



Pohyb *je zdravý*

ZDRAVÉ ČREVO
POMOCOU JARNÉHO
REŠTARTU



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

zdravé črevo

Hlavné zásady prvých dvoch týždňov k zlepšeniu :

- črevnej vstrebateľnosti prijatých mikro a makro živín
- zloženia črevného mikrobiómu
- funkcie trávenia
- funkcie imunitného systému
- funkcie detoxikačných orgánov ako je pečeň, obličky, koža, lymfatický systém a iné
- funkcie metabolizmu – naštartovanie a zrýchlenie
- redukcie neželaného tukového tkaniva
- protizápalových makerov a tým aj minimalizácia vzniku onkologických ochorení

Potrebujem to ? Príznaky intoxikácie :

- Únava
- Nesústredenosť
- Plynatosť
- Zadržovanie vody
- Zvýšená hmotnosť
- Problémy s vylučovaním
- Parazity
- Opakované bolesti hlavy
- Zlý dych
- Časté prechladnutia – zhoršená imunita

Už pri jednom z týchto príznakov organizmus potrebuje odľahčiť – pomôcť detoxikačným orgánom stravou.

Čo vedie k preťaženiu organizmu v dnešnej dobe ?

- Prevaha kyselinotvorných potravín
- Kvasné procesy spôsobené nadmerným príjmom cukru
- Znečistené životné prostredie
- Dlhodobé užívanie liečiv
- Dlhodobý chronický stres, málo relaxácie
- Nedostatok regenerácie
- Nedostatočný pitný režim, zahusťovanie kyslých odpadov v organizme,
- Nedostatok vitamínov a minerálov

Ako na to?



1.Odstrániť anutričné látky – odstrániť toxické, syntetické a priemyselne spracované potraviny a nahradiť ich za kvalitnejšie napriek tomu bežne dostupné

2.Detoxikácia – odľahčený jedálniček (vylúčenie mäsa, mliečnych výrobkov len na 2 týždne)
3.Zlepšiť pitný režim (voda, bylinné čaje, nesýtená minerálna voda)

4.Zaradiť do jedálnička viac vlákniny (otruby, chia , psyllium)

5.Zabezpečiť dostatočný energetický príjem vzhľadom na vašu hodnotu z merania BMR (cca 1300 – 1600 kcal)

6.Zabezpečiť pravidelnosť príjmu potravy, keďže sacharidy sú rýchlejšie strávené do 3 hodín

7.Vhodné zaradiť Chlorelu (napr. Green Way), zelený jačmeň, spirulinu, tablety 2x za deň

Vylúčiť príjem

kupované sladké pečivo – croissanty, makovky, hniezda, vianočky

kupované müsli/cereálie

biela ryža/klasické cestoviny

kupovaný klasický chlieb

sladkosti – cukríky, keksíky, čokolády

rafinovaný cukor

Mäso, mäsové výrobky

Mliečne výrobky

Vhodné náhrady

domáce pečené koláče

domáca granola/čisté vločky

hnedá ryža/špaldové, celozrnné cestoviny

kváskový chlieb/doma pečený celozrnný chlieb

ovocie, kvalitná čokoláda s vyšším % kaka

med

Ryby, vajčička, strukoviny, tofu

Rastlinné výrobky, kokosové, mandľové...



Pitný režim

Dostatočný a pravidelný pitný režim je pri prečistení a odľahčení orga nizmu najdôležitejšia vec. Preto si ho strážme úplne najviac, ako sa len dá. Snažme sa vypiť 0,4 dcl/10 kg hmotnosti. To znamená, že keď máme 60 kg, mali by sme denne vypiť 2,4 litra. V prípade, že budeme športovať, je potrebné prijať navyše zhruba 0,5 – 1 litra tekutín.

Ako doplniť tekutiny:

2/3 z celkového objemu tekutín doobeda

1/3 z celkového objemu tekutín poobede

Do pitného režimu patrí iba čistá voda a nesladené bylinkové čaje ako zelený čaj, žihľavový či medovkový, prípadne iné vaše obľúbené. Môžeme zaradiť aj jemne perlivé a neperlivé minerálky. Tie by mali tvoriť maximálne 1 až 1,5 litra z celkového objemu pitného režimu. Káve sa v prvých 2 týždňoch vyhýbajme. Nahradiť ju môžeme zeleným čajom.

Pohybová aktivita

Prvý týždeň má telo čo robiť, aby sa vysporiadalo so zmenami, preto ho nebudeme zaťažovať ďalším vypätím v podobe fyzicky náročných tréningov. Ak ste zvyknutí cvičiť pravidelne, dajte si tento týždeň oddych. Svoje akčné formy cvičenia nahraďte pokojnejšími typmi cvičenia, ktoré navyše prispievajú k zlepšeniu fungovania lymfatického systému. Z tohto dôvodu vám odporúčam prvý týždeň cvičiť jogu, vykonávať strečingové aktivity alebo ľahké kardio (rýchla chôdza), ak behávate (ľahký poklus do 10 km tempo 5:30/ 6:00). Ideálne by bolo, ak by sa vám podarilo 4x do týždňa a z toho 2 x ľahké kardio a 2-3 x strečing / jóga .

Pravidelnosť pri prijímaní potravy

Dodržiavajte pravidelnosť v prijímaní potravy, a to každé 3 hodiny. Preto jedálniček obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Nevynechávajte žiadne jedlo. Každé ďalšie jedlo si dajte do 3 hodín od predchádzajúceho. Skúsme si to naozaj ustrážiť, aby sme vedeli aj na seba odporozorovať prípadné zmeny v súvislosti s trávením, nafukovaním, atď.

Nevynechávajte raňajky

Vieme, že niektorí z vás nie sú zvyknutí na raňajky, ale skúste urobiť maximum preto, aby ste to teraz zmenili. Snažte sa naraňajkovať do 60 minút od zbudenia.

Pokiaľ vstávate veľmi skoro, napríklad už o štvrté, môžete si pridať desiatu ešte pred raňajkami. Ale určite sa do tej jednej hodiny od zbudenia najedzte. Následne si dajte s odstupom času raňajky (avšak dodržte pravidlo 3 hodín) a opäť si môžete dať desiatu. Dôležité je, aby ste neostali vyhladovaní, to nemá byť cieľom.



1. návrh

STRAVOVACIEHO PLÁNU POČAS PRVÝCH DVOCH TÝŽDŇOV :

Návrh stravovacieho plánu sa pohybuje v energetickej hodnote zohľadňujúci potreby BMR čiže minimum, ktoré by ste mali skonzumovať v bežný deň, ale v prípade zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaže je možné príjem navýšiť. Samozrejme, preferenciám sa medze nekladú, ak dodržíte základné princípy a doporučené vhodné potraviny.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Raňajky desiata

Raňajky:

a) KAKAOVÉ - BANÁNOVÉ SMOOTHIE: 200 g banán, 200 ml rastlinného mlieka, 15 g psyllia, 10 g mandle, 10 g kakao, štipka škorice.

Všetko spolu zmixujeme. Ak máte radi redšie smoothie, pridajte trochu vody.

b) 50 g RAŽNÝ KNACKENBROT S VLÁKNINOU + 80 g avokádová nátierka / hummus / lunter rastlinné nátierky + 100 g cherry paradajky

Avokádová nátierka: Vidličkou si popučíme avokádo. Pridáme trochu soli a citrónovú šťavu.

c) TEPLÁ OVSENÁ KAŠA: ovsené vločky 50 g zaliať / povariť s horúcou vodou, škorica, 180 g jablko postrúhané, 10 g chia, trošku medu (1 ČL) a 10 ks orieškov (mandle, vlašské...)

Desiata :

a) 1 jablko + 10 mandlí

b) 1 hruška + 6 vlašských orechov

c) Raw tyčinka (do 150 kcal)

Voliteľné ovocie s menším podielom prospešných tukov

Obed

a) Quinoa šalát

- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 cuketa
- 1 baklažán
- 2 strúčiky cesnaku
- 150 g červenej šošovice
- 300 g quinoj / jazmínovej / hnedej ryže

- 1 PL tekvicového / olivového oleja
- kurkuma, soľ
- repkový olej
- sezam, slnečnicové či tekvicové semiačka

Postup

1. Všetku zeleninu očistíme a nakrájame na drobné kúsky. Na panvici zohrejeme repkový olej a pridáme zeleninu. Restujeme asi 15 minút.
2. Ku koncu zvýšime teplotu a zeleninu trochu pripečieme. Bude chrumkavejšia.
3. Kým sa zelenina praží, vo vode si uvaríme červenú šošovicu. Keď je hotová, primiešame ju k zelenine.
4. Dochutíme troškou soli, kurkumou, pretlačeným cesnakom, tekvicovým olejom a sezamom.
5. Quinou uvaríme tak, že ju najprv prepláchneme studenou vodou. V hrnci ju zalejeme tesne nad povrch a varíme pod pokrievkou cca 12 minút.
5. Následne všetko spolu premiešame a podávame, odoberieme 300 g.

Obed

b) Ryba s batatmi

Suroviny (1 porcia):

- 200 g bielej ryby (pstruh, halibut, treska, atď)/ 130 g tmavej ryby
- 150 g batáty
- 7 g ghí maslo / repkový olej
- soľ
- citrón

Postup

- Batáty si nakrájame na 1 cm kolíčka aj so šupkou. Pokvapkáme ich 6 ml olejom a osolíme. Pečieme na papieri v rúre cca 40 minút na 200 stupňov.
- Rybu si osolíme a dusíme na panvici alebo si ju môžete upiecť v rúre. Stačí zhruba 12 - 15 minút, aby nebola zbytočne suchá. Môžete ju dochutiť bylinkami a pokvapkať citrónom.



Obed

c) Ala francúzske zemiaky

- 1 kg zemiakov
- 3 vajcia
- 4 cukety
- 1 cibuľa
- 1 PL repkového oleja
- 1 dcl ryžového mlieka
- ½ ČL olivového oleja

- uhorky
- štipka soli

Postup

1. Uvaríme si zemiaky domäkka a 2 vajčička natvrdo.
 2. Nastrúhame si cuketu, ktorú opečieme na cibulke na malom množstve oleja. Prekladáme do zapekacej misy nasledovne: zemiaky, vajčička, cuketa.
 3. V ryžovom mlieku si rozšľaháme vajčičko a všetku zeleninu touto zmesou polejeme.
 4. Jemne osolíme a dáme zapieť na 25 minút na 190 °C, kým vrch nie je trochu zlatistý.
 5. K porcii zemiakov servírujeme aj uhorkový šalát.
 6. Nakrájame si uhorky na tenké plátky, jemne osolíme a pokvapkáme olivovým olejom, nepridávame však ocot.
- Vhodné ako obed na viac dní. V prípade, že nestíhame predvariť zemiaky, postačí nakrájať ich surové na tenšie plátky a nechať dlhšie v rúre. Jedna porcia predstavuje 300 g.



Obed + olovrant

d) Poke

Ryža (jazminová, basmati) v uvarenom stave 150g zelenina - opečená na masle 150 g + strukoviny (cícer, fazuľa...), 100 g tuniak – možnosť objednania je alternatíva

Olovrant:

- a) Kokosový jogurt natural 160 g + 1ČL med
- b) Chia puding (120 ml rastlinné mlieko, 1,5L chia, škoric, med, čučoriedky) zmiešať, nechať odstáť
- c) Domáci vlákninový chlieb (recept vid. nižšie) s avokádovou nátierkou (1/3 avokáda, soľ, citrónová šťava)
- d) Hrst' orechov
- e) 150 g čerstvého lúpaného hrachu



Večera

- a) Vaječná omeleta (praženica) 3 vajčička, 1 PL ghí maslo / repkový olej so zeleninou a vlákninový chlieb 40 g (domáci alebo kupovaný večerný bielkovinový)
- b) Hustá šošovicová polievka (maslo, mrkva, kaleráb, zemiak, červená šošovica, soľ, korenie, bobkový list) - porcia 350g
- c) Plátok ryby 130 g s grilovanou zeleninou 250g
- d) Šalát čerstvý 200 g + 1vajce + tuniak vo vlastnej šťave 130g + citrón + olivový olej 5ml + pekanové (vlašské) orechy 10 g
- e) Keď nestíhame :) Večerný bielkovinový chlieb 60 g s rastlinnou nátierkou 80 g, tuniakom 100g / zelenina

V prípade hladu po večeri: pár orechov, menej sladké ovocie, zelenina.

Domáci vlákninový chlieb :

4 vajcia, 4 PL vlákniny (psýlia), 100g mozzarely nastrúhanej, ½ ČL soľ, semiačka podľa preferencie. Zmiešať, nechať 15 min odstáť, vyvarovať bochník a piecť 45 min / 170 C.

