



Léto bez stresu a kil navíc

Mini-průvodce pohodovým létem



Letní nástrahy

"V létě zhubnu. Mám více pohybu, menší chuť k jídlu a jím více zeleniny. "

Z praxe ale vím, že to tolik růžové není a jsou lidé, a není jich zrovna málo, kteří v létě každý rok přiberou.

Nejen Vánoce, Velikonoce, rodinné oslavy, ale i **léto a čas dovolených má svá úskalí** a v tomto mini-průvodci vás s nimi ráda seznámím a poradím vám, jak v létě dále hubnout a/nebo si váhu statečně udržet a nepřibrat 😊

Potíž je v tom, že léto a dovolené významně nabourávají naše rutiny a zvyklosti. Jídlo, pohyb, spánek. To vše dostává „zabrat“.

Například na dovolené si chcete ulevit nejen od práce, ale i od té věčné sebekontroly v jídlu a pohybu – a jste méně důslední. Doma máte vše zmáknuté, ale mimo domov? Cizí, často spoře vybavená kuchyně v pronajatém apartmánu, dovolená pod stanem, vaření na ohni, nebo all inclusive, kde máte nulovou šanci ovlivnit jídelníček. A co setkávání se s přáteli, grilování a popíjení alkoholu do ranních hodin? Jste také ve větším pokušení, protože ostatní kolem vás si dopřávají a vy se nechcete omezovat a hlídat. A co pohyb? Ve vedru se vám často nechce, fitka mají zavřeno nebo jen omezený prázdninový provoz, a tak zjišťujete, že se ve školním roce vlastně hýbete více?

Je toho docela dost, co vás může v létě vykolejit, nemyslíte? Proto si udělejte...



„Lehký“ letní plán



Každý máte svůj osobitý letní scénář a jiná krizová místa, která potřebujete řešit. Pro všechny však platí: **Zastavte se, zamyslete se a plánujte!**

Jak jinak a lépe to letos uděláte?

Ne nadarmo se říká, že štěstí přeje připraveným.

Připraveným je nakloněná i ta moje váha v poradně ☺

Upozornění: Doporučuji zde různé produkty, ale nikdo přípravu tohoto materiálu nesponzoroval a nemám žádné preference vůči výrobcům. Doporučuji vám zde to, co sama znám a také vím, že potřebujete a máte rádi konkrétní typy na konkrétní produkty, abyste neprostáli hodiny v obchodech čtením obalů.



Osvědčené tipy z praxe

1. Dávejte si reálné cíle

Sami sebe a své dovolené znáte nejlépe, co je reálné? Abyste pokračovali v hubnutí nebo si dát raději pauzu a v létě nepřibrat? Skvělým výsledkem mohou být i dvě kila nahoře, pokud jste doposud přibírali po pěti kilech za dovolenou ☺ Hlavně reálně!

- *Přes léto zhubnu kg.*
- *Přes léto si váhu udržím.*
- *Přes léto přiberu maximálně dva kilogramy?*



2. Dodržujte zavedený režim dne

Mezi moje první doporučení patří nastavení pravidelného jídelního i spacího režimu. Pravidelný režim je opravdu klíčový pro nastartování hubnutí a pro udržení si tělesné hmotnosti. Snažte se chovat úplně stejně i o dovolených. Občas se každému stane, že vybočí. Nic se neděje, pokračujte dále. **Nenechte však rozpadnout kvůli dvěma týdnům na dovolené úplně celý režim a výsledky**, na kterých jsme - a hlavně jste - i řadu měsíců pracovali 😊

- **Stále dodržujte počet porcí.** Pokud nechcete v létě pětkrát denně jíst, jezte jen tři porce, je to v pořádku. Spojte si snídani se svačinou do jedné velké pozdější snídani. Nově nastavený počet porcí a čas jídla opět dodržujte.
- **Hlídejte si i spánek.** Nevyspaní sníme o cca 30 % energie navíc! A bažíme po cukru a tuku, jak jinak. Po mrkvičce bohužel nesáhnete.





3. Dodržujte pitný režim

Optimální jsou **neslazené tekutiny**, tj. voda, čaj, voda ochucená bylinkami, ovocem, zeleninou nebo aromatizované vody bez cukru a umělých sladidel (např. Mattoni nebo Natura, ale zkontrolujte si složení – obsah cukru, ať máte 100% jistotu, že nepijete hromadu cukru)

- **Potřeba tekutin je 30 ml – 40 ml / kg tělesné hmotnosti**
- *Odečtete 25 %, které přibližně přijmeme stravou (ovoce, zelenina, polévky, mléčné výrobky atd.)*
- *Př. 100kg člověk potřebuje 3 – 4 l tekutin, z toho 0,75 – 1 l přijme stravou, tzn. denně musí vypít 2 – 3 l tekutin*





4. Pozor na alkohol a letní drinky



pivo 10°
0,5 l
= 750 kJ



pivo 12°
0,5 l
= 950 kJ



víno suché
0,2 l
= 560 kJ



víno sladké
0,2 l
= 700 kJ



vinný střik
0,3 dcl
= 270 kJ



Piña Colada 2 dcl
16 g cukru a 1040 kJ



cola s rumem
0,2 l
= 720 kJ



míchaný koktejl
0,25 l
= 1000 kJ



whisky
0,4 dcl
= 420 kJ



rum
0,4 dcl
= 370 kJ



vaječný likér
0,4 dcl
= 500 kJ



Sex on the beach 250 ml
26 g cukru, 990 kJ



Opatrně také s oblíbenými, moderními **pivními limonádami**. Vlastně úplně nejlepší je se jim zcela vyhnout ☺.

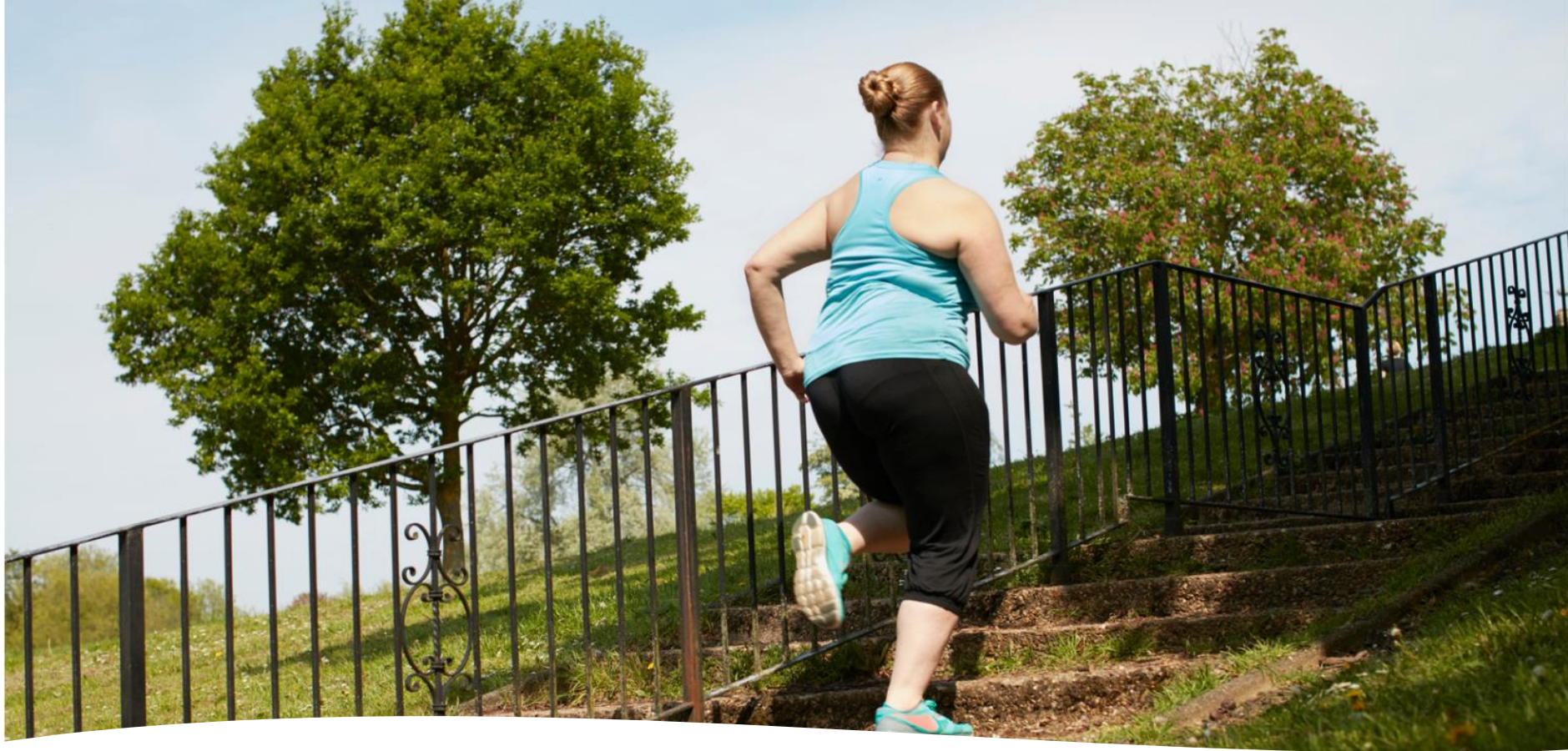


Pivo alkoholické = 900 kJ | Pivo nealko = 430 kJ | Radler alko = 600 kJ | Radler nealko (slazený stévií) = 420 kJ | Cider = 830 kJ

Autor obrázků s alkoholem a pivem: www.stob.cz

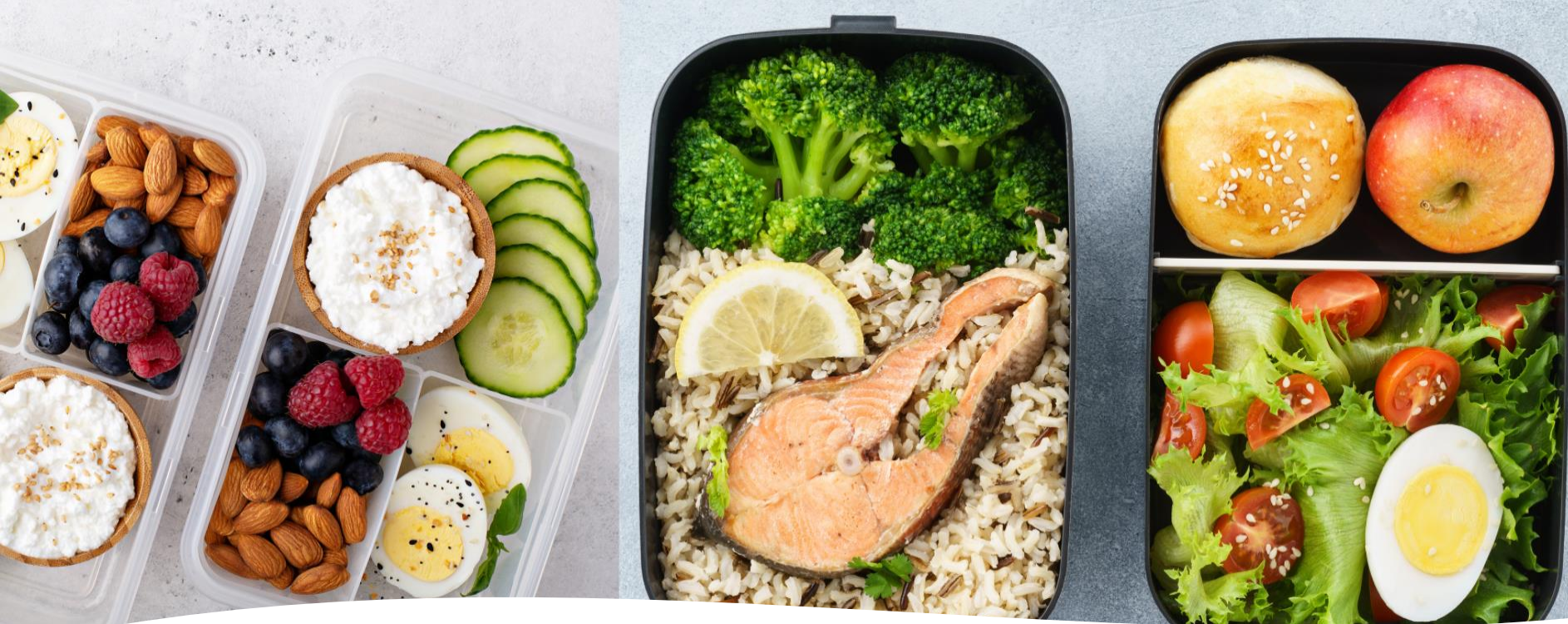
Více info o letních drincích zde: <https://www.stob.cz/cs/letni-drinky-jsou-kalorickou-bombou-jak-si-je-vychutnat-a-pritom-nepribrat>





5. Buďte v pohybu

- *Procházky a výlety se počítají, každý krok se počítá!*
- *Možná přijde větší chuť chodit pěšky do práce a/nebo z práce 😊*
- **Myslete na svoji bezpečnost** – sebou vždy voda, cukr nebo jiný, rychlý zdroj energie, nabitý mobil, někdo ví, kde jste a kudy jdete...



6. Vždy připraven!

Nespoléhejte se na to, že si někde něco vhodného koupíte. Je lepší mít sebou připravenou svačinku a tu případně přivést zpátky domů než si vybírat mezi nevhodnými jídly. Jednou, dvakrát vám to určitě neuškodí, ale celý týden se již podepíšete na váze i na psychice, kdy se nebudete cítit dvakrát nejlépe, protože pořád porušujete předepsaný jídelníček.

I v místě vaší dovolené bude nejspíše trh nebo supermarket, kde si budete moci nakoupit čerstvé ovoce, zeleninu a kvalitní ingredience na přípravu snídaní, svačin nebo pro rychlé vaření.

Vaše nezbytná výbava i do luxusního hotelu? **Nožík, příbor a plastová krabička** na svačiny a zeleninu!

Jak se najíst venku?

Situace se zlepšuje a „smažírny“ jsou pomalu vytlačovány restauracemi, kde se vaří a zelenina není sprosté slovo.

Ani o prázdninách si nedávejte smažená jídla a pokrmy se smetanovými omáčkami. Vařená příloha, dušené, vařené, restované nebo grilované libové maso, k tomu zelenina a neuděláte chybu!



Pozor na letní osvěžovače!

Ledová káva, zmrzlina, frapéčka, ledové tříště apod. Máte pocit, že se jen osvěžíte, ochladíte, ale že by to bylo jako jídlo?

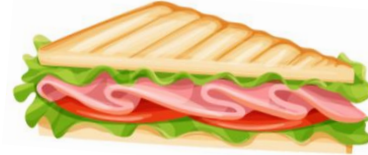
Ouha, omyl. Taková zmrzka McFlurry má 1 634 kJ a energeticky je srovnatelná s obídkem pro hubnoucí ženu!

Více info najdete ještě zde: <https://www.vymlatilova.cz/blog/jak-v-lete-nepribrat/>



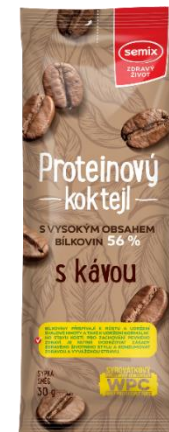
Zásoby z domu, které vydrží na první den, dva, tři

- **Obložené bagety, celozrnné toasty nebo tortilly** se skvěle hodí do auta na dlouhé cestování, stejně tak si je v místě vaší dovolené můžete připravit na celodenní výlet. Toasty projdou tepelnou úpravou a jsou díky tomu trochu trvanlivější (toastovač beru vždy sebou, ať už bydlíme v hotelu nebo v kempu pod stanem).
- **Buchty, muffiny a jiné sladké zásoby.** Přijdou vhod ke snídani nebo svačinám a pořád platí, že domácí je vhodnější než přeslazené kupované. Hlídejte si množství dle rozpisu, vhodné jsou energeticky lehčí receptury, např. tvarohové, jogurtové a/nebo s ovocem.
- **Vejsce uvařená natvrdo** se budou hodit v den cestování anebo na první snídani či svačinu.
- **Upečené libové maso** (např. vepřovou kýtu, kuře nebo krůtu) využijete po studenu k pečivu nebo z něj uvaříte rychlé jídlo (těstoviny nebo rizoto). Hotové maso vám vydrží déle než syrové, a navíc ušetříte čas s přípravou jídla na dovolené.
- **Zásoby z mrazáku.** Už před dovolenou plánujte a vařte větší porce a část zamrazujte. Ideální jsou různé směsi z mletého masa, dušené maso nebo guláš, které můžete dovařit a obměnit např. mraženou zeleninou anebo rajčatovou omáčkou.
- **Zavařování** je zdoluhavé, ale pokud jedete na dlouhou dovolenou, kde přístup k jídlu není samozřejmostí, může pár skleniček domácí stravy přijít opravdu vhod.



Tipy na potraviny, které se vám v teple nezkaží

- **Ovoce a zelenina**, vždy nakrájené a připravené sebou. Krabička zeleniny prostě musí být, dodržíte zdravý talíř, budete mít ze sebe dobrý pocit a navíc vás příjemně osvěží. Pokud nemáte připraveno předem, vezměte sebou na výlet i nožík a vodu na opláchnutí ovoce a zeleniny.
- Pokud máte strach, že čerstvé ovoce cestu nevydrží, můžete využít **100% ovocné a zeleninové šťávy nebo přesnídávky**.
- Na obrázku i **proteinový koktejl**, k dostání v různých příchutích, lze připravit rychle ve vodě nebo mléce.



- **Celozrnné pečivo nebo knäckebrot se sterilovanými pomazánkami**, jejichž základem jsou luštěniny, ořechy, semínka nebo zelenina. Pomazánky jsou k dostání v hliníkových obalech nebo ve skleničkách a jsou vhodnou alternativou k paštikám. Zakoupíte v prodejnách zdravé výživy, DM drogeriích a supermarketech.



- Místo pečiva můžete zabalit i **trvanlivé balené chleby** – hodí se i toastové, lisované apod. Nejlepší volbou jsou celozrnné a proteinové nebo tortilly. Celozrnné produkty jsou označeny i jako **wholegrains**. Proteinové chleby se hodí večer, například k instantní polévce, kdy doplníte bílkovinu nebo na přípravu jednohubek na pohoštění apod. Víte, že nejsem zastáncem instantní a nekonečně trvanlivé stravy, avšak **dovolené nejsou běžný režim a vy se v dané situaci snažte udělat tak, jak nejlépe můžete**. A tím nej řešením může být výjimečně i instantní polévka s proteinovým pečivem nebo vajíčkem 😊



PŘÍLOHY

- **Kuskus, bulgur nebo pohanka** (stačí jen zalít horkou vodou a nechat odstát)
- **Rýže** (můžete použít i předvařenou, kterou stačí jen ohřát)
- **Těstoviny**
- **Bramborové gnocchi** (stačí povařit pár minut)
- Skvělé jsou již zmiňované celozrnné **tortilly** (stačí jen naplnit a je hotovo)



- **Obilné kaše**, ideálně bez cukru a aromat, které si sami dochutíte čerstvým nebo sušeným ovocem a oříšky
- Do kaše nebo na vaření sebou můžete přibalit i UHT mléko, sušené mléko, sušený bílek nebo proteinový prášek (ideální je syrovátkový nebo veganský, pokud nechcete mléčný výrobek)



Kvalitní neslazená kaše obsahující probiotika i prebiotika.



ZELENINA NESMÍ CHYBĚT ☺

- Sterilovaná zelenina, luštěniny, obiloviny – k dostání i v menších baleních



- **Zeleninové omáčky na vaření, lečo** apod. – stačí přidat vejce, tofu nebo šunku



- **Mražené směsi se zeleninou nebo hotové polévky** – máte navařeno dříve než napočítáte do pěti a kvalitně ☺



- **Rybí konzervy, rybí pomazánky a saláty** (např. tuňákové či lososové pomazánky, tuňák ve vlastní šťávě apod.). Nezapomeňte si přibalit lžičku nebo vidličku.
- Seženete i kuřecí nebo krůtí maso v konzervě
- **Sušené maso** je na cesty ideální skrze trvanlivost, skladnost a lehkost, např. Jerky.



Tuňák Leggero obsahuje 4,5 % tuku. Není tak „suchý“ jako ve vlastní šťávě, a současně tuňák neplave v oleji.



V konzervě koupíte i kuřecí a krůtí maso, např. Lidl nebo internetový obchod Aktin.



Jak ještě doplnit bílkoviny?

- **Mimo rybičky a maso z konzervy vezměte i tofu a tempeh, popřípadě lze i sušené sójové maso**

Výrobky ze sóji se hodí do studené i teplé kuchyně místo masa nebo sýru. Nemusí se nijak upravovat a některé druhy se nemusí ani skladovat v lednici.



- **Vejsce**

Existují desítky možností, jak a kdy vejce využijete – na snídani, svačinu, oběd i večeři, natvrdo, naměkko, míchaná, omeleta, rozmícháte do polévky nebo si připravíte smaženici s houbami nasbíranými v lese.



- **Sýry**

Pokud máte ledničku, nezapomeňte na klasiku – Cottage, žervé, tvaroh, lučina linie atd. Tavené sýry jsou sice trvanlivější, ale nutričně méně hodnotné než sýry čerstvé, proto je berte jako nouzovku do prázdninového jídelníčku.



- **Zakysané výrobky**

I když nemáte ledničku, můžete si denně na svačinu koupit proteinový jogurt, jogurtové mléko nebo vychlazený kefír 😊



- **Ořechy, semínka, sušené ovoce** či různé směsi **namísto klasických tatrnek**.
- **Celozrnné nebo proteinové sušenky** jsou rovněž vhodnější tatrnkovou alternativou.
- **Sledujte opět složení a neřídte se jen tvrzeními na obalech!** Hlídejte si množství cukru /cca do 25 g/, vlákniny alespoň 6 g, a také množství! Některé sušenky se prodávají v balení po 100 g a dodají vám klidně energii až 2 000 kJ, což je pro někoho oběd ☺



Tyto sušenky se tváří zdravě, celozrnně, ale mají opravdu vysoký obsah cukru!



Tyhle neobsahují žádný cukr, ale alkoholová sladidla, která mají ve vysokých množstvích projímavé účinky! Pozor, ani takovýchto sušenek není dobré se přejídat 😊



Složení	Celozrnné Natural Live	REJ	Ovesné s cereáliemi	Gullón
Energie/kJ	1742	1671	1969	1767
Bílkoviny/g	7,3	6,4	7,5	6
Tuky/g	16	18	21	16
Sacharidy/g	58	52	60	66
Cukry/g	36	25	24	0,5
Vláknina/g	5,3	7,5	5,8	7



Zdraví na prvním místě

Kromě energetického příjmu a nutričního složení dbejte i na bezpečnost potravin.

V letních měsících hrozí střevní potíže, které si můžete přivodit majonézovými saláty, bagetami, uzeninami nebo nedostatečně tepelně upravenými potravinami.

Pozor na „podezřele“ vypadající občůdky, stánky a trafiky se zaprášenými potravinami.

Dbejte na správné skladování a správnou tepelnou úpravu vlastních zásob, pozor i na pečivo, které v teplém počasí špatným skladováním plesniví.



EASY SVAČINY



Hummus

+



Mrkev



Vejce

+



Zelenina



Jogurt

+



Ovoce



Sýr

+



Celozrnné / proteinové krekry



Ořechové máslo

+



Ovoce



Šunka

+



Zelenina



Mandle

+



Bílý jogurt



Proteinový prášek

+



Smoothie



7. Doma to máte pod kontrolou Vy! Připravte odlehčenou variantu pohoštění

- Namísto pečiva můžete pro jednohubky použít zeleninu nebo proteinové pečivo
- Na gril místo prorostlé krkovice a tučných uzenin dejte raději libové maso, ryby, špízy, zeleninu. Opatrně i s grilovanými sýry, které jsou opravdu výborné, ale také docela tučné!
- I ke grilované zelenině připravte mísu čerstvé zeleniny





Staženo z: https://img.primadoma.cz/r/ee/81/column/ee81205f0e0128706cd01dc9cab14b56_4603865-3_0.jpg





8. Na návštěvě nemusíte sníst vše

- Naučte se asertivně odmítat. Stačí říct „*Děkuji, nechci*“, opravdu nemusíte nikomu nic vysvětlovat, proč a co a kolik jíte či nejíte, pevně stůjte za svým rozhodnutím.
- Pamatujte, že požitek z jídla neroste s jeho množstvím
- A když už se stane cokoliv, nic si nevyčítejte a další den pokračujte. Nikdo není 100%.





9. Nemějte jídlo a dobroty stále na očích

Evolučně jsme nastaveni tak, že jen těžko odoláváme jídlu, které máme na očích a pod nosem. Instinkty v nás volají - jez, dokud je co!

Nevystavujte se zbytečně pokušení a nesvádějte neustále vnitřní boj, což je v důsledku velmi vyčerpávající a většinou končí prohrou.

Jak to vypadá?

„Nedám si, nedám si,tak jen jeden, dobře ještě ochutnám ten čtvrtý,u desátého už je mi to všechno jedno, selhal/a jsem ☹️

Bez výčitek mlsejte zmrzlinu bez cukru a chemie

Na kolečka nakrájený, zmrzlý banán rozmixujte, ten se postará o krémovitou konzistenci zmrzliny. Přidat můžete dle chuti cokoliv. Mlsat zmrzlé ovoce třeba v kombinaci se skyrem není žádný hřích ☺



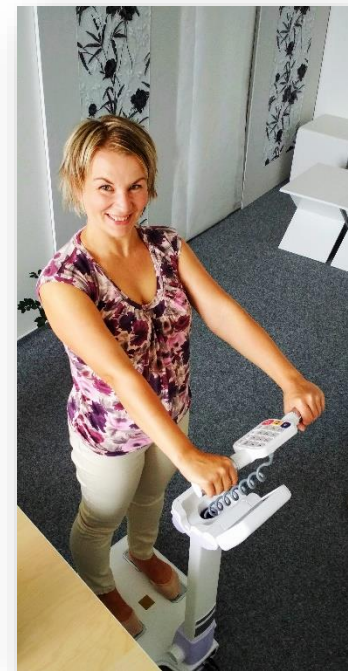
Recept na zmrzlinu najdete tady:

<https://www.vymlatilova.cz/recepty/zmrzli-na-bez-cukru-a-chemie/>



**To nejdůležitější je, abyste si léto užili maximálně dle svých představ a plánů
a odpočinuli si po opravdu náročném roce s covidem.**

Těším se na vás na zase v poradně (a moje váha také 😊)



JAK VÁM MOHU POMOCI?



výživové poradenství

Výživový plán na míru a motivační konzultace, abyste to „zase“ po dvou týdnech nevzdali a výsledků se opravdu dočkali ☺ Konzultace probíhají **online nebo osobně** v klidné poradně v Brně na ulici Křenová 409/52. To důležité včetně ceníku a kliknutí na rezervační systém tady: <https://www.vymlatilova.cz/sluzby/individualni-poradenstvi/>



výživový plán na míru

Chcete jen sestavit jídelníček? Napište mi a pošlu vám potřebné pokyny a materiály k vyplnění. Jakmile obdržím vyplněné materiály a odměnu za zpracování, do týdne obdržíte mnou osobně vypracovaný jídelníček emailem. Po dvou týdnech si domluvíme hovor nebo videohovor a probereme, co vám sedí i neseďí. Objednejte si jednoduše kliknutím tady: <https://www.vymlatilova.cz/sluzby/vyzivivy-plan-na-miru/>



kurz zdravého hubnutí STOB

Hubnutí v podpůrné skupině je prostě.....boží ☺ Ne nadarmo se říká, že sdílená starost je poloviční starost a sdílená radost je dvojnásobná radost. Kurzy vedu 14 let a prostě to tam jde po máslech! O aktuálních termínech informuji zde: <https://www.vymlatilova.cz/sluzby/kurz-zdraveho-hubnuti-stob/>



nordic walking

Nejen strava, ale i pohyb patří do zdravého života. A není nad pohyb v lese, na čerstvém vzduchu. Nabízím individuální i skupinové lekce a vše co potřebujete vědět najdete zde: <https://www.vymlatilova.cz/sluzby/kurz-nordic-walking/>