magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 21. 3. 2018 | Susan Bowermanová

Zatočte s jarní únavou. Načerpejte energii ze správných potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zatocte-s-jarni-unavou.-Nacerpejte-energii-ze-spravnych-potravin__s10010x10875.html

Konečně jsme se dočkali – přichází jaro. Den se prodlužuje, venku je cítit svěží provoněný vzduch, shazujeme nadbytečné vrstvy oblečení a vyhlížíme sluneční paprsky, abychom mohli co nejvíce času trávit v přírodě. I toto příjemné období ale skýtá úskalí v podobě jarní únavy.

Jarní únavou trpí zejména lidé, kteří sedí celý den v kanceláři a na hezké počasí venku koukají skrz zavřená okna. Navíc je **počasí v tomto období stále aprílové**. Náhlé změny venkovních teplot mají za důsledek pomalý **rozjezd dne, výkyvy nálad a prokrastinační režim po obědové pauze.**

Správné načasování

Máte jasno v tom, co a kdy sníte? V tom je totiž klíč, jak získat energii na celý den. **Nedostatek energie totiž nejčastěji pramení z toho, že nedodáme tělu ty správné živiny ve vhodný čas.** Nejdůležitějším jídlem v tomto ohledu je snídaně. Dopřáváte si ráno čistě sladké snídaně? Ty vás sice po ránu nakopnou, ale pocit sytosti nebude mít dlouhého trvání. Vzhledem k tomu, že pečivo a sladké cereálie mají vysoký glykemický index, vás brzy dohoní mlsná a budete toužit po dalších cukrech.

- **Vyměňte „prázdné“ potraviny** za skutečně zdravou snídani.
- Místo bílého pečiva si dejte **celozrnné nebo žitné**.
- Namažte si ho cottage sýrem a přidejte kvalitní šunku s co nejvyšším obsahem masa.
- Nakrájejte si k tomu **papriku nebo okurku.**
- K pití zvolte neslazený **bylinkový čaj.**

Taková snídaně vás na dopoledne skvěle zasytí a nebudete mít chuť hřešit nezdravými pamlsky.

Zdravou a velice praktickou variantou snídaně jsou dnes velmi populární smoothies. Smoothie je rozmixovaný nápoj, který se skládá z

ovoce, zeleniny a případně oříšků, mléčných nápojů, ledu či různých sladidel. Jejich obliba spočívá v **jednoduchosti a rychlosti přípravy** a v možnosti připravit nespočet variací podle chuti a toho, jaké suroviny máte zrovna v ledničce a ve spíži. Takový vitamíny nadopovaný elixír je velmi prospěšný pro zdraví organismu. Chutné jarní detoxikační smoothies vás zbaví únavy a dodá potřebné živiny.

Nepodceňujte svačinu

Také je pro vás náročné podávat maximální pracovní výkon v odpoledních hodinách? **Zvolte lehký oběd bohatý na bílkoviny, díky kterým vydržíte sytí do odpolední svačiny.** Ani ty však nepodceňujte. Mnoho lidí má tendenci svačiny přeskakovat nebo je odbývat sladkými tyčinkami, které se na první pohled můžou tvářit jako zdravé a dietní. Pokud vás ještě po práci čeká cvičení, určitě se před tím najezte. **Zaměřte se na lehké svačiny bohaté na bílkoviny.** Vyzkoušejte třeba bílý jogurt řeckého typu s banánem, plátek rýžového chlebíku se sýrem a zeleninou – fantazii se meze nekladou.

Lidé často vynechávají odpolední svačinu. Buď si na ni nevzpomenou a hlad zahánějí později nezdravými rychlovkami v podobě tyčinek, ochucených oříšků, brambůrků či samotného pečiva. Nebo si myslí, že s prázdným žaludkem budou na cvičení rychleji pálit tuky. To je ovšem velká chyba. **Po celém dni sezení u počítače potřebuje tělo dodat chybějící palivo pro optimální výkon při tréninku.**

- Aby se vám cvičilo lépe a necítili jste se plní, svačte nejpozději hodinu před tréninkem.

Hlavně hydratovat!

Dehydratace se nepříznivě podepisuje na vašem celkovém rozpoložení. Ovlivňuje myšlenkový výkon, vytrvalost a náladu a způsobuje únavu organismu. Proto vždy mějte po ruce konvičku s neslazeným čajem nebo neperlivou vodu. Pokud vám nechutná obyčejná voda, zakápněte ji čerstvou citronovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávou.

Citrusové plody nejen dodají vodě lepší chuť, ale také obsahují prospěšné antioxidanty. Jestliže potřebujete **dobít baterky, určitě neuškodí šálek kvalitní kávy nebo yerba maté čaj**. S nápoji obsahující kofein to ale zase nepřehánějte. Nejenže jsou návykové, ale také mohou snadno narušit váš spánkový cyklus.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz