



## AFIRMACE NA HUBNUTÍ

**Afirmace umí měnit životy!** Afirmace tohoto listu si opakujte několikrát za den.  
Klidně si je zformujte do vlastních slov.

Afirmace jsou jednoduše řečeno cokoli, co říkáme nebo co si myslíme, ať už pozitivní či negativní a protože slova mají moc, tak i afirmace nás v našem životě můžou hodně ovlivňovat. Proto jsem se rozhodla vás inspirovat několika afirmacemi, které si opravdu opakujte minimálně 5x za den.

- ✿ Já jsem krásná. Já mám dokonalou postavu.
- ✿ Já miluji své dokonalé překrásné tělo.
- ✿ Já mám svoji vysněnou váhu.
- ✿ Spouštím procesy spalování tuků.
- ✿ Naprosto důvěřuji svému úžasnému tělu.
- ✿ Jsem překrásná a štíhlá.
- ✿ Já se přijímám taková, jaká jsem.
- ✿ Já jsem vděčná za to, že hubnu.
- ✿ Já hubnu a je to snadné a zábavné.
- ✿ Nikdy jsem se necítila tak dobře a spokojeně ve svém těle.

**Stáhněte si afirmační nahrávku v MP3 zde >>**

Díky nahrávce afirmace ještě více upevníte a bude to mít větší účinek.

Ing. Anna Kabotová, [vecnemladi.cz](http://vecnemladi.cz), [livemedi.cz](http://livemedi.cz)