

Pavel Walek
Josef Tóth

Zdravě a chutně k vysněné postavě 2



Praha
2020

Obsah

Úvodní slovo	8
Jak kuchařku používat?	10

SNÍDANĚ A SVAČINY 14

Avokádové překvapení.....	17
Bábovka s ořechy a banánem	19
Tvarohem plněné celozrnné buchty	22
Celozrnná vánočka.....	25
Cuketový perník	27
Cottage bulky ze špaldové mouky.....	31
Cuketový chléb	33
Domácí granola	35
Domácí ovesná kaše se sušeným ovocem.....	37
Domácí energy tyčinky.....	39
Domácí sušené maso	41
Mandlové energy tyčinky	45
Slaný french toast	47
Svačinová bageta s křepelčím vejcem.....	49
Makovec z řeckého jogurtu.....	51
Plněná vajíčka	53
Rajčatová „rychlovka“ s mozzarellou	55
Ricottové kaiserky	57
Špaldové bulky	61



Taštičky s tvarohem.....	63
Žitný chléb Rugbröd	65

SALÁTY A POMAZÁNKY 66

Avokádová pomazánka.....	69
Česneková pomazánka s mungo klíčky	71
Ďábelská omáčka	73
Mexický dip	75
Koprovo-česnekový dip	77
Bylinkový dip s limetkou	81
Mrkvová pomazánka s kari	83
Pomazánka z černých fazolí	85
Pomazánka z pečeného lilku	87
Pomazánka z řepy a cottage	89
Tuňáková pomazánka s avokádem	91
Ředkvičková pomazánka s pažitkou	95
Vajíčková pomazánka	97
Bramborový salát s chřestem	99
Brokolicový salát.....	101
Fitness salát ala „Caesar“	103
Avokádovo-mangový salát.....	107
Rukolový salát s červenou řepou.....	109

POLÉVKY A SMOOTHIES 110

Borůvkovo-špenátové smoothie.....	113
Ledové jahodové smoothie.....	115
Mangovo-mrkvové smoothie	117
Smoothie ala piña colada.....	119
Zelený „mix“ smoothie.....	121
Avokádové gazpacho.....	125
Bramborový krém.....	127
Hráškový krém	129

Kukuřičný krém	131
Mexický krém z červených fazolí	133
Polévka z červené čočky	135
Polévka z červené řepy	139
Kuřecí vývar s klíčky mungo a se zeleninou	142

OBĚDY A VEČEŘE..... 144

Cuketa plněná mletým masem.....	147
Cuketová cmunda.....	149
Gnocchi z celozrnné mouky a dvě omáčky	152
Dušené hovězí s kukuřičnou kaší.....	155
Falafel v pita chlebu	157
Fitness burger	160
Fitness karlovarský knedlík	163
Fitness maďarský guláš	167
Fitness papriky s rajskou omáčkou	170
Halibut na kopru	174
Hovězí karbanátky s vejcem	177
Hovězí po sečuánsku	179
Hovězí rolky s lilkovou kaší	181
Hovězí s mrkví	183
Hovězí steak s pepřem (povede se každému).....	187
Knedlíčky hokaido.....	189
Krůtí prsa, pečené ředkvičky a Grenaille.....	191
Krůtí sekaná.....	193
Kuře Yakitory.....	195
Kuřecí kousky na pomeranči.....	197
Kuřecí prsa plněná špenátem a ricottou.....	199
Kuřecí stehna v kokosovém mléce.....	201
Kuřecí stripsy bez oleje a salát coleslaw	206
Kvěťákové rizoto.....	209
Losos s teryiaki omáčkou.....	211
Masové koule na jehle	213
Pečený květák plněný šunkou a sýrem.....	215



Pizza z květákového těsta.....	217
Pizza ze špaldové mouky.....	221
Slaný quiche.....	223
Hovězí roastbeef	225
Celozrnné těstoviny s avokádovým pestem	227
Těstoviny s chilli.....	229
Zapečené sýrové cukety s kuřecím masem	231

DEZERTY 232

Avokádové muffiny s čokoládou	235
Celerové jednohubky	237
Čokoládový koláč z avokáda.....	239
Celozrnný ořechový koláč s jablky.....	241
Pudink z tapiokových perel	243
Fitness krtkův dort	245
Fitness třešňová bublanina	247
Jablečný cheesecake.....	250
Kakaové cupcakes s ricottovým krémem.....	253
Punčové kuličky.....	257
Čokoládový quinoa pudink.....	259
Rychlý bananový dezert.....	261
Čokoládový dort s mandlemi.....	263
Domácí kaše ala Snickers	265
Švestkový crumble	267
Zdravé chipsy z mangoldu a cukety	269

ČLÁNKY

Proč má smysl počítat kalorie?	29
Pravda o ketodietě a sacharidech v jídelníčku	43
Jaký zvolit poměr jednotlivých makroživin?	59
Frekvence jídel a přerušované hladovění	79
Stručné shrnutí faktů o náhradních sladidlech.....	93

Vůle, návyky a psychologie vysněné postavy.....	105
Vlastní mozek jako největší nepřítel?	123
Jak omezit konzumaci nezdravých potravin?.....	137
Psychologie nakupování – jak fungují supermarkety.....	165
Jak začít pravidelně vařit?	185
Jak se při vaření bavit a využít čas na maximum?	203
Zdravý životní styl vs. vaše okolí	219
Ekologie a mrhání potravinami.....	255



Úvodní slovo

I když v posledních letech konečně došlo trochu k osvětě a začínají se do ČR postupně dostávat relevantní informace ohledně hubnutí a výživy obecně, internet je pořád zahlcený spoustou mýtů a polopravd. Důvody jsou různé. Někdy jde „jen“ o setrvačnost, někdy (v horším případě) o to, na šíření nesmyslů cíleně vydělat – **zejména prodejem různých zázračných diet, kdy hitem posledních let je například ketodieta** a různé na ní založené přípravky, na kterých prodejci vesele rýžují.

Zastánci ketodiet se z principu trefují hlavně do sacharidů, takže spousta lidí nabude dojmu, že pokud chtějí žít zdravěji a zhubnout, musí se jim vyhýbat jako čert kříži. A „pro jistotu“ samozřejmě celkově **osekat jídelníček až do bodu, kdy hladoví a dokola jí několik málo jídel...** což samozřejmě nejde dělat dlouhodobě a člověk se tím dostane akorát tak do nekonečného koloběhu diet a jojo efektu.

Cílem našich kuchařek a knih je, ukázat, že tento přístup je jeden velký nesmysl a že vůbec není nutné (ba naopak je to vyloženě kontraproduktivní) hladovět a radikálně vyřazovat konkrétní makroživiny z jídelníčku. Realita je taková, že **rozhodně můžete dosáhnout vysněné postavy a zároveň po celou dobu jíst jídla, která vám budou chutnat** a jejichž přípravou nestrávíte celou věčnost.

O tom, zda budete hubnout, či nikoliv, rozhoduje celkový kalorický příjem a kalorický výdej. Jedna naprosto jednoduchá rovnice – **pokud vydáte více energie (kcal), než kolik jí přijmete, budete hubnout.** Samozřejmě roli hraje i to, mít v jídelníčku vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků (například kvůli jejich vlivu na sytost), ale zásadní roli má poměr příjem vs. výdej. O tomto tématu se více rozepíšeme v několika článcích uvnitř kuchařky a zároveň i z tohoto důvodu u jednotlivých receptů uvádíme kalorickou hodnotu a obsah jednotlivých makroživin.

V této kuchařce, stejně jako v prvním díle, najdete 100 receptů, které jsou zdravé, chutné a vesměs nenáročné na přípravu. Na základě ohlasů na první kuchařku jsme se v tomto díle o trochu víc

zaměřili na polévky a pomazánky, ale čeká na vás i hromada zdravých snídaní, svačin, hlavních jídel a dezertů. Většina receptů je určena pro všední dny, ale některé se dobře hodí i pro slavnostnější příležitosti.

Doufáme, že se vám budou recepty líbit a že si alespoň nějaká část z nich najde místo ve vašem jídelníčku. **Dobrou chuť!**

SNÍDANĚ A SVAČINY

Avokádové překvapení	17
Bábovka s ořechy a banánem	19
Tvarohem plněné celozrnné buchty	22
Celozrnná vánočka	25
Cuketový perník	27
Cottage bulky ze špaldové mouky	31
Cuketový chléb	33
Domácí granola	35
Domácí ovesná kaše se sušeným ovocem	37
Domácí energy tyčinky	39
Domácí sušené maso	41
Mandlové energy tyčinky	45
Slaný french toast	47
Svačtinová bageta s křepelčím vejcem	49
Makovec z řeckého jogurtu	51
Plněná vajíčka	53
Rajčatová „rychlovka“ s mozzarellou	55
Ricottové kaiserky	57
Špaldové bulky	61
Taštičky s tvarohem	63
Žitný chléb Rugbröd	65







8 porcí



501 kcal

Bábovka s ořechy a banánem

Střední



55 min

Předehřejeme troubu na 180 °C. Vyšleháme vejce se sladidlem, přidáme vodu, kokosový olej, ořechy a rozmačkaný banán a znovu vyšleháme. Mouku prosejeme do čisté mísy, přidáme kypřicí prášek a mokrou směs. Vše důkladně promícháme.

Dvě třetiny těsta vlijeme do bábovkové formy. Do zbylé třetiny přidáme kakao a znovu promícháme. Hnědé těsto přilijeme do formy ke světlému těstu. Pomocí nože krouživými pohyby vše lehce promícháme (pro pěkný mramorový efekt).

Pečeme 45–50 minut. Pokud do těsta zapíchneme špejli, měla by zůstat suchá. Banán jako ingredience může způsobit, že bude bábovka mírně vlhká. Po vychladnutí opatrně vyklopíme z formy.

Ingredience:

.....

250 g celozrnné mouky pšeničné nebo špaldové
250 ml vody
5 lžic čekankového sirupu nebo medu
2 středně velká vejce
200 ml kokosového oleje

.....

1 prášek do pečiva (bez fosfátů)
150 g kvalitního kakaa nebo karobu
100 g drcených vlašských ořechů
1 středně velký banán

TIP: Karob má výraznější chuť než kakao. Používejte ho tedy méně, ideální poměr je 2 dávky kakaa na 1 dávku karobu.

Bílkoviny **13 g** Sacharidy **25 g** Tuky **37 g**

Snídaně
Svačiny





4 porce



128 kcal

Rajčatová „rychllovka“ s mozzarellou

Lehká



20 min

Troubu rozejdeme na 160 °C. Rajčata nakrájíme na cca 1 cm silné plátky a vyskládáme na plech, který jsme vyložili pečícím papírem. Mozzarellu nastroháme na hrubo a posypeme jí rajčatové plátky.

Pokapeme olivovým olejem, osolíme, opeříme a vložíme na 10 minut do trouby. Talíř vyložíme bazalkovými listy a vyskládáme na něj opečené rajčatové plátky. Ozdobíme pažitkou.

Podáváme s celozrnným chlebem.

Ingredience:

4 větší rajčata
200 g mozzarely light
100 g čerstvých bazalkových listů
1 lžíce olivového oleje
hrst čerstvé pažitky
špetka soli
špetka pepře

Bílkoviny **10 g** Sacharidy **6 g** Tuky **7 g**

Snídaně
Svačiny

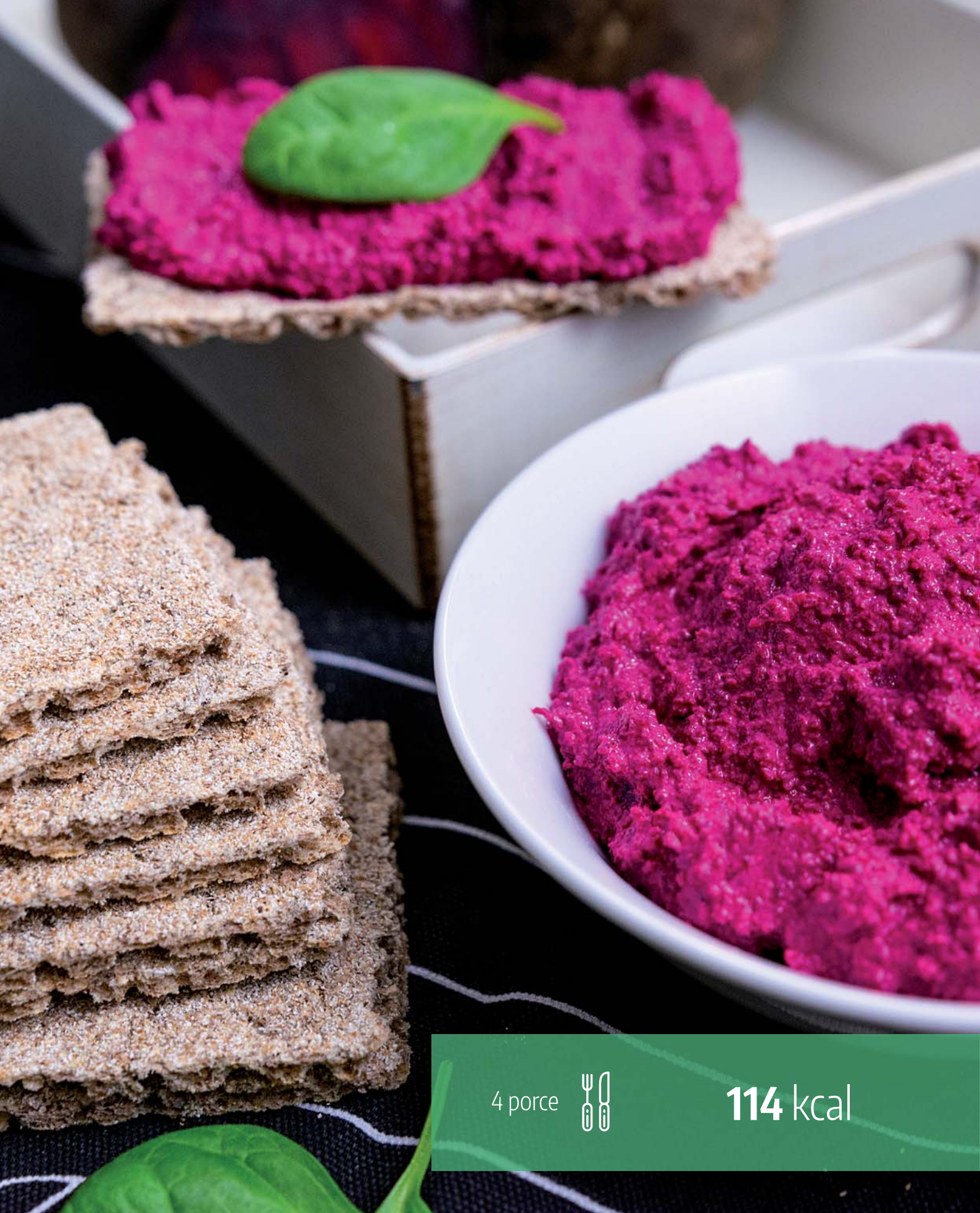


SALÁTY A POMAZÁNKY

Avokádová pomazánka	69
Česneková pomazánka s mungo klíčky	71
Ďábelská omáčka	73
Mexický dip	75
Koprovo-česnekový dip	77
Bylinkový dip s limetkou	81
Mrkvová pomazánka s kari	83
Pomazánka z černých fazolí	85
Pomazánka z pečeného lilku	87
Pomazánka z řepy a cottage	89
Tuňáková pomazánka s avokádem	91
Ředkvičková pomazánka s pažitkou	95
Vajíčková pomazánka	97
Bramborový salát s chřestem	99
Brokolicový salát	101
Fitness salát ala „Caesar“	103
Avokádovo-mangový salát	107
Rukolový salát s červenou řepou	109







4 porce



114 kcal

Lehká



30 min

Pomazánka z řepy a cottage

Řepu uvaříme a oloupeme, nakrájíme na kostky a rozmixujeme do hladka. Do rozmixované řepy přidáme cottage, jemně pokrájenou cibuli a utřený česnek. Vše důkladně rozmixujeme. Osolíme, opepříme a znovu promícháme.

Ingredience:

250 g sýru cottage
2 stroužky česneku
500 g červené řepy
1 středně velká cibulka
sůl a pepř (dle chuti)

Bílkoviny **8 g** Sacharidy **9 g** Tuky **5 g**

Saláty
Pomazánky





4 porce



178 kcal

Tuňáková pomazánka s avokádem

Lehká



10 min

Avokádo rozpůlíme, vypeckujeme a rozmačkáme vidličkou. Slijeme šťávu z tuňáka a zbylý obsah konzervy vmícháme do avokáda. Cibulku nakrájíme na kolečka a vše smícháme. Přidáme olivový olej, limetkovou šťávu, sůl a pepř.

Ingredience:

1 zralé avokádo

1 **konzerva** kvalitního tuňáka ve vlastní šťávě

1 jarní cibulka

1 **lžička** limetkové šťávy

1 **lžíce** olivového oleje
sůl a pepř (dle chuti)

TIP: Správně zralé avokádo je lehce měkké a pružné, nikdy však avokádo nemačkáme silou, ale s citem. Dalším indikátorem zralosti bývá stopka – pokud sama odpadne, když za ni lehce zabereme, je avokádo zralé.

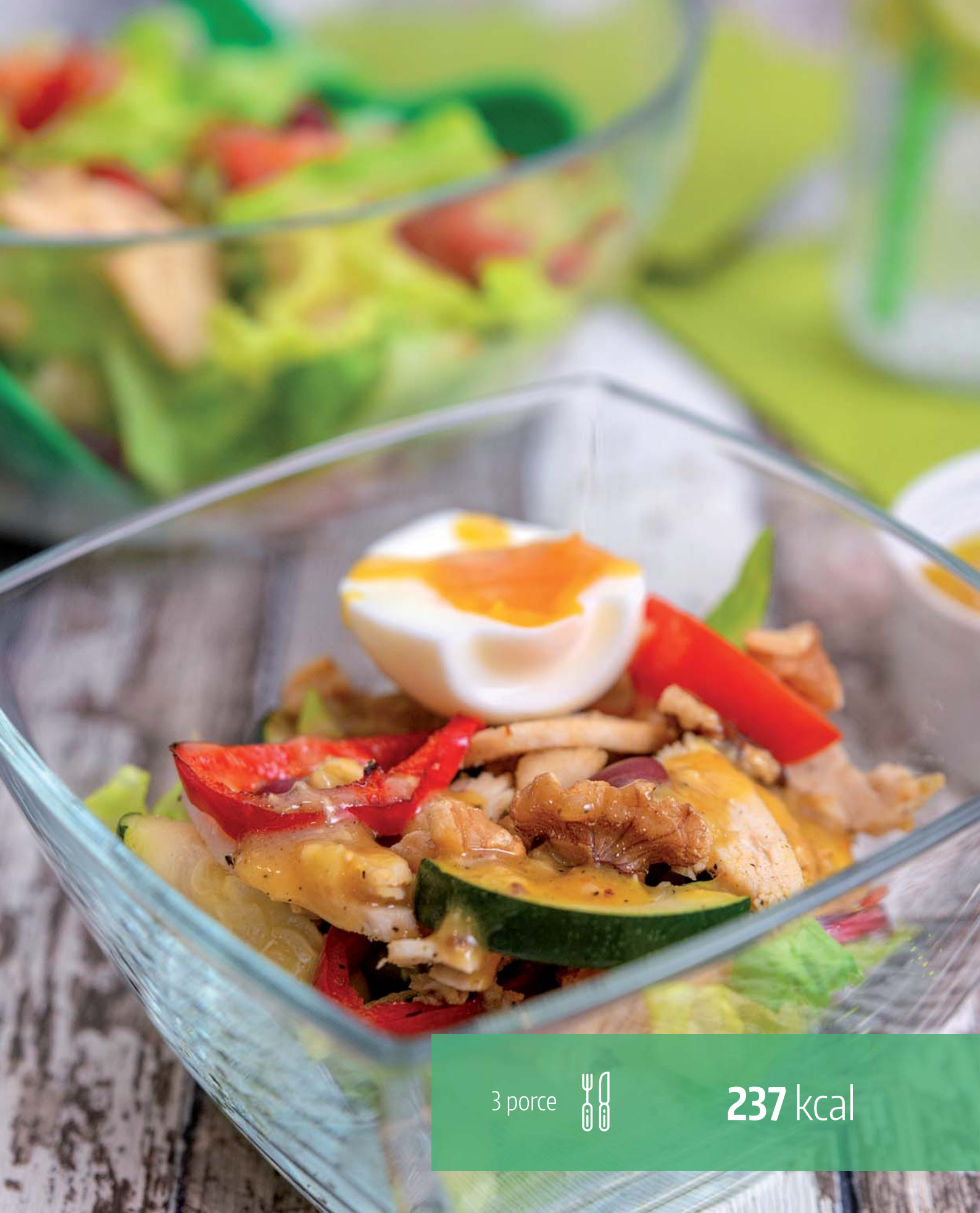
Bílkoviny **6 g**

Sacharidy **5 g**

Tuky **15 g**

Saláty
Pomazánky





3 porce



237 kcal

Lehká



30 min

Fitness salát ala „Caesar“

Kuřecí prsa pokrájíme na menší kousky (aby se rychleji propekla), osolíme a opečeme na rozpálené pánvi. Zeleninu pokrájíme na menší kousky a přihodíme na pánev k masu. Všechny ingredience na zálivku (mimo ořechů) vložíme do mixéru a vyšleháme do jemné konzistence. Promícháme se zeleninou, ozdobíme oříšky a vajíčkem. Podáváme s opečeným pečivem.

Ingredience:

Salát

300 g kuřecích prsou
1 římský salát
1 menší červená paprika (libovolně, dle chuti)
1 salátová okurka
1 vejce na ozdobení

Dressing

2 žloutky
hrst vlašských ořechů
2 lžičky dijonské hořčice
1 lžička worcesterské omáčky
1 lžička citronové šťávy

TIP: Ingredience na zálivku by měly mít stejnou pokojovou teplotu.

Bílkoviny **30 g** Sacharidy **2 g** Tuky **11 g**

Saláty
Pomazánky



POLÉVKY A SMOOTHIES

Borůvkovo-špenátové smoothie	113
Ledové jahodové smoothie	115
Mangovo-mrkvové smoothie	117
Smoothie ala piña colada	119
Zelený „mix“ smoothie	121
Avokádové gazpacho	125
Bramborový krém	127
Hráškový krém	129
Kukuřičný krém	131
Mexický krém z červených fazolí	133
Polévka z červené čočky	135
Polévka z červené řepy	139
Kuřecí vývar s klíčky mungo a se zeleninou	142







2 porce



225 kcal

Lehká



5 min

Ledové jahodové smoothie

Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladké směsi. Rozdělíme do dvou sklenic a podáváme. Vždy podáváme ihned, neskladujeme.

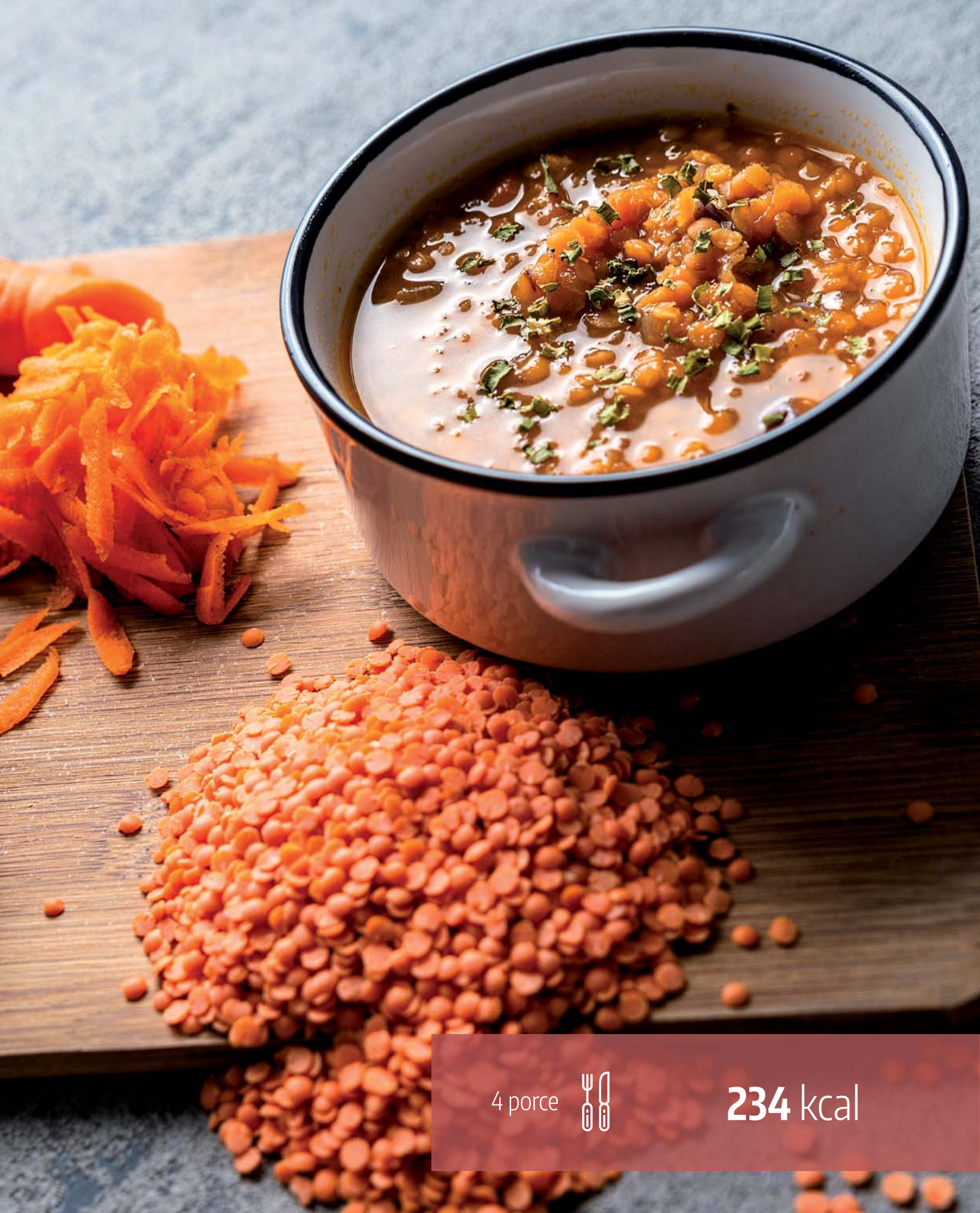
Ingredience:

140 g řeckého jogurtu
500 g čerstvých jahod
1 zmražený zralý banán (před zmražením
ho nakrájíme na menší kousky)
hrst listů baby špenátu
2 lžičky arašídového másla
1 lžice medu nebo jiného sladidla
4 kostky ledu

Bílkoviny **11 g** Sacharidy **35 g** Tuky **4 g**

Polévky
Smoothies





4 porce



234 kcal

Lehká



30 min

Polévka z červené čočky

Cibuli orestujeme ve středním hrnci. Přidáme mletý koriandr a propláchnutou čočku. Zalijeme vývarem, přivedeme k varu a pozvolna vaříme cca 15 min.

Jakmile je čočka dostatečně měkká, přidáme pepř a sůl. Čočka se částečně rozvaří a polévka se díky tomu zahustí.

Ingredience:

1 velká, na drobno nakrájená cibule

200 g červené čočky

1 litr zeleninového vývaru

3 lžíce olivového oleje

1/2 lžičky mletého koriandru

1/2 lžičky mletého černého pepře

1 lžička soli

Bílkoviny **12 g** Sacharidy **41 g** Tuky **7 g**

Polévky
Smoothies



OBĚDY A VEČEŘE

Cuketa plněná mletým masem	147
Cuketová cmunda	149
Gnocchi z celozrnné mouky a dvě omáčky	152
Dušené hovězí s kukuřičnou kaší	155
Falafel v pita chlebu	157
Fitness burger	160
Fitness karlovarský knedlík	163
Fitness maďarský guláš	167
Fitness papriky s rajskou omáčkou	170
Halibut na kopru	174
Hovězí karbanátky s vejcem	177
Hovězí po sečuánsku	179
Hovězí rolky s lilkovou kaší	181
Hovězí s mrkví	183
Hovězí steak s pepřem (povede se každému)	187
Knedlíčky hokaido	189
Krůtí prsa, pečené ředkvičky a Grenaille	191
Krůtí sekaná	193
Kuře Yakitory	195
Kuřecí kousky na pomeranči	197
Kuřecí prsa plněná špenátem a ricottou	199
Kuřecí stehna v kokosovém mléce	201
Kuřecí stripsy bez oleje a salát coleslaw	206
Květákové rizoto	209
Losos s teryiaki omáčkou	211
Masové koule na jehle	213
Pečený květák plněný šunkou a sýrem	215
Pizza z květákového těsta	217
Pizza ze špaldové mouky	221
Slaný quiche	223
Hovězí roastbeef	225
Celozrnné těstoviny s avokádovým pestem	227
Těstoviny s chilli	229
Zapečené sýrové cukety s kuřecím masem	231







4 porce



383 kcal



Dušené hovězí s kukuřičnou kaší

Maso očistíme a dáme vařit do osolené vroucí vody. Vaříme pod pokličkou cca 60 minut. V druhém hrnci dáme vařit kukuřičné klasy s kari asi na 10 minut. Jakmile klasy změknou, vodu slijeme a kukuřičné klasy rozmixujeme.

Připravíme šťávu ze třetiny hovězího vývaru tak, že ho vyvaříme na pánvi, dle potřeby můžeme vývar přilít. Odstavíme od zdroje tepla a rozmícháme máslo. Přidáme sůl, pepř a promícháme. Uvařené maso nakrájíme na plátky a podáváme s kaší.

Ingredience:

600 g hovězí kýty
500 g kukuřičných klasů
250 ml hovězího vývaru
1 lžíce másla ghí
1 lžíce kari
1/2 lžičky mletého černého pepře
1 lžička soli

Bílkoviny **35 g** Sacharidy **25 g** Tuky **17 g**

Obědy
Večeře





4 porce



265 kcal

Pizza

z květákového těsta

Střední



60 min

Troubu rozejdeme na 190 °C. Květák omyjeme, rozdělíme na menší růžičky a rozmixujeme do hladka. Vysypeme na plech, vložíme do trouby a pečeme 15 minut.

Poté květák necháme lehce vychladnout a pomocí utěrky ho zbavíme přebytečné vody. Ke kvěťáku přidáme mandle, vejčka, koření, bylinky a vše promícháme.

Na plech dáme pečicí papír, který natřeme olejem, a položíme na něj květákové těsto, pečeme cca 15 minut a necháme lehce vychladnout.

Rajčatový protlak rozprostřeme po pizze, posypeme mozzarellou, nakrájenými cherry rajčátky, jarní cibulkou a kořením. Pečeme přibližně 5–10 minut, dokud se nerozpustí mozzarella. Ozdobíme rukolou nebo špenátem.

Ingredience:

Těsto

1 menší květák
2 vejce
1 lžička sušené bazalky
1 lžička sušeného oregána
50 g mletých mandlí
sůl a pepř dle chuti

Pizza

hrst čerstvé rukoly
125 g mozzarely light
5 ks cherry rajčat
100 g rajčatového protlaku nebo
rajčat v plechovce bez slupky
1 ks jarní cibulky
1/2 lžičky mletého černého pepře
1/2 lžičky sušeného chilli (dle chuti)
1 lžička soli
rukola či špenát na ozdobení

Bílkoviny **20 g** Sacharidy **17 g** Tuky **13 g**

Obědy
Večeře



DEZERTY

Avokádové muffiny s čokoládou	235
Čelarové jednohubky	237
Čokoládový koláč z avokáda	239
Celozrnný ořechový koláč s jablky	241
Pudink z tapiokových perel	243
Fitness krtkův dort	245
Fitness třešňová bublanina	247
Jablečný cheesecake	250
Kakaové cupcakes s ricottovým krémem	253
Punčové kuličky	257
Čokoládový quinoa pudink	259
Rychlý bananový dezert	261
Čokoládový dort s mandlemi	263
Domácí kaše ala Snickers	265
Švestkový crumble	267
Zdravé chipsy z mangoldu a cukety	269







6 porcí



222 kcal



Fitness krtkův dort

Rozehřejeme troubu na 180 °C. Všechny ingredience na těsto rozmixujeme tak, aby těsto získalo hladkou tekutou konzistenci. Těsto vlijeme do dortové formy (20–25 cm). Pečeme cca 20 minut.

Mezi tím si připravíme náplň tak, že smícháme ricottu, tvaroh a med. Po vychladnutí korpusu vydlabeme střed a necháme okraje cca 1–2 cm. Dáváme pozor, abychom neproděravěli dno korpusu.

Dno korpusu potřeme náplní (1 cm) a naskládáme na ni banány. Na banány navršíme zbytek krému. Vydlabané těsto rozmixujeme na drobků a důkladně jimi zakryjeme krém. Výsledek by měl vypadat jako krtinec. Dort necháme vychladnout ideálně přes noc v chladničce.

Ingredience:

Těsto

4 vejčka
40 g čokoládového pudinku v prášku (bez cukru)
30 g čokoládového proteinu
20 g kvalitního kakaa
1/2 balení prášku do pečiva (bez fosfátů)
1 lžíce stévie (nebo jiného sladidla)

Náplň

250 g nízkotučného tvarohu
250 g ricotty (tvarohu)
3 menší banány
40 g medu (můžeme nahradit čekankovým sirupem)

Bílkoviny **16 g** Sacharidy **16 g** Tuky **9 g**

Dezerty





3 porce



275 kcal

Rychlý bananový dezert

Lehká

15 min
(+ 1 h)

Banány oloupeme, nalámeme je na menší kusy a vložíme do mixéru. Přidáme arašídové máslo, kokosový olej, čekankový sirup a rozmixujeme na jemnou kaši.

Do vzniklé hladké kaše přidáme pomerančovou šťávu, kakao, skořici a špetku soli. Vše opět rozmixujeme do hladka a vlijeme do připravené formy, kterou jsme vyložili potravinářskou fólií. Necháme cca 1 hodinu ztuhnout v mrazáku.

Před podáváním necháme 10–15 minut změkknout při pokojové teplotě. Ozdobíme ovocem dle fantazie.

Ingredience:

2 banány
20 g arašídového másla
20 g kokosového oleje
20 g kvalitního kakaa
1 lžíce čekankového sirupu
1 lžička skořice
2 lžíce pomerančové šťávy
špetka soli

TIP: Můžeme ozdobit také nastrouhanou 85% čokoládou.

Bílkoviny **6 g** Sacharidy **23 g** Tuky **11 g**

Dezerty



Nevíte si rady s tím, jak konečně dosáhnout **vysněné postavy**?

Co kdybyste jednou provždy zjistili, jak se svým tělem efektivně pracovat a jak bez různých extrémů dosáhnout vysněné postavy? Přesně to vás chceme naučit. A je to mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. V obou našich knihách naleznete objektivní, užitečné a snadno uchopitelné informace, které vám pomohou dosáhnout vašich **fitness cílů**.



Nyní objednáte
s dopravou zdarma
na www.fitstore.cz



Proč má smysl počítat **kalorie**?

Počítání kalorií (a vážení potravin) je jedním z témat fitness světa, na který existují snad jen dva extrémní názory a nic mezi tím. A jak už to tak bývá, pravda je právě někde uprostřed.

Jedna skupina lidí nedá bez počítání ani ránu a zaznamenává si poctivě i sebemenší sousto. Druhá skupina lidí naopak tvrdí, že počítání kalorií je otročský přístup, který nikam nevede.

Náš názor je ale takový, že **minimálně ze začátku byste počítat kalorie (a vážit si jídlo) měli**. Důvod je jednoduchý – drtivá většina lidí má tendenci hodně výrazně podhodnocovat svůj kalorický příjem a zároveň mají hodně špatný odhad na množství potravin (velikost porcí). K tomuto výsledku dospěla řada klinických studií a **nám samotným se potvrdil při práci s tisícovkami klientů**.

Nikdo ale neříká, že musíte být do konce života otrokem kuchyňské váhy a kalorických tabulek. Realita je taková, že většina lidí má v jídelníčku stabilně nějakých maximálně 30-40 druhů potravin a nejpозději po pár měsících vážení a zapisování si vybuduje poměrně přesný odhad, takže už nad svým kalorickým příjmem bude mít mnohem větší kontrolu.

Je nutné poznamenat, že číslo zkonsumovaných kalorií nikdy nebude 100% přesné. Z některých potravin třeba nevstřebáme 100 % kalorií, jindy může být třeba lehce nepřesný údaj o obsahu kalorií na etiketě potraviny. Nicméně číslo, které nám na konci dne vyjde, se realitě významně blíží. A to nám stačí.

Počítání kalorií se dá dobře přirovnat třeba k autoškolě. Strávíte 2 měsíce v kurzu, díky čemuž se naučíte řídit auto a dostanete řidičák. **Z toho následně těžíte celý život.** Přesně takto to funguje i v tomto případě.





Vlastní mozek jako největší nepřítel?

Lidský mozek je fascinující. **Ale v některých situacích může být pořádný prevít a může sabotovat naše snahy.** Takových situací může být celá řada, takže se pojďme podívat alespoň na několik hlavních.

Náš mozek třeba **hodně rád fantazíruje**. Asi každý z nás už zažil situaci, kdy se dostavil nával motivace a začali jsme rovnou plánovat hromadu věcí, které začneme dělat. Vědecké studie ale dokazují, že takové chování je na škodu – realita je taková, že drtivá většina takto vytvořených (jakkoliv vznešených) plánů zůstane jen v naší hlavě. Jedním z důvodů je to, že se při plánování hodně soustředíme na konečný výsledek dané snahy. **To mozku přináší pozitivní stimul, který nás uspokojí a v konečném důsledku podkopává naši snahu o reálné dosažení daného cíle.** Řešení? Nastavte si méně cílů (a menších), ale hlavně začněte co nejdříve konat. Jeden uskutečněný čin je víc než deset plánů sepsaných na papíře.

Dalším problémem je, že **se náš mozek rád vymlouvá**. Kolikrát vás už přepadla myšlenka typu „Měl/a jsem zdravou snídani, takže si na oběd můžu klidně dát ten burger a hranolky...“ nebo „Dneska cvičit nepůjdu, ale zítra si dám o to víc těla...“? Asi hodněkrát. Proč? Protože náš mozek v této disciplíně exceluje. Velice rád nám vymyslí nějaké ospravedlnění (výmluvu).

Aby toho nebylo málo, tak **náš mozek taky velice rád a rychle opouští potápějící se lod'**. Řekněme, že se třeba snažíte dodržovat jídelníček a hubnout. Ale neodoláte chutím na sladké a dáte si třeba čokoládovou tyčinku. Rozumné řešení je, se tím zbytečně netrápit a dál jet podle plánu. Náš mozek se k tomu ale často postaví ve stylu „Plán už je v háji, takže můžu klidně jít vyluxovat celou lednici. Od pondělí začnu znova.“

Podobných scénářů jsou desítky a **dohromady by toto téma vydalo na menší knihu**. Pro úspěch nejen při hubnutí je ale tato problematika velice důležitá a právě proto se jí plánujeme detailně věnovat **v jednom z našich příštích projektů**.





Zdravý životní styl vs. vaše okolí

Při snaze o hubnutí (či celkově zdravý životní styl) je důležitým faktorem i vaše okolí – pokud máte podporujícího partnera/partnerku a blízké okolí, máte jednoznačnou výhodu. Pokud ne, může to být problém. **Není zrovna snadné se držet plánu, pokud se vám někdo před nosem láduje nezdravým jídlem.** Jak tedy navést svého partnera do zdravého životního stylu?

Základem je výběr strategie – jaký argument můžete použít? Zlepšení zdraví? Vzájemná podpora a osvěžení vztahu? Finanční úspora? Existuje spousta důvodů, proč začít žít zdravěji, byť třeba jen po malých krůčcích. Svého partnera znáte nejlíp právě vy, takže si promyslete, jaký přístup by mohl nejlíp fungovat.

Extrémně důležité je, **jít na to pomalu.** Hnat změny do extrému nemá smysl. Navíc má jít o dlouhodobou změnu životního stylu, takže je vhodné jít po malých krůčcích. Začněte třeba postupně nahrazovat suroviny v jídle za zdravější varianty. Nakupte v obchodě méně sladkostí a víc ovoce. Možností je spousta. Často partner tyto změny ani pořádně nezaregistruje a přijme je jako samozřejmost.

A v neposlední řadě **je důležité mít snahu najít kompromis.** Nejen v otázce zdravého životního stylu, ale celkového vztahu. Každý z nás má něco, čeho se nechce vzdát – přes co obrazně řečeno „nejede vlak.“ Z gaučového povaleče lusknutím prstu neuděláte zapáleného sportovce. Ale postupnými krůčky z něj můžete udělat alespoň průměrně aktivního (a zdravějšího) člověka. **A o tom to celé je.**

