

“Chci začít cvičit”  
aneb  
**proč si neplníš,  
co si slíbíš**

**Martin Semerád**  
Nabroušenej kouč

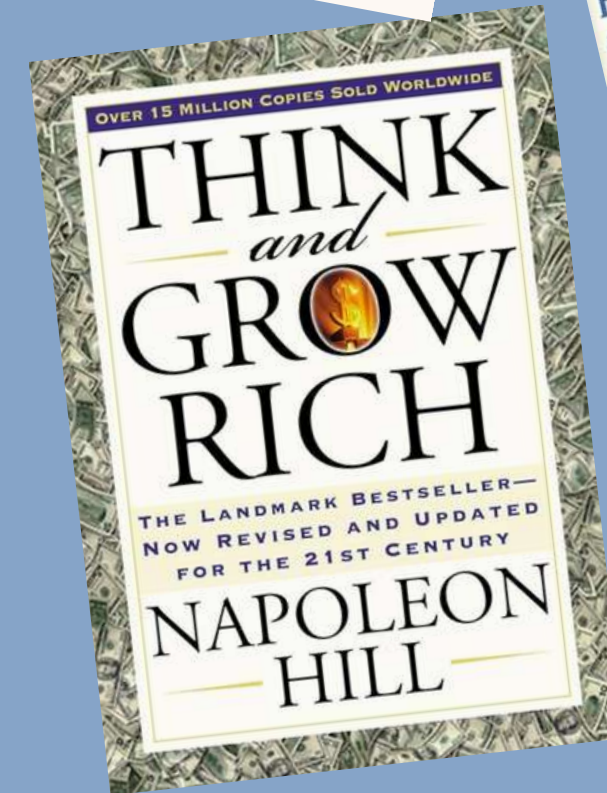
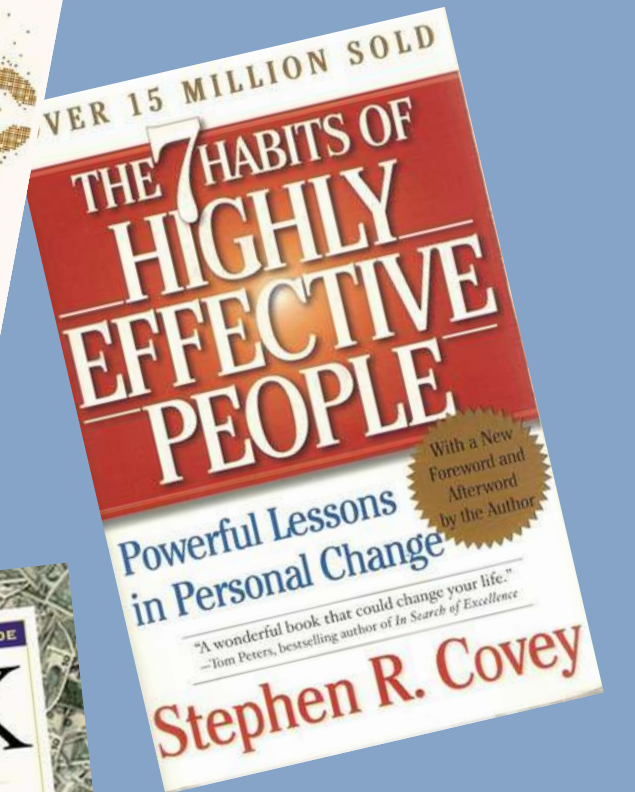
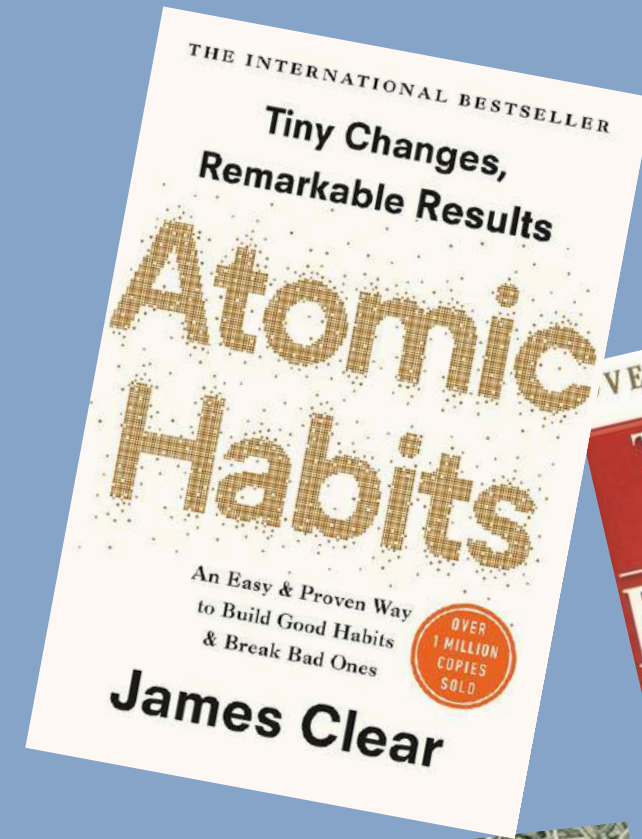


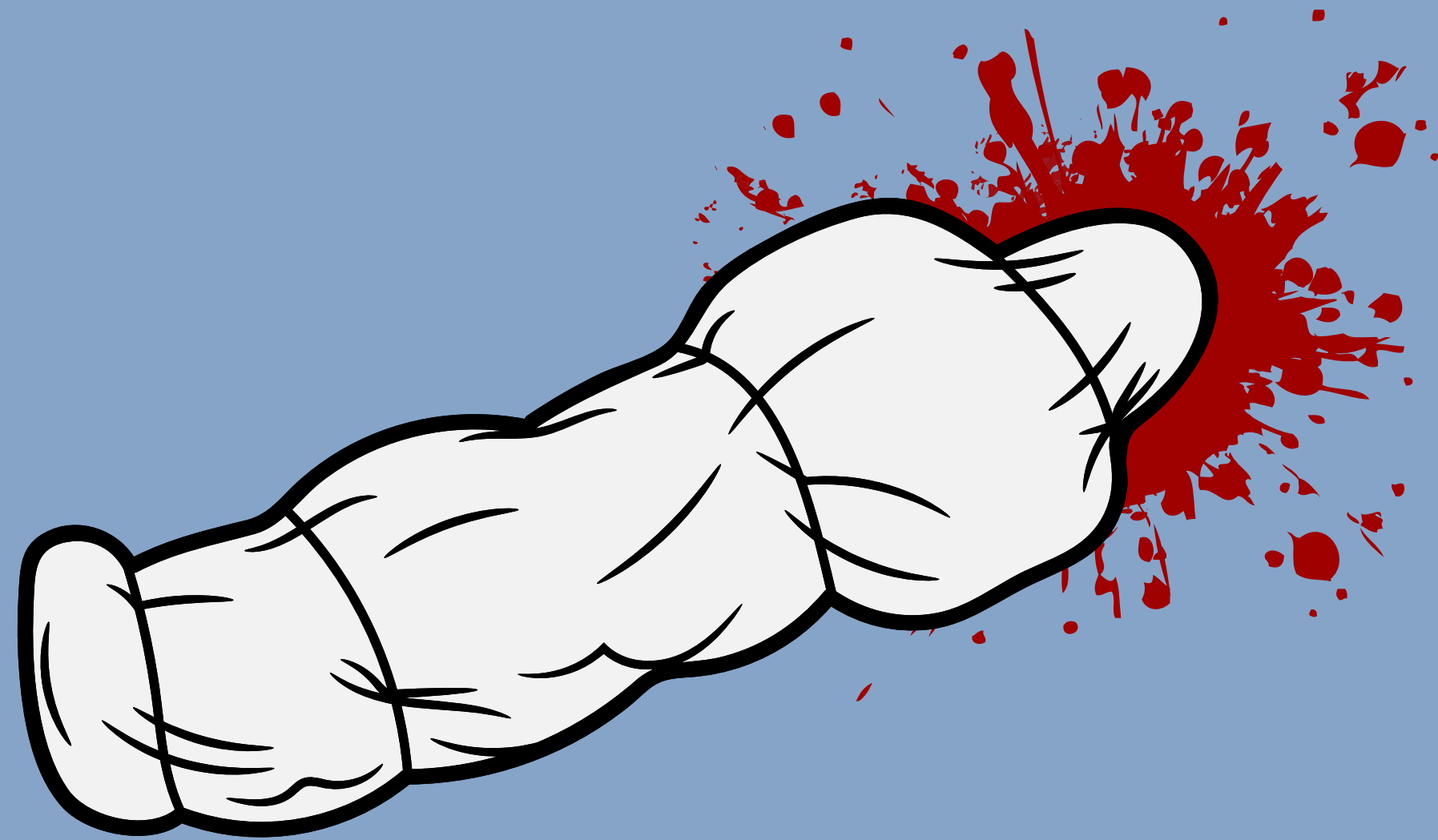
“Chci začít cvičit”

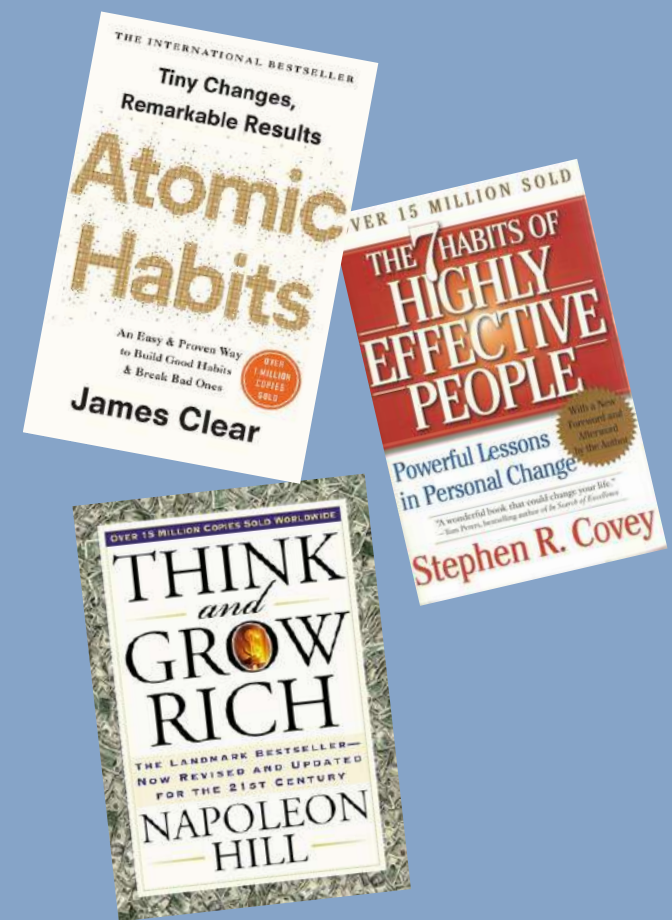












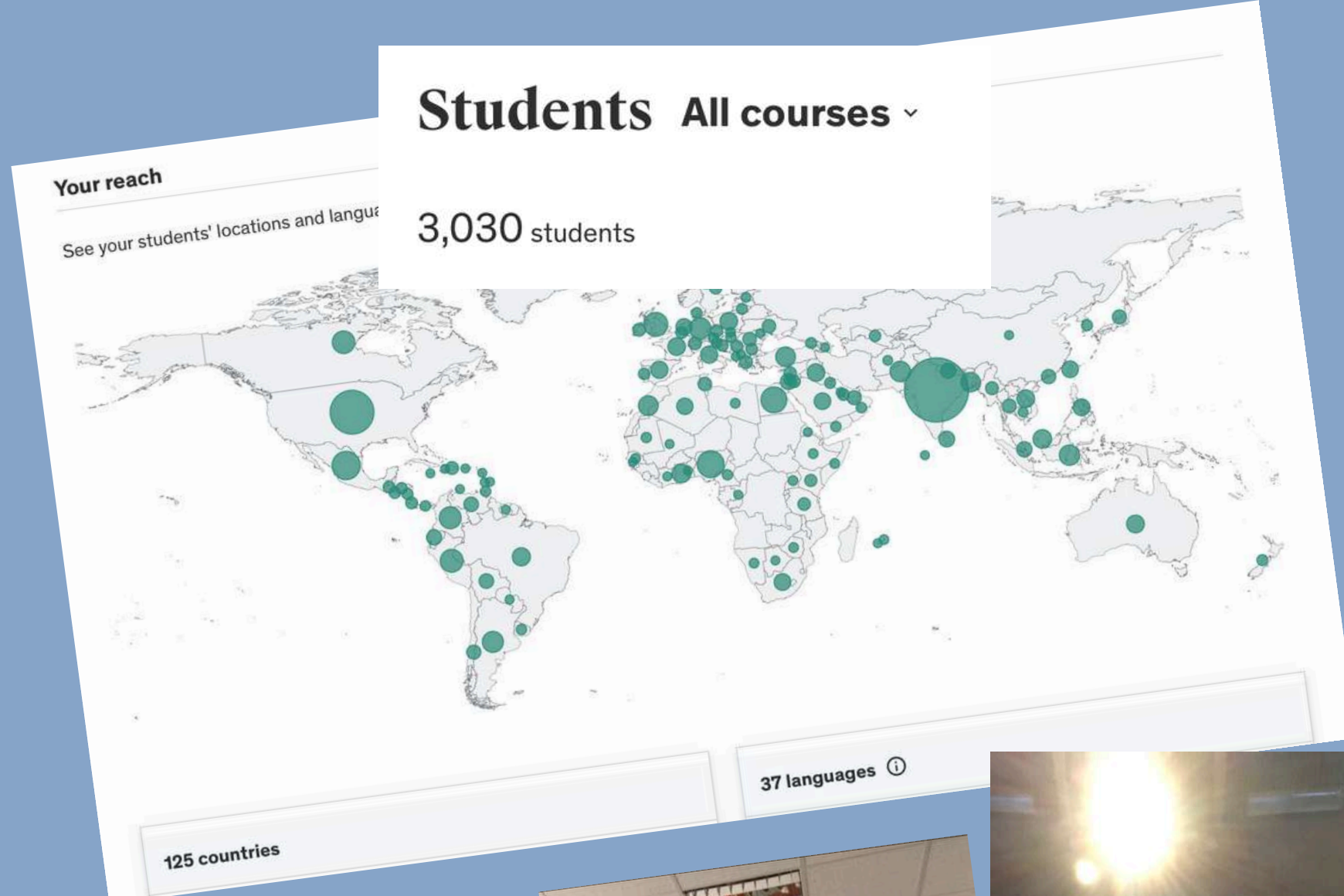




# Martin Semerád

## Nabroušenej kouč





Once  
upon  
a  
time

# Martin



# Martin

# Hema



# Martin



# Hema



# Dima



# Martin



# Hema



# Dima



# Chadim









Chtěl bych zkusit...

|v|26



jistota + bezpečí



|v|20

Chtěl bych zkusit...



Nejdříve dokaž, že to  
chceš zkusit...

Chtěl bych zkusit...



Chtěl bych zkusit...

| 26



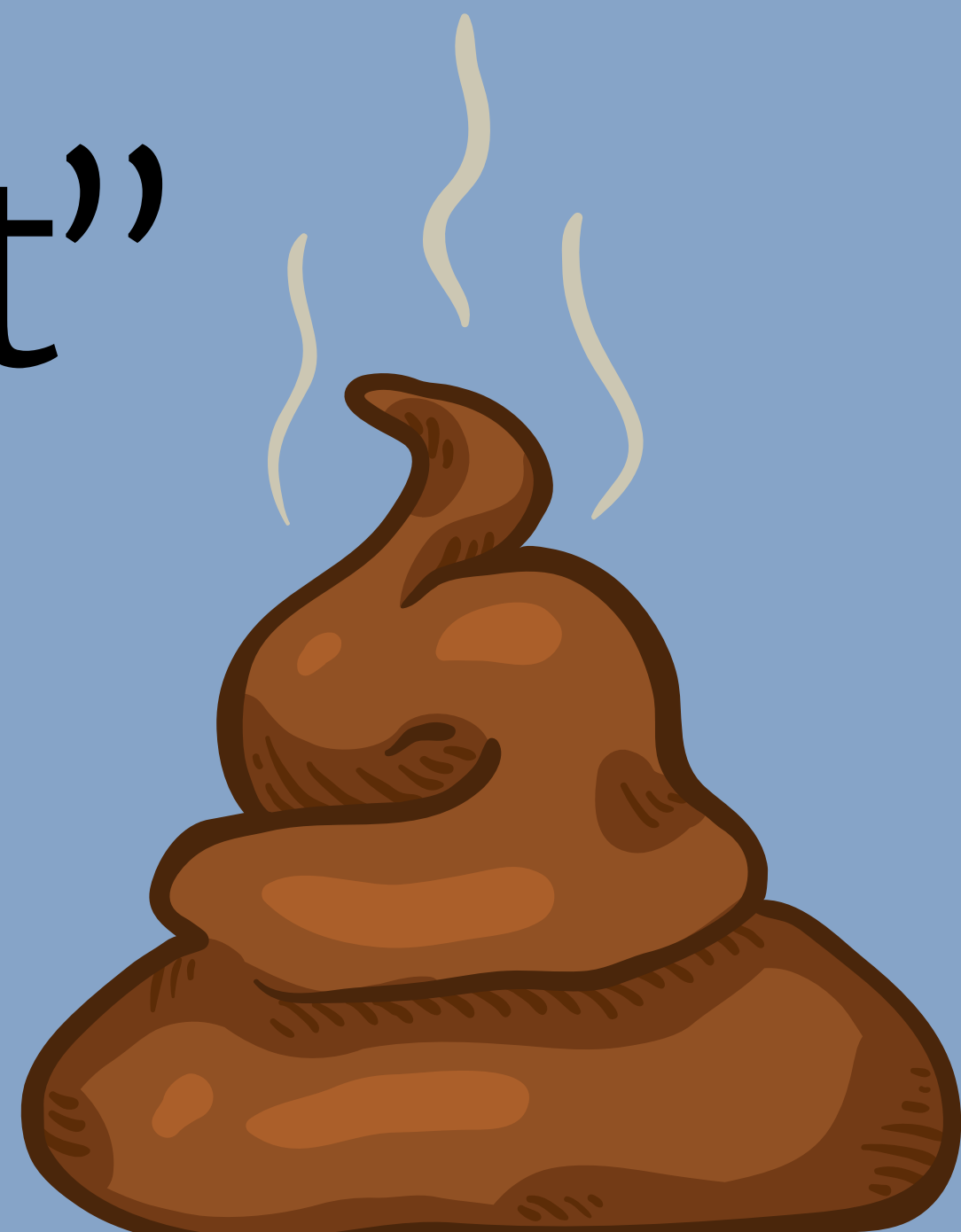
| 50



“Chci zhubnout”



“Chci zhubnout”





“Do 4 měsíců chci zhubnout 5 kilo tím, že upravím svoje porce, vynechám kuličky a pičovinky a začnu minimálně 2x týdně dělat buď běh, plavání nebo delší procházky. Je to moje velký přání, protože se chci pohybovat s větší pohodou, lehkostí, chci líp spát, chci se cítit ve svém těle skvěle, i když půjdem na koupák.”



“Do 4 měsíců chci zhubnout 5 kilo tím, že upravím svoje porce, vynechám kuličky a pičovinky a začnu minimálně 2 týdne dělat buď běh, plavení, nebo delší procházky. Je to moje velký přání protože se chci pohybovat s větší pohodou lehkostí, chci líp spát, chci se cítit ve svém těle skvěle i když půjdem na koupák.”





“Do 4 měsíců chci zhubnout 5 kilo tím, že upravím svoje porce, vynechám kuličky a pičovinky a začnu minimálně 2 týdne dělat buď běh, plavení, nebo delší procházky. Je to moje velký přání protože se chci pohybovat s větší pohodou lehkostí, chci líp spát, chci se cítit ve svém těle skvěle i když půjdem na koupák.”



Jdem do toho!



# Energetická hodnota

Období: Týden Měsíc 90 dní Rok Od - Do Zobrazení: Graf Tabulka

Předchozí 11.06.2024 - 17.06.2024 Další



Den (květen)	Přijem (kcal)	Váha (kg)	Rozdíl	Poop or Týdenní rozdíl	Den (červen)	Přijem (kcal)	Váha (kg)	Rozdíl	Poop or Týdenní rozdíl
6.5.2024	2066				1.6.2024	4000+			
7.5.2024	2121				2.6.2024	2214	91,8	-0,1	
8.5.2024	2014				3.6.2024	2150	93,9	2,1	
9.5.2024	2113				4.6.2024	2099	93,5	-0,4	
10.5.2024		94,6			5.6.2024	2125	92,8	-0,7	
11.5.2024	2066	93,9	-0,7		6.6.2024	2054	92,8	-0,2	
12.5.2024	2150	95	1,1		7.6.2024	2333	92,3	0,2	0,5
13.5.2024	2239	94,5	-0,5		8.6.2024	2500	92	-0,5	
14.5.2024	2270	93,6	-0,9		9.6.2024	1921	92	-0,3	
15.5.2024	2148	93,6	0		10.6.2024	2160	92,2	0,2	
16.5.2024		93,2	-0,4		11.6.2024	2222	93,3	1,1	
17.5.2024	2091	93,4	0,2		12.6.2024	2168	91,6	-1,7	
18.5.2024		94	0,6	-1,2	13.6.2024	2157	91,3	-0,3	
19.5.2024	2277	92,8	-1,2		14.6.2024	2368	91,2	-0,1	90,7
20.5.2024	2271	93,1	0,3		15.6.2024			0	
21.5.2024	2292	94,4	1,3		16.6.2024			-91,2	
22.5.2024	2277	93,3	-1,1		17.6.2024	2013		0	
23.5.2024	2170	93,4	0,1		18.6.2024	2140	92,2	92,2	
24.5.2024		92,8	-0,6		19.6.2024	2069	91,3	-0,9	
25.5.2024		93,2	0,4	-0,6	20.6.2024		91,7	0,4	
26.5.2024	2147		-93,2		21.6.2024	2011	91	-0,7	
27.5.2024	2179		0		22.6.2024		91,3	0,3	0,3
28.5.2024	2226	95	95		23.6.2024		90,3	-1	
29.5.2024	1514	93,2	-1,8		24.6.2024			-90,3	
30.5.2024	1968	93,1	-0,1		25.6.2024			0	
31.5.2024	3000+	92,3	-0,8		26.6.2024			0	
po 24 dnech		91,9	-0,4	-0,5	27.6.2024			0	
		-2,7			28.6.2024			0	
					29.6.2024			0	-0,3
					30.6.2024			0	

16:39 📶 📶 88

Edit Alarm +

🛏 Sleep | Wake Up

No Alarm CHANGE

Other

05:20 🔘  
Alarm, Tue Thu

06:00 🔘  
Alarm, every day

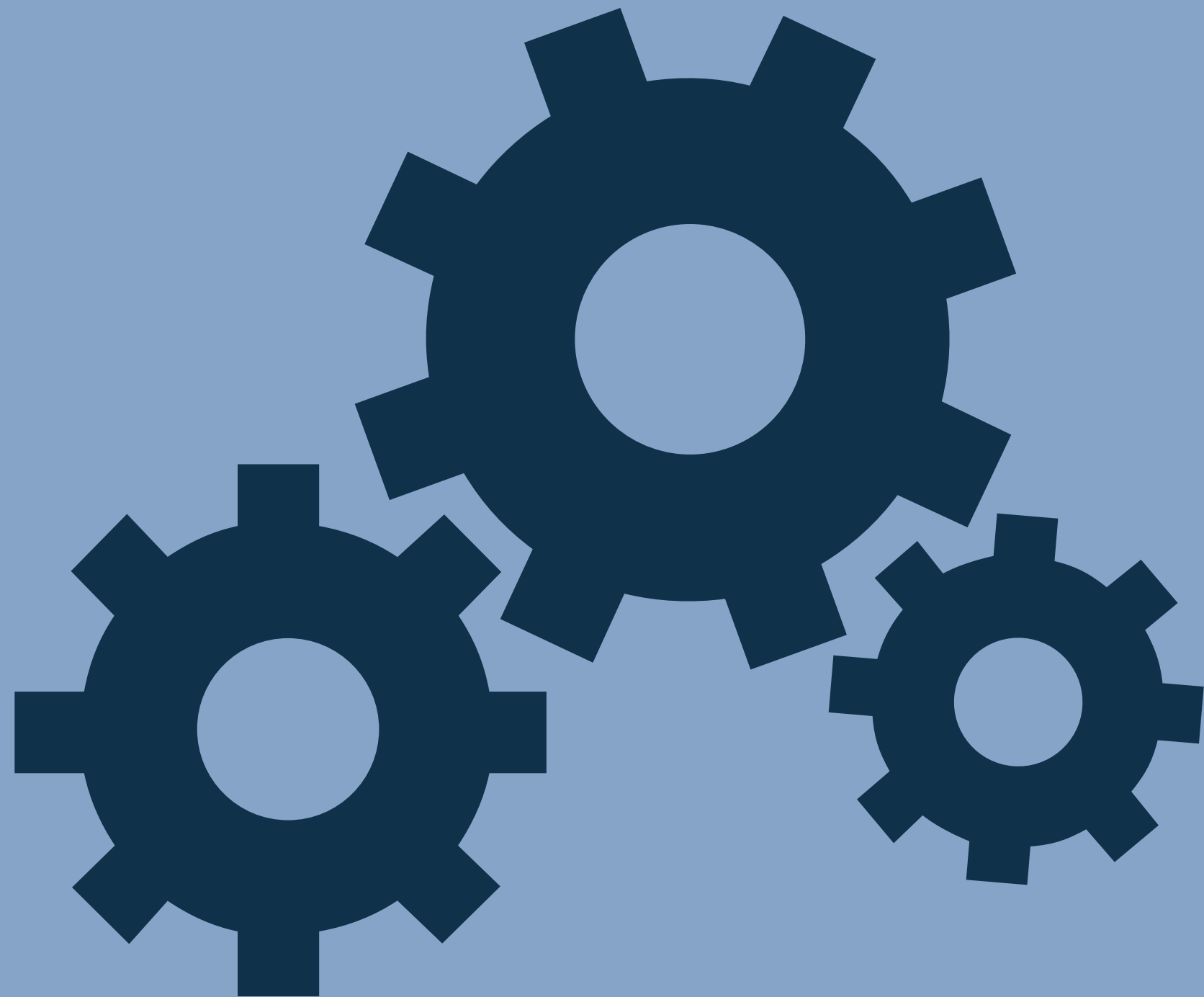
06:07 🔘  
Alarm, every day

06:16 🔘  
Alarm, every weekday

07:10 🔘

World Clock Alarm Stopwatch Timer









- Konkrétnost
- Měřitelnost
- Motivující
- V mých rukách
- Náročnost / Výzva

- Okolí
- Pozitivita
- Identita
- Zaznamenání na papír
- Benefit
- Představitelnost







- Vizualizace Dima = komunikace s ním
- Jeho popis
- Podpora od okolí
- Najít si nějakého vzoru
- Postupné dosahování cíle a plnění menších checkpointů





Co teda je koučink?

Provedení tebe,  
tvým problémem,  
tvým vnímáním.





Co není koučink?





O nás

# Služby



**Analýza sociálních sítí a webových stránek**



**Vytvoření sociálních platform na míru**



**Kompletní správa sociálních sítí od A do Z**



**Úprava webových stránek**



**Editace videí a fotografií**



**Tvorba loga, propagačních materiálů**



**Copywriting**



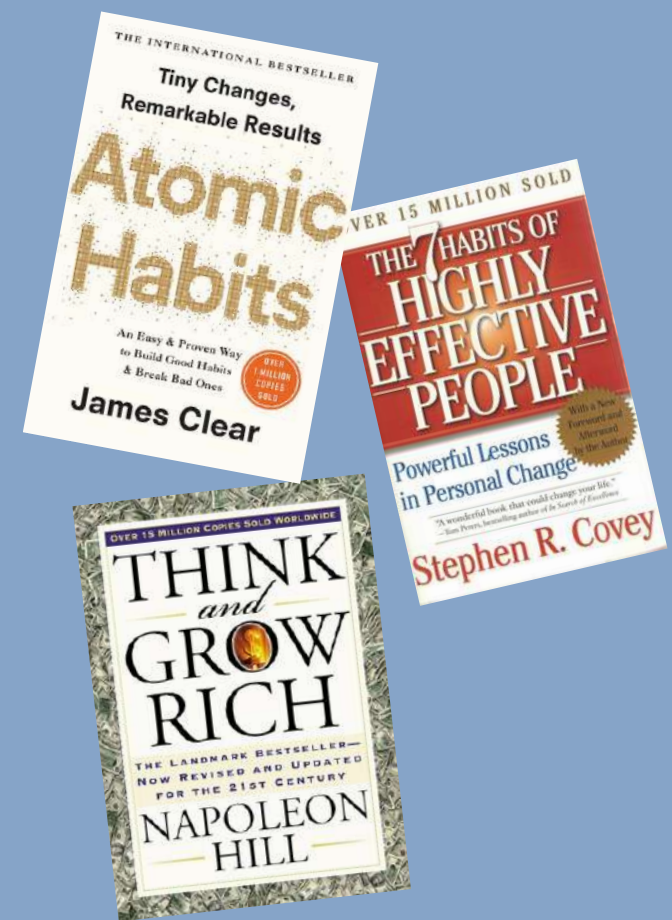
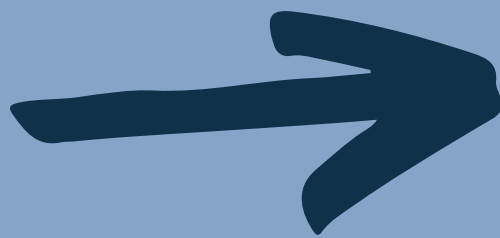
**Reklama na míru**



**Mentální koučky**



**Proč se nám teda nedaří si to plnit?**

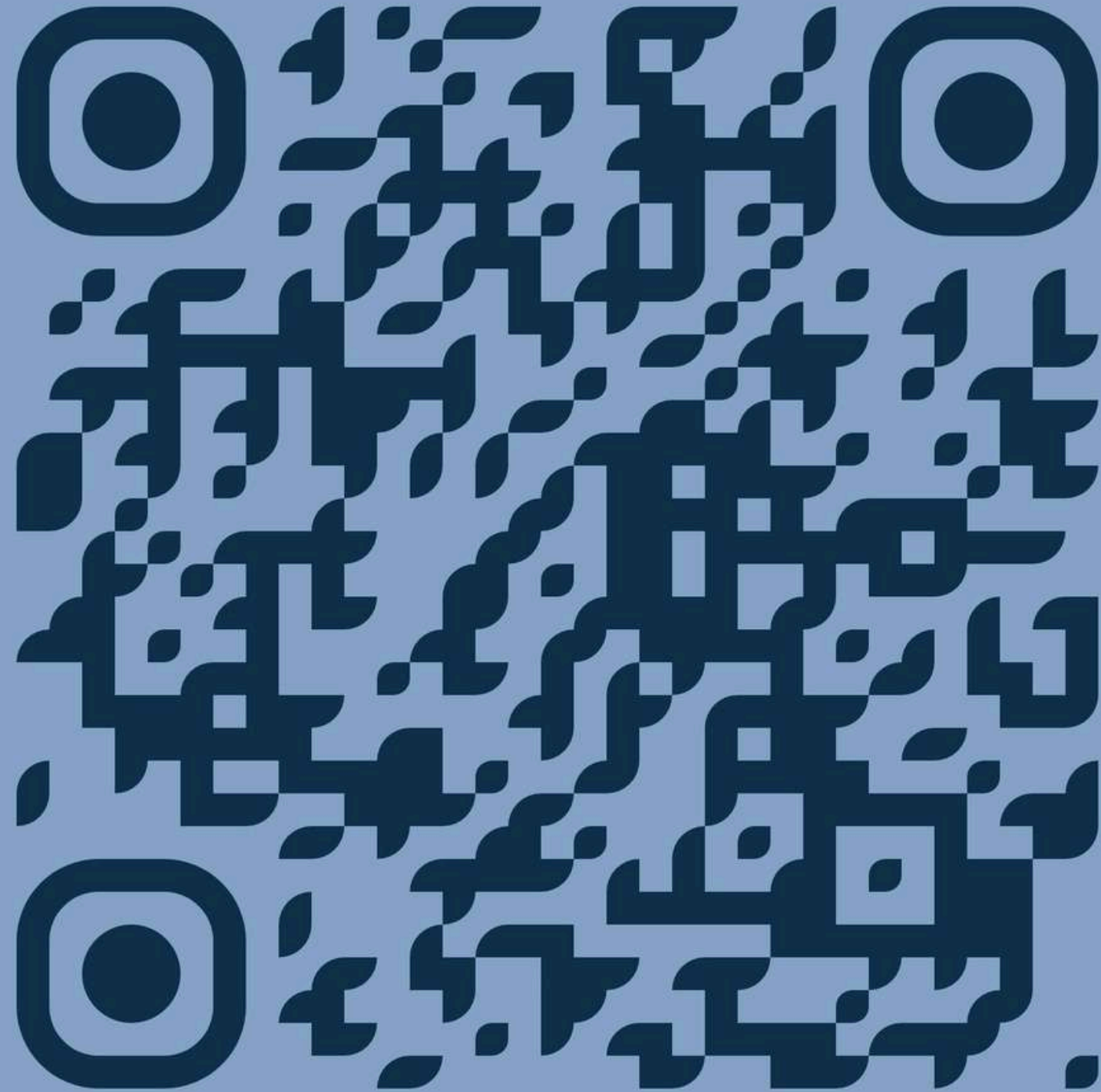




**A nebo taky ne.**



Jak se vám líbí?

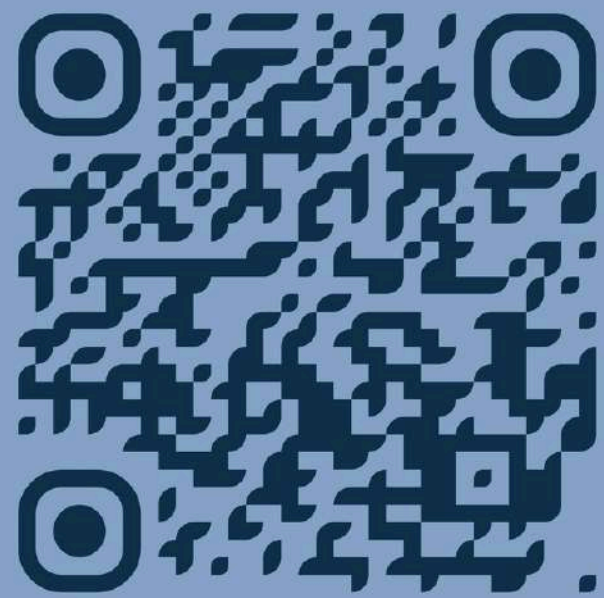




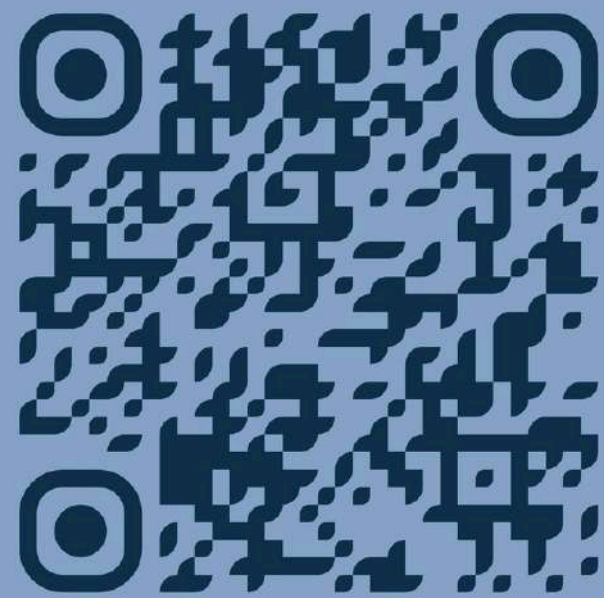
# Martin Semerád

Nabroušenej kouč

info@nabrousenejkouc.cz



Instagram



LinkedIn

