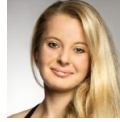




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 2. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Motivační jídelníček pro zdravější tělo. Vytrvejte - je to umění!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Motivacni-jidelnicek-pro-zdravejsi-telo.-Vytrvejte---je-to-umeni!__s10010x19116.html

Začátek může být pro leckoho těžký. Pokud si hned na začátku řeknete, že na to nemáte a vzdáte to bez boje, budete stále před sebou valit ten pomyslný balvan nedůvěry v sebe sama. Budovat vlastní sebedůvěru a schopnost vítězit můžete jen tím, že budete překonávat překážky. Proto vydržte a nevzdávejte se!



Začít je snadné, ale vytrvat je umění

A pokud máte chuť občas se všim seknout, dát si čokoládu nebo se vykašlat na trénink, **můžete**. To, že sníte nezdravé jídlo nebo vynecháte cvičení, z vás přeci nedělá špatného člověka. Když už taková situace nastane, **užijte si to!**

Bez výčitek si vychutnejte naplno ten moment a pak jděte zase dál. Zajedťe do svých kolejí, držte se svého plánu a cíle, ke kterému chcete dojít. Děláte to pro sebe a své tělo, nikdo jiný to za vás nedokáže!

Vytrvejte - to je to největší umění

Říká se, že zhubnout dokáže každý, ale opravdovým uměním je váhu dlouhodobě udržet. Podívejte se na pár tipů, jak toho dosáhnout.

Dietoložka Karolína Hlavatá doporučuje:

- Stanovte si svůj „**hlavní**“ **cíl, ale i cíle dílčí**. Příkladem dílčího cíle je přestat pít slazené nápoje nebo začít jíst více zeleniny.
- Za dosažené úspěchy mějte připravené odměny (kupte si něco pěkného na sebe, jděte do sauny nebo do divadla).
- Chvalte se i nahlas, **budte na sebe pyšní**.
- [Najděte si spojence](#) (kamarádku/kamaráda, která s vámi bude chodit cvičit, kolegyni/kolegu, se kterým se budete střídat při vaření obědů nebo přípravě svačinek).

Motivační jídelníček za zdravější tělo

Pondělí

Snídaně:	Ovesné vločky, tučný tvaroh, jablko, slunečnicová semínka
Svačina I:	Zelené smoothie (řapíkatý celer, banán, špenát, zelený ječmen)
Oběd:	Lososové špízy s lilkem a paprikou, celozrnný kuskus
Svačina II:	Žitný chléb, fazolová pomazánka s tahini, salátová okurka
Večeře:	Volské oko s pečenou dýní, zelený salát

Úterý

Snídaně:	Celozrnný dalamánek, tuňáková pomazánka, rukola
Svačina I:	Ovocný salát (jablko, mandarinka, hroznové víno) s vlašskými ořechy
Oběd:	Rýžové nudle s tofu a zeleninovým mixem (paprika, pórek, rajčata)
Svačina II:	Chia puding s kokosovým mlékem a malinami
Večeře:	Restovaná kuřecí prsa s bylinkovými brambory, červená řepa

Středa

Snídaně:	Jogurt s jahodami se lněným semenem, jáhlové vločky
Svačina I:	Mrkvový salát s ananasem a kokosem
Oběd:	Vepřový plátek na grilu, quinoa a zelený míchaný salát
Svačina II:	Slunečnicový chléb s lučinou, ředkvičky
Večeře:	Pikantní asijský salát s kuřecím masem

Čtvrtek

Snídaně:	Pohanková kaše se skořicí a kakaem, rozinky
Svačina I:	Ovocný salát (banán, hruška, švestka) s lískovými ořechy
Oběd:	Hovězí plátek s bulgurem a restovanou zeleninou
Svačina II:	Knackerbrot s cottagem, cherry rajčata
Večeře:	Míchaný salát s ředkvičkami, bramborami, čerstvým sýrem a červenou čočkou

Pátek

Snídaně:	Banánové lívance s javorovým sirupem a mandlemi
Svačina I:	Ovocné smoothie (borůvky, maliny, kefír)
Oběd:	Celozrné špagety s vepřovými nudličkami, špenátem a smetanou
Svačina II:	Cizrnový salát
Večeře:	Vegetariánské plněné papriky kuskusovou směsí s houbami

Svačiny můžete zahrnout do svého stravovacího plánu nebo nemusíte. Záleží na Vašem pocitu hladu.

Snažte se dodržet alespoň hlavní jídla: snídaně, oběd, večeře.

Copyright © 2023

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