

*Tak jíst na dovolené
a o prázdninách*
**a hubnout anebo
zůstat štíhlá**



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz

Hubnutí v létě je přeci snadné!

- Hodně pohybu
- Práce na zahradě
- Plavání
- Čerstvá zelenina a ovoce
- V teple mi nechutná tolik jíst



- Dovolené
- Grilovačky
- Festivaly
- Posezení na zahrádkách restaurací
- Letní drinky
- Zmrzliny
- Méně spánku



Letní plán

Štěstí přeje připraveným! Před každým vybočením z běžného režimu si naplánuj, kde budeš jíst a jaký je tvůj cíl.

Jídlo:

- Kde budeš jíst?
- Co budeš jíst?
- Máš si kde uvařit?
- Vezmeš si jídlo sebou?
- Je možné si na místě koupit jiné, než smažené jídlo nebo klobásu?

Pohyb:

- Můžeš dodržet svou pohybovou rutinu?
- Je na místě jiná možnost cvičení nebo jiného pohybu?
- Nebo budeš odpočívat?

Připrav se i na možnost, že nedodržíš svůj plán.

- Dáš si alkohol.
- Zaměníš některé z jídel za kaloričtější.
- Nebude se ti chtít cvičit.

● **NIC SI NEVYČÍTEJ!**

Stejně jako plánuješ dovolenou, naplánuj si i jídlo a pohyb.

Grilování

Proč je překážkou na tvé cestě za štíhlejší postavou?

- Máš tendenci vše ochutnat a i když jen “uzobáváš”, přijmeš nadmíru KJ
- Spoustu příliš tučných omáček a dressingů
- Tučné maso, špekáčky, klobásy
- Alkohol

Má to řešení?

- Vyber si vhodné potraviny
- Nezapomínej na zeleninu
- Udělej si svůj dressing
- Pokud si chceš dát skleničku, zvol méně kalorickou variantu, než je letní koktejl

**Léto si můžeš užít
a stále hubnout!**



Někdy stačí jen malá změna



Krkovice



Kuřecí prso



Energie 1 562 kJ

Bílkoviny 17 g

Sacharidy 0.5 g

Tuky 34 g

Energie 1000 kJ

Bílkoviny 21 g

Sacharidy 0.8 g

Tuky 17 g

Energie 1 313 kJ

Bílkoviny 10,7 g

Sacharidy 0.9 g

Tuky 29 g

Energie 856 kJ

Bílkoviny 17 g

Sacharidy 0,5 g

Tuky 16 g

[Například](#)

Energie 1 259 kJ

Bílkoviny 28 g

Sacharidy 0 g

Tuky 21 g

Energie 630 kJ kJ

Bílkoviny 27 g

Sacharidy 0 g

Tuky 4 g



Fit potraviny na gril

Maso



Kuřecí prsa



Ryby



Hovězí burger



Vepřová panenka

Vegetariánská varianta



Hermelín



Halloumi



Vege burger



Zelenina



Tofu

Nezapomeň
na zeleninu!



Dressingy

jde to i lépe!



Kupované dresingy



Hummus



Majonéza



Kečup

Domácí dresingy

- Z jogurtu, lehké zakysané smetany
- Z pečené zeleniny (paprik, rajčat, cukety...)
- Z rajčatového protlaku
- Tzatziky
- Dochucení bylinkami, kořením, zeleninou, sušenou zeleninou...

**Dej do dresingu,
co máš ráda.
Překvapí tě.**



Pitný režim

Voda, voda a ještě jednou voda

- Slazené tekutiny jsou častou příčinou, proč ženy nehubnou
- Pokud nezvládáš čistou vodu, přidej mátu, citron nebo jiné ovoce
- Další možnosti jsou neslazené čaje, popř. ochucené vody bez cukru a sladidel

Optimální množství tekutin za den je **DOPLNIT**

Můj tip č.1

Kostky ledu s ovocem a mátou nebo zamražená citronová šťáva ve tvořítkách na led.



Můj tip č.2

Ochucené, neslazené vody
(Mattoni, Toma Natura,
Korunní)

[Například](#)

Proč pít vodu?

- **Zvyšuje fyzický výkon**
- **Ovlivňuje hladinu energie a funkci mozku**
- **Prevence a léčba bolestí hlavy**
- **Zmírňuje zácpu**
- **Pomáhá léčit ledvinové kameny**
- **Zrychluje metabolismus**

LETNÍ DRINKY V KJ



Aperol Spritz

0,2l = 935Kj



Míchaný koktejl

0,25l = 1000Kj



Bílé víno

0,2l = 560Kj



Červené víno

0,2l = 680Kj

Gin & Tonic

0,2l = 640Kj



Mojito

0,2l = 840Kj



Cola s rumem

0,2l = 720Kj



Méně kalorické varianty letního pití



Birell Mango

0,5l = 375Kj

Crodino

0,1l = 255Kj

Skvělé

do půlitru s ledem,
perlivou vodou a
pomerančem.



Nealko Mojito



0,4l = 37Kj

Broskvová limo s
rozmarýnem

0,25l = 90Kj



**Pfanner
pure tee**

1 l = 90Kj



Jídlo na cesty

Kdo je připraven, není překvapen! Spoléhat na to, že si něco koupíš, není rozumné.

- Snacky do ruky
- Připravené svačinky
- Hotová koupená jídla
- Zavařené jídlo

Co když si dám jídlo, které není při hubnutí vhodné?

- Po výčitkách se přibírá nejvíc!
- Po jednom nezdravém jídle nepřibereš. Stejně jako nezhubneš po jednom zdravém.
- Kompenzuj. Přidej aktivitu, nebo si dej další jídlo odlehčené.
- Užij si to, ale nezaňhoď, na čem jsi do teď makala. Týden plný smažených jídel se na tvé váze podepíše.

**Nezanedbej
přípravu.**



Proč sebou brát jídlo, když se všude dá koupit?

Stánky a restaurace

Bohužel jsou stále plné hospodských klasik:

- Smažené se smaženým, které má energetickou hodnotu jako redukční jídlo na celý den
- Nakládané hermelíny poctivě vymáchané v oleji
- Klobásy, které často kolem masa pouze proletěly
- Navíc jsou ceny v těchto stáncích dost vysoké

Sámošky

- Ovoce, zelenina
- MOŽNÁ kvalitní šunka
- Celozrnné pečivo už může být oříšek

Není možné se spoléhat na to, že budeš mít z čeho vybírat.



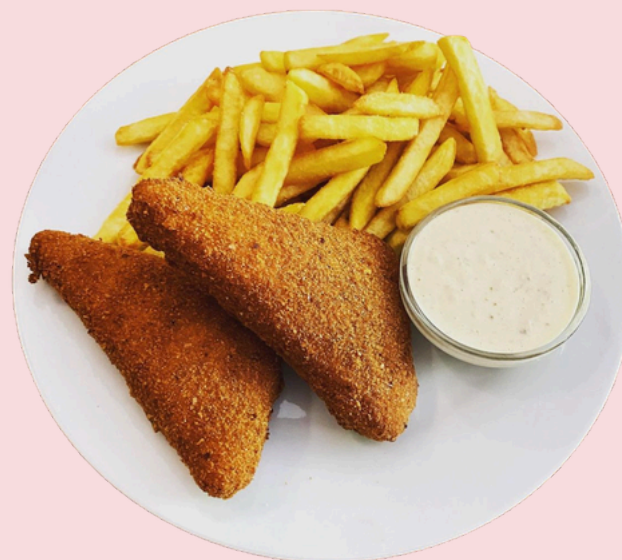
**Díky svému jídlu budeš
mít jistotu, že nesáhneš
po nezdravém jídle jen
proto, že jsi neměla jinou
možnost.**

JAK VYPADÁ 6400 KJ

*Smažák s hranolkama,
tatarka a pivo*



6400 KJ



*Celodenní
fit jídelníček*



6400 KJ



Zdravé snacky z obchodu



Ovoce sušené
mrazem



Knackebrot



Vege
pomazánky



Protein



Polévky a jiná
hotová jídla



100% ovocné
pyré



Kaše



Rybí a masové
konzervy



Jerky



Proteinové tyčinky

Home-made svačinky



Celozrnný toast



Tortila



Domácí zavařená
hotová jídla



Jogurt s ovocem a
vločkami



Muffiny



Smoothie



Zelenina a sýr



Masové nebo vege
karbanátky

**Pamatuj!
Připravené
jídlo tě
zachrání před
smaženou
variantou
oběda.**

Strava na dovolené

All inclusive

- Odolej pokušení všechno ochutnat, obzvlášť ty krásné dortíky
- Nepřejídej se
- Vol takové jídlo, které bys zvolila doma
- Opatrně s drinky

Polopenze

- Opatrně na večerní přejídání.
- I oběd je důležitou částí dne. Pokud se nenaobědváš, večer budeš mít tendenci to dohnat.
- Jestli nechceš utrácet za obědy, vezmi si toastovač, celozrnné tortilly a celozrnný toast.
- Nezapomínej na zeleninu a ovoce.



Co když stejně přiberu?

Žádné výčitky! Po návratu domů se vše zase pohne správným směrem. Dovolená naštěstí není celoroční záležitost.

Fit mlsání

aneb receptů na zdravé
dobroty není nikdy moc



Fit zmrzlina 100x jinak

Mražené ovoce

Vyber podle své chuti. Banán nebo mango zmrzlinu osladí.



Bílkovina

Tvaroh, jogurt, cottage, ricotta...



Sladidlo

Pokud potřebuješ, přidej nějaký sirup, med, oblíbený protein nebo bezkalorickou variantu jako je erythritol a stévie.



Dochucení

Skořice, čokoláda, cookies, máta, oříšky, citronová kůra...



Nemůže to být jednodušší

Bánánová zmrzlina s jahodami

- 1 Ks zmrzlého banánu
- 1 ks kokosového jogurtu (možné nahradit bílým jogurtem, tvarohem, cottage...)
- 250g chlazených jahod

Dej do mixéru a podávej.



Jahodová zmrzlina se sušenkami

- 1 Cottage
- 200 g mražených jahod
- 1 lžička vanilkového proteinu (popř. jiné sladidlo)

Rozmixovat

- Vmíchat 1 lžičku hořkých čokopeciček, popř. nakrájené jahody
- Nalít do mističky, navrch rozdrobit sušenky (hlídat obsah cukru a tuku)



Nemůže to být jednodušší

Zmrzlé úlomky do ruky

- 150g bílého jogurtu
- 100 g tvarohu
- vanilkový protein nebo erythritol podle chuti
- kousky jahod, maliny, borůvky

Vše smíchat, rozprostřít na plech nebo tác, dát zamrazit, rozlámat a sníst.



Moje tipy

Ochucený jogurt lze dát i do formy na gumové bonbony a zamrazit. Oblíbený snack u dětí.

Pokud máš doma hodně zralé banány, oloupej je, nakrájej na kolečka a dej do mrazáku. Kdykoliv budeš mít chuť na zmrzku, máš je po ruce. Stejně to funguje i třeba s mangem, ananasem ...

A co ledová káva?

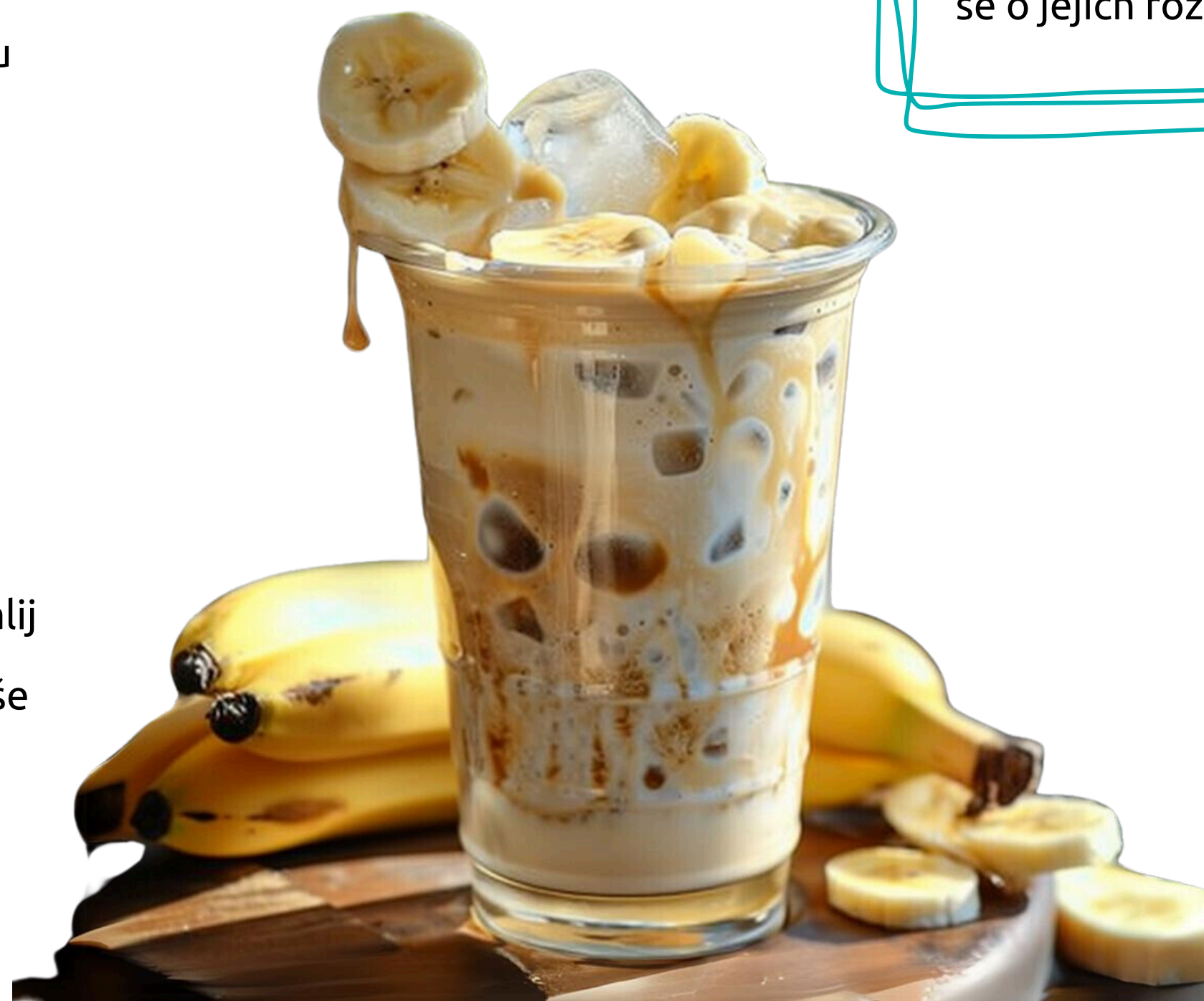
Udělej si z ní svačinu!

Ice latté jako snack

- 1 malé espresso na ledu
- Zmražený banán
- Mléko
- Lžička proteinu
- Lžíce cottage

Dej do sklenice led, nalij rozmixovanou směs mléka, ricotty a banánu, nahoru nalij kávu. Můžeš také rovnou vše smíchat dohromady.

Nemusíš se loučit se svými oblíbenými pochoutkami. Jen mysli na jejich kalorickou hodnotu a snaž se o jejich rozumnější variantu.



Muffiny skvělé na cesty

Sladké

Broskové muffiny s drobenkou

- Špaldová mouka 145g
- Agáve sirup 30g
- Polotučné mléko 100ml
- Vejce 1ks
- Kypřicí prášek 2 lžičky
- Broskev 100g

Na drobenku:

- Ovesné vločky 28g
- Máslo 30g
- Erythritol 30g
- Dozdobit bílým jogurtem



Slané

Vajíčkový muffin se šunkou

- Vejce 2 ks
- Šunka vepřová
vysokoprocentní 70g
- Strouhaný eidam 20% 45g
- Ovesné vločky 56g
- Sůl
- Pažitka



SOS svačinky rychle po ruce

Dezerty ve skle

Osvěžující a tak chutné! Zkus jogurt, tvaroh, různé ovoce, ořechy, chia semínka, vločky... Fantazii se meze nekladou.



Špízy

Samotné ovoce není nejlepší variantou svačiny. Ale když ho doplníš bílkovinami, získáš chutný a rychlý snack.

Zkus hroznové víno s eidamem nebo meloun s balkánským sýrem.



Smoothie

Opět nespočet kombinací ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Extra rychle hotové, v lahvičce vhodné i na cesty.



Děkuji za pozornost

Přeji Ti krásné a sebevědomé dny,
Pavla Leamer, NEZÁVISLÁ VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ

