

Inšpiratívne myšlienky



Staraj sa o svoje telo. Je to jediné miesto, kde musíš žiť celý život.

Každý sme dostali len jedno telo a my sami budujeme miesto, v ktorom budeme žiť. Preto robme všetko pre to, aby sme boli vo svojom tele spokojní, majme k nemu úctu, doprajme mu výživné jedlo a precvičujeme svoje svaly.

Jedlo a cvičenie – obe majú neuveriteľnú silu zmeniť náš život k lepšiemu. Nikdy nevyužívaj cvičenie ako trest za prejedanie a snaž sa nevyužívať zdravú stravu len v dôsledku svojej lenivosti.

Ľudia majú tendenciu brať jedlo, i cvičenie ako formu trestu. To však postupom času môže viesť k odporu a nechuti zmeniť svoj životný štýl. Určite to poznáte – výčitky z väčšieho množstva jedla nás vedú k extrémnemu cvičeniu a záťaži, čo považujeme za vhodnú kompenzáciu. Alebo je to opačný prípad – radšej nebudem jesť nič alebo len zeleninu, ako by som mal/mala cvičiť. Snažme sa nájsť harmóniu a rovnováhu. Cvičenie nemusí znamenať automaticky návštevu fitnesscentra, či kruhových tréningov. Aj prechádzkami, turistikou, jógou, či relaxačným cvičením robíte pre svoje telo mnoho.



Môžeš mať buď výsledky, alebo výhovorky. Nikdy nemôžeš mať oboje.

Úspešné premeny mojich klientok a klientov majú niečo spoločné – všetci museli opustiť svoju komfortnú zónu, zbaviť sa lenivosti a výhovoriek. Výhovorky sú niečo, čo dlhodobo bráni v dosiahnutí úspechu nielen pri formovaní postavy a chudnutí. Je však potrebné poznať rozdiel medzi výhovorkami a tým, že občas sa niečo jednoducho nedá a nikdy nezachádzať do extrémov. Stretávam sa totiž aj s prípadmi, keď kvôli prestávke v cvičení, kvôli chorobe človek upadá do výčitiek a depresie. Je preto znova potrebné nájsť rovnováhu a pochopiť, že sme ľudia, nie stroje.

Každý sme iný. Nevytváraj si zvyk porovnávania sa s inými.

Vždy sa snažme byť lepšou verziou samého seba. Ak ste lepší, ako pred týždňom, pred mesiacom, pred rokom, ste na správnej ceste. Ak stále trpíte porovnávaním sa s tým, čo má alebo čo dosiahol niekto iný, oberá Vás to o čas, aj o sebavedomie, pridáva trápenie, závisť a mrzutosť.

Zdravie nie je všetkým, ale bez zdravia je všetko ničím.

Hodnotu nášho zdravia si mnohí uvedomujú až pri chorobe. Tým, čo jeme, ovplyvňujeme nielen našu postavu, ale i imunitu, funkciu nášho mozgu, činnosť čriev, celkové zdravie nás i nášho potomstva. Pravidelnou fyzickou aktivitou vieme pozitívne ovplyvniť zotavovanie sa z choroby, či úrazov. Jedno „zlé“ jedlo z nás chorých nespraví, no ani jedno dobré jedlo neovplyvní pozitívne naše zdravie. Preto jedzme z väčšej časti zdravú a vyváženú stravu, pravidelne športujme, s troškou nezdravého jedla sa naše telo vysporiada.



Čokoládovo avokádové smoothie




ingrediencie:


3 dcl nesladeného mandľového mlieka

1 mrazený banán

1/2 avokáda

1 odmerka orechového masla

 5 minút

 1 porcia

Postup prípravy:

Všetko spolu rozmixujeme dohladka a podávame.



Ako mi prospieva?

Banány pôsobia preventívne a liečivo na vysoký krvný tlak, odvodňujú organizmus, odvádzajú jedy z organizmu, pôsobia hojivo na sliznicu žalúdka, znižujú hladinu cholesterolu v krvi a posilňujú imunitu. Avokádo nám poskytuje vlákninu a jedinečnú kombináciu tukov, neobsahuje sodík ani cholesterol, má vysoký obsah antioxidantov a protizápalové účinky. Pôsobí tiež priaznivo na našu nervovú sústavu, podporuje tvorbu červených krviniek a má priaznivé účinky na zrak. Mandľové mlieko má nízku kalorickú hodnotu, podporuje výživu svalstva, odkysľuje organizmus, normalizuje hladinu cukru v krvi a je vhodné pre celiatikov a diabetikov.

Kedy ho konzumovať:

Toto smoothie je bohaté na energiu, obsahuje sacharidy, tuky i bielkoviny. Je vhodné ako plnohodnotná desiata, či olovrant, odporúčam ho aj na doplnenie energie po cvičení. Vhodné je ho konzumovať aj na raňajky v prípade, že máte tréning v ranných hodinách.



Moj tip: Mandľové mlieko si viete pripraviť aj sami doma. Mandle namočíte cez noc vo vode, ráno ju zlejete a pridáte novú vodu. Rozmixujete a mlieko procedíte cez gázu. Na 200 gramov mandlí je potrebné použiť asi 1,7 litra vody.

Tvarohové lievance



ingrediencie:

40g ovsených vločiek
1 vajce
40g nízkotučného tvarohu
15 g medu
Škorica

 20 minút  1 porcia



Postup prípravy:

Vločky najemno pomelieme. Pridáme ostatné suroviny a rozmixujeme dohľadka. Na rozohriatej teflonovej panvici pečieme do zlata. Lievance potrieme džemom, bielym jogurtom alebo na ne poukladáme ovocie. Posypeme škoricou.

Ako mi prospieva?

Tvaroh v týchto lievancoch podporuje trávenie, je skvelým zdrojom bielkovín pre naše svaly, urýchľuje metabolizmus, vyživuje naše kosti, zuby a kĺby a zlepšuje kvalitu pokožky, nechtov a vlasov. Nájde sa v ňom tiež mnoho vitamínov a minerálnych látok, ako napríklad vitamíny A, B6, B12, C, D, E, vápnik, draslík, horčík, meď, zinok, mangán. Škorica podporuje imunitu, upokojuje nervy, má antiseptické a antibiotické účinky, uvoľňuje hlieny a podporuje naše trávenie.

Kedy ho konzumovať:

Odporúčam ako skvelé, výživné raňajky plné bielkovín.



Zdravé diétne lievance



ingrediencie:

Necelé 2 dcl ovsených vločiek
1-1,5 dcl mlieka
1 vajíčko
1 lyžička medu
Džem/škoricca/ovocie



 25 minút  1 porcia

Postup prípravy:

Vločky zalejeme mliekom a necháme ich cca 10 minút odstáť a napučať. Potom do zmesi pridáme vajíčko a med a ponorným mixérom poriadne vymiešame (ak máme jemné vločky, netreba mixovať). Z cesta upečieme lievanceky na štipke oleja (olej stačí pri prvej dávke).

Ako mi prospieva?

Vajíčka podporujú trávenie, metabolizmus, funkciu hrubého čreva, upokojujú nervy, zlepšujú funkciu mozgu a koncentráciu. Mlieko pomáha pri správnej funkcii štítnej žľazy, podporuje našu pamäť a správnu činnosť mozgu, pomáha ako prevencia pred kardiovaskulárnymi ochoreniami, zabezpečuje správny vývoj kostí a zubov, podporuje naše trávenie a imunitu.

Kedy ho konzumovať:

Tieto lievance sú veľmi obľúbenými, rýchlymi a chutnými raňajkami.



V rukách držíte moju prvú publikáciu, ktorú ste si pravdepodobne zaobstarali s cieľom cítiť sa lepšie, štíhlejšie, variť zdravé, rýchle a jednoduché jedlá. Vždy sa snažím ponúknuť ľuďom to, čo by som chcela sama dostať. Preto verím, že táto kniha, ktorá vznikala s obrovskou láskou a nasadením, bude pre Vás zdrojom každodennej inšpirácie a motivácie. Keďže som nutričná špecialistka, nie kuchárka, každý recept je jednoduchý, výživný, obsahuje zdraviu prospešné látky a mnoho z nich je vhodných pri redukcii váhy.

Mgr. Ivana Elková

Výživový poradca

www.jedalnický.sk
www.facebook.com/jedalnický
info@jedalnický.sk

