Plavkový jídelníček



Trápí vás to, nebo netrápí?

Pokud se ve svém těle sami cítíme dobře a spokojeně, není absolutně co řešit. Jestliže nás ale přece jenom trápí nějaké to kilo navíc, celulitida na stehnech nebo povislý zadeček a chceme s tím něco dělat, tak s chutí do toho. Nejen že se hned budete cítit mnohem více pozitivně naladěni, ale do žil se vám vlije také nálož energie a vy budete mít hned více radosti ze života a ze svého těla.

A možná že i to ve finále postačí, abychom za hlavu hodili věčné starosti s tím, jestli nám náhodou nekouká někde malý faldík. Věřte, že naprosto každý má nějakou nedokonalost. Ale přesně tak, jako vám je úplně jedno, že se tamhle paní trápí malými prsy a tamhle pán nedostatkem vlasů, tamhleta dáma povislými pažemi, tak jim je jedno, jestli jste si dali o zákusek navíc a máte najednou trochu více nafouknuté bříško. **Vše vždy dělejte jen proto, abyste se cítili dobře vy sami, nikoliv pro kohokoliv druhého.**

Když jsme si tohle ujasnili, pojďme se tedy podívat na nějaké tipy, jak k té vnitřní a tím pádem poté i vnější kráse přispět pomocí správného stravování.

Pijte vodu, pijte čistou vodu a nepijte rum

Jak se zpívá ve známé písničce od Jarka Nohavici, pijte vodu! Zas a znovu se budeme opakovat, ale to je opravdu základ. Zavodnit tělo čistou vodou někdy dokáže skutečné zázraky. **Voda pomůže zbavit tělo toxinů, zavlaží všechny buňky, vypne pokožku (takže ideální v boji s drobnými ďolíčky na stehnech!) a rozproudí celý organismus.**

Jako základ si každé ráno ještě před ranní kávou dopřejte sklenici čisté vlažné vody. Nakopne vás to leckdy mnohem více než kofein. Tělo je po noci vyprahlé a tato dávka ho dokáže krásně nastartovat. V dnešní době si můžete také na chytrých hodinkách či telefonech nastavit připomenutí, abyste se napili například každou půl hodinu, šikovná věcička! Vodu můžete kombinovat i s ovocným neslazeným čajem, a pokud už máte chuť na sladkou limonádu, dejte si alespoň tu bez cukru. I taková zdárná maličkost dokáže dost rapidně snížit množství přijatých kalorií.

No a nepijte rum, nebo spíš alkohol všeobecně. Nebo klidně pijte, ale ne moc. **Taková sklenka dobrého suchého vína vám jistě s hubnutím až tak nezahýbá, ovšem dvě tři piva denně či ještě hůř, sladké koktejly a tvrdý alkohol, to už je jiná liga.** V takových drincích se skrývá kolikrát tolik kalorií, jako kdybyste si dali kus pořádného čokoládového dortu, kterému se jinak vyhýbáte obloukem. Takže opatrně s tím.

A co dál?

Nebudeme vám tady opakovat to, co se dočtete všude. A to, že máte **jíst hodně ovoce a zeleniny, vyřadit sladké, mastné, pečivo a tučné**. Jasně, tohle všechno už jistě víte, tak na to myslete, ale opět, nic nepřehánějte. Netrapte se tím, že si prostě dáte jeden chlebíček a kousek buchty, když má kolega v práci narozeniny a leží to tam před vámi. Nezahazujte kvůli tomu své snahy hned do koše. Prostě si to dejte s chutí a místo toho trošku odlehčete večeři nebo zajděte na delší procházku. **Jde o to najít hlavně balanc, potom se nemusíte zas až tak radikálně omezovat**, z vlastních zkušeností jistě také víte, že to nikdy není žádné dlouhodobě udržitelné řešení a všechny striktní zásady a nějaké počítání kalorií a hlídání každého sousta vás vždy velmi rychle přestanou bavit.

Zkuste také zařadit potraviny, které vám mohou s nastavením správného metabolismu pomoci. **Co třeba takové kyselé zelí?** Naprostá superpotravina (a to ještě z dob, kdy jsme ani o žádných superpotravinách neměli ponětí) s náloží vitamínu C. Nejen že je téměř bez tuku, ale bakterie v něm obsažené, které vznikají během kvašení, na vaše tělo **působí jako probiotikum**. **Pomáhá tak v boji se záněty, a dokonce tak předchází vzniku některých druhů rakoviny.** Pokud tedy do svého jídelníčku zařadíte denně mističku kyselého zelí, případně nějaké další kvašené potraviny (kefír, kimchi, acidofilní mléko, kvašené okurky, apod), uvidíte, že po pár dnech nafouklého bříška (což je naprosto běžná reakce, když ve vašich střevech začne probíhat údržba) se rovnováha žaludečních a střevních bakterií a kyselin krásně vyrovná, vyprazdňování bude pravidelné a váš metabolismus se nakopne. Hubnutí pak půjde jedna radost, jelikož tělo začne snadněji vstřebávat vitamíny a živiny a rozkládat potravu.

Podobnou službu vám může přinést také goji neboli kustovnice čínská. To už je poněkud módnější a novodobější druh superpotraviny. V malé tmavě červené bobulce se skrývá až neuvěřitelné množství antioxidantů, vitamínů a aminokyselin. Mimo jiné i fosfor, hořčík, zinek, vápník a železo. Díky tomu dokáže hrst goji denně po dobu alespoň několika měsíců radikálně detoxikovat organismus, redukovat cukr v krvi a navodí vám pocit sytosti.

Vyzkoušejte naše recepty:

Ovesná kaše s borůvkami a goji

Naprostý základ dne je snídaně a s touhle konkrétní vydržíte klidně až do oběda syti a plni energie. A ještě si skvěle pochutnáte! Pokud tedy máte s ovesnou kaší špatné zkušenosti, rozhodně jí dejte ještě jednu šanci a vyzkoušejte ji podle našeho receptu, možná si k ní přece jenom najdete cestu.

Na jednu porci: *35 g jemných ovesných vloček,180 ml mléka,1 lžička skořice,1 lžička čekankového sirupu (nebo jiného sladidla),1 lžíce tvarohu ve vaničce,40 g borůvek,10 g rozinek,10 g kvalitní hořké čokolády,15 g goji*

Vločky nasypeme do kastrůlku, zalijeme mlékem a přidáme skořici, osladíme a vhodíme borůvky. Na středním plamenu pak mícháme, dokud kaše nezhoustne. Sundáme z plotny a vmícháme tvaroh. Přendáme do misky, přisypeme rozinky, kustovnici a přidáme kousek čokolády, kterou ale můžeme nahradit i ořechovým máslem. Stejně jako borůvky můžeme nahradit jiným oblíbeným ovocem. Ihned podáváme.

Bleskové špagety s tuňákem

Oběd bohatý na bílkoviny, který máte na talíři do deseti minut.

Na 2 porce: *200 g špaget,1 červená cibule,1 stroužek česneku,2 lžíce ghí (přepuštěného másla),100 g cherry rajčat,100 g sterilované kukuřice,150 g tuňáka ve vlastní šťávě,4 lžíce krémového sýra (například neochuceného žervé Ranko),hrst bazalky,sůl a pepř*

Těstoviny uvaříme podle návodu v osolené vodě na skus. Mezitím nakrájíme cibuli nadrobno a česnek na plátky. Na velké pánvi rozehřejeme ghí (můžeme nahradit olejem), vhodíme cibuli a opečeme dozlatova. Přidáme česnek, cherry rajčátka a kukuřici a ještě pár minut restujeme. Na řadu přichází krémový sýr, který vytvoří základ krásně smetanové omáčce. Poté slijeme tuňáka a rovněž přidáme ke směsi. Těstoviny také slijeme, ale necháme v nich asi ½ hrnku vody, vše přidáme do pánve a krátce povaříme. Dochutíme solí, pepřem a na úplný závěr vmícháme bazalku.