

REDUKCE VÁHY

Jde to i bez drahých jídelníčků na míru, dietních nápojů, výživových doplňků a není nutné být celé týdny 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. Jediný důvod proč fungují proteinové diety v sáčku je, že nemáme vůli jíst zdravě a v rozumném množství. Proteinové diety v sáčku fungují, protože obsahují velmi malé množství kalorií, není to žádná speciální výživa, je to jednoduše živinově prázdný nízkokalorický obsah.

Nenabízíme zde pohodlné řešení v sáčku, ale rozumnou a relativně příjemnou cestu, která je pečujícím rituálem o naše zdraví, cestou k více živinám, více energii a současně redukci tuků v těle.

Pokud chcete jít touto cestou s námi, 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 obyčejná hubenost je spíše slabost.

ZÁKLADNÍ PRINCIP

Základ je mít neustále dostatek živin, jídlo by nám mělo dávat co nejvíce živin pro tvorbu energie a celkovou správu organismu. Týden si rozdělte na dny, kdy se omezíte a dny pro obnovu rovnováhy. Ideálně 5:2 nebo 6:1, podle toho, jak moc rychle chcete hubnout. Ale pozor, ve dnech stabilizačních se nesmíte přejídat a hřešit, jinak naberete zpět, co jste poctivě zhubly v předchozích dnech. Je to o stabilizaci – nikoli přejídání!

V redukčních dnech razantně snižujeme sacharidy (veškeré přílohy, pečivo, i některé druhy ovoce a absolutně sladkosti a alkohol). Netrpíme hlady, ale můžeme pociťovat jakoby mírný hlad, obzvláště jestli jsme zvyklé se přejídat, tento pocit po jednom či dvou dnech pomine.

Ve dnech stabilizačních sacharidy vrátíme do normy, aby se tělo zregenerovalo, ale pozor do zdravé normy, nikoli té, s kterou jsme přebytečná kila získaly ☺ Norma je mít talíř z poloviny plný zeleniny a druhou polovinu rozdělenou na přílohu a maso/ryby/sýry.



STRAVA V PRŮBĚHU REDUKCE

Nevyhýbáme se ovoci. Vše, co je živinově bohaté a plné vlákniny, je pro nás dobré za všech okolností. Ovšem v době redukce můžeme mírně snížit celkové množství denní dávky ovoce a zcela se vyhýbáme banánům, hroznovému vínu, datlím apod.

Pokud máte sladký zub a nelze jinak, naučte se sáhnout po jablku s ořechy nebo kousku sýra s hruškou apod. Vždy k ovoci trochu bílkoviny.

REDUČKNÍ 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, zkuste výše zmiňovanou variantu půlku jablka + hrst ořechů nebo půlku hrušky s kouskem sýru.

PRAVÁJÁ

Oběd: Velká vrchovatá miska bohaté/hutné polévky (široký mix zeleniny-brokolice mrkev, pastyňák, celer, hrášek, květák... + 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 dochucujte dle své 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. Nebo třeba kuřecí plátek a k tomu velkou porci vařené zeleniny na česneku s trochou másla. Vařte chutně, barevně, ať vás to baví a chutná vám. Jediné pravidlo: žádné přílohy, pouze jedna porce ovoce denně, kopec zeleniny, jak se vám zlíbí a vždy nějaký kvalitní zdroj bílkovin: maso, ryby, sýry, quinea. Pokud jste zvyklé doma rodině vařit klasická česká jídla, tak si dejte jenom omáčku s masem a k tomu si uvařte zeleninu, abyste se zaplnily a neměly hlad. Samozřejmě bez těch knedlíků budete mít pocit nenasycenosti, ale to je jenom otázka jednoho, dvou dnů.

Svačina: Vypusťte ji nebo stejně viz dopolední svačina.

Večeře: V podstatě stejně jako u oběda. Například velký talíř plný ideálně lehounce povařené zeleniny 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. Nebo zeleninový salát se sýrem a quineou, je mnoho možností. Nemusíte řešit druhy zeleniny, ještě co nejvíce druhů, nepřehánějte to s masem, ideálně jen jednou denně max, využijte jiné bílkovinné zdroje: sýry, ryby, ale třeba i tofu a quinea. V redukčních dnech si odpusťte jakékoliv sladkosti, alkohol a kupované džusy.

DNY OBNOVY ROVNOVÁHY

Abyste pochopily rozdíl v množství jídla mezi redukčním dnem a dnem obnovy, použili jsme stejná jídla jako v redukčním režimu a červeně zvýraznili rozdíly. Měly byste jíst do syta, ale nepřejídat se. Pokud to přeženete, naberete zpět, co jste ztratily. Toto je normální zdravá strava.

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

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

PRAVÁJÁ

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, batát, či quinou- 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 přílohy**. 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 rovnou 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 kakaa chutná lahodně, **nebo něco ovocného či kousek tmavé čokolády apod**. Můžete si přidat i malou sacharidovou přílohu.

V normálním režimu můžete k jídlu sklenku vína nebo i piva a malý zdravý dezert, či kousek kvalitní čokolády. Vše s rozumem a citem.

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

Ať se Vám daří, tým PRAVÁJÁ.