magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 10. 9. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská - trenérka fitness

Co a jak jíst na podzim, abychom se cítili dobře?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-a-jak-jist-na-podzim,-abychom-se-citili-dobre__s10010x20087.html

S chladnějšími dny a dřívější tmou člověk přirozeně snižuje svoji aktivitu. Stává se línějším než v létě a hlavně se začíná více oblékat. Uhlídat energetický příjem není snadné, jelikož pod huňatým svetrem se leccos schová...



Aktivita nade vše

- I když se vám nechce, tak se snažte udržet si **modus aktivit**, který jste praktikovali v létě.

- Začněte běhat, choďte na dlouhé procházky, cvičte doma nebo prostě jen nejezděte výtahem, **dojděte si pár zastávek MHD raději pěšky.**
- Aktivit se najde jistě spousta, stačí jen chtít, nebýt líní a nepoddávat se počasí. Pamatujte, že **neexistuje špatné počasí, ale jen špatné oblečení.**

Jídlo nejlépe lokální



Podzim je doslova pastva pro oči, co se týče jídla. Když vyjdete do přírody, co vidíte? Nejen barevnou přírodu, ale spoustu jejich darů.

Jablka, švestky, hrušky, ořechy. **Vše lokální, vše si můžete natrhat sami, vše tedy skoro v „bio“ kvalitě.**

- Co se týče teplé kuchyně, vařte z potravin, které jsou nyní aktuální: **dýně, řepa, brambory, zelí...** Ze všeho se dají vyhotovit zdravé a plnohodnotné pokrmy.

Jak jíst přes den

- **Ráno začněte něčím teplým** do žaludku. Ideální do tohoto období jsou různé obilné kaše obohacené proteinem (jogurt, tvaroh, mléko), doplněné jablkem a skořicí a teplý nápoj. Může jím být šípkový nebo rakytníkový čaj. **Teplé potraviny nebo nápoje po ránu** považovali staří Číňané za nejlepší způsob, jak začít den. Prohřejí vás a podpoří činnost sleziny.
- **Na dopolední svačinku** (pokud je tedy nutná a máte pocit hladu), si dopřejte nějakou bílkovinu, například bílý jogurt nebo tvaroh s ořechy a semínky. Můžete přidat i jeden kus ovoce. Další skvělou alternativou jsou **koláče právě ze sezónního ovoce**.



Hlavní jídlo dne by se mělo skládat z bílkovin (například maso, luštěniny) a sacharidů (obiloviny – pohanka, jáhly, bulgur, barevná zelenina).

K obědu si dopřejte velkou porci zeleniny. Může být jak syrová, tak i tepelně upravená - a zde se právě skvěle hodí lokální produkty, jako je pečená dýně či řepa, pečené brambory, celerové hranolky.

Pokud vám syrová zelenina zrovna nejede, dejte v této části roku přednost raději zelenině kvašené. Připravit si ji můžete doma, výroba není nijak náročná, zvládnete ji za pár minut a tělu touto zeleninou dodáte neskutečné množství vitamínů a probiotických kultur. Ideální je zelí, které je skvělým **zdrojem vitamínu C**. Další vynikající „pickels“ získáte například z květáku či mrkve.

- Pokud máte mezi obědem a večeří velký rozestup a chcete zabránit vlčímu hladu, tak si **dopřejte odpolední svačinku**. Nakrájená zelenina

s humusem, sýrem nebo šunkou, případně kus celozrnného kvalitního pečiva s vajíčkem, mozzarellou, oblíbenou tvarohovou pomazánkou jsou výbornou volbou.

- **Večeři si dopřejte lehčí.** Dejte si menší porci sacharidů a větší množství bílkovin. Salát ze syrové zeleniny doplněné cottagem, vajíčkem nebo tuňákem.. opečený plátek masa s menší porcí kus-kusu nebo jen **tempeh s pečenou zeleninou**. Pokud **máte rádi polévky**, uvařte si dýňovou, luštěninovou, květákovou... jejich příprava nezabere moc času, jsou rychlé a zasytí.

Sladkosti výjimečně



Že máte chuť na jablkový koláč? Tak si ho dejte.

I když upečete zdravou formu koláče, nezapomínejte ale, že je to stále sladkost.

Stejně tak zacházejte i s ovocem.

- Obsahuje spoustu cukrů, a proto si dopřávejte **maximálně dva kusy ovoce denně**.
- Nepřehánějte to ani se sušeným ovocem a čokoládou. I když se bude jednat o kvalitní hořkou čokoládu.

Pohyb ničím nenahradíte

Mějte na paměti, že pohyb je důležitý nejen pro udržení vaší váhy, ale především pro zdravé tělo. **Hýbejte se tedy co nejvíce**, jak to jen jde.

- Dobrým pomocníkem při startu jsou chytré hodinky, které reflektují vaši celodenní aktivitu.

Pár rad na závěr

- Nepřejídejte se, **jezte střídmě a zdravě**, hýbejte se.
- Zdravou sladkost si dopřejte jednou - dvakrát týdně. Myslete na to, jak je

těžké shodit nabraná kila a naopak lehké je nabrat.

- Do jídelníčku se snažte zařadit dost bílkovin. Zasytí vás a eliminují chutě na sladké.
- Držte se svého cíle a nepolevujte.
- **Motivujte se**. Ať navzájem s nějakou kamarádkou nebo sami, když se podíváte na fotku vašeho „letního“ těla.

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