

# NOVOROČNÍ VÝZVA

# NOVOROČNÍ PLÁN

Přeji vám požehnaný nový rok 2023! Pokud čtete tento text, rozhodli jste se zapojit do novoroční výzvy se mnou. Byla bych ráda, aby to byla výzva celoroční, ještě lépe celoživotní. Toto není plán na prvních pár týdnů v roce. Toto bude má a doufám že i vaše cesta k vysněné postavě a hlavně k tělu, ve kterém se budeme cítit dobře.

Po 4. porodu mi to už nejde tak jako po 1. a co si budeme povídat, s každým rokem je udržení postavy, nebo její vylepšení těžší a těžší :-). Cvičení je velice důležité, ale pokud chceme shodit i přebytečná kila, musíme se zaměřit na stravu. Protože nejsem na tomto poli odborník, spojila jsem se s nutriční terapeutkou, Mgr. Simonou Kocourkovou. Sestavila pro vás ( i pro mě) motivační text a pár zásad, které budu dodržovat a vy můžete se mnou. Jedná se o univerzální doporučení, která budou na každého fungovat jinak, já budu sdílet svou cestu tady na stránkách a na svém Instagramu, takže pokud budete chtít vidět více z toho, jak se budu stravovat, můžete se inspirovat. Samozřejmě množství jídla bude uvedeno na mou postavu, vy můžete mít potřebu trochu vyšší, nebo naopak. Věřím ale, že tyto rady a tipy pomohou všem.

Připravila jsem pro vás takovou motivační odškrtávací tabulku.

Vytisknu ji a budu si odškrtávat:

- **SPÁNEK**- pokuste se spát dostatečně, já mám svých 8h nejraději
- **PILATES** - to je klasika pilates se mnou, můžete jet podle plánu na každý týden, nebo vybrat z více jak 190 videí na stránkách
- **VODA** - hydratace je velmi důležitá, nejen při hubnutí
- **V.JÍDLA** = vyváženost jídla. Zkuste dbát na to, aby vaše jídlo bylo vyvážené. Viz. info od Simči.
- **SELF-CARE** - V neděli se zaměřte na odpočinek, dopřejte si třeba koupel, pleťovou masku, nebo se jděte projít a zkrátka relaxujte

Tabulku jsem vytvořila na 4 týdny. To si myslím je dostatek času na to, pocítit pozitivní změnu. Výzvy se můžete zúčastnit, i když nepotřebujete hubnout. Jde o nastartování zdravého životního stylu. Chceme, aby byl co nejvíce udržitelný. Myslím, že každý extrém končí nakonec jo-jo efektem a to nechceme. Pojd'me vykročit do nového roku s pozitivním myšlením a cílem jíst a žít zdravě, a to jistě přinese ovoce.

Kristýna

**Přání zlepšit svůj jídelníček, cítit se lépe nebo se konečně dostat na vysněnou váhu je snad nejčastějším předsevzetím. Musíme se připravit na to, že na nás ze všech stran budou na začátku nového roku opět působit informace a zaručené návody na to, jak se zbavit nadbytečných kil. Možná se objeví nové redukční diety, detoxikační kůry, půsty, zázračné doplňky stravy a extrémní pohybové výzvy. Nenaletět na rychlá a mnohdy i drahá řešení, která nejčastěji končí stejně rychle, jako začala by mohlo být samo o sobě dobrým předsevzetím a pořádnou výzvou, protože slibované zázraky zní opravdu lákavě. :-)**

**Důležité informace pro vás:**

**1.1. není magické datum, které nám jako kouzlem splní naše přání. Na druhou stranu začátek nového roku spoustu z nás motivuje začít s čímkoliv novým.**

**Každý jsme jiný, nacházíme se na své vlastní cestě a máme jiné cíle a možnosti. Život je jedna velká proměnná a co bylo samozřejmostí před dětmi je najednou s dětmi pořádnou výzvou. Co šlo s minimální námahou před 10 lety, na to může být dnes potřeba vynaložit velké úsilí. Ale to neznamena, že se přestaneme snažit! :-) V neposlední řadě každý máme v životě své priority a ně každý měl dosud mezi prioritami sám sebe. Ale není už na čase dělat pro sebe to nejlepší?**

**Co byste řekli na výzvu, která není časově omezená? Výzva, kde zaváhání nebo porušení nebude znamenat konečnou, protože zítra je zase den, zase další možnost. Výzva, kde se porovnáváte maximálně sami se sebou. Cílem výzvy je pracovat na sobě, dlouhodobě a udržitelně.**

**Často se s klienty bavím o tom, že změna životního stylu musí být trvalá, aby byly výsledky dlouhodobě udržitelné. To ale neznamena, že už si nikdy nemůžeme dopřát to, co máme rádi a co nezapadá do zásad zdravého životního stylu. Ať už je to přeslazený zákusek z cukrárny, zmrzlina nebo pizza. Rozdíl by měl být hlavně v tom - umět se včas vrátit zpět ke zdravému základu, k vhodným návykům - kvalitní výživě, přiměřenému pohybu a dostatečnému spánku.**

**Důležité je nikdy se nevzdat a znovu a znovu se snažit každý den, jedině tak lze čehokoliv dosáhnout. Nehodnotit a nevyčítat si. Někdy to jde hůř a jindy lépe. Je normální polevit, nesplnit, nestihnout a není to nedisciplinovanost - je to život. Podle mého názoru je to i zdravý přístup k jídlu a cvičení. Nastavte si to takto ve své mysli a předejdete zklamání.**

**(Snad) každý máme ve svém životním stylu nějaké slabé místo na kterém můžeme/chceme pracovat. Některá výzva může pro nás osobně být složitější, jinou třeba zvládneme bez problémů. Pro začátek se zaměříme na pitný režim a vyváženou snídani. Věříme, že systém postupné změny jídelníčku je zvládnutelný pro každého. Další a další výzvy se budou nabalovat, tak do toho!**

### **Pitný režim**

**Vypijte denně minimálně 1,5 litru tekutin. Nejvhodnějším nápojem je voda, nebo slabě mineralizovaná voda, slabý čaj, ovocný čaj. Zeleninová nebo ovocná šťáva ředěná vodou může být také vhodný doplňkem pitného režimu.**

**Nezapomeňte, že vaše individuální potřeba tekutin může být lehce odlišná. Záleží na více faktorech. Potřebu tekutin může ovlivnit např. fyzická aktivita, teplota prostředí nebo skladba vašeho jídelníčku. Konkrétní potřebu tekutin lze také stanovit na základě aktuální tělesné hmotnosti.**

### **Spánek**

**Dostatečný spánek je důležitým faktorem zdravého životního stylu. Jeho nedostatek může negativně ovlivňovat naše zdraví a mimo jiné například zvyšovat chuť k jídlu. Dlouhodobým důsledkem pak může být i nadváha.**

**Optimální délka spánku je pro každého individuální, ale obecně se uvádí pro dospělého jedince 7-9 hodin. Snažte se tedy dosáhnout minimálně 7 hodin. Několik hodin před spánkem se vyhněte alkoholu, kofeinu a modrému světlu. Naopak podpořit kvalitní spánek můžete pravidelným cvičením, kvalitní matrací, rituály v podobě koupele, nebo přiměřenou teplotou prostředí (18-19 stupňů Celsia). Poslední větší jídlo (nejčastěji večeře) by nemělo být později než 2-3 hodiny před spánkem. Ke kvalitnímu spánku nepřispěje ani přejezdění, ani pocit hladu.**

**Zdroj a více informací:**

**<https://www.institutmodernivyzyvy.cz/spanek/>**

## **Vyvážená jídla**

**Dbát na vyváženost se vyplatí u všech denních jídel. Optimální je celkový příjem energie rozdělit do 3-6 jídel. Každému může vyhovovat jiný počet. Dbejte na to, aby především snídaně, obědy a večeře obsahovaly zdroje všech tří hlavních živin (sacharidů, bílkovin i tuků) a byly doplněny zeleninou nebo ovocem. Ideální je, pokud se nám daří zařazovat i vyvážené svačiny mezi jídly - nejčastěji se jedná o jednu dopolední a jednu odpolední svačinu.**

## **Příklady vhodných zdrojů živin:**

### **Zdroje komplexních sacharidů**

**Pro snídani nebo svačiny: pečivo (ideálně celozrnné, žitné nebo žitno-pšeničné), různé druhy vloček nebo obilovin na přípravu kaší (např. pohanková, ovesná, čiroková...), müsli nebo granola.**

**Pro oběd nebo večeři: brambory, obiloviny a výrobky z nich (těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, quinoa, pohanka, polenta...) - pokud vyberete celozrnné varianty doplníte více prospěšné vlákniny.**

### **Zdroje bílkovin**

**Pro snídani nebo svačiny - jogurt, tvaroh, další mléčné výrobky, šunka nejvyšší jakosti, vejce.**

**Pro oběd nebo večeři: maso, ryby, mořské plody, tofu, tempeh, sýry, vejce, šunka nejvyšší jakosti.**

**Zdroje tuků - avokádo, ořechy/ořechová másla, semínka, rostlinné oleje, máslo nebo tuk, který je součástí mléčných výrobků, granoly/müsli nebo vejce (žloutek).**

**Doplněno zeleninou nebo ovocem**

## **Příklady snídaní:**

**Míchaná vejce s pečivem a zeleninou**

**Celozrnný chléb s čerstvým sýrem, šunkou a zeleninou**

**Pohanková kaše připravená z mléka s ořechovým máslem a ovocem**

**Granola s jogurtem a ovocem**

## **Příklady svačin**

**Kefírové mléko s ovocem**

**Jogurt s ovesnými vločkami a ovocem**

**Celozrnná bageta s kozím sýrem a rukolou**

**Celozrnný chléb s hummusem, plátkovým sýrem a zeleninou**

## **Příklady obědů a večeří**

**Pečený losos s batáty a cuketou**

**Těstovinový salát s tuňákem, zeleninou, jogurtovým dresinkem**

**Bulgur s kuřecím masem a zeleninou**

**Zeleninový salát s kuskusem, cizrnou a sýrem cot**

**Mgr. Simona Kocourková**

**Nutriční terapeut**

