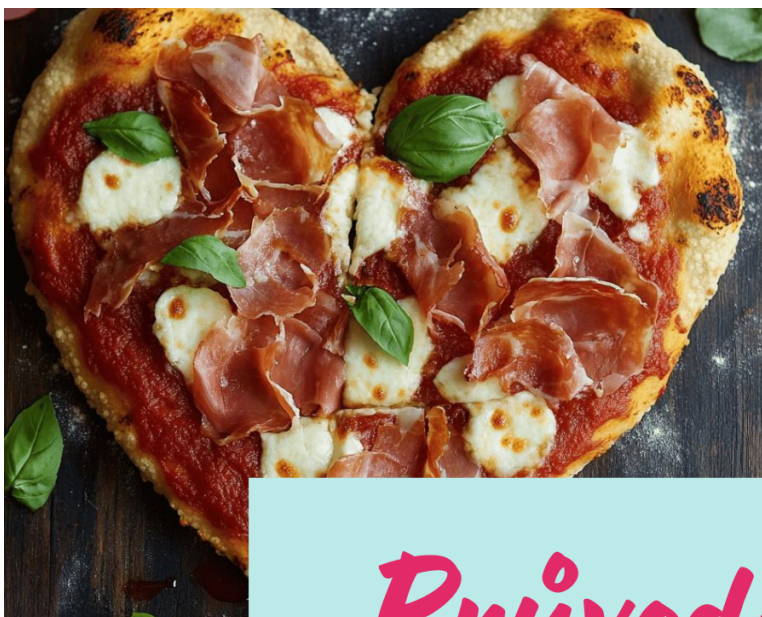




Průvodce večeřemi

Hubní chytře i večer



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz

PRŮVODCE VEČEŘEMI

HUBNI CHYTŘE I VEČER - rychlé tipy na okamžité vyzkoušení

Večerní jídlo často rozhoduje o tom, zda se ti podaří hubnout efektivně a bez hladovění. Možná jsi už někdy měla celý den pod kontrolou, ale večer ses necítila dostatečně zasyčená nebo jsi nevěděla, co si dát, aby to odpovídalo tvému cíli.

Průvodce Večeří – Hubni chytře i večer ti pomůže pochopit, jak správně večeřet během redukce, aby tělo dostalo vše potřebné, ale zároveň nepřijímalo nadbytečné kalorie, které by se už v noci nevyužily. Vše co zde najdeš jsou informace na základě mých dlouholetých zkušeností a znalostí v oblasti ženského hubnutí, kterému se profesionálně věnuji od roku 2009. Těším se, že ti pomohu nastartovat cestu k lepšímu stravování u večeří.

Jak správně večeřet během redukce?

Pro inspiraci na to co si uvařit k večeři, jsem pro tebe připravila 10 fit lehkých receptů v hodnotě 1200 kJ a ideálním poměru živin, které najdeš v následujícím pdf.

✦ **Večeře by měla obsahovat kolem 1200 kJ**, protože večer už tělo nepotřebuje tolik energie jako přes den. Doporučuji 800 kJ bílkovin + 400 kJ sacharidů.

✦ **Bílkoviny jsou klíčové** – pomáhají regenerovat svaly, zajišťují dlouhodobé zasyčení a podporují hubnutí.

✦ **Méně sacharidů než přes den** – večer už není potřeba tolik energie, proto by sacharidy měly být v menším množství.

✦ **Doporučuji večeřet do 20:00** a pokud budeš večeřet až po 20:00, doporučuji sníst už jen bílkoviny se zeleninou (přibližně 400 kJ bílkovin), pokud jdeš spát později, abys nenarušila hubnutí.

Nejčastější chyby u večerního stravování

✗ **Příliš mnoho sacharidů** – velké porce pečiva, rýže nebo těstovin se už večer nevyplatí, tělo už energii tolik nespotřebuje.

✗ **Příliš tučná, sladká nebo těžká jídla** – smažené a sladké pokrmy nebo omáčky mohou zpomalit trávení a narušit regeneraci těla během spánku.

✗ **Vynechání večeře** – pokud nejíš dostatečně, může tě přepadnout hlad a večerní chutě, které vedou k přejídání.

✗ **Špatně složená večeře** – pokud chybí bílkoviny, je větší pravděpodobnost, že večer nebudeš dostatečně zasyčená.

Co si dát na druhou večeři, pokud jdeš spát později?

Příklady:

- ☛ Cottage sýr se zeleninou (400 kJ)
- ☛ Plátky kuřecí šunky s rajčetem (400 kJ)
- ☛ Tvaroh polo/nízkotučný s bylinkami a okurkou (400 kJ)
- ☛ Vařené vejce s mrkví (400 kJ)
- ☛ Nízkotučný jogurt s kapií (400 kJ)

Zeleninu nepočítám do energetického příjmu, takže jí můžeš přidat podle chuti a rozumně.

Jak si chytře nakoupit na večerní jídla?

Abys měla vše potřebné vždy po ruce, je dobré mít zásobu kvalitních potravin.

Příklady:

✓ **Bílkoviny:**

- Cottage sýr, tvaroh, nízkotučný řecký jogurt
- Vejce, kvalitní kuřecí nebo krůtí šunka
- Kuřecí prsa, ryby (treska, losos), tofu

✓ **Sacharidy** (doporučuji omezenější množství k večeři, ale nevynechej je):

- Celozrnný knackebrot, křehký racio chleba, žitné pečivo
- Vařené brambory, batáty, pečená dýně, vařený květák - pyré
- Luštěniny (červená čočka, cizrna – v malém množství)

✓ **Zelenina**

- Okurky, rajčata, papriky
- Cuketa, ledový salát, baby špenát
- Mrkev a řapíkatý celer (výborné na večerní snacky)

✓ **Doplňky:**

- Olivový olej na zálivku (max. 10g)
- Koření (bazalka, oregano, kari – bez přidané soli)
- Citrónová šťáva na dochucení

Tipy jak na rychlou a lehkou večeři, která podpoří tvé hubnutí

1 Jak správně sestavit večerní jídlo při hubnutí

Večeře je poslední jídlo dne a je důležité, aby byla **vyvážená a lehká**. Správný poměr živin hraje klíčovou roli:

- **Bílkoviny (např. kuřecí maso, ryby, vejce, tvaroh, cottage sýr)** by měly tvořit hlavní část večerního jídla, protože pomáhají regenerovat svaly a zasytí na delší dobu.
- **Sacharidy (např. malá porce celozrnného pečiva, brambory, luštěniny)** jsou potřeba jen v menším množství, protože večer už tělo energii tolik nespotřebovává.
- **Zelenina (např. listové saláty, okurky, papriky, rajčata)** by měla být součástí každé večeře. Obsahuje vlákninu, která podporuje trávení, a přitom nemá téměř žádné kalorie.

✓ **Ideální složení večeře během hubnutí: 2 jednotky bílkovin + 1 jednotka sacharidů**, což odpovídá přibližně **1200 kJ**.

2 Co se děje v těle večer a proč není třeba tolik energie jako přes den?

Večer už tělo zpomaluje metabolismus, protože se připravuje na regeneraci a spánek. Pokud přijmeš příliš mnoho sacharidů nebo těžkého jídla, **tělo už nemá čas tuto energii využít a nadbytek může ukládat jako tuk**.

- **Sacharidy slouží jako zdroj energie**, ale večer už jich nepotřebuješ tolik, protože tělo odpočívá.
- **Bílkoviny jsou důležité pro regeneraci svalů**, podporují spalování tuků a pomáhají udržet tělo v optimální kondici.
- **Tuky pomáhají vstřebávat vitamíny**, ale není třeba jich mít nadbytek, zejména ne ve formě smažených jídel.

✓ **Shrnutí:** Večer není nutné přijímat velké množství energie, ale spíše se zaměřit na kvalitní bílkoviny a lehčí přílohy.



3 Jak správně načasovat večeři podle spánkového režimu?

Načasování večeře je klíčové – pokud jíš příliš pozdě nebo naopak příliš brzy, může to ovlivnit trávení a chuť k jídlu následující den.

- **Ideální čas na večeři je mezi 18:00 a 20:00.**
- **Pokud jdeš spát později než ve 23:00, můžeš si dát malou druhou večeři (např. tvaroh, cottage sýr nebo vejce se zeleninou) kolem 21:00.**
- **Pokud jíš po 20:00, měla by večeře obsahovat pouze bílkoviny a zeleninu, aby nepřetěžovala trávení.**

✓ **Shrnutí:** Poslední větší jídlo jez 2–3 hodiny před spaním a pokud máš hlad později, zvol pouze bílkoviny se zeleninou (cca 400 kJ).

4 Jak si sestavit vyváženou večeři i v restauraci nebo při večerním setkání s přáteli?

Pokud nemáš možnost připravit si vlastní jídlo, **stále můžeš volit chytře.**

V restauraci si vybírej tyto bílkovinné pokrmy a přidej si 400 kJ sacharidů:

- ✓ Grilované maso nebo ryby se zeleninou
- ✓ Salát s kuřecím masem a lehkým dresinkem
- ✓ Omeletu se špenátem a sýrem
- ✓ Sushi bez smažených ingrediencí

Na oslavě nebo setkání si můžeš dát a přidej si 400 kJ sacharidů::

- ✓ Šunku s plátky sýra a zeleninou
- ✓ Vejce natvrdo
- ✓ Tvarohovou pomazánku s ředkvičkami na knackebrotu

Čeho se vyvarovat:

- ✗ Bílého pečiva a tučných omáček
- ✗ Smažených jídel
- ✗ Sladkých dezertů večer

✓ **Shrnutí:** Vybírej si jídla bohatá na bílkoviny a minimalizuj sacharidy, pokud už je večer.

5 Jak bojovat proti večerním chutím a přejídání?

Večerní chutě jsou **jedním z nejčastějších důvodů, proč ženy při hubnutí selhávají**. Pokud se ti stává, že večer neodoláš něčemu sladkému nebo slanému, může to mít několik příčin:

- **Nízký příjem bílkovin během dne** – když nemáš dostatek bílkovin, večer přichází silnější chuť.
- **Příliš dlouhé pauzy mezi jídly** – pokud nejíš pravidelně, tělo si večer vyžádá více energie.
- **Nevyvážená večeře** – pokud chybí bílkoviny, brzy po jídle dostaneš znovu hlad.

Jak chutím předejít?

✓ **Plánuj si jídlo dopředu**, aby ses vyhnula impulzivnímu přejídání.

✓ **Měj po ruce zdravé alternativy** – tvaroh s bylinkami, plátky šunky se zeleninou, nízkotučný sýr, cottage sýr s rajčetem.

✓ **Vyhýbej se sladkým a průmyslově zpracovaným potravinám**, které vyvolávají další chutě.

✓ **Shrnutí:** Pokud máš často večerní chutě, pravděpodobně něco chybí ve tvém denním jídelníčku. Zaměř se na **dostatek bílkovin, pravidelnost a správné porce** - s tím ti pomůže **moje metoda HUBNUTÍ V HRSTI, kterou tě naučím třeba v mém kurz ŠTÍHLÁ S PAVLOU**, kde ti moc ráda pomohu komplexně se stravováním, psychologií hubnutí i s nastavením energetického příjmu a výdeje. Anebo **si zarezervuj moji osobní konzultaci**, kde probereme tvoje hubnutí individuálně. Více info najdeš na www.pavlatomaskova.cz

Závěr

Tento **průvodce chytrým stravováním večer** ti ukázal, jak správně večeřet, jak se vyhnout chybám a jak si udržet disciplínu, aniž bys měla hlad nebo chutě. **Už nikdy nebudeš řešit, co si dát večer k jídlu – vše budeš mít jasně naplánované.**

✿ Díky tomuto průvodci máš jistotu, že tvé večerní jídlo podpoří hubnutí a nebude překážkou na tvé cestě ke zdravému tělu.

Děkuji ti za pozornost a přeji ti mnoho úspěchů! Ať se ve svém těle cítíš krásně, štíhle a spokojeně. 💖

Ing. Pavla Tomášková
www.hubnutivhrsti.cz