

## REDUKCE VÁHY bez placení 😊

Jde to lehce bez drahých jídelníčků na míru, dietních nápojů, doplňků a vůbec není nutné celé týdny se hlídat, být bez dobrého jídla a běhat desítky kilometrů týdně!



## ÚVOD

Shodit kila navíc lze různě, trenéři říkají, že v 70 % jde o stravu, zbytek je pohyb. **My říkáme, že je to ze 100 % o vůli a celkově dobrém nastavení.** Rozhodně není potřeba speciálních tréninků, ani živinových doplňků, proteinových a jiných diet či na míru dělaných jídelníčků za tisíce. **Každý může shodit přebytečná kila relativně lehce a ZDARMA!**

Problém je většinou v tom, že každý říká něco jiného, a lidé přirozeně hledají cesty, jak zhubnout, aby to bylo nejméně obtěžující, a když se nic nedaří, tak jsou ochotny sáhnout po proteinových a jiných extrémních dietách, které jsou pro tělo ochuzující.

**Nenabízíme pohodlné řešení, ale relativně příjemnou cestu, která je spíše pečujícím rituálem, cestou k více živinám, více ohebnosti, více síly a méně tuku.**

Pokud chcete jít touto cestou, pak se připravte na to, že zde budou nějaká omezení ve stravě, protože jednoduše musíte sníst méně “paliva“, nežli spálíte, a také byste se měly více hýbat, protože obvyčejná hubenost je spíše slabost, atraktivní je zdravé a silné tělo.

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

Základ je mít neustále dostatek živin, nikdy nezapomínáme na to, že jídlo by nám mělo dávat co nejvíce živin pro tvorbu energie a celkovou správu organismu. **Finta je v tom, že hubnutí nemusí být dlouhý proces, ale vždy pouze dva až 3 dny v týdnu dle potřeby. Dny v týdnu tedy dělíme na redukční a normální (rýsovací).** Redukční dny můžeme nechat vedle sebe, nebo si je rozhodit třeba na pondělí a pátek. Je to jedno, to co shodíme v daný den, se nám už nevrátí, pokud v normálních dnech budeme jíst normálně tedy zdravě!

V redukčních dnech **razantně snižujeme sacharidy a přidáváme 15 minutový intenzivní pohyb.** Rozhodně netrpíme hlady, ale můžeme pociťovat jakoby mírný hlad, obzvláště jestli jsme zvyklé se přejídat. Pokud nebudete vyloženě celý den sedět, tak při takovém příjmu i bez intenzivního pohybu budete pomaloučku hubnout. Pokud ovšem chcete vidět výsledky rychleji, pak těch 15 minut skutečně intenzivního pohybu typu “plyo HIIT“ přidejte a budete mít bezpečně 1kg až 1,5kg týdně dole. Doporučujeme třeba toto <https://www.youtube.com/watch?v=T1gN5rn0yVM>.

Je to náročné cvičení, ale trvá jenom 15 minut. Je to krátké a velmi efektivní. Pokud nemáte kondici, neuděláte tolik opakování, co cvičitelka, ale spálíte stejně, protože to pro vás bude namáhavé. Dejte tomu maximální energii.

Délka redukčního režimu je individuální, záleží na tom, kolik potřebujete shodit. Tento režim je jednoduchý klíč k managementu vlastní váhy, vždy si můžete naordinovat nějaký ten redukční den, třeba když naberete extra kila o svátcích ☺. Všeobecně doporučujeme **maximálně 3 redukční dny v týdnu**. Je na vás kolik si v týdnu nandáte, když jen 1 den, shodíte třeba jenom půl kila, když si dáte 3 dny, shodíte spíše 1,5 kila tuku, ale to počítáme, že budete poctivě 15 minut intenzivně cvičit.

**Ve dnech normálních (rýsovacích)** sacharidy vrátíme do normy, aby se tělo zregenerovalo, a když se chceme hýbat, **cvičíme více silově, posilujeme svaly**. Extra energie ze sacharidů je v těchto dnech využita k růstu svalů, proto těmto dnům říkáme rýsovací. Ty, co posilují intenzivně, by měly jíst celkově v těchto dnech ještě větší porce, nežli zde doporučujeme, ale předpokládáme, že více žen posiluje spíše méně, některé vůbec.



## STRAVA

Celkově se nevyhýbáme ovoci ani zelenině, po celou dobu jíme kvalitně čerstvé a celé plody/suroviny. **Pokud máte sladký zub**, můžete využít i naši proteinovou směs, která je plná živin a může posloužit i jako sladká tečka po večeři nebo svačina apod. Je to ideální pro ty, kteří mají méně času, nebo chtějí v průběhu celého režimu navýšit stopové prvky, ale **absolutně to není podmínkou** pro fungování tohoto redukčního režimu.

## REDUKČNÍ DNY

**Snídaně:** Menší miska ovoce (půlka jablka + půlka pomeranče nebo hrst malin, či jiného ovoce, ale vyhýbejte se hroznům a banánům) s čistými vločkami (dvě až 4 polévkové lžíce) s bílým neslazeným jogurtem (jedna vrchovatá lžíce).

**Svačina:** Vypusťte ji, pokud to nevydržíte, můžete využít náš proteinový nápoj (stačí polovina denní porce), je obohacený o mnoho živin (zelenina/omega oleje/probiotika/vitamíny/minerály, mořské řasy atd.)

**Oběd:** Velká vrchovatá miska bohaté/hutné polévky (široký mix zeleniny-brokolice mrkev, pastýňák, celer, hrášek, květák...co máte po ruce + porce masa, třeba kuřecí + můžete přidat hrst quinei). Nic víc k tomu, zcela se vyhýbejte sacharidovým přílohám, **POUZE MASO+ZELENINA**. Nebo třeba velká mísa plná salátu (salát, rukola, okurka, rajčata, papriky...) s tuňákem z konzervy a dvěma vajíčky. Jídla si ochucujte dle chuti, nebojte se přidávat olivový olej, do salátů můžete i balkánský sýr, ať vám chutná. Pokud musíte jíst někde v jídelně, zcela vypusťte sacharidovou přílohu, jen maso a zeleninu. Nic víc k tomu, ani potom!

**Svačina:** Vypusťte ji nebo stejně viz dopolední svačina.

**Večeře:** Velký talíř plný ideálně lehounce povářené zeleniny třeba na česneku a cibulce s porcí libového masa nebo lépe ryby ☺. Maso/rybu si připravte, jak to máte rády, můžete vše připravit v troubě pohromadě pro celou rodinu nebo na pánvi, rozhodně to nemusí být bez chuti na páře. A pokud jste zvyklé na sladkou tečku, můžete to opět zakončit naší proteinovou směsí, která s trochou kakaa chutná velmi lahodně. Nebo si jednoduše dezert v tomto dni odpusťte ☺

V těchto dnech si odpusťte jakékoliv sladkosti, alkohol a kupované džusy.

## NORMÁLNÍ / RÝSOVACÍ DNY

Aby byl vidět rozdíl v množství jídla mezi redukčním dnem a dnem rýsovacím, použili jsme stejná jídla jako v redukčním režimu a červeně zvýraznili rozdíly. Měly byste jíst do syta, ale nepřejídat se. To je základ, pokud to přeženete, naberete zpět, co jste ztratily. Toto je normální zdravá strava.

**Snídaně:** Větší miska ovoce (jablko, pomeranče, maliny..., může být půl banánu a hrstka hroznů) s čistými vložkami (kolik chcete) a s bílým neslazeným jogurtem (jednu až dvě vrchovatá lžíce)

**Svačina:** Cokoliv drobného, čerstvého...Hrst ořechů+sýr nebo+ jablko. Nebo třeba dvě až 3 vajíčka a půl krajíce kvalitního chleba.

**Oběd:** Velká vrchovatá miska bohaté polévky (široký mix zeleniny-brokolice mrkev, pastýňák, celer, květák...co máte po ruce, třeba porce kuřecího masa, můžete přidat 2 až 3 menší brambory, batat, či quineu kolik chcete). Nebo velká místa plná salátu (salát, rukola, okurka, rajčata, papriky...) s tuňákem a dvěma vajíčky + celý krajíc tmavého pečiva. Jídla si ochucujte dle chuti, nebojte se přidávat olivový olej, do salátů můžete i balkánský sýr. Nebo jakýkoliv jiný normální oběd, kde je ale dostatek kvalitní zeleniny + libové maso/ryba a jen trochu přílohových sacharidů. Jídla typu polovina talíře knedlíků/rýže/celá pizza jsou příliš kalorická a výživově chudá za jakýchkoliv okolností. Můžete si dát pizzu, ale když ji sníte celou, můžete jít rovno na maraton 😊

**Svačina:** Viz dopolední svačina nebo jen nějaké ovoce, jablko, pomeranč nebo mix ovoce s ořechy dle chuti.

**Večeře:** Velký talíř plný ideálně vařené zeleniny (podobně jako v polévce, třeba na česneku a cibulce) s porcí libového masa. Maso si připravte, jak to máte rády, můžete vše připravit v troubě pohromadě nebo na pánvi, rozhodně to nemusí být bez chuti na páře. A pokud jste zvyklé na sladkou tečku, můžete to opět zakončit naší proteinovou směsí, která s trochou kaka a chutná lahodně nebo něco ovocného či kousek tmavé čokolády apod. Můžete si přidat i malou sacharidovou přílohu, pokud ale nepatříte mezi příliš aktivní lidi, raději večer vypustit.

V normálním režimu můžete k jídlu sklenku vína nebo i piva. Vše s rozumem a citem.

A když vám vyjde čas, zajděte si do sauny, prokrvte celé tělo, dodejte kůži extra živiny nějakým kvalitním olejem a užijte si chvilku klidu jen pro sebe.

At' se vám daří, váš tým Pravájá.