

OBSAH

Úvod	9
O hubnutí	10
Dieta – již nikdy více	11
Hodinky v těle	14
Jeden den v životě těla	17
Začíná den	18
Den končí	29
Strava podle biorytmů	32
Jídelníček krok za krokem	32
Vše se točí kolem jídla	42
Jezte opravdové jídlo	49
Nezapomínejte na bílkoviny	50
Jsou tuky velkou hrozbou?	51
Důležité sacharidy	54
Podvod s názvem <i>light</i>	58
Sůl nad zlato?	60
Vláknina – poklad nad poklady	62
Voda – tajemství hubnutí.	64
Existují „hubnoucí“ nápoje?	67
Hubnutí se šálkem čaje	67
Objevte svoji bylinku.	69
Zvyšte svůj energetický výdej	72
Hubněte spánkem	76
Všechno je v hlavě	78
Než začneme vařit	80
Čtrnáctidenní výzva	82

Recepty

POLÉVKY

Rychlá kuřecí polévka	89
Vydatná luštěninová polévka	89
Zeleninová polévka s vaječnými nočky	90

POKRMY S MASEM

Medvědí tlapa	91
Loupežnická pochoutka	91
Kuře v zelenině	92
Pravý kuřecí steak	92
Maso v nudlích	93
Srbské roštěnky	94
Rybí filé s bylinkami	94
Losos s mandlemi	95

POKRMY Z BRAMBOR A ZELENINY

Francouzské brambory	97
Zapečenec	97
Zeleninové medailonky	98
Kedlubny dušené s mrkví	99
Zeleninová sekaná	99
Zeleninové rizoto	100

OSTATNÍ POKRMY

Těstoviny s brokolicovým krémem	101
Vydatný těstovinový salát s tuňákem	102
Vaječný pudink s hráškem	103
Omeleta s hráškem	103
Čočka nakyselo s vejcem	104

ZELENINOVÉ SALÁTY

Dietní „majonéza“	105
Vydatný zelný salát	105
Barevný salát (více porcí)	106
Selský zeleninový salát	106
Salát Milano (více porcí)	107
Rajčata s mozzarellou	107

SALÁTY NAVÍC...

Pikantní rajčatový salát	109
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou	109
Zimní elixír	110
Okurkový salát	110

POMAZÁNKY

Tvarohové kouzlení	111
Pórková pomazánka	111
Mrkvová pomazánka s křenem	112

SLADKÉ DOBROTY

Domácí müsli	113
Ovesná kaše s rozinkami	113
Jáhlová kaše se skořicí	115
Mrkvový salát s rozinkami	115
Mrkvové lívanečky	116
Ovocný salát s jogurtovou čepicí	116

RECEPT NAVÍC...

Sušenky z ovesných vloček	117
-------------------------------------	-----

Seznam použité literatury	118
-------------------------------------	-----

ÚVOD

Máte nějaké to kilo navíc? Oblíbené kalhoty jsou vám příliš těsné? Hledáte tu správnou cestu jak se zbavit nadbytečných kilogramů? Z vlastní zkušenosti vím, že hubnutí vůbec není snadné. Někdy bývá přirovnáváno k jízdě na houpačce – jednou jste nahoře a jednou dole. Mojí snahou je dosáhnout toho, aby cesta za zdravím a kondicí byla zábavnější a lehčí. Nabízím vám srozumitelný, jednoduchý a hlavně přirozený stravovací princip, který vám pomůže dosáhnout vysněné hmotnosti a hlavně si ji udržet.

Můj stravovací systém nezakazuje skoro nic. Nejdůležitější v něm je totiž čas, který nosíte v sobě. Když se naučíte naslouchat svému tělu a respektovat vnitřní biologické hodiny, bez přílišného odříkání se zbavíte přebytečných kilogramů. Bonusem navíc je příliv energie a pocit spokojenosti. Nepředkládám vám žádné pochybné triky, ale řadu vědecky podložených rad, praktických tipů, podnětů a chutných rychlých receptů, které zaručí, že zhubnete a hlavně zůstanete štíhlí jednou provždy. Přeji vám příjemnou zábavu a nezapomenutelné zážitky z cesty, která povede k postavě vašich snů.

Můj stravovací systém nezakazuje skoro nic. Nejdůležitější v něm je totiž čas, který nosíte v sobě. Když se naučíte naslouchat svému tělu a respektovat vnitřní biologické hodiny, bez přílišného odříkání se zbavíte přebytečných kilogramů. Bonusem navíc je příliv energie a pocit spokojenosti. Nepředkládám vám žádné pochybné triky, ale řadu vědecky podložených rad, praktických tipů, podnětů a chutných rychlých receptů, které zaručí, že zhubnete a hlavně zůstanete štíhlí jednou provždy. Přeji vám příjemnou zábavu a nezapomenutelné zážitky z cesty, která povede k postavě vašich snů.

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

VŠECHNO JE V HLAVĚ

*Zdraví se daří tam,
kde je radost ze života.*

TOMÁŠ AKVINSKÝ



Tuto kapitolu jsem si nemohla odpustit, neboť lékaři často poukazují na to, že obezita u velkého množství lidí pramení z psychických problémů. Naše trávicí ústrojí odráží stav mysli, a proto má mnoho poruch trávení prokazatelný vztah ke stresu a ke stylu našeho života. Jste-li rozrušeni, nemůže váš organismus potravu dobře zpracovat, což může mít za následek kilogramy navíc. Také pokud o něčem stále dokola přemýšlíme a myšlenky nám stále krouží kolem téhož tématu, vede to k nespokojenosti a skleslosti. Pitvání problémů, případně následná deprese, mívá za následek nadměrné zpomalení energetického toku, oslabení látkové výměny a může vést až k přibírání na váze a k zácpě.

Jídlo, lék na emoce? U řady lidí funguje jídlo jako kompenzace emocí a osobních problémů. Často jíme, když máme depresi, když se nudíme, když jsme unavení, když se cítíme opuštěni nebo když máme z něčeho strach. Rada, jak tento zlozvyk odbourat, zní naučit se jíst pravidelně, naučit se aktivně odpočívat a příjemnou činností odstraňovat nudu. Stres a negativní emoce je třeba odbourávat aktivitou, nikoli jídlem. Přestaňte jídla využívat pouze ke zlepšení nálady, jako odměnu nebo jako trest!

■ ■ ■ MYSLETE VÍCE NA SEBE

Když se lidé s nadváhou či obezitou snaží rychle zhubnout a dodržují dosti kruté odtučňovací kúry, často se psychicky zhroutí, protože jsou

unavení, slabí a hladoví. Především ženy používají svoji nadváhu často jako záminku, aby se mohly nenávidět.

Může to vést až k vážným zdravotním poruchám, jako je anorexie a bulimie. Hlavním problémem těchto lidí nejsou ale nadbytečná kila, nýbrž neschopnost přijmout sebe sama se svými silnými a slabými stránkami. Dokud se nenaučíme mít sami sebe zdravě rádi, nemůžeme nesobecky milovat ani druhé. Nenechte si vnutit názor, že ideální postava je vždy odrazem životního štěstí. **To, jak si kdo dokáže poradit se svým osudem, pramálo závisí na tělesných proporcích!**

■ ■ ■ NEBOJTE SE ZMĚN

První krok, začátek něčeho nového, bývá tím nejsložitějším, protože vyžaduje odhodlání. A v případě, že chceme zhubnout, opravdu hodně vůle a motivace. Ale potěším vás, neboť již to, že čtete tuto knihu, znamená, že jste se již částečně odhodlali a nakročili na novou cestu. Potěšující pravdou je, že nové návyky časem nahradí ty staré a stanou se běžnou součástí života. **Nikdy se nevyhýbejte tomu, z čeho máte strach či obavy.** Kdo jednou začne „utíkat“, je na útěku celý život.

■ ■ ■ POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Dnes tolik propagované tzv. pozitivní myšlení je tajemstvím každého úspěchu. To platí ve všech oblastech našeho konání. Vyměňte prostě postoj „to nedokážu či neumím“ za pozitivní formulaci „to dokážu“ a nebojte se počítat s úspěchem. Naplánujte si svá přání a představte si výsledek. Čím přesnější je vaše představa a cíl, tím lépe je vaše podvědomí schopné vám vaše přání splnit. Věřte si, že jednou dosáhnete svého cíle. Efekt se ale nedostaví hned, proto je důležité vytrvat.



POKRMY Z BRAMBOR A ZELENINY

FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

[2 PORCE]

400 g oloupaných brambor vařených ve slupce • sůl • 50 g kvalitní šunky • 1 natvrdo uvařené vejce • 2 sterilované okurky • petrželka • 100 ml mléka • 1 vejce • tuk na vymazání zapékací misky

Zapékací misku vymažeme máslem, rozložíme do ní vrstvu brambor pokrájených na plátky a osolíme. Na brambory dáme nudličky šunky, plátky nebo kostičky natvrdo uvařených vajec, pokrájené kyselé okurky a petrželku a zakryjeme vrstvou brambor. Zapékací misku vložíme do předehřáté trouby a krátce zapečeme. Poté pokrm zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a zapečeme dozlatova.

TIP ■ ■ ■ Brambory můžeme zapékat i se zeleninou – brokolicí, hráškem, nudličkami papriky, plátky rajčat, cukety a podobně.

ZAPEČENEC

[2-3 PORCE]

1 menší květák • 1 mrkev • 1 kedlubna • 150 ml mléka • 2 vejce • 1 lžice rozehřátého másla • 2 stroužky česneku • mletý pepř • zelené bylinky • sůl • tuk na vymazání zapékací misky

Očištěnou zeleninu uvaříme téměř doměkka (nejlépe v páře). Pokrájíme ji na kousky a narovnáme do tukem vymazané zapékací misky. Na dno rozložíme kedlubny, na ně mrkev a nahoru květák rozebraný na menší růžičky. Posypeme na plátky pokrájeným česnekem a bylinkami, okořeníme, osolíme, zalijeme mlékem rozšlehaným s vejci a pečeme dozlatova. Podáváme s brambory (na porci 150 g brambor nejlépe vařených ve slupce).