

Jakýkoliv den - PŘEHLED

..kolik asi bylo...	Co všechno jsem snědl a vypil??	poznámky např.:
ČAS 08:00-08:30	<p>Ovesnou/Jáhlovou kaši s broskví/banánem/rozinkami/jablkem/švestkami (bez sířidel); Jogurt + ovoce + med + ořechy; Vajíčka v jakémkoliv podobě s minimem tuku (máslo/sluneč. olej) plátek pečiva; Tvarohová pomazánka s pažitkou/pečivo</p> <p>Zelený čaj, fresh, ovocný čaj (např. jablečné slupky, brusinky...skořice, med), bylinkový čaj, káva + voda, voda</p> <p>!!! PRINCIP: 40-50% SACHARIDY, 30-40% BÍLKOVINY, ZBYTEK TUKY A OSTATNÍ SLOŽKY</p>	Mám hlad
ČAS 10:00-10:15	<p>Ovoce (banán/jahody/pomeranč/ananas/mandarinky/švestky/hruška...) pokud máte časté nutkání jíst sladké, dejte si ho raději dopoledne a to ve ZDRAVĚJŠÍ VARIANTĚ např. 70% čokoláda!</p> <p>Voda, bylinkový čaj (zelený čaj – obsahuje tein)</p> <p>!!! PRINCIP: SACHARIDY – především z ovoce</p>	Přejedl jsem se
ČAS 12:30-13:00	<p>Plátek kuřecího/krůtího/hovězího/libového vepřového/ryby/mořské plody nebo bílkoviny rostlinného původu + hrst rýže/těstovin/brambor + zeleninový salát (salát/polníček/špenát/rukola/okurky (rajčata, papriky – opatrně), cibule/česnek/kukuřice/cuketa/lilek...</p> <p><u>Příklad:</u> kousek lososa (velikost dlaně) + těstoviny (hrst) + zelenina v páře (2 hrsti); polévka z červené čočky + salát; mexická tortilla plněná směsí z fazolí, rajčat a sýru, zakysaná smetana + salát, ovocné tvarohové knedlíky, kuskus se zeleninou, hovězí steak s bramborem a fazolkami NE 300g, ale velikost dlaně! ☺</p> <p>Voda, bylinkový čaj (zelený čaj – obsahuje tein)</p> <p>!!! PRINCIP: 40-50% SACHARIDY – 30-40% BÍLKOVINY, ZBYTEK TUKY A OSTATNÍ SLOŽKY</p>	Nemám hlad
ČAS 16:00-16:15	<p>Zelenina/ovoce/jogurt/tvaroh + hrst sacharidů (1 ks pečiva, vločky, klíčky, oříšky, semínka...)</p> <p>Voda, bylinkový čaj</p> <p>!!! PRINCIP: ZELENINA (OVOCE) – BÍLKOVINY – SACHARIDY</p>	Mám chuť na sladký
ČAS 18:30-19:00	<p>Plátek kuřecího/krůtího/hovězího/libového vepřového/ryby/mořské plody nebo bílkoviny rostlinného původu + hrst rýže/těstovin/brambor + zeleninový salát (salát/polníček/špenát/rukola/okurky (rajčata, papriky – opatrně), cibule/česnek/kukuřice/cuketa/lilek...</p> <p>Voda, bylinkový čaj</p> <p>!!! PRINCIP: 40-50% SACHARIDY – 30-40% BÍLKOVINY, ZBYTEK TUKY A OSTATNÍ SLOŽKY</p>	Žral bych furt pryč ☺

- dodržovat pitný režim (váha : 15 x 0,5 l vody)
- jíst po 2-3 hodinách, **NEPŘEJÍDAT SE** (když jsem po obědě po 3 hodinách ještě sytý, dám si po 3,5 hodině např. 2 mrkve), když byl oběd lehký, dám si naopak vydatnější svačinu dříve (po 1,5 hodině)
- **NEHLTAT A PŘEMÝŠLET NAD TÍM, CO JÍM (NENECHAT SE RUŠIT OKOLNÍMI VLIVY)**
- kontrolovat porce pomocí pravidla velikosti vlastní ruky/dlaně: 2 hrsti – zeleniny (ovoce), hrst – sacharidy, dlaň bílkoviny (maso, vejce), 1/2 hrsti – ořechy, semínka
- zaměřit se na nahrazení živočišných bílkovin rostlinnými bílkovinami, jsou lehčí, nezatěžují organismus, lépe stravitelné: fazole, hrášek, čočka (červená – lehčeji stravitelná než obyčejná, co se namáčí), cizrna, seitan, tofu, tempeh...
- talíř snídane by měl vypadat: 1/4 bílkovina, 1/4 sacharid, 2/4 ovoce/zeleniny, oříšků a semínek a cca lžice tuku
talíř oběda a večeře by měl vypadat: 1/4 bílkovina, 1/4 sacharid, 2/4 zeleniny, oříšků a semínek a cca lžice tuku
- od 16:00 dávat přednost lehce povařené zelenině, syrová = hůře stravitelná
- pokud máte hlad i po večeři – máte dlouhý den, přidejte si lehkou svačinku.
- pečivu se snažit vyhýbat, pokud možno jen snídat a to ne každý den!
- pohyb (procházky, indiánský běh, plavání, jóga, pilates...), masáže, meditace, relax...

CHALLENGE: NAVRÁTIT SE K PŘIROZENÉ POTŘEBĚ CÍSTIT SYTOST A ODHADNOUT, KDY JSEM PLNÝ A KDY NE, NEPODLÉHAT CHUTÍM A PŘEMÝŠLET NAD TÍM, CO JÍM!