě
- Tlak na perfekcionismus a sebekritiku
- Strach z jídla mimo režim (restaurace, dovolené)
- Přepínání plánů a chaos v tréninku
- Budování sebevědomí přes kompetenci (rozumím procesu)
- De-dramatizace výkyvů (váha, chuť na sladké, výpadek tréninku)

9. Fáze 0 - Strategická příprava

Cíl fáze 0: pochopit výchozí stav, nastavit priority a připravit první 8týdenní blok tak, aby byl realistický a měřitelný.

Krok 0: Discovery call (on-line)

- Zmapování cíle a reality týdne (čas, práce, rodina, stres)
- Ověření vhodnosti programu (z obou stran)
- Nastavení očekávání a rámce spolupráce

Krok 1: Vstupní analytický dotazník

- Stravování, historie diet, vztah k jídlu
- Tréninková historie, preference, omezení
- Spánek, stres, regenerace
- Zdravotní souvislosti a anamnéza

Krok 2: Analýza a návrh strategie

- Identifikace 2-3 největších pák pro výsledky
- Návrh první fáze: výživa, trénink, režim dne
- Nastavení metrik a způsobu vyhodnocování

Krok 3: Úvodní strategická konzultace (60 min)

- Konkrétní plán pro první týden
- Jasná pravidla pro rozhodování (jídlo, pohyb, trénink)
- Dohoda na rytmu komunikace a formátu check-inů

10. Fáze 1 - Intenzivní start (8 týdnů)

Cíl fáze 1: nastavit systém, naučit principy, vybudovat rytmus a získat první měřitelné výsledky.

10.1 Denní dohled a korekce (WhatsApp)

- Denní kontrola klíčových proměnných: jídlo, kroky/pohyb, trénink, spánek
- Rychlé korekce: porce, skladba, načasování, plán dne, úprava tréninku

- Řešení reálných situací: restaurace, víkend, stres, výpadek

10.2 Týdenní strategické konzultace (60 min)

- Vyhodnocení týdne (data + chování + realita)
- Nastavení postupu na další týden
- Korekce výživy, tréninku, regenerace
- Mindset práce: co brzdilo, jak upravit pravidla

10.3 Co klientka typicky odevzdává

- Týdenní výsledky váhy a měř
- Stručný popis týdne: co šlo, co nešlo a proč

11. Fáze 2 - Stabilizace a ukotvení (4 měsíce)

Cíl fáze 2: postupný přechod k samostatnosti bez ztráty směru. Právě zde se z výsledku stává dlouhodobý standard.

11.1 Režim spolupráce

- 1x za 14 dní konzultace (60 min) - strategie, audit, úpravy
- 1x týdně rychlý check-in (WhatsApp) - data a stručný stav
- Řešení výkyvů a návratů (dovolené, stres, změny režimu)

11.2 Výstup fáze 2

- Jasný osobní manuál: co dělat při redukci, udržování, nabírání
- Stablní systém tréninku a výživy, který klientka umí obsluhovat

12. Knihovna materiálů a šablon

Materiály jsou součástí metodiky. Slouží k tomu, aby klientka rozuměla principům a uměla je přenést do praxe.

12.1 Materiály

- Eating Designer - principy výživy bez extrémů a bez závislosti na jídelníčku.
- Training Designer - jak stavět trénink, objem, intenzitu a progresi.
- Databáze techniky - standardy provedení, nejčastější chyby, kontrolní body.
- Specifické cíle - břicho, hýždě (realita a postup bez mýtů).

12.2 Šablony a protokoly

- Check-in šablona (týdenní i denní)

13. Standardy kvality a bezpečnost

Program je postavený na odborném vedení, ale respektuje limity koučinku.

- Trénink se upravuje podle tolerance těla, techniky a regenerace.
- Při bolesti nebo zdravotních komplikacích se postup přizpůsobí; v případě potřeby se spolupráce vede v návaznosti na zdravotnické doporučení.
- Mentoring nenahrazuje lékařskou péči.