

BODY & MIND STRATEGY™

Komplexní metodika programu

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

Autor: Ing. Marika Tkáčová, MBA

Verze: v2.0

Datum: 21. 7. 2026

Tento dokument popisuje, jak program **BODY & MIND STRATEGY™** 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	4
1.1 Základní pilíře programu	4
1.2 Hlavní cíl programu	4
1.3 Hlavní výstup programu	5
2. Pro koho je program určen a pro koho není	5
2.1 Program je vhodný pro	5
2.2 Program není vhodný, pokud	6
3. Co klientka dostane - výstupy a deliverables	6
3.1 Strategické řízení procesu	6
3.2 Vzdělávací systém a metodiky	6
3.3 Mentální nastavení a práce s návyky	7
4. Kanály, komunikace a pravidla spolupráce	7
4.1 Komunikační kanály	7
4.2 Formát pravidelných check-inů	8
4.3 Rozdělení odpovědnosti během spolupráce	8
5. Měření, vyhodnocování a rozhodovací pravidla	9
5.1 Minimální sada sledovaných ukazatelů	9
5.2 Jak s daty pracujeme	10
5.3 Základní rozhodovací princip	10
6. Metodika výživy (Eating Designer)	11
6.2 Praktická implementace bez jídelníčku	11
6.3 Protokoly pro běžné životní situace	12
7. Metodika tréninku (Training Designer)	12
7.1 Parametry, které společně řídíme	12
7.2 Jak vzniká individuální tréninkový plán	13
8. Mindset a behaviorální změna	13
8.1 Nejčastější oblasti, kterým se během mentoringu věnujeme	13
9. Fáze 0 - Strategická příprava	14
10. Fáze 1 - Intenzivní start (16 týdnů)	16
10.1 Průběžná komunikace a korekce (WhatsApp)	16
10.2 Pravidelné strategické konzultace (60 minut)	16
10.3 Pravidelný týdenní check-in	17
11. Fáze 2 - Stabilizace a ukotvení (2 měsíce)	17
11.1 Režim spolupráce	17
11.2 Výstup druhé fáze	17

12. Knihovna materiálů a šablon	18
12.1 Studijní materiály	18
13. Standardy kvality a bezpečnost	18
13.1 Individuální přístup	18
13.2 Bezpečnost při spolupráci	19
13.3 Vymezení hranic mentoringu	19
14. Co znamená úspěšně dokončit BODY & MIND STRATEGY™	19
14.1 Kompetence absolventky programu	20
14.2 Filozofie programu	21

1. Princip programu

BODY & MIND STRATEGY™ je individuální šestiměsíční mentoringový program založený na systematickém řízení progresu. Nejde o jednorázové předání jídelníčku nebo tréninkového plánu, ale o dlouhodobý proces, jehož cílem je naučit klientku rozumět principům výživy, tréninku a změny životního stylu natolik, aby se dokázala správně rozhodovat i bez závislosti na koučovi.

Program je postaven na projektovém přístupu k řízení změny. Každé rozhodnutí vychází z dostupných dat, aktuální situace klientky a předem stanovené strategie. Místo nahodilých změn, emocemi řízených rozhodnutí nebo neustálého začínání znovu pracujeme s jasně definovaným procesem, který se průběžně vyhodnocuje a upravuje podle skutečného vývoje.

1.1 Základní pilíře programu

Strategie

Každý krok má svůj důvod. Na začátku spolupráce stanovujeme jasný směr, priority a realistické cíle. Rozhodnutí nejsou řízena momentální motivací, náladou ani informacemi z internetu nebo sociálních sítí, ale dlouhodobou strategií vedoucí ke konkrétnímu cíli.

Struktura

Součástí programu je pravidelný systém vyhodnocování, zpětné vazby a postupného učení. Klientka přesně ví, co sledujeme, proč dané údaje měříme a podle jakých kritérií se rozhoduje o dalších úpravách výživy, tréninku nebo denního režimu.

Vedení

Mentoring není založen na jednorázovém předání informací. Klientka získává průběžné odborné vedení, které pomáhá řešit reálné situace každodenního života. Díky pravidelným konzultacím a průběžným korekcím nedochází k týdnům nejistoty, tápání ani opakovanému začínání od začátku.

1.2 Hlavní cíl programu

Skutečným cílem programu není pouze změna tělesné hmotnosti nebo vzhledu.

Cílem je vybudovat schopnost samostatně řídit celý proces tak, aby klientka rozuměla tomu:

- proč se výsledky mění,
- jak reagovat na období stagnace,
- kdy upravit energetický příjem,
- kdy zvýšit nebo snížit pohybovou aktivitu,
- jak pracovat s tréninkovým objemem a intenzitou,
- jak postupovat při redukci tuku, budování svalové hmoty i udržovací fázi,

- jak reagovat na běžné životní situace, jako jsou dovolené, oslavy, pracovní vytížení nebo nemoc,
- jak dlouhodobě udržet dosažené výsledky bez závislosti na předem připravených plánech.

1.3 Hlavní výstup programu

Po absolvování programu klientka není závislá na jídelníčcích, tréninkových plánech ani neustálém vedení koučem.

Rozumí principům, na kterých je změna postavena, dokáže samostatně vyhodnocovat vlastní situaci, správně interpretovat získaná data a činit informovaná rozhodnutí odpovídající jejím aktuálním cílům i životní situaci.

Výsledkem není pouze změna postavy, ale především vytvoření systému, který je dlouhodobě udržitelný a umožňuje klientce dosahovat výsledků opakovaně i po ukončení mentoringového programu.

2. Pro koho je program určen a pro koho není

BODY & MIND STRATEGY™ je určen ženám, které chtějí přestat spoléhat na univerzální plány a naučit se samostatně řídit svůj progres na základě ověřených principů.

Program je vhodný pro klientky, které jsou připravené převzít aktivní roli ve vlastním procesu a chtějí budovat dlouhodobě udržitelný systém, nikoliv hledat krátkodobá řešení.

2.1 Program je vhodný pro

- Úplné začátečnice, které nemají zkušenosti s výživou ani silovým tréninkem a chtějí od začátku pochopit správné principy.
- Mírně až středně pokročilé ženy, které se již delší dobu snaží dosáhnout výsledků, ale jejich progres není stabilní nebo dlouhodobě stagnuje.
- Pokročilé klientky, které mají zkušenosti s jídelníčky, tréninkovými plány nebo spoluprací s jinými kouči, ale bez předem připraveného plánu ztrácejí jistotu a nevědí, jak samostatně rozhodovat o dalším postupu.
- Ženy, které chtějí dosahovat výsledků a současně si zachovat běžný život bez zbytečných omezení – zvládat dovolené, oslavy, pracovní vytížení nebo náročnější životní období bez pocitu, že musí začínat znovu.
- Klientky, které chtějí porozumět principům výživy, tréninku a práce s vlastním tělem natolik, aby v budoucnu nebyly závislé na jídelníčcích, tréninkových plánech ani neustálém vedení kouče.
- Ženy, které hledají dlouhodobé řešení založené na vzdělávání, systematické práci a budování vlastních kompetencí, nikoliv rychlá nebo univerzální řešení.

2.2 Program není vhodný, pokud

- klientka očekává pouze hotový jídelníček nebo tréninkový plán, aniž by měla zájem porozumět principům, na kterých jsou tato doporučení postavena,
- není ochotná pravidelně spolupracovat, poskytovat zpětnou vazbu nebo pracovat s daty potřebnými pro řízení progresu,
- očekává okamžité výsledky, zkratky nebo extrémní přístupy bez respektování individuálních možností organismu,
- není připravena převzít odpovědnost za vlastní rozhodování a aktivně se podílet na průběhu mentoringového programu,
- aktuálně řeší zdravotní stav, který vyžaduje primárně péči lékaře nebo jiného zdravotnického pracovníka. V takových případech může mentoring probíhat pouze tehdy, pokud není v rozporu s doporučením ošetřujícího lékaře a jeho odbornou péčí nenahrazuje.

3. Co klientka dostane - výstupy a deliverables

BODY & MIND STRATEGY™ není souborem jednotlivých služeb, ale uceleným systémem, ve kterém na sebe všechny části navazují. Klientka během programu nezískává pouze doporučení, ale především schopnost porozumět procesu, samostatně se rozhodovat a dlouhodobě řídit svůj vlastní progres.

Program je postaven na třech vzájemně propojených pilířích.

3.1 Strategické řízení procesu

Tento pilíř zajišťuje, že klientka od začátku přesně ví, kam směřuje, proč jednotlivé kroky dělá a podle čeho se rozhoduje o dalších úpravách. Cílem není reagovat na jednotlivé dny nebo emoce, ale řídit celý proces systematicky na základě dat a dlouhodobého trendu.

Součástí této části programu je zejména:

- Strategická analýza výchozího stavu a návrh první fáze spolupráce.
- Individuální tréninkový plán sestavený podle cíle, časových možností, zkušeností a pohybových předpokladů klientky.
- Pravidelné strategické konzultace podle aktuální fáze mentoringového programu (viz kapitoly 9–11).
- Průběžné odborné vedení a korekce v reálném čase během intenzivní fáze spolupráce.
- Pravidla pro úpravu energetického příjmu, pohybové aktivity, tréninkového objemu, intenzity i regenerace podle aktuálního vývoje.

3.2 Vzdělávací systém a metodiky

Cílem programu není předat klientce hotové odpovědi, ale naučit ji rozumět principům, na jejichž základě bude schopna správně rozhodovat i po ukončení mentoringu.

Klientka získává přístup k metodikám a vzdělávacím materiálům, které tvoří odborný základ programu:

- **Eating Designer** – metodika výživy zaměřená na pochopení principů energetické bilance, práce s makroživinami a dlouhodobě udržitelného stravování.
- **Training Designer** – metodika plánování silového tréninku, řízení progresu, práce s objemem, intenzitou a technikou jednotlivých cviků.
- **Tréninková databáze techniky cviků**, která obsahuje standardy správného provedení, nejčastější chyby a kritéria kvality jednotlivých cviků.

3.3 Mentální nastavení a práce s návyky

Dlouhodobé výsledky nejsou dány pouze správně nastavenou výživou nebo tréninkem. Stejně důležité je naučit se správně přemýšlet o vlastním progresu a zvládat situace, které většinu lidí vracejí zpět na začátek.

V průběhu mentoringu se klientka učí zejména:

- pracovat s přístupem „všechno, nebo nic“ a zvládat návrat po výpadku bez pocitu selhání,
- zvládat tlak na perfekcionismus, vysoké nároky na sebe a nadměrnou sebekritiku,
- správně interpretovat výsledky a vyhodnocovat vlastní progres bez unáhlených závěrů,
- nastavovat realistická pravidla, která jsou dlouhodobě udržitelná,
- vytvářet návratové strategie pro období dovolených, pracovního vytížení, nemoci nebo jiných mimořádných životních situací.

4. Kanály, komunikace a pravidla spolupráce

Komunikace je nedílnou součástí mentoringového programu. Neslouží pouze k předávání informací, ale především k průběžnému řízení procesu, řešení aktuálních situací a společnému rozhodování na základě dat.

Cílem není být v kontaktu co nejčastěji, ale komunikovat ve správný okamžik a takovou formou, která přináší klientce největší hodnotu a zároveň je dlouhodobě udržitelná pro obě strany.

4.1 Komunikační kanály

V průběhu mentoringového programu využíváme dva základní komunikační kanály.

WhatsApp

WhatsApp slouží k průběžné operativní komunikaci a řešení situací, které vznikají během běžného života.

Rozsah komunikace se liší podle aktuální fáze programu:

- **Fáze 1 – Intenzivní start:** průběžná komunikace a operativní korekce v reálném čase.
- **Fáze 2 – Stabilizace a ukotvení:** pravidelné týdenní check-iny, průběžné dotazy a řešení aktuálních situací.

Online konzultace (Google Meet/ Whatsapp Call)

Online konzultace představují hlavní prostor pro strategické řízení celého procesu.

Každá konzultace trvá přibližně **60 minut** a její frekvence odpovídá aktuální fázi mentoringového programu.

Jejím cílem je společně:

- vyhodnotit dosavadní průběh,
- interpretovat získaná data,
- upravit strategii podle aktuální situace,
- stanovit priority pro následující období,
- zodpovědět otázky, které vyžadují hlubší vysvětlení.

4.2 Formát pravidelných check-inů

Pravidelné check-iny umožňují průběžně sledovat vývoj, zachytit případné problémy včas a rozhodovat na základě dlouhodobého trendu, nikoliv jednotlivých dnů.

Každý check-in by měl obsahovat zejména:

- stručné zhodnocení uplynulého období – co se podařilo, co se nedařilo a jaké byly hlavní příčiny,
- aktuální data potřebná pro vyhodnocení progresu (zejména tělesná hmotnost, trend vývoje, pohybová aktivita, trénink, spánek a další metriky uvedené v kapitole 5),
- jednu až dvě konkrétní otázky nebo situace, které klientka potřebuje společně vyřešit.

Cílem check-inu není vytvořit podrobný deník, ale poskytnout dostatek kvalitních informací pro správné rozhodování o dalším postupu.

4.3 Rozdělení odpovědnosti během spolupráce

Úspěch mentoringového programu je založen na spolupráci obou stran. Každá z nich má jasně vymezenou roli.

Role mentorky

Marika:

- navrhuje strategii,
- nastavuje pravidla spolupráce,
- interpretuje získaná data,
- doporučuje úpravy výživy, tréninku a režimu,
- průběžně vyhodnocuje celý proces a vede klientku k samostatnosti.

Role klientky

Klientka:

- realizuje doporučené kroky v běžném životě,
- pravidelně poskytuje potřebná data,

- otevřeně komunikuje vzniklé překážky,
- aktivně se účastní konzultací,
- přebírá postupně odpovědnost za vlastní rozhodování.

Mentoring není postaven na dokonalosti ani na bezchybném plnění plánu. Je založen na dlouhodobé konzistenci, otevřené komunikaci a schopnosti správně reagovat ve chvíli, kdy se objeví překážky nebo dojde k výpadku z nastaveného režimu.

5. Měření, vyhodnocování a rozhodovací pravidla

Jedním ze základních principů metodiky **BODY & MIND STRATEGY™** je rozhodování na základě dat, nikoliv pocitů nebo jednotlivých náhodných událostí.

Jednotlivé změny ve výživě, tréninku nebo pohybové aktivitě nejsou prováděny intuitivně ani podle krátkodobých výkyvů. Každé rozhodnutí vychází z dlouhodobého trendu a z informací, které společně pravidelně sledujeme a vyhodnocujeme.

Cílem sběru dat není klientku zahlcovat čísly ani vytvářet pocit neustálé kontroly. Data slouží jako podklad pro kvalitní rozhodování a pomáhají odlišit skutečný problém od běžné biologické variability.

5.1 Minimální sada sledovaných ukazatelů

Pro efektivní řízení progresu využíváme základní sadu ukazatelů, které poskytují dostatek informací pro průběžné vyhodnocování a případné úpravy strategie.

Tělesná hmotnost

- měřena denně nebo v předem domluvené frekvenci,
- vždy za srovnatelných podmínek (ideálně ráno po probuzení, po použití toalety a před příjmem jídla či tekutin),
- rozhodování nikdy nevychází z jediné hodnoty, ale z dlouhodobého trendu.

Tělesné obvody a fotografie

- zpravidla 1× týdně,
- za stejných podmínek (čas měření, oblečení, osvětlení a postoj),
- slouží jako doplněk k tělesné hmotnosti a pomáhají objektivně hodnotit změny tělesné kompozice.

Pohybová aktivita (Exercise Activity)

Sledujeme strukturu a průběh plánovaného tréninku, zejména:

- absolvované tréninkové jednotky,
- použitý tréninkový split,
- objem a intenzitu tréninku,
- případné odchylky od plánovaného programu.

Běžná denní pohybová aktivita (Non-Exercise Activity)

- počet kroků,
- případně další běžná spontánní pohybová aktivita během dne,
- ideálně sledovaná denně nebo alespoň prostřednictvím týdenního průměru.

Spánek a regenerace

Pravidelně hodnotíme:

- délku spánku,
- subjektivní kvalitu regenerace,
- případné faktory, které mohou ovlivňovat výkon, chuť k jídlu nebo celkovou adaptaci organismu.

Pitný režim

- Sledujeme především dlouhodobou konzistenci příjmu tekutin, nikoliv jednorázové odchylky.

Energetický příjem a složení stravy

Podle aktuální fáze programu může být sledován zejména:

- celkový energetický příjem,
- příjem bílkovin,
- rozložení makroživin,
- dlouhodobý trend jednotlivých dnů.

Cílem není dosahovat každodenní absolutní přesnosti, ale získat dostatek kvalitních dat pro správné vyhodnocení situace.

5.2 Jak s daty pracujeme

Jednotlivé ukazatele nikdy neposuzujeme izolovaně. Výsledné rozhodnutí vždy vychází z jejich vzájemného kontextu.

Například:

- vyšší tělesná hmotnost nemusí znamenat nárůst tělesného tuku,
- stagnující hmotnost nemusí znamenat, že redukce neprobíhá,
- nižší výkon při tréninku nemusí být způsoben špatně nastavenou výživou,
- zvýšený hlad nemusí automaticky znamenat příliš nízký energetický příjem.

Každé doporučení proto vzniká až po společném vyhodnocení všech dostupných informací.

5.3 Základní rozhodovací princip

Neměníme plán na základě jednoho dne. Měníme strategii až ve chvíli, kdy dlouhodobý trend ukazuje, že je změna skutečně potřeba.

Právě schopnost správně interpretovat data a rozhodovat se na základě souvislostí je jedním z hlavních cílů mentoringového programu. Klientka se postupně učí tento způsob uvažování osvojit, aby po skončení spolupráce dokázala svůj progres řídit samostatně. Bez měření nelze systematicky řídit progress, proto program pracuje s minimální sadou dat, která umožní dělat přesné úpravy bez chaosu.

6. Metodika výživy (Eating Designer)

Výživová strategie je postavena na několika základních principech, které společně vytvářejí dlouhodobě udržitelný systém.

Energetický příjem

Energetický příjem je nastavován podle aktuálního cíle klientky – redukce tělesného tuku, udržení hmotnosti, recompozice nebo budování svalové hmoty. Nastavení není statické, ale průběžně se upravuje podle dlouhodobého vývoje a získaných dat.

Příjem bílkovin

Dostatečný příjem bílkovin představuje jeden ze základních pilířů programu. Je důležitý pro podporu regenerace, ochranu svalové hmoty, dlouhodobou sytost i optimální adaptaci organismu na trénink.

Struktura dne

Namísto pevně předepsaného jídelníčku vytváříme jednoduchou strukturu dne, která poskytuje opěrné body (například hlavní jídla), ale současně ponechává prostor pro individuální preference a každodenní flexibilitu.

Nutriční kvalita

Většina jídelníčku je tvořena nutričně hodnotnými potravinami podporujícími zdraví, regeneraci a výkon. Současně se vyhýbáme zbytečným zákazům, dogmatům a černobílému pohledu na potraviny.

Flexibilita

Součástí metodiky je schopnost správně reagovat na běžné životní situace, jako jsou návštěvy restaurací, oslavy, dovolené, pracovní cesty nebo jiné změny denního režimu. Cílem není těmto situacím předcházet, ale naučit se je zvládat bez negativního dopadu na dlouhodobý progres.

6.2 Praktická implementace bez jídelníčku

Jedním z hlavních principů metodiky je postupné budování samostatnosti.

Klientka si vybírá konkrétní potraviny a sestavuje jednotlivá jídla podle svých preferencí, časových možností i každodenní reality.

Úlohou mentorky není určovat každé jednotlivé jídlo, ale vytvořit jasný rámec, který zahrnuje zejména:

- doporučený energetický příjem,
- cílový příjem bílkovin,

- velikost porcí,
- rozložení jídel během dne,
- případně orientační rozložení makroživin.

Veškeré úpravy výživy vycházejí z dlouhodobého trendu sledovaných dat, nikoliv z jednotlivých dnů nebo krátkodobých výkyvů. Prioritou je vždy řešení, které je dlouhodobě udržitelné a odpovídá reálnému životu klientky.

6.3 Protokoly pro běžné životní situace

Součástí programu nejsou pouze pravidla pro ideální podmínky. Stejnou pozornost věnujeme situacím, které klientky nejčastěji vychylují z nastaveného režimu.

Proto během mentoringu společně vytváříme konkrétní strategie například pro:

- **Dovolené** – jak si odpočinout bez zbytečné kontroly a zároveň neztratit dlouhodobý směr.
- **Rodinné oslavy, restaurace a společenské akce** – jak se rozhodovat bez pocitu viny, zákazů nebo následného přejídání.
- **Nemoc nebo omezení pohybové aktivity** – jak upravit výživu, regeneraci i trénink podle aktuálního zdravotního stavu.
- **Stresová a pracovní náročná období** – jak zachovat funkční minimum návyků i ve chvílích, kdy není prostor fungovat na 100 %.

Cílem není zvládnout pouze období, kdy jde vše podle plánu, ale naučit se udržet směr i v situacích, které běžně vedou k opakovanému začínání od začátku.

7. Metodika tréninku (Training Designer)

Silový trénink v metodice **Training Designer** nepředstavuje náhodný výběr cviků ani bezhlavé plnění tréninkového plánu. Je řízeným procesem, ve kterém na sebe navazují jednotlivé kroky – od stanovení cíle přes plánování až po pravidelné vyhodnocování dosažených výsledků.

Každý trénink má svůj účel a každý parametr je nastavován s ohledem na aktuální cíle, zkušenosti, možnosti a individuální předpoklady klientky.

7.1 Parametry, které společně řídíme

Kvalitu tréninkového procesu neurčuje pouze počet návštěv posilovny. Stejnou pozornost věnujeme všem proměnným, které ovlivňují dlouhodobý progres.

Frekvence

Kolikrát týdně klientka trénuje s ohledem na svůj cíl, časové možnosti a schopnost regenerace.

Tréninkový objem

Počet kvalitně odcvičených pracovních sérií pro jednotlivé svalové partie. Cílem není odcvičit co nejvíce sérií, ale najít objem, který přinese optimální adaptaci.

Intenzita

Pracujeme s intenzitou vyjádřenou mimo jiné pomocí systému **RIR (Repetitions in Reserve)**. Klientka se učí rozpoznat rozdíl mezi skutečně kvalitní pracovní sérií a pouhým „odcvičením“ tréninku.

Progrese

Každý cvik má jasně definovaný plán progresivního zatížení. Klientka ví, kdy přidat zátěž, zvýšit počet opakování nebo naopak upravit obtížnost cviku.

Technika a biomechanika

Správné provedení cviků je základem bezpečného a efektivního tréninku. Důraz klademe na individuální biomechaniku, rozsah pohybu, stabilitu i kontrolu provedení.

7.2 Jak vzniká individuální tréninkový plán

Každý plán je vytvářen individuálně a vychází z několika klíčových oblastí:

- hlavního cíle klientky (redukce, budování svalové hmoty, rekompozice nebo výkonnostní cíl),
- časových možností a dlouhodobé udržitelnosti,
- dosavadních zkušeností s tréninkem,
- pohybových omezení, zdravotního stavu a případných bolestí,
- vybavení posilovny nebo domácího prostředí,
- biomechanických předpokladů a tolerance jednotlivých cviků.

Výsledkem není univerzální plán, ale systém odpovídající konkrétní klientce.

8. Mindset a behaviorální změna

Dlouhodobé výsledky nevznikají pouze díky správně nastavené výživě a tréninku. Rozhodující roli hraje způsob, jakým klientka přemýšlí, vyhodnocuje svůj progres a reaguje na překážky.

Mindset coaching je proto nedílnou součástí metodiky **BODY & MIND STRATEGY™**. Jeho cílem není pozitivní motivace za každou cenu, ale budování zdravého způsobu rozhodování, který umožní udržet výsledky i v období, kdy motivace přirozeně kolísá.

8.1 Nejčastější oblasti, kterým se během mentoringu věnujeme

- překonávání přístupu „**všechno, nebo nic**“ a zvládání návratu po výpadku bez pocitu selhání,
- práce s **perfekcionismem, přehnanou sebekritikou** a **tlakem** na bezchybné plnění plánu,
- odbourávání **strachu z běžných situací**, jako jsou **restaurace, oslavy, dovolené** nebo **jiné společenské akce**,
- omezení **impulzivního střídání tréninkových plánů** a neustálého **hledání „lepší metody“**,

- **budování sebevědomí** prostřednictvím skutečných znalostí, kompetencí a porozumění procesu,
- rozvoj **schopnosti interpretovat běžné výkyvy** (například změny tělesné hmotnosti, zvýšenou chuť na sladké nebo vynechaný trénink) bez zbytečné paniky a unáhlených rozhodnutí.

Cílem této části programu není změnit osobnost klientky, ale způsob, jakým přemýšlí o svém progresu. Ve chvíli, kdy se naučí správně interpretovat běžné situace a reagovat na ně s nadhledem, přestává být motivace hlavním faktorem úspěchu a nahrazuje ji dlouhodobě udržitelný systém.

9. Fáze 0 - Strategická příprava

Než začneme cokoli měnit, potřebujeme pochopit výchozí situaci. Cílem této fáze není okamžitě nastavovat jídelníček nebo trénink, ale získat dostatek informací pro vytvoření strategie, která bude odpovídat skutečným možnostem, potřebám a cílům klientky.

Dobře nastavený začátek výrazně snižuje riziko zbytečných změn, frustrace a opakovaného začínání od začátku.

Cíl fáze 0

Vytvořit realistický a měřitelný plán prvních týdnů spolupráce, který bude odpovídat životní situaci klientky a vytvoří pevné základy pro další průběh mentoringu.

Krok 0 – Nezávazný on-line call (online)

Úvodní nezávazné a bezplatné online setkání slouží k oboustrannému ověření, zda je mentoringový program vhodným řešením.

Společně se zaměříme zejména na:

- hlavní cíl spolupráce,
- současnou životní situaci (práce, rodina, časové možnosti, stres),
- očekávání od mentoringového programu,
- vzájemné ověření, zda je spolupráce vhodná pro obě strany.

Call není odbornou konzultací ani řešením konkrétních problémů. Jeho cílem je nastavit realistická očekávání a vytvořit jasný rámec budoucí spolupráce.

Krok 1 – Vstupní analytický dotazník

Před zahájením mentoringu klientka vyplňuje podrobný vstupní dotazník, který slouží jako hlavní zdroj informací pro vytvoření individuální strategie.

Analyzujeme zejména:

- dosavadní způsob stravování,

- historii diet a předchozích pokusů o změnu,
- vztah k jídlu,
- tréninkovou historii,
- pohybové preference a případná omezení,
- kvalitu spánku a regenerace,
- míru stresu,
- zdravotní anamnézu a další faktory ovlivňující průběh programu.

Krok 2 – Analýza a návrh strategie

Na základě získaných informací vytváříme individuální strategii první fáze mentoringu.

Součástí této analýzy je zejména:

- identifikace nejvýznamnějších faktorů, které mají největší vliv na dosažení cíle,
- návrh priorit pro první období spolupráce,
- nastavení výživy, tréninku a denního režimu,
- výběr sledovaných metrik,
- způsob průběžného vyhodnocování.

Cílem není měnit vše najednou, ale zaměřit se na několik klíčových oblastí, které přinesou největší efekt.

Krok 3 – Úvodní strategická konzultace (60 minut)

První konzultace představuje oficiální začátek mentoringového programu.

Společně nastavujeme:

- konkrétní plán prvního týdne,
- pravidla rozhodování ve výživě i tréninku,
- způsob sběru dat,
- rytmus komunikace,
- podobu pravidelných check-inů,
- očekávání pro první týdny spolupráce.

Klientka po skončení konzultace přesně ví, jak bude mentoring probíhat, co je její úlohou a podle jakých principů budeme celý proces společně řídit.

10. Fáze 1 - Intenzivní start (4 měsíce/ 16 týdnů)

První fáze představuje nejintenzivnější část mentoringového programu. Jejím cílem není pouze dosáhnout prvních výsledků, ale především vybudovat systém, který bude dlouhodobě fungovat.

V této fázi klientka získává největší podporu, učí se základní principy metodiky a postupně mění způsob, jakým přemýšlí o výživě, tréninku a vlastním progresu.

Cíl fáze 1

- nastavit funkční systém,
- vytvořit pravidelný režim,
- osvojit si základní principy metodiky,
- naučit se pracovat s daty,
- dosáhnout prvních měřitelných výsledků.

10.1 Průběžná komunikace a korekce (WhatsApp)

V průběhu první fáze probíhá intenzivní komunikace prostřednictvím aplikace WhatsApp.

Společně řešíme zejména:

- každodenní průběh výživy,
- pohybovou aktivitu,
- trénink,
- spánek a regeneraci,
- aktuální překážky nebo nečekané situace.

Součástí komunikace jsou také průběžné korekce, například:

- úprava velikosti porcí,
- změna načasování jídel,
- úprava tréninku,
- řešení restaurací, víkendů, dovolených nebo pracovního vytížení.

Smyslem této fáze není neustálá kontrola, ale rychlá zpětná vazba ve chvíli, kdy klientka nové principy převádí do praxe.

10.2 Pravidelné strategické konzultace (60 minut)

1x za 14 dní probíhá individuální online konzultace.

Během ní společně:

- vyhodnocujeme výsledky uplynulého týdne,
- interpretujeme získaná data,
- upravujeme strategii podle aktuální situace,

- nastavujeme priority pro následující období,
- řešíme otázky týkající se výživy, tréninku i mindsetu.

Každá konzultace navazuje na předchozí průběh spolupráce a posouvá klientku směrem k větší samostatnosti.

10.3 Pravidelný týdenní check-in

Součástí první fáze je pravidelné předávání základních informací o průběhu týdne.

Klientka zpravidla sdílí:

- aktuální tělesnou hmotnost a další sledované metriky,
- fotografie nebo tělesné míry (dle domluvy),
- stručné zhodnocení průběhu týdne,
- situace, které se podařilo zvládnout,
- oblasti, ve kterých potřebuje další podporu nebo vysvětlení.

Check-in neslouží jako kontrola, ale jako podklad pro kvalitní rozhodování o dalším postupu.

11. Fáze 2 - Stabilizace a ukotvení (2 měsíce/ 8 týdnů)

Ve druhé fázi se postupně mění role mentorky i klientky. Intenzivní vedení je nahrazováno větší samostatností, přičemž klientka stále získává odbornou podporu při důležitých rozhodnutích.

Právě v této části programu dochází k tomu, že se jednotlivé principy stávají přirozenou součástí každodenního života.

Cíl fáze 2

Postupně předat klientce schopnost samostatně řídit vlastní výživu, trénink i dlouhodobý progres bez ztráty směru a bez závislosti na předem připravených plánech.

11.1 Režim spolupráce

V této fázi spolupráce probíhá:

- 1x strategická online konzultace (60 minut) každých 14 dní,
- jeden pravidelný týdenní check-in prostřednictvím WhatsApp,
- průběžné řešení situací, jako jsou dovolené, pracovní vytížení, změny režimu nebo návrat po výpadku.

Hlavním cílem již není každodenní vedení, ale postupné upevnění samostatného rozhodování.

11.2 Výstup druhé fáze

Po dokončení mentoringového programu klientka disponuje vlastním systémem, který dokáže samostatně používat v různých životních situacích.

Získává zejména:

- jasný osobní postup pro období redukce, udržování i budování svalové hmoty,

- schopnost samostatně upravovat výživu a trénink podle aktuálního cíle,
- dovednost interpretovat vlastní data a přijímat informovaná rozhodnutí,
- stabilní systém návyků, který je dlouhodobě udržitelný i bez každodenní podpory mentorky.

12. Knihovna materiálů a šablon

Součástí mentoringového programu je rozsáhlá knihovna vzdělávacích materiálů, metodik a pracovních šablon, které podporují praktickou implementaci jednotlivých principů do každodenního života.

Účelem těchto materiálů není předat klientce hotová řešení, ale vytvořit systém, ke kterému se může během spolupráce opakovaně vracet a postupně podle něj rozvíjet své znalosti i schopnost samostatného rozhodování.

Všechny materiály tvoří nedílnou součást metodiky **BODY & MIND STRATEGY™** a vzájemně na sebe navazují.

12.1 Studijní materiály

Klientka během programu získává přístup zejména k následujícím vzdělávacím materiálům:

- **On-line kurz Eating Designer** – metodika výživy zaměřená na pochopení principů energetické bilance, práce s makroživinami a dlouhodobě udržitelného stravování bez závislosti na jídelníčcích.
- **On-line kurz Training Designer** – metodika plánování silového tréninku zaměřená na řízení objemu, intenzity, progresivního přetížení a dlouhodobého rozvoje výkonnosti.
- **Video-databáze techniky cviků** – videoknihovna obsahující standardy správného provedení jednotlivých cviků, nejčastější technické chyby, kontrolní body a doporučení pro bezpečné provedení.

V průběhu mentoringového programu mohou být klientce zpřístupněny také další vzdělávací materiály, které rozšiřují nebo doplňují jednotlivé části metodiky.

13. Standardy kvality a bezpečnost

BODY & MIND STRATEGY™ je postaven na odborném, individuálním a evidence-based přístupu. Každé doporučení vychází z aktuálních vědeckých poznatků, praktických zkušeností a individuální situace konkrétní klientky.

Současně metodika respektuje hranice mentoringu a jasně vymezuje situace, ve kterých je nezbytná spolupráce se zdravotnickými odborníky.

13.1 Individuální přístup

Veškerá doporučení týkající se výživy, pohybové aktivity i silového tréninku jsou přizpůsobována s ohledem na:

- zdravotní stav klientky,

- pohybové zkušenosti,
- aktuální úroveň výkonnosti,
- technickou úroveň provedení cviků,
- schopnost regenerace,
- individuální cíle a životní situaci.

Program není založen na univerzálních postupech. Každá strategie je průběžně upravována podle aktuálního vývoje a získaných dat.

13.2 Bezpečnost při spolupráci

Bezpečnost klientky má vždy přednost před rychlostí dosažení výsledků.

Pokud se během spolupráce objeví:

- bolest,
- zdravotní komplikace,
- omezení pohybového aparátu,
- nebo jiné skutečnosti, které mohou ovlivnit bezpečnost programu,

je postup okamžitě přizpůsoben aktuální situaci.

V případě potřeby je klientce doporučeno konzultovat svůj zdravotní stav s ošetřujícím lékařem nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem. Mentoringový program může následně pokračovat pouze v rozsahu, který je slučitelný s jejich doporučením.

13.3 Vymezení hranic mentoringu

BODY & MIND STRATEGY™ je vzdělávací a mentoringový program zaměřený na rozvoj znalostí, dovedností a dlouhodobě udržitelných návyků.

Program:

- nenahrazuje lékařskou péči,
- neposkytuje diagnostiku ani léčbu onemocnění,
- nenahrazuje individuální péči lékaře, fyzioterapeuta, psychologa ani jiných zdravotnických odborníků.

V případech, kdy zdravotní stav klientky vyžaduje odbornou zdravotnickou péči, mentoring tuto péči respektuje a navazuje na ni, nikoliv ji nahrazuje.

14. Co znamená úspěšně dokončit BODY & MIND STRATEGY™

Cílem mentoringového programu není, aby klientka po šesti měsících dokonale dodržovala plán. Stejně tak není cílem vytvořit závislost na kouči nebo předem připraveném systému.

Skutečným cílem programu je vybudovat znalosti, dovednosti a způsob přemýšlení, díky kterým bude klientka schopna dlouhodobě řídit svůj vlastní progres samostatně.

Úspěšné dokončení programu proto neznamená pouze dosažení konkrétní změny tělesné hmotnosti nebo postavy. Znamená především získání kompetencí, které umožní výsledky dlouhodobě udržet a dále rozvíjet.

14.1 Kompetence absolventky programu

Po úspěšném absolvování mentoringového programu klientka:

Rozumí principům výživy

- chápe princip energetické bilance a ví, jak ovlivňuje změnu tělesné hmotnosti,
- dokáže samostatně upravit energetický příjem podle aktuálního cíle,
- umí pracovat s příjmem bílkovin, sacharidů i tuků v běžném životě,
- rozumí tomu, že jednotlivé potraviny samy o sobě nejsou „dobré“ nebo „špatné“, ale hodnotí je v kontextu celkového jídelníčku.

Umí samostatně řídit svůj trénink

- rozumí základním principům silového tréninku,
- dokáže se orientovat v parametrech, jako jsou objem, intenzita, frekvence nebo progres,
- umí vyhodnotit kvalitu provedení cviků,
- chápe, kdy je vhodné plán upravit a kdy je naopak důležité zachovat konzistenci.

Umí pracovat s vlastními daty

- pravidelně sleduje ukazatele, které mají skutečný význam,
- rozumí rozdílu mezi krátkodobým výkyvem a dlouhodobým trendem,
- dokáže interpretovat vlastní výsledky bez zbytečných emocí,
- rozhoduje se na základě souvislostí, nikoliv jednotlivých čísel.

Dokáže zvládat běžné životní situace

- umí fungovat během dovolených, oslav, pracovních cest i náročných období,
- nevrací se po výpadku na začátek,
- zvládá přizpůsobit svůj režim aktuální životní situaci,
- chápe, že dlouhodobý progres není založen na dokonalosti, ale na schopnosti vracet se ke svým návykům.

Přemýšlí jinak než na začátku programu

- nehledá stále nové diety ani zázračné metody,
- nepřeskakuje mezi tréninkovými plány podle sociálních sítí,
- nepodléhá panice při krátkodobém zvýšení tělesné hmotnosti,
- dokáže rozlišit skutečný problém od běžné biologické variability.

Je samostatná

Po ukončení programu klientka není závislá na:

- předem připravených jídelníčcích,
- univerzálních tréninkových plánech,
- každodenní kontrole ze strany kouče,
- neustálém hledání informací na internetu nebo sociálních sítích.

Rozumí principům natolik, že se dokáže rozhodovat samostatně a s jistotou.

14.2 Filozofie programu

BODY & MIND STRATEGY™ není postaven na předávání hotových řešení.

Je postaven na vzdělávání, postupném rozvoji kompetencí a budování schopnosti samostatně přemýšlet o výživě, tréninku a vlastním progresu.

Největším úspěchem programu proto není okamžik, kdy klientka dosáhne svého cíle. Skutečným úspěchem je chvíle, kdy mentora již nepotřebuje proto, že rozumí procesu natolik, že jej dokáže řídit sama.

Právě schopnost dlouhodobě udržet výsledky, správně reagovat na změny životní situace a rozhodovat se s jistotou představuje hlavní výstup metodiky **BODY & MIND STRATEGY™**.