

**Osobní vzkaz od Katky Burešové
V Červené Vodě 2. listopadu 2020**

Krásný den, tady je Katka.

Cítím potřebu Vám něco důležitého dnes napsat. Celý minulý týden mám plnou hlavu jedné myšlenky a ne a ne se jí zbavit. Asi před týdnem v úterý jsem Vám poslala dárek.

Jen tak. Protože jsem **měla pocit, že se svojí komunitě žen poslední dobou málo věnuji.** Tento rok je hodně zvláštní. Děti mám, tak jako mnoho dalších žen, převážnou část roku doma. A tak moje péče a energie směřuje dlouhou dobu především směrem k nim. Je to náročné.

Musím říct, že už jsem z toho **vyčerpaná a potřebuji změnu.** Moje **hormony jsou** díky zvýšenému dlouhodobému stresu **opět jak na houpačce.**

A napadlo mě, ostatní ženy to tak mají také!

Člověk by řekl, že když jsme v posledních měsících omezili hodně činností, že budeme **mít víc času samy na sebe.** Po jarním nuceném domácím pobytu jsem ale mluvila s některými ženami a zjistila jsem, že **tento čas většinou nedokázaly pro sebe nějakým pozitivním způsobem využít.**

Můj dárek z minulého týdne pro Vás je mini eBook asi na 5 stránek (velmi rychlé čtení) – [Rotace semínek – ZÁKLADNÍ PROTOKOL. Doufám, že jste si ho už stáhla.](#)

Je to skvělá a hlavně jednoduchá technika, kterou používám pro udržování vyrovnané hladiny hormonů.

Za jeden týden mám na tento eBook od žen velmi mnoho reakcí. Vlastně jsem to ani nečekala. Mým záměrem bylo jen....

...podpořit ženy v této nelehké době. Dát Vám do rukou jednoduchý a funkční nástroj, díky kterému získáte zpět ztracenou hormonální rovnováhu, vaše mysl bude vyrovnaná a tělo bez bolesti a premenstruačního syndromu.

Jenže...

...aby se to mohlo stát, je potřeba udělat v životě jedno malé kouzlo.

JEDNODUCHÁ CESTA KE ZMĚNĚ

Sníte o tom, aby ve Vašem životě nastala nějaká, byť jen drobná změna.

Změna, která Vám ale přinese něco, o čem jste si doteď myslela, že je naprosto nedosažitelný stav, protože měsíc co měsíc

- s Vámi pravidelně **cloumají příznaky PMS**– premenstruačního syndromu,
- **o pravidelném cyklu** jste slyšela jen od kamarádek,
- Vaši **menstruaci doprovázejí křeče a bolest,**
- **chováte se každý měsíc jako fúrie** a víte, že to ubližuje Vaší rodině,
- nebo **brečíte pokaždé**, když Vám gynekolog sdělí něco podobného: **ovulace neproběhla** – tento měsíc s největší pravděpodobností neotěhotníte nebo **máte velmi nízkou sliznici** na to, aby se embryo zahnízdilo...

PŘÁLA BYSTE SI MÍT MAPU A ZNÁT CESTU K TRVALÉ ZMĚNĚ?

Vím, že víte, co máte dělat. Minimálně [v eBooku z minulého týdne](#) ode mě máte opravdu jednoduchý a funkční nástroj, který tyhle všechny nepříjemné stavy dokáže z našich životů vymazat. **Tak kde vidím slabé místo?**

Já jsem dostala takových návodů a rad ve svém životě už mnoho. A i když **věřím, že jsou jednoduché a funkční**, přesto se mi jich podařilo jen velmi málo natrvalo zařadit do svého života. To, jak **MÁME NATRVALO ZAŘADIT DO ŽIVOTA NOVÝ NÁVYK**, nám ženám velmi často nikdo neřekne a pro mnoho z nás je to složité....

Až doteď.

Milá ženo, trápí Vás podobné myšlenky jako mě, když začínám s něčím novým:

- ➡ Vždy se nadchnu pro něco nového, ale **nevydržím u toho**.
- ➡ Je to **náročné, složité**, nějak se v tom ztrácím.
- ➡ **Jsem v tom sama**, rodina mě nechápe, nemám se s kým poradit.
- ➡ Budu na to **mít čas?**
- ➡ Nemá to cenu začínat, vždyť **vím, že to zase to nedokážu**.
- ➡ **Jsem nemožná**, všem to funguje a mě ne!

**VĚŘTE, ŽE V TOM NEJSTE SAMA! KDYŽ ZAVÁDÍME DO ŽIVOTA
NĚJAKOU ZMĚNU, OBČAS SE TAKHLE CÍTÍME VŠECHNY.
POTŘEBUJETE JEN SPRÁVNOU PODPORU A DOKÁŽETE TO!**

Vím, že si přejete uspět. Jste připravená vzít své zdraví do svých rukou a **já jsem na Vás za to pyšná!**

Možná jen nevíte přesně, **jak celý ten návyk UDRŽET?** Vyzkoušela jste už v minulosti množství různých cest, možná jste u nového návyku nějakou dobu vydržela, ale pak to nějak vyšumělo.... Možná nemáte ani odvahu začít, protože už jste tolikrát selhala...

JAK DOBŘE VÁM ROZUMÍM. Sama jsem si to prožila snad tisíckrát. Nejčastěji u hubnutí. **Vždy jsem se nadchla** nějakým novým funkčním stravovacím stylem. Když to funguje ostatním, musí to fungovat i mě. **A přesto jsem mnohokrát prožila pocit selhání.** Prostě ať to bylo sebefunkčnější, **nevydržela jsem.**

Pokud i Vy prožíváte ve svém životě něco podobného....

...není to Vaše chyba!

Je to proto, že o zavádění a udržování nových návyků nás ve škole vůbec nic naučili... **Žádná z nás nemá celoživotního trenéra nebo kouče**, který by nás podporoval den za dnem a **posílil naši sebedůvěru**, když naše odhodlání ztrácí energii a dráju...

Měla jsem babičku. Byla to velmi moudrá žena. Podporovala mě při studiu na vysoké. A i když častokrát vůbec nerozuměla tomu, co se učím, vždy a za jakýchkoliv okolností, mě hladila po vlasech a říkala mi: „**Ty to dokážeš, já ti věřím.**“

Tahle věta na mě fungovala, i když úplně jinak, než si teď myslíte. **Vždy mě to strašně naštvalo, úplně vytočilo.** „Jak může vůbec vědět, čím si procházím?“ **A to naštvání, ten vztek, nějakým způsobem přetavil moji rezignaci, depresi a bezmoc na AKCI.**

Moje babička zemřela, když mi bylo pětadvacet a své největší životní výzvy jsem měla teprve před sebou.

Až v tuto chvíli jsem si uvědomila, jak mi to její „Já ti věřím.“ moc chybí. Vlastně jsem zjistila, že mi **pomáhalo se u ní jen vymluvit**, nikdy jsem nečekala, že mě zachrání nebo můj problém nějak vyřeší. Prostě jsem to na ni vysypala a bylo mi líp.

Vidím to dnes a denně u svých on-line klientek. Koupíte nebo stáhnete si ode mě eBook, napíšete mi nadšený e-mail jak **je to super**, jak jste tam objevila **spoustu AHA momentů**. Když se po nějaké době ptám, jak to funguje, 90% žen mi odpoví:

- ➡ Nemám na to čas
- ➡ Je to pro mě složité
- ➡ Zasekla jsem se a nevím, jak pokračovat
- ➡ Manžel si myslí, že to nebude fungovat, tak já nevím, jestli vůbec mám začít...

**Všechno Vaše odhodlání a nadšení
k provedení změny
je ÚPLNĚ NA NIC,
pokud...**



NEPOCHOPÍTE JEDNU ZÁSADNÍ VĚC, která Vás od úspěchu dělí.

Ještě před tím, než Vám definitivně prozradím, CO TO JE,

na chvíli si zavřete oči a představte si, jaké by to bylo mít **za 21 dní pocít...**

- ✓ Dokázala jsem to!
- ✓ Víím, proč to dělám.
- ✓ Je to opravdu jednoduché.
- ✓ Nový návyk je pevnou součástí mého života a vnímám ho úplně automaticky.
- ✓ Nepotřebuji žádný čas navíc, je to jako čištění zubů.

Myslíte si, že to není nožné? Ale je, může to být i Vaše realita, díky které se,

MŮŽETE ZAČÍT CÍTIT DOBŘE A TENTOKRÁT USPĚT.

Možná teď přestanete číst tento dopis s myšlenkou, **ale mně se technika Rotace semínek líbí, zkusím to dělat** tak, jak je to v eBooku napsáno a třeba u toho vydržím. Nevím, jak bys mi Katko s tím mohla ještě více pomoci?

Ano ta technika je **JEDNODUCHÁ, SKVĚLÁ A MOCNÁ**. A já naprosto věřím, že ji pochopíte a zvládnete. Pro úspěch se ale musí provozovat **DLOUHODOBĚ**. Je potřeba u ní **VYDRŽET**.

Já dnes už víím, že kdybych vždy, když jsem začínala s něčím novým, měla někoho, kdo mě podpoří, promluví si se mnou a řekne: „Ty to dokážeš!“, bylo by v mém životě mnoho věcí úplně jinak.



Protože to, co k úspěšnému začlenění nového návyku do svého života potřebujeme,

JE ÚPLNĚ JEDNODUCHÉ.

Já Vám to už prozradím... Potřebujeme

TRAMTADADÁ

KOMUNITU A PODPORU.

Opravdu? To, že mi chybí podpora je jediná příčina toho, proč u ničeho dlouho nevydržím?

Děláme toho pro své zdraví opravdu hodně. Měníme jídelníček, užíváme bylinky, vyhýbáme se toxinům, cvičíme. U toho všeho snažení, ale nejčastěji zapomínáme, že je normální čas od času procházet temným údolím, kdy se nám nedaří nebo nechce pokračovat. **Kdybychom měly někoho, kdo nás podpoří, bylo by to jiné.**

Asi si teď říkáte:

KATKO, TO JE JAKO ONO? OPRAVDU JE TO AŽ TAK JEDNODUCHÉ? PROSTĚ SI NAJDU PODPOROVATELE A VŠECHNO DOKÁŽU?

Pokud nevyužíváme ve svém životě benefity podpory od komunity, od skupiny stejně naladěných žen, které jdou za stejným cílem, velmi **často se stává, že naše nadšení „vyhoří“ a my:**

- ➡ zažíváme opakované selhání
- ➡ začínáme znovu a znovu od začátku
- ➡ naše sebevědomí se s každým neúspěchem snižuje
- ➡ setraváme někdy i roky ve stavu, o kterém víme, že nám ubližuje, ale nedokážeme ho změnit
- ➡ omlouváme samy sebe větami typu: „Na mě to nefunguje.“

**POCHOPIT DŮLEŽITOST PODPORY OD KOMUNITY,
JE ZÁKLADNÍM KAMENEM ÚSPĚCHU PŘI ZAVÁDĚNÍ
NOVÉHO NÁVYKU DO ŽIVOTA!**

Věnuji se výživovému poradenství a poradenství pro ženy při hormonálních nerovnováhách už několik let. **Pracuji se ženami individuálně a prostřednictvím on-line programů.** A i když v obou případech používám stejné techniky, učím ženy stejné vědomosti, všimla jsem si, že daleko lepší výsledky mívají ženy, které osobně podporuji.

Ženy, které se mohou zeptat, když něčemu nerozumí, ženy které se mohou vyprávět, když prochází temným údolím, ženy, které se mohou pochlubit svými **úspěchy a sdílení je motivuje do další práce na sobě.**

A přesně z tohoto **důvodu jsem pro Vás připravila 21-denní výzvu**, díky které zavedete techniku Rotace semínek jednou pro vždy do svého života a

...velmi rychle pocítíte na svém těle první výsledky.

21 denní VÝZVA

a k tomu ZDARMA jako bonus

**mini video kurz Rotace semínek - ROZŠÍŘENÝ
PROTOKOL**



V průběhu této výzvy dostanete jak podporu moji, tak podporu od ostatních žen v komunitě. **Den za dnem budeme společně praktikovat techniku Rotace semínek pro hormonální rovnováhu.**

Díky uzavřené skupině se budete moci na cokoliv zeptat nebo sdílet. Vždy Vás tu na Vaší cestě někdo podpoří.

Techniku Rotace semínek považuji za úplný základ pro budování a udržování hormonální rovnováhy.

Měla by ji praktikovat dlouhodobě úplně každá žena.

Je prvním krokem k zavedení principů Cyklického stravování do Vašeho života.

Hodnota tohoto programu 21-denní výzva je 3.590 Kč.

- 100 Kč za každý den mojí osobní podpory v uzavřené skupině
- +
• 1.490 Kč za mini video KURZ - Rotace semínek – ROZŠÍŘENÝ PROTOKOL

Vy pouze teď **JEN ZA ČÁST** této sumy můžete získat **zbrusu nový on-line kurz navíc s mojí 21 denní intenzivní podporou** a podporou komunity.

Ve VÝZVĚ a MINI KURZU se **techniku Rotace semínek naučíte do všech podrobností, překonáte všechny překážky**, které Vám brání ji dělat. Po absolvování VÝZVY bude tato technika součástí Vašeho života, stejně jako čištění zubů a budete si říkat...

TAKOVÝMTO ZPŮSOBEM UŽ VŽDY BUDU ZAČÍNAT COKOLIV NOVÉHO!

Online program

21 denní VÝZVA



Vás krok za krokem:

- 📖 **Provede technikou Rotace semínek** pro hormonální rovnováhu.
- 📖 **Naučí recepty**, díky kterým se Vám semínka nikdy nepřejí.
- 📖 **Podpoří v úsilí praktikovat techniku dlouhodobě** a získat z ní všechny benefity, které přináší.

21 denní VÝZVA



Vám odpoví na otázky:

- 📖 Jak sladit váš cyklus a techniku Rotace semínek s měsícem
- 📖 Jsou estrogenní potraviny špatné?
- 📖 Jak je to s fytoestrogeny a estrogenovou dominancí?
- 📖 Co když není můj cyklus pravidelný?
- 📖 Co když procházím perimenopauzou nebo menopauzou?
- 📖 Co když mám částečnou nebo úplnou hysterektomii?
- 📖 Ponoříme se hlouběji do tématu estrogenové dominance a jejích příznaků
- 📖 Ponoříme se hlouběji do tématu nízké hladiny progesteronu a jejích příznaků
- 📖 Jak a proč může mít Rotace semínek pozitivní vliv na zdraví štítné žlázy?

Katko, a opravdu bude stačit 21 dní výzvy k tomu, abych tuto techniku zvládla?

Techniku Rotace semínek zvládnete daleko rychleji, než za 21 dní. Tuto dobu jsem zvolila proto, že je dokázáno, že **za 21 dní dokáže člověk změnit nebo přijmout do svého života nový návyk**. A o to nám v této výzvě jde.

Začít praktikovat techniku Rotace semínek a vydržet u toho!

Pokud si tedy přejete:

- 📖 Snížit estrogen a zatočit jednou pro vždy se svojí estrogenovou dominancí?
- 📖 Zvýšit progesteron a zbavit se velmi nepříjemných příznaků, které jeho nízká hladina přináší?
- 📖 Zbavit se příznaků premenstruačního syndromu?
- 📖 Prodloužit luteální fázi cyklu?
- 📖 Připravit sliznici ve své děloze pro zahníždění embrya?
- 📖 Mít menstruaci bez křečí a bolesti?
- 📖 Aby Vás velmi silná menstruace neomezovala v denních aktivitách?
- 📖 Chcete získat menstruaci zpět?



TEĎ JE TEN ČAS! Tuto nabídku nedostane nikdo jiný – jen ženy, které si už ode mě zdarma stáhly protokol Rotace semínek – ZÁKLADNÍ PROTOKOL. Je tady:

NEVEŘEJNÁ NABÍDKA JEN PRO VÁS

ZA PODMÍNEK, KTERÉ SE UŽ NEBUDOU OPAKOVAT!

Během **21 dnů v on-line VÝZVĚ Rotace semínek** Vás provedu touto technikou, **odpovím na všechny Vaše otázky**, které v průběhu této doby vyvstanou. Budu vás **podporovat každý den** v uzavřené FB skupině, kde **dostanete konkrétní pokyny** co dělat.

**Ano, chci vstoupit do programu
za zvýhodněných podmínek**

[Ano, chci získat 21 denní VÝZVU Rotace semínek za zvýhodněnou cenu!](#)

Aby Vaše cesta byla ještě rychlejší a jednodušší, **přikládám 3 BONUSY:**

Bonus 1

Mini VIDEO kurz

Rotace semínek – ROZŠÍŘENÝ PROTOKOL

Bonus 2




eBook Rotace semínek – **RECEPTÁŘ**

Bonus 3

PROTOKOL

Výživové doplňky pro podporu rovnováhy estrogenu a progesteronu

Hodnota celého tohoto balíčku 21 denní VÝZVA – Rotace semínek je 3.590 Kč

-  Kdybyste díky němu **žila život bez PMS**, stálo by to za to?
-  Kdyby se Vám díky němu **vrátil pravidelný cyklus**, stálo by to za to?
-  Kdybyste díky němu **připravila své tělo na těhotenství**, stálo by to za to?

Jestli jste alespoň **na jednu otázku odpověděla ANO**, potom pro Vás mám **SKVĚLOU ZPRÁVU!**

VÝZVU TEĎ NABÍZÍM SE SLEVOU 50%

~~**A MÍSTO 3.590 Kč**~~

STOJÍ 1.790 Kč

Proč?

Tuto výzvu organizuji poprvé a proto ji ženám, které jsou v mojí databázi, nabízím za tuto **zvýhodněnou cenu**.

A mám pro Vás ještě něco:

- 1) Chci Vám říct, že **si velice vážím Vaší důvěry, kterou jste mi už dala** tím, že jste si stáhla ZDARMA eBook Rotace semínek – ZÁKLADNÍ PROTOKOL.
- 2) **1. listopadu oslavila moje dcera 8. narozeniny. Ona je pro mě velkým zázrakem a obrovskou motivací** k tomu, že pomáhám ženám na cestě k hormonální rovnováze. Nebýt jí nikdy by tato výzva a další mé on-line programy nevznikly.

**PROTO VÁM K TÉTO PŘÍLEŽITOSTI
CHCI DÁT DALŠÍ DÁREK – SLEVOU DALŠÍCH 800 KČ!**







100 Kč za každý její rok.

Celý tento balíček **nabízím v NEVEŘEJNÉ nabídce JEN pro ženy ze svojí databáze**, které znají můj příběh, jen na **OMEZENÝ ČAS** za cenu, která se už **NIKDY nebude opakovat**.

On-line 21 denní VÝZVU i s bonusy díky tomu získáte s neuvěřitelnou

více jak 70% SLEVOU

21 denní VÝZVU Rotace semínek, která obsahuje:

-  **Členství** v uzavřené FB skupině
-  21 dní mé **osobní podpory**
-  21 dní **nových informací**
-  **BONUS 1:** mini video kurz Rozace semínek – ROZŠÍŘENÝ PROTOKOL
-  **BONUS 2:** eBook – rotace semínek – RECEPTÁŘ
-  **BONUS 3:** PROTOKOL – Výživové doplňky pro podporu rovnováhy estrogenu a progesteronu

TEĎ ZÍSKÁTE ZA

~~3.590 Kč~~

~~1.790 Kč~~

JEN 990 Kč!

Tato cena se už nikdy nebude opakovat. Po vypršení času tato výzva **NAVŽDY ZDRAŽÍ!**

**Chci místo ve VÝZVĚ
rezervovat hned teď**

[Rezervuji si místo ve VÝZVĚ hned teď!](#)

Prodej s neveřejnou slevou končí

8. listopadu 2020

Možná máte otázku, jestli to zrovna Vám bude fungovat. Možná očekáváte, že Vám dám nějakou záruku úspěchu.

Úspěch spočívá ve Vašem rozhodnutí, provést v životě změnu. Já se postarám o to, abych Vás maximálně **PODPOŘILA**. Technika Rotace semínek je sama o sobě velmi funkční. **Jsem si jistá, že pokud se do toho pustíte, bude Vám přínosem.**

Pokud se zajímáte o cyklické stravování a doted' jste moc nevěděla, jak s tím začít, technika Rotace semínek je PRVNÍ KROK.

STAČÍ, KDYŽ SE ROZHODNETE A PŮJDETE

SE MNOU DO TOHO NAPLNO!

Takže **pokud nejste rozhodnutá udělat ve svém životě ZMĚNU**, techniku Rotace semínek jen tak vyzkoušíte sama na pár dní nebo možná jen na měsíc a chcete riskovat, že Vaše nadšení „vyhoří“, potom si VÝZVU raději ani **NEKUPUJTE!**

Nemá to totiž smysl.

**Chci místo ve VÝZVĚ
rezervovat hned teď**

[Chci místo ve výzvě rezervovat hned teď!](#)

Jestli máte ještě nějaké otázky, klidně mi napište, ráda Vám na ně odpovím –

katka@katerinaburesova.cz

Rozhodnutí je na Vás...můžete

- ✗ techniku Rotace semínek vyzkoušet bez výzvy a **riskovat, že u ní nevydržíte dlouhodobě** a tudíž nebude mít pro Vás žádný benefit,
- ✗ **být na všechno sama**, nemít se koho zeptat, když si nebudete jistá, jestli děláte všechno správně,
- ✗ **nemít důležité informace o hormonech**, jejichž nerovnováha může v průběhu života způsobit i rakovinu,

a nebo můžete...

- ✓ s pomocí skupiny stejně naladěných žen jdoucích za stejným cílem, **zařadit jednou provždy do svého života nový návyk**,
- ✓ **vykročit na cestu za svým snem**, ať už je jím touha po bezbolestné menstruaci, pravidelném cyklu nebo touha po otěhotnění,
- ✓ **mít informace o tom**, jak estrogenová dominance a nízká hladina progesteronu negativně ovlivňuje život ženy v jakékoliv fázi života,
- ✓ **„zarýt si pod kůži“ návyk**, který jednou provždy bude vyrovnávat hladiny estrogenu a progesteronu a **chránit tím Vaše zdraví**.

Pojďte vstoupit do on-line výzvy

výhodněji, než kdykoliv v budoucnosti!

*S láskou
Katka*

21 denní VÝZVA



CHCI VSTOUPIT TEĎ!