



Pohyb
je zdravý

**JARNÝ
REŠTART**
VÝŽIVA A ŠPORT



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



Hlavné zásady posledných 2 týždňov

1. Zpracovať do svojho týždenného harmonogramu pravidelnú pohybovú aktivitu vo výmere 4x 30 – 60 minút/rôzne vyskladaných pohybových aktivít. Ak naozaj bojujete s časom nájdite si aspoň 10 minút, ktoré som pre vás pripravila na správnu aktivizácia kostrového svalstva, na zlepšenie funkcie lymfatického systému, natiahnutie stuhnutých a skrátených svalových partií, rozprúdenie srdcovo-cievneho systému, podráždenie tukových buniek k zmenšeniu, zvýšenie hladiny energie a odbočenie od nervového vypätia z práce.
2. Raňajky: základ dňa a naštartovanie metabolizmu, ideálne do 30 minút od zobudenia. V prípade, že plnohodnotné raňajky doma nestíhame, postačí nám malý snack v podobe ovocia, kúska kvalitnej čokolády, pár orieškov alebo aspoň vypijeme fresh s pridanými chia.
3. Nezabúdame na pravidelnosť a po príchode do práce si pripravíme do väčšej nádoby čaj alebo vodu a prichystáme si výdatnejšie raňajky (vid' jedálniček), ktoré budú zároveň rýchle, ale obsahovo vyvážené a prospešné.
4. Nutnosť zvýšiť príjem tekutín počas vyšších teplôt vzduchu o 0,5 – 1l tekutín/deň.
5. Myslieť na potrebnú dovýživu organizmu z pohľadu mikroživín, keďže nie všetky mikroživiny vieme prijať zo stravy. Preto odporúčam tie najnevyhnutnejšie, ktoré by ste mali používať.

Aké výrobky jesť a kedy?

Správny výber

- Chia kaša Cronfield čučoriedková (Lidl) **Raňajky**
- Ražné kocky - prerezané (LIDL) **Raňajky**
- Granola kokosová (DM) **Raňajky**
- Day up pearls - tapioko - ovocný dezert (DM) **Desiata/Olovrant**
- Ryžové chipsy paprika/syr z hnedej ryže (LIDL) **Desiata/Olovrant** v menšom množstve
- Oriešky roasted malý balíček (LIDL) **Desiata/Olovrant**
- Raw tyčinky (LIDL) **Raňajky/Desiata/Olovrant**
- Lunter pomazánky (mexická, francúzska, tataráček) (Billa, Kaufland, Lidl) **Raňajky/Večera/ Olovrant**
- Bielkovinový/proteínový chlieb balený (Lidl/Billa) **Olovrant/ Večera**
- Vysokopercenčná morčacia šunka (YEME) **Večera**
- Špaldový kváskový chlieb (YEME) **Raňajky**
- Rybičková pomazánka (YEME) **Raňajky/Večera**
- Špaldová múka biela hladká (Kaufland, Yeme)
- Kozie maslo (Lidl)
- Strukovinové kreky (Bio potraviny) **Desiata/Olovrant/Večera**
- Rastlinné mlieka (Bio DM, Kaufland)
- Edamame (Metro, biopotraviny) **Olovrant/Večera**
- Mliečna/horká čokoláda Simon Coll (Yeme) **Desiata/Olovrant**
- Ugo šťavy chladničkové (Kaufland) **Desiata/Olovrant**
- Kokosový jogurtový nápoj v kelímku (LIDL) **Olovrant**
- Jogurty Holandia bez modifikovaných škrobov **Desiata/Olovrant**
- Ryžová bezlepková bounty kaša (www.motigo.sk)



Výživa

pred športom
pohybovou aktivitou

Organizmus potrebuje energiu, ale zároveň ho nechceme zaťažit' dlhým trávením, ktoré nás pri pohybe limitujú, spôsobujú diskomfort. Časovanie je individuálne v závislosti od posledného pokrmu, avšak ideál je cca 40-60 minút pred plánovaným tréningom.

Aké sú vhodné a nevhodné potraviny?

Potraviny, ktoré by sme pred pohybovou aktivitou mali vylúčiť

1. Bielkoviny – pretože sú najdlhšie trávené a na ich rozklade telo spotrebúva veľa energie a času.
2. Vlákninu – vytvára gél, kde spolu s vodou zväčšuje svoj objem, čím plní sýtiacu funkciu, ale oberá organizmus o potrebnú energiu pred výkonom.
3. Nasýtené tuky – spracované tuky, ktoré zaťažujú organizmus (mäsové výrobky, margaríny, vyprážané jedlá, krekry, mliečne výrobky...)



Potraviny, ktoré, naopak, dodajú telu energiu a nezaťažia trávenie

1. Ovocie bez šupky – znížený obsah vlákniny
2. Ovocná šťava – fresh – čerstvý alebo Ugo
3. Malé množstvo tukov – orechy, orieškové maslo, kokos, kokosový olej



Po cvičení máme zvýšenú hladinu pozitívnych hormónov a často stíhame ešte veľa aktivít (upratať, pripraviť jedlo, sprcha...), avšak telo spotrebovanú energiu potrebuje doplniť pomerne rýchlo, a to do 20 minút od výkonu (samozrejme, závisí od dĺžky a intenzity daného výkonu).

Potraviny, po pohybovej aktivite

1. Ak je cvičenie krátke a intenzívne, telo potrebuje doplniť malú porciu sacharidov (ovocie, čokoládu, trošku sorbetu) a následne na obnovu menšiu dávku proteínov (vajčička, tuniakový šalát, bielkovinový chlieb s rastlinnou nátierkou).
2. V prípade, že nemáme nič, postačí 2v1: bountu ryžovo-proteínová kaša (motigo.sk), ktorú iba zalejete vodou a skonzumujete.
3. Ak je cvičenie dlhšie trvajúce (viac ako 60 minút), intenzita je na úrovni aeróbného pásma a vyššie, je nutnosť správnej suplementácie. Do 20 minút je potrebné prijať dávku vysokostrebatelných proteínov, žiaľ, v podobe bežných potravín je časovanie príchodu aminokyselín do svalov náročné a málo efektívne. Preto je vhodné po náročnom výkone dodať hydrolyzát, ktorý je vysokopercentný a už naštiepený na peptidovú vstrebateľnú formu. Odporúčam hydrolyzát choco cherry s vodou (Motigo.sk) následne vyššiu dávku sacharidov na doplnenie spotrebovaného glykogénu (rizoto, špaldový chlieb, ryžové/špaldové cestoviny alio olio ...).
4. Ak sa dĺžka tréningu predĺži nad 90 minút, okrem postupu v 3. bode si organizmus vyžaduje dodať aj množstvo kvalitných tukov (olivový olej, kozie maslo, avokádo, ryby...).





Pitný režim pred športom

1. Káva/káva s mct olejom
2. Čistá voda/voda s citrónom/voda s domácim sirupom (bazový)

Množstvo cca 60 min pred si prikladajte vodu k ústam a telo sa napije toľko, koľko mu bude chýbať.



Pitný režim počas pohybovej aktivity

Počas zvýšenej pohybovej aktivity dochádza k zvyšovaniu hustoty krvi, čím sa zvyšuje tepová frekvencia, nastupuje únava a pokles výkonnosti. Preto je dôležité hustejšiu krv zriediť. Vhodným prostriedkom je hypotonický nápoj (redší ako voda), napr. Magnesia neperlivá, ktorú by ste mali popíjať počas svojho zaťaženia.

Pitný režim po športovom výkone

Po pohybovej aktivite ideálne dopiť hypotonický nápoj, ktorý obsahuje potrebnú dávku stratených minerálov a následne pokračovať vodou, prípadne, ak bol výkon dlhší ako 90 minút, je zvýšený nárok na stratené mikronutrienty, preto je vhodné po 2 hodinách doplniť minerálku, ktorá je silno mineralizovaná, napr. Fatra.

Oxidačný stres a zdravie

Všetky bunky produkujú voľné radikály a reaktívny kyslík, ktoré môžu spôsobiť rozklad polynenasýtených mastných kyselín ako omega-3 a omega-6 v bunkových membránach. Organizmus si preto vytvoril vlastný obranný mechanizmus proti takémuto rozkladu. Oxidačný stres je stav, ktorý vzniká pri nerovnováhe medzi tvorbou produktov rozkladu (voľných radikálov) v organizme a obranným mechanizmom organizmu proti rozkladu (antioxidantmi). Často k tomu dochádza po dlhodobej fyzickej aktivite a stav ešte zhoršuje nevyvážená strava podporujúca zápal. Jednotlivé formy nerovnováhy, ktoré v organizme vytvárajú oxidačný stres, možno odstrániť zmenou stravovania. V záujme dobrej ochrany je potrebné konzumovať stravu s obsahom antioxidantov, napríklad 5 až 9 porcií ovocia, zelenej zeleniny alebo extra panenského olivového oleja denne [17, 18]. Väčšina ľudí však nekonzumuje ani polovicu z odporúčaného množstva. Ľudia, ktorí pravidelne cvičia a nemajú vyváženú stravu, môžu mať príliš vysokú hladinu oxidačného stresu. Z toho vyplýva, že aktívni jedinci s genetickou náchylnosťou na ochorenie sú obzvlášť zraniteľní, keď je ich každodenná strava nevyvážená a podporujúca zápal.



Dopluky

potrebné pre zdravie pri aktívnom spôsobe života

Chlorella (Green Way)

Chlorella obsahuje unikátny rastový faktor známy pod anglickou skratkou CGF (Chlorella Growth Factor). Ide o zložku, ktorá obsahuje vitamíny, minerály, aminokyseliny, deriváty nukleových kyselín DNA a RNA, ktoré v ľudskom tele zodpovedajú za produkciu proteínov, enzýmov a energie na bunkovej úrovni. Každá bunka sa rozmnožuje do štyroch nových buniek približne každých 20 hodín a CGF podporuje rýchlosť reprodukcie. Keď máme dostatočný príjem potravín bohatých na DNA a RNA, bunková stena aj naďalej fungovať efektívne, udržuje bunku čistú a dobre vyživovanú. Naše telo je potom schopné fungovať efektívnejšie – bunky sa dokážu rýchlo regenerovať, organizmus lepšie využíva živiny, zbavuje sa toxínov a odoláva chorobám. CGF dokonca výrazne znižuje riziko vzniku nádorových ochorení. Cca 30 g chlorelly obsahuje:

16g proteínov

Vitamín A 287 % DDD (doporučenej dennej dávky)

Vitamín B2 71 % DDD

Vitamín B3 33 % DDD

Železo 202 % DDD

Horčík 22 % DDD

Zinok 133 % DDD

Okrem toho obsahuje veľa vitamínu B1, vitamínu B6 a fosfor.

Balance Oil - Polyfenolový olej protizápalový

Konzumácia produktu Balance Oil podľa vašej telesnej hmotnosti rýchlo zvýši hladinu omega-3 mastných kyselín, rovnováhu omega-6 a omega-3 mastných kyselín a vaša strava bude mať protizápalový účinok. Používajte odporúčanú dennú dávku 0,15 ml oleja/kg telesnej hmotnosti. Odporúčané denné dávky produktov Zinzino Balance Oil bezpečne napravia a budú udržiavať vašu rovnováhu omega-6/omega-3 mastných kyselín počas celého života.

Dobre vyvážená strava prispeje k zlepšeniu vášho celkového zdravotného stavu a normalizácii funkcie srdca, mozgu, očí a imunitného systému. Produkty radu Balance sú výnimočné práve vďaka spoločným účinkom omega-3 mastných kyselín EPA a DHA z morských plodov a polyfenolov z extra panenského olivového oleja.

Pridávam aj link: <https://www.zinzino.com/2008084636/SK/sk-SK/products/Premier-Of-fers/910331>



Oxidačný stres a zdravie

Všetky bunky produkujú voľné radikály a reaktívny kyslík, ktoré môžu spôsobiť rozklad polynenasýtených mastných kyselín ako omega-3 a omega-6 v bunkových membránach. Organizmus si preto vytvoril vlastný obranný mechanizmus proti takémuto rozkladu. Oxidačný stres je stav, ktorý vzniká pri nerovnováhe medzi tvorbou produktov rozkladu (voľných radikálov) v organizme a obranným mechanizmom organizmu proti rozkladu (antioxidantmi). Často k tomu dochádza po dlhodobej fyzickej aktivite a stav ešte zhoršuje nevyvážená strava podporujúca zápal. Jednotlivé formy nerovnováhy, ktoré v organizme vytvárajú oxidačný stres, možno odstrániť zmenou stravovania. V záujme dobrej ochrany je potrebné konzumovať stravu s obsahom antioxidantov, napríklad 5 až 9 porcií ovocia, zelenej zeleniny alebo extra panenského olivového oleja denne [17, 18]. Väčšina ľudí však nekonzumuje ani polovicu z odporúčaného množstva. Ľudia, ktorí pravidelne cvičia a nemajú vyváženú stravu, môžu mať príliš vysokú hladinu oxidačného stresu. Z toho vyplýva, že aktívni jedinci s genetickou náchylnosťou na ochorenie sú obzvlášť zraniteľní, keď je ich každodenná strava nevyvážená a podporujúca zápal.

Dopluky

potrebné pre zdravie pri aktívnom spôsobe života

Extend (Zinzino)

Extend je momentálne najpokročilejší imunitný a výživový doplnok a vynikajúcim zdrojom mikro a fytonutrientov, ktorý obsahuje 23 základných vitamínov a minerálov ako aj čistených 1-3, 1-6 beta glukánov získaných z pekárskeho kvasníc, ktoré chránia a obnovujú bunky a tkanivá. Vyznačuje sa vysokou vstrebateľnosťou a komplexnosťou pri zachovaní vysokých koncentrácií potrebných na zdravý chod organizmu. Pridávam link: <https://www.zinzino.com/2008084636/SK/sk-SK/products/Health/300520>

Hydolyzát najviac biologicky využiteľný proteín (motigo.sk)

- veľmi nízky obsah tukov a sacharidov
- chutný aj s vodou – ochutený odtučneným kakaom
- bez lepku, laktózy, farbív, zahusťovadiel, konzervantov a gúm
- okamžitá vstrebateľnosť – vysoká biologická hodnota
- vysoký obsah proteínov – 90 %
- hodí sa aj ako prísada na pečenie, do palacieniek alebo pudingov pri nízkosacharidových diétach

Rýchla bezlepková proetínová bounty kaša s vlákninou (motigo.sk)

- viac ako 8 g vlákniny
- viac ako 13 g WHEY proteínu na 1 dávku
- bez lepku, zahusťovadiel, farbív, gúm
- bez geneticky modifikovaných surovín, pridaný multivitamín
- ochutené odtučneným kakaom
- znížený obsah cukru a tuku
- 10 g chia semiačok



návrh

STRAVOVACIEHO PLÁNU POČAS ĎALŠÍCH 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 odporúčané vhodné potraviny. Avšak pri aktívnom spôsobe života odporúčam navýšiť príjem o cca 300 – 800 kcal/deň.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

ranjky
desiata



Avokádový puding

- 1 porcia predstavuje 120 g
- 1 zrelé avokádo
- 60 g kvalitnej 80 % horkej čokolády
- 2 ČL trstinového cukru alebo medu
- 2 ČL kakaa
- 30 g masla
- môžete pridať aj strúhaný kokos alebo orechy

Postup

1. Zoberieme si zrelé avokádo a rozrežeme ho na polovičku. Lyžičkou vyškrabeme vnútro, ktoré si dáme na podložku, na ktorej sme rezali avokádo. Následne ho tam roztlačíme vidličkou na kašu a potom dáme kašu do hrnčeka, v ktorom budeme variť puding.

2. Horkú čokoládu polámeme na malé kúsky, pridáme maslo, kakao a cukor a varíme na miernom ohni. Základ je, aby sa roztopilo maslo a čokoláda. Následne to vymiešame. Ak chceme mať puding krásny, teda nechceme, aby v ňom bolo vidieť avokádo, odporúčam malé kúsky avokáda roztlačiť ešte počas varenia.



Vajíčkové muffiny

- 2 vajcia
- 10 g strúhaného parmezánu
- 30 g hrnčeka čerstvého alebo mrazeného hrášku
- hrst čerstvých špenátových listov
- 1 jarná cibuľka
- 10 g masla ghí
- soľ podľa potreby
- korenie podľa potreby

Postup

1. Rúru si predhrejeme na 180 °C.
2. Cibuľku si nakrájame na drobné kolieska a opražíme ju na masle ghí.
3. Vo väčšej mise si metličkou rozšľaháme vajíčka, pridáme k nim opraženú cibuľku.
4. Špenát nakrájame nadrobno a spolu s parmezánom, soľou, korením a hráškom pridáme ku vajíčkam.
5. Formu na muffiny si vytrieme zvyšným maslom ghí a vajíčkovú zmes vylejeme do otvorov. Pečieme 20 minút.



Desiata

a) Ryžová bounty kaša (motigo) s vodou

b) Melón červený 300 g

c) Ugo šťava 2 dcl s 1 PL chia





obed
ofouant

Poke

- 400 g
- 150 g ryža jazminová/
hnedá varená
- 80 g šošovica/hrach /
sója
- 120 g zelenina
- 10 ml olivový olej
- citrónová šťava
- 40 g kokosový jogurt
- riasy, wakame
- bylinky: koriander,
petržlen



Rukovo - ricottové cestoviny

- 75 g celozrnných cestovín (z hnedej ryže bez lepku)
- 40 g ricotty
- 30 g rukoly
- 25 g parmezánu

Postup

Cestoviny uvarte podľa návodu. Potom ich scedte a premiešajte s ricottou. Nechajte ich trochu vychladnúť a zľahka vmiešajte rukolu. Podávajte posypané nastrúhaným parmezánom.



Šalát s haloumi syrom a červeným melómom

- Haloumi syr
- ½ balenia ghí maslo
- Červený melón
- Citrón
- 1 ČL med
- Olivový olej

Postup

Haloumi syr opečieme na ghí masle ½ balenia, pridáme na šalát s pokrájaným melómom, citrónovou šťavou, lyžičkou medu a olivovým olejom.



Obvranť

a) Proteínový coctail – zmes hydrolyzovaného proteínu 25 g, pridáme do 2,5 dcl vody alebo do rastlinného mlieka a pridáme bobulové ovocie 100 g

b) Day up pearls – tapiokový ovocný dezert

c) Strukovinové/ryžové chipsy (40 g) s humusovým dipom /avokádovým





večera

Caprese šalát

Caprese šalát s bielkovinovou hriankou

- 125 g mozzarella
- Olivový olej
- Paradajky
- Čerstvá bazalka
- Soľ



Gyros koláč

- 250 g
- 150 g kuracieho mäsa
- 100 g póru
- 1 vajíčko
- 40 g nastrúhanej mozarely
- 2 PL rastlinná smotana
- 1 PL repkového oleja
- soľ
- korenie
- gyros korenie

Postup

1. Kuracie mäso nakrájame na menšie kúsky a posypeme gyros korením. Následne ho osmažíme na oleji a dáme do misky.
2. Na tej istej panvici na troche oleja osmažíme na drobno nakrájaný pór domäkka a zmiešame s mäsom.
3. Do misky dáme nastrúhaný syr, zalejeme smotanou a pridáme vajíčka, jednu malú lyžičku gyros korenia, soľ a korenie. Všetko dobre premiešame.
4. Formu na pečenie vystelieme papierom na pečenie a nalejeme vajíčkovú-syrovú zmes. Na to poukladáme kuracie mäso s pórom.
5. Celé to posypeme ešte trochou syra a dáme piecť na 35 minút na 180 stupňov.



Banánové lievance

- 1 banán
- 2 vajcia
- 1 ČL kokosového oleja
- 20 g kyslej smotany/kokosový jogurt
- 70 g malín

Postup

Banán roztlácte vidličkou a premiešajte s vajčkami. Z cesta na kokosovom oleji usmažte lievance. Tie potom ozdobte kyslou smotanou a malinami.



dobrou chuť

