



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V ROVNOVÁZE

Moderní průvodce výživou, hormonu,
mikrobiomem

a

životním stylem, který dává smysl dlouhodobě

Tento e-book není o dietách.

Není o zákazech.

Není o dokonalosti.

Je o pochopení těla, o souvislostech
a o cestě ke zdraví, která je klidná, udržitelná
a skutečně funkční.

Za roky práce s klienty jsem viděla jedno společné téma:
Lidé dělají „všechno správně“,
a přesto se necítí dobře.

Právě proto vznikl tento e-book.

Jako průvodce, který spojuje výživu, hormony, mikrobiom
a životní styl do jednoho celku.

JAK S E-BOOKEM PRACOVAT?

Nečti ho jako manuál.

Čti ho jako mapu.

Vyber si jednu oblast.

Jednu myšlenku.

Jeden malý krok.

Tělo miluje pravidelnost, ne extrémy.

ŽIVOTNÍ STYL JAKO ZÁKLAD

Zdraví nezačíná na talíři.
Začíná v tom, jak žijeme.

Spánek.
Stres.
Tempo dne.
Pohyb.

To vše vytváří prostředí, ve kterém teprve
může výživa fungovat.

DENNÍ RYTMUS TĚLA

Tělo miluje rytmus.
Ne dokonalost. Ne výkon.
Ale pravidelnost a předvídatelnost.
Každý den tělo vyhodnocuje:

- kdy vstáváš
- kdy jíš
- kdy odpočíváš
- kdy se hýbeš
- kdy zpomaluješ

Čím čitelnější je den, tím klidnější je tělo.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

JAK NASTARTOVAT DEN?

Ráno není o výkonu.
Je o jemném probuzení systému.

Základní principy:

- vstávání přibližně ve stejný čas
- denní světlo co nejdříve po probuzení
 - klidný start bez spěchu
 - žádné okamžité řešení problémů

To, jak vypadá ráno, nastavuje tón celého dne.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

RANNÍ HYGIENA TĚLA

Hygiena není jen sprcha.

Ranní hygiena znamená:

- hydrataci těla
- rozhýbání
- aktivaci trávení
- kontakt se světlem

I pár minut vědomé péče má větší efekt než hektická hodina později.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

DECH A NERVOVÝ SYSTÉM

Dech je nejrychlejší cesta ke zklidnění.

Pár vědomých nádechů:

- snižuje stresovou reakci
- zklidňuje nervový systém
- připravuje tělo na trávení

Není to esoterika.
Je to fyziologie.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

DOPOLEDNE: ENERGIE A SOUSTŘEDĚNÍ

Dopoledne je přirozeně časem aktivity.

Tělo je nastavené:

- na soustředění
- na řešení úkolů
- na pohyb

Pravidelnost jídel a dostatek energie chrání před únavou a večerními chutěmi.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

POHYB BĚHEM DNE

Pohyb nemusí být trénink.

Denní pohyb znamená:

- chůzi
- změnu polohy
- rozhýbání kloubů
- krátké pauzy

Tělo je stvořené k pohybu, ne k sezení.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

ODPOLEDNE: PŘECHOD DO KLIDU

Odpoledne není selhání energie.
Je to signál ke změně tempa.

Pokud jedeme celý den na výkon:

- tělo zvyšuje stres
- zhoršuje se trávení
- přichází únava

Zpomalení je prevence vyčerpání.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

VEČER: KLÍČOVÝ ČAS PRO REGENERACI

Večer rozhoduje o tom, jak bude vypadat noc.

Večerní hygiena znamená:

- zklidnění
- omezení stimulů
- lehkost
- pravidelnost

To, co děláme večer, se projeví další den.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

MODRÉ SVĚTLO A ELEKTRONIKA

Obrázovky večer:

- narušují hormon spánku
- zvyšují stres
- zhoršují regeneraci

Nemusí to být dokonalé.
Stačí malé změny.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

SPÁNEK JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

Spánek není odměna.
Je to biologická nutnost.

Během spánku:

- se opravují buňky
- se ladí hormony
- regeneruje se nervový systém

Bez kvalitního spánku tělo nefunguje optimálně.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

ODPOČINEK A HYGIENA MYSLI

Odpočinek není lenost.
Je to aktivní proces.

Hygiena mysli znamená:

- méně přetížení
- méně tlaku
- více přítomnosti
- více laskavosti k sobě

Tělo reaguje i na to, jak se sebou mluvíme.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

PROČ TOHLE VŠECHNO ŘEŠIT?

Bez denního rytmu:

- výživa nefunguje
- hormony jsou v chaosu
- mikrobiom trpí

Proto teprve teď dává smysl jít dál.
K výživě. K hormonům. K rovnováze.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

VÝŽIVA JINAK

Výživa není o kaloriích.
Je o signálech, které jídlo tělu posílá.

Každé sousto ovlivňuje:

- hormony
- energii
- chutě
- regeneraci

Tělo reaguje na kontext, ne na tabulky.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

STABILITA

Cílem není jíst málo.
Cílem je jíst stabilně.
Stabilní cukr v krvi.
Stabilní energie.
Stabilní rytmus dne.

Stabilita = pocit bezpečí pro tělo.



BÍLKOVINY

Bílkoviny nejsou jen pro sportovce.

Jsou signálem bezpečí:

- stabilizují energii
- snižují chuť
- podporují regeneraci
- chrání svalovou hmotu

Každé hlavní jídlo by mělo
mít jasný zdroj bílkoviny.



SACHARIDY

Sacharidy nejsou nepřítel.
Chaos je nepřítel.

Rozhoduje:

- množství
- kombinace
- načasování
- individualita těla

Každý metabolismus reaguje jinak.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

OVOCE

Ovoce je zdravé.
Ale záleží jak a kdy.

Praktický princip:

- jeden druh ovoce
- ideálně po hlavním jídle
- ne nalačno ve stresu

Detaily dělají rozdíl.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

HARMONY

Tělo neřídí vůle.
Řídí ho hormony.

Hormony rozhodují:

- jestli tělo ukládá
- nebo regeneruje
- jestli má energii
- nebo chutě



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

KORTIZOL

Kortizol není nepřítel.
Je to hormon přežití.

Problém vzniká, když je dlouhodobě
zvýšený:

- málo spánku
- hladovění
- stres
- přetížení

Tělo pak chrání energii.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

INZULÍN

Inzulín není problém.
Problém jsou jeho výkyvy.

Reaguje nejen na jídlo, ale i na:

- stres
- spánek
- tempo dne

Proto stejný talíř může mít jiný dopad v
jiný den.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

REGENERACE

Regenerace není pasivní.

Probíhá, když:

- je nervový systém v klidu
 - inzulín je stabilní
 - tělo má dostatek živin

Bez regenerace není změna.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

STŘEVNÍ MIKROBIOM

Střeva nejsou jen trávení.

Ovlivňují:

- imunitu
- psychiku
- energii
- chutě
- kvalitu pleti

Mikrobiom je vysoce
individuální.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

PROČ “ZDRAVÉ” NĚKDY NEFUNGUJE?

Zdravá potravinu ve špatném kontextu
může tělu škodit.

Například:

- ovoce nalačno ve stresu
- velké množství syrové zeleniny
- chaotické kombinace

Nejde o zákaz.

Jde o načasování.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

BYLINKY

Bylinky nejsou zázrak.
Jsou jemná podpora.

Pomáhají:

- trávení
- nervovému systému
- regeneraci

A hlavně vytváří rituál zpomalení.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

MOJE VIZE

Zdraví pro mě není jen o jídle.

Je o:

- rovnováže
- pochopení těla
- respektu
- dlouhodobé udržitelnosti

Když dáme tělu správné podmínky,
začne spolupracovat samo.

PERSONALIZOVANÁ VÝŽIVA

Proto pracuji s vědecky podloženou
personalizovanou výživou.

Ne univerzálně.

Ne plošně.

Ale podle potřeb konkrétního těla.



metabolic balance

JUST & NAHRIN

Bylinky a přírodní produkty
vnímám jako součást životního stylu.

JUST a Nahrin:

- kvalita
- tradice
- účinek
- respekt k tělu

Jemná podpora, ne extrém.





Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

HARMONELO

Mikrobiom je klíč ke zdraví i kráse.

Harmonelo umožňuje:

- cílenou práci se střevy
 - individualitu
 - odborný přístup

Péče o střevní mikrobiom není trend.
Je základ.

PROČ TO DÁVÁ SMYSL?

Výživa.

Hormony.

Mikrobiom.

Bylinky.

Životní styl.

Vše spolu souvisí.

Odděleně nefunguje nic.



Romana Lacika Ripper
L I F E B A L A N C E C O A C H

Zdravý životní styl není cíl.
Je to proces.
Bez tlaku.
Bez extrémů.
S respektem k sobě.

VŠE PROPOJENÉ

Zdraví není o jednom rozhodnutí.
Je o souhře malých kroků, které děláme každý den.

Výživa, která respektuje tělo.
Hormony v rovnováze.

Mikrobiom, který podporuje energii i imunitu.
Bylinky a příroda jako jemná, ale účinná podpora.
Biohacking bez extrémů - v rytmu skutečného života.

Když se tyto části propojí,
tělo přestává bojovat a začíná spolupracovat.

Právě proto ve své práci spojuji:

- personalizovanou výživu
- cílenou péči o mikrobiom
- kvalitní přírodní produkty
- životní styl založený na rovnováze

Ne proto, abych hledala zázraky.
Ale proto, že zdraví, krása a přirozené hubnutí vznikají
tehdy,
když tělo dostane správné podmínky.

A ty si je můžeš vytvořit.
Postupně. V klidu. S respektem k sobě. 🌿