magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 3. 2019 | taj

Yummy Mummy Foodie - Restartovala jsem svůj život a začala jíst zdravě. Zmizely ekzémy i alergie

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Yummy-Mummy-Foodie---Restartovala-jsem-svuj-zivot-a-zacala-jist-zdrave.-Zmizely-ekzemy-i-alergie__s10010x19148.html

Sympatická Michaela Luňáčková je zakladatelkou známého foodblogu Yummy Mummy Foodie. Na paleo stravu nedá dopustit a své příznivce se snaží přimět ke zdravému stravování, které ji zachránilo od kožních ekzémů a potravinových alergií.



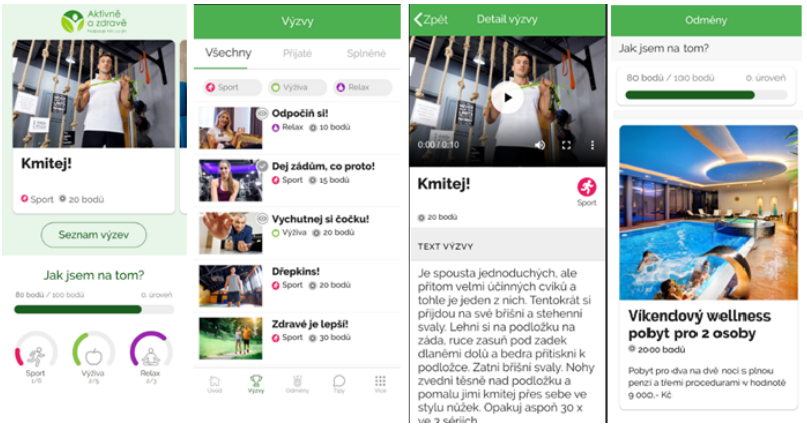
„Zdraví je dostatečně silná motivace. Pomáhá

i sdílení fotografií na sociálních sítích a sledování lidí se stejným cílem. Svou cestu zkrátka musíte žít.“

- **Stala jste se ambasadorkou projektu Aktivně a zdravě. Co Vás k tomu vedlo, co byste chtěla lidem předat?**

Je to jednoduché. Někomu vyhovuje udělat radikální krok a hned se vrhnout do změny jídelníčku či předsevzetí. Někomu zase může vyhovovat snazší přístup, třeba jako je právě aplikace Aktivně a zdravě, a dostat se do formy jak po fyzické, tak psychické stránce postupně a uváženě. Díky výzvám je to celé hravější. Ráda podporuji projekty, díky kterým lidé jenom „nehubnou zase od pondělí“, ale které mají ucelený koncept zaměřený jak na stravu, tak na psychickou pohodu a sportovní kondici. A to projekt Aktivně a zdravě přesně je.

- **Používáte aplikaci? Zkusila jste si některou z výzev?**



Jasně, že používám. V první sezóně jsem **nasbírala 2010 bodů**, tak uvidíme, jak si povedu v těch dalších.

- **Ke zdravému jídlu a paleo stravě jste se dostala díky svým potravinovým alergiím. Opravdu pomohlo změnit jídelníček, aby tyto projevy vymizely?**

Ano. Změnit jídelníček bylo tenkrát mou poslední šancí, jak zkusit něco změnit přirozenou cestou. Neměla jsem co ztratit, a tak jsem vyzkoušela nutriční restart program Whole 30 na třicet dní, který jsem si protáhla na šedesát, a vlastně u něho v jednodušší formě paleo stravování zůstala až dodnes. Pamatuji si, že první zlepšení a zahojení kůže po ekzémech a vyrážkách nastalo po 3 týdnech. Po třiceti dnech po nich nebylo ani památky. Dodnes se nevrátily

a já mohla zařadit zpátky do jídelníčku i skupiny potravin jako peckovice, malvice, ořechy, kořenovou zeleninu, na které jsem dříve také alergicky reagovala.

- **Na svém blogu Yummy Mummy Foodie doporučujete lidem restart Whole30 vyzkoušet. Opravdu dokáže člověka nastartovat k zdravému životnímu stylu?**

Určitě udá rázný a správný směr do začátků. Má pevná pravidla, mezi nimiž jsou i taková jako: nekouřit, nepít alkohol a nestoupat na váhu. Při jeho sestavení vycházeli autoři z faktu, že si člověk zautomatizuje určité vzorce chování po osmadvaceti dnech. A to skutečně funguje.

- **Jak těžké je tak razantní změnou projít, neměla jste problém s motivací?**

Mou motivací bylo mé zdraví. To byla dost silná motivace, a když se po třech týdnech začaly dostavovat první výsledky, bylo to skvělé. K motivaci ale také pomáhá i focení a zaznamenávání jednotlivých jídel, sdílení své cesty s kamarády, zapojení se do facebookových skupin, sledování lidí na sociálních sítích, kteří mají stejný cíl. Je potřeba žít tu novou cestu, potom se o motivaci nemusíte vůbec bát.

- **Můžete krátce shrnout, bez čeho se člověk na talíři skutečně obejde?**

Člověk se skutečně obejde bez lepku, bez cukru a všech jeho všelijakých forem. Bez nekvalitních mléčných, masných a živočišných výrobků, bez průmyslově zpracovaných potravin všeobecně.

- **Je podle Vás zdravé stravování a vaření časově a finančně náročnější? To je totiž nejčastější argument lidí, kteří se ke změně stravy odhodlávají...**



Tuhle otázku dostávám často. Není. Vše je o prioritách. Zkuste to na jeden měsíc. Neutratíte peníze za alkohol, pivo, cigarety, sladkosti, proteiny ke cvičení, různé „zdravé“ tyčinky, cukr, mouku, pečivo, těstoviny, kolu a jiné slazené nápoje, džusy, šťávy, doplňky stravy. Proto máte více prostředků, které můžete naopak investovat do kvalitnějšího masa od

farmářů, bio vajíček, kvalitních fermentovaných bio mléčných produktů a bio zeleniny a ovoce (případně od farmářů). Pomoct si můžete i vlastní úrodou.

- **Jste maminkou, která pohlíží jinak i na stravu dětí. Co je podle Vás nejčastějším hříchem českých matek**?

Určitě jedí moje děti jinak než zcela průměrná česká rodina. Strava u dětí je do jejich tří let zcela zásadním faktorem, který ovlivňuje jejich zdraví, vývoj a chování. A to i do budoucna. Svým dětem omezuji lepek, cukr a veškerá sladidla, co to jde. Kupujeme opravdové jídlo, objednáváme bedýnky a bio maso od farmářů. Nejčastějším hříchem maminek je mylná domněnka, že to nejde bez piškotů, sladkých „dětských“ sušenek, pufovaných křupek, Brumíků, čokolády, sladkých jogurtů a rádoby jogurtů, které spíše připomínají sladký dezert.

- **A co třeba kupované přesnídávky, nebo umělá dětská mléka?**

Nejsem zastáncem toho, že jsou příkrmy ve skleničkách nebo plastových obalech lepší či dokonce zdravější variantou než domácí poctivé vaření. A nesouhlasím s tvrzením, že je nezbytné dětem připravovat umělou kojeneckou výživu po jejich prvním roce života, pokud se jim rodina postará o to, aby měly pestrý jídelníček bohatý na kvalitní zeleninu.

- **Brzy přijdou očistné jarní měsíce, mohla byste našim čtenářům doporučit dobrý jarní recept nebo pár tipů, jak na jaře změnit jídelníček?**



S jarem mám spojené všemožné klíčky a microgreens. Jsou plné vitamínů a živin. Také je to pro mě začínající období prvních bylinek a především sezónních batátů, růžičkové kapusty, chřestu, pórku, artyčoků, ale taky mangoldu, listových salátů, rebarbory, jahod... Určitě mohu doporučit skvělou Mangoldovou polévku a Zelenou vaječnou pánev.

MEDAILON



- Je zakladatelka blogu Yummy Mummy Foodie.
- Narodila se 31. srpna 1990. Je jí 28 let.
- Vystudovala Mezinárodní obchod se zaměřením na Komerční komunikace na VŠE v Praze.

- Od roku 2016 je její blog zaměřen primárně na paleo stravu.
- V témže roce vyzkoušela program Whole 30, který ji zbavil ekzémů a alergií.
- Je foodblogerkou a vyznavatelkou zdravého životního stylu.
- Sledující se snaží motivovat k přemýšlení nad kvalitou potravin a k vyzkoušení svých receptů.
- Ráda sportuje, ve volném čase se věnuje svým dětem, blogu, cvičení jógy.
- Je vdaná, má 2 děti.
- Miluje vývar, jógu.

Generální partner projektu:
Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,
Vienna Insurance Group.

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz