



3x snídane

pro tvou štíhlou linii
a úspěšný start dne



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Co se v e-booku dozvíš?

V průvodci najdeš **3 recepty**, které oceníš nejen ty, ale celá tvá rodina.

Prozradím ti, **proč je důležité snídat** a jak to udělat, když ráno nestíháš nebo se nezvládáš najíst. U každého receptu ti také **poradím, jak snídani upravit** pro sebe i pro zbytek rodiny.

Všechny 3 snídaně jsem poskládala tak, aby byly **vhodné do hubnouceho jídelníčku** a perfektně **nastartovaly tvůj den**.

Snídaně jsou nastavené **v ověřeném poměru živin** pro zdravé hubnutí a to je:

- **30 % bílkovin**,
- **25 % tuků**,
- **45 % sacharidů**.

Recepty **vycházení z mé metody „hubnutí v hrsti“**. Pokud metodu neznáš, nezoufej. Tyto snídaně jsou vhodné pro všechny!

Možná patříš mezi ty, které snídani vynechávají kvůli času nebo „do sebe ráno prostě nemůžou nic dostat“. Já jsem ale přesvědčená, že snídaně je velmi důležité jídlo dne!

Proč ti doporučuji snídat?

- 1 Výkonnost:** tvé tělo a mozek potřebují pro správné fungování živiny a energii. Snídaně ti dodá potřebnou šťávu pro tvůj organismus. Díky tomu začneš den s větší chutí a koncentrací.
- 2 Metabolismus:** pravidelnost v jídle ti pomůže stimulovat metabolismus. A správně fungující metabolismus je jedním z předpokladů úspěšného hubnutí a rychlejšího spalování tuků.
- 3 Výkyvy hladiny cukru:** ty negativně ovlivňují tvé zdraví i výkonnost. Pravidelné snídaně ti pomohou udržet stabilní hladinu cukru v krvi. Tvé tělo ti poděkuje a navíc se budeš cítit celkově více v pohodě.

Pokud ale **vstáváš moc brzy a nezvládneš plnohodnotnou snídani do hodiny** od probuzení, mám pro tebe dobrou zprávu! I tato situace má řešení, které nepokazí snahu být štíhlá. **Prohod' si dopolední svačinku se snídaní a ráno si dej něco menšího.** Místo svačinky pak můžeš použít jeden z dnešních receptů.

Jaké tipy receptů tě čekají?

🕒 Snídaně pro hektická rána:

Spěcháš a nemáš čas si připravit hodnotnou snídani? Radši si koupíš někde cestou koblížek nebo bagetu na benzínce, aby ti nekručelo v břiše? A pak si s oblibou vyčítáš, že jsi neměla nic pořádného. Ještě že si to můžeš odůvodnit tím, že bys prostě nestihla nic připravit, vid? Přesně pro tebe a tahle rána je první snídaně jako stvořená.

🌙 Večer nachystáš, ráno vychutnáš:

Míváš večer čas a ráda ráno sáhneš po hotovém jídle? Připrav si večer snídani do skleničky! Ráno tě čeká už jen milá povinnost: sníst jí!

☀️ Vymazlená snídaně pro klidná rána:

Konečně klidné ráno a můžeš si s jídlem vyhrát? Vymazli si lahodnou snídani a věř, že se budeš oblizovat nejen ty, ale všichni budou nevěřičně koukat, že jde o zdravé a vyvážené jídlo.

O mně

Jmenuji se Pavla Tomášková a tvořím zábavné jídelníčky a hubnoucí programy pro ženy. Mám inženýrský titul v oboru gastronomie a jsem certifikovaný výživový poradce NUTRIS® s praxí od roku 2009. Moje fit recepty jsou **rychlé, jednoduché a tvořené tak, aby ti chutnaly**. Sama jsem si prošla trnitou cestou hubnutí a od puberty se trápila nadváhou.

Vyzkoušela jsem spoustu diet a různých zaručených tipů na rychlé hubnutí. Vždycky jsem ale měla ráda jídlo a všechny moje pokusy vedly pouze k dalším neúspěchům a tomu, že jsem se ve svém těle cítila zase o něco hůř.



Řekla jsem si DOST, já jsem tady ta, co tu šéfuje a rozhoduje o svém životě!
A já chci být konečně šťastná ve svém vlastním těle!

Hledala jsem a hledala a ze všech mých **zkušeností, praxe a ověřených informací vybudovala efektivní HUBNOUCÍ METODU hubnutí v hrsti**, která změnila nejen můj život, ale i způsob myšlení. Rozhodla jsem se, že tohle musím šířit dál!

Já i tisíce mých klientek jsme důkazem toho, že moje metoda hubnutí v hrsti funguje a to bez zbytečného stresu a odpírání si. Se mnou to dokážeš i ty!



CO JE METODA „V HRSTI“?

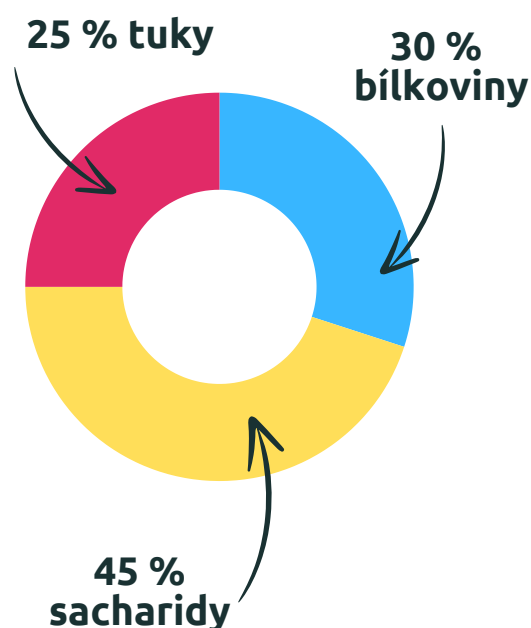
1. Jednoduchá **metoda odměřování jídla pomocí jednotek, tzv. hrstí.**
2. Metoda hubnutí, která ti pomůže **snadno poskládat potraviny a živiny** do tvého jídelníčku.
3. Efektivní a funkční **cesta jak zhubnout, být zůstat štíhlá a fit.**



V čem spočívá metoda „V HRSTI“?

Je to snadná a logická metoda, která tě naučí jak si lehce sestavit a zkombinovat potraviny v optimální množství energie tobě na míru v odpovídajícím množství makroživin tedy **bílkovin, sacharidů a tuků.**

Jako **odměřovací jednotku** jsem zvolila hrst pro **snadnou představivost a rychlé vaření bez vážení.**





8 důvodů, proč metoda v hrsti opravdu funguje

- 1) **Je snadná.**
- 2) Sama si určíš a vybereš potraviny, co budeš jíst a **nepotřebuješ speciální drahé suroviny.**
- 3) **Nemusíš vážit** každý kousek jídla.
- 4) **Nemusíš si počítat a zapisovat kalorie** a přesto je energetické množství jídla dost přesné.
- 5) **Pracuješ se zábavnými, obrázkovými materiály** namísto stresujících čísel v kalorických tabulkách.
- 6) Můžeš ji **využít kdekoliv a v jakékoliv situaci** - v práci, na cestách, na oslavě, dovolené, i pokud pracuješ na směny.
- 7) Je **vědecky ověřená a prověřená** zdravotníky a psychology.
- 8) **Ušetří ti spoustu času a trápení** nad počítáním kalorií a správné kombinaci makroživin.

**89 % mých klientek
hubne průměrně
1,2 kg týdně**

**více než 24 tisíc
žen ve fb skupině**

**více než 14 tisíc
žen prošlo mými
výzvami**

PROČ KLIENTKY hubnou právě se mnou?

- **Nemají pocit hladu**, množství jídla je dostatečné a díky tomu nesahají po čokoládách a jiných prázdných kaloriích.
- Když mají chuť, **můžou si dát i tu čokoládu, skleničku a vědí, jak ji v jídelníčku vykompenzovat.**
- **Baví je to.** Hubnutí v hrsti je opravdu zábavné a když něco děláš ráda, výsledky na sebe nenechají čekat.
- Moje **metoda hubnutí v hrsti je efektivní.** Vidět stabilní úbytek váhy je velký nakopávač k tomu pokračovat.
- **Na své hubnoucí cestě se cítí skvěle!**

Svěží a vyvážený fit toust

s mozzarellou, sušenými rajčaty a baby špenátem

Suroviny na 1 toust

- 2 plátky toustového celozrnného chleba
- 1/2 Mozzarella light
- 3 sušená rajčata
- (ne v oleji, prodává Lidl)
- Baby špenát

Postup

Mezi dva tousty vlož na plátky nakrájenou mozarellu, pokrájená sušená rajčata a baby špenát. Zapeč v rozpáleném toustovači.

Pokud nechceš zapékat, stačí toust namazat tenkou vrstvou proteinového žervé a můžeš si ho dát studený. Nezapomeň přidat nejlépe čerstvou zeleninu a fit vyvážená snídaně je raz dva. Žádné další výmluvy, že nestíháš nechceme já ani tvé svědomí slyšet!



- ✓ extra jednoduchý a dobrý
- ✓ hotový do 5 minut
- ✓ vyvážená snídaně vhodná při hubnutí
- ✓ perfektní start dne

Lahodné vločky přes noc

à la jablečný štrúdl - tzv. overnights oats

Suroviny

- 20 g vloček | 1 S
- 70 g jogurt řecký 0,1 % tuku | 0,5 B
- 40 ml mléko polotučné
- 7 g chia semínka | 0,5 T
- 20 g proteinu (volitelné) | 0,5 B
- 75 g jablka | 0,5 S
- skořice

Postup

Nakrájej jablko na kostky, vlož na pánev se skořicí a podlej trochou vody, povař a nech jablko rozvonět v rozpálené pánvi do měkka. Tuto jablečnou směs nechej vychladnout.

V misce dobře promíchej zbytek surovin jako jsou vločky, jogurt, mléko, chia a protein a navrch přidej jablečnou směs. Přikryj víčkem nebo folií a vlož do lednice na minimálně 4 hodiny, nejlépe přes noc.

Ráno máš vločky s jablečnou směsí připravené k okamžité spotřebě. Můžeš si je vzít taktéž s sebou do tašky na cesty.

- ✓ pro milovnice sladkých snídaní
- ✓ stačí ráno vyndat z ledničky
- ✓ možná obměna na tisíc způsobů a chutí
- ✓ chutná snídaně, která skvěle zasytí



Super proteinové lívance

s ovocem a skyrem

Suroviny

- 1 vejce
- 1 hrnek špaldové mouky
- 1 hrnek kefíru
- 2 PL oleje
- 3 ČL prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli

K servírování na 1 porci (2–3 lívance)

- 150 g Skyru
- 150–200 g ovoce (jablko, hruška, lesní ovoce..)

Postup

Vymíchej těsto a opékej lívance na suché nebo vymazané pánvi z obou stran.

Na talíři dozdob Skyrem a ovocem. Užij si to!



plné bílkovin



krásně vláčné a načechrané



výživově hodnotné



skvěle se hodí do redukčního jídelníčku



Můžeš si je ale udělat i naslano.
Stačí na ně namazat třeba
šunkovou pěnu nebo žervé a přidat
uzeného lososa nebo vajíčkovou
pomazánku atd.



89 %

mých klientek hubne
průměrně **1,2 kg týdně**





Chceš být také spokojená ve svém těle bez trápení a každodenní chuti to vzdát?

Zúčastni se mého WEBINÁŘE ZDARMA na téma: ***Jak zhubnout pomocí metody HUBNUTÍ V HRSTI až 1 kg týdně.***

Na webináři zdarma se dozvíš:



Jak upravit jídelníček a své stravovací a mentální návyky, abys hubla cca 1kg týdně s radostí a nadšením a **úbytky si udržela napořád.**



3 nejčastější chyby, které ženy při hubnutí dělají a jak se jim vyvarovat.



Jak si lehce **změřit svůj bazální metabolismus** vhodný pro redukční jídelníček.



Základní **principy méj jedinečné metody hubnutí v hrsti**, která pomohla už tisícům mých klientek.



K webináři zdarma **tudy** >>



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz