

NEMÁTE ČAS NA PŘÍPRAVU JÍDLA?

JÁ TAKÉ NE. 🙄

MŮJ NEJVĚTŠÍ PROBLÉM JE, ŽE **JÍM MÁLO, NESTÍHÁM SI VŠE PŘIPRAVIT**, A KDYŽ MĚ PAK PŘEPADNE VLČÍ HLAD, SAHÁM PO **SLADKOSTECH**. 🍰

TO JE NĚCO, NA ČEM POTŘEBUJI PRACOVAT, ALE UŽ TEĎ VÍM, ŽE V LEDNU NA TO **NEBUDU MÍT ČAS**.
PROTO JSEM SE ROZHODLA VYZKOUŠET
ZDRAVESTRAVOVANI.CZ 🥗

JE TO PRO MĚ SKVĚLÁ VOLBA, PROTOŽE
NEMUSÍM **ZTRÁCET ČAS VAŘENÍM**.
POMŮŽE MI TO **NASTARTOVAT** NOVÝ REŽIM A **DOSTAT SE ZPÁTKY** NA SPRÁVNOU CESTU.

NAUČÍM SE ZNOVU JÍST PRAVIDELNĚ A ZDRAVĚ.

POKUD SE CÍTÍTE STEJNĚ, ZKUSTE TO SE MNOU! 💪

MÁM PRO VÁS SLEVOVÝ KÓD
PILATES10

KTERÝ VÁM ZAJISTÍ 10% SLEVOU NA PRVNÍ OBJEDNÁVKU
V LEDNU SE SPOLEČNĚ POSUNEME – NEJEN V POHYBU, ALE I
VE STRAVOVÁNÍ. ✨

DOPORUČENÍ

PŘÁNÍ ZLEPŠIT SVŮJ JÍDELNÍČEK, CÍTIT SE LÉPE NEBO SE KONEČNĚ DOSTAT NA VYSNĚNOU VÁHU JE SNAD NEJČASTĚJŠÍM PŘEDSEVZETÍM. MUSÍME SE PŘIPRAVIT NA TO, ŽE NA NÁS ZE VŠECH STRAN BUDOU NA ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU OPĚT PŮSOBIT INFORMACE A ZARUČENÉ NÁVODY NA TO, JAK SE ZBAVIT NADBYTEČNÝCH KIL. MOŽNÁ SE OBJEVÍ NOVĚ REDUKČNÍ DIETY, DETOXIKAČNÍ KŮRY, PŮSTY, ZÁZRAČNĚ DOPLŇKY STRAVY A EXTRÉMNÍ POHYBOVÉ VÝZVY. NENALETĚT NA RYCHLÁ A MNOHDY I DRAHÁ ŘEŠENÍ, KTERÁ NEJČASTĚJI KONČÍ STEJNĚ RYCHLE, JAKO ZAČALA BY MOHLO BÝT SAMO O SOBĚ DOBRÝM PŘEDSEVZETÍM A POŘÁDNOU VÝZVOU, PROTOŽE SLIBOVANÉ ZÁZRAKY ZNÍ OPRAVDU LÁKAVĚ. 😊

KAŽDÝ JSME JINÝ, NACHÁZÍME SE NA SVĚ VLASTNÍ CESTĚ A MÁME JINÉ CÍLE A MOŽNOSTI. ŽIVOT JE JEDNA VELKÁ PROMĚNNÁ A CO BYLO SAMOZŘEJMOSTÍ PŘED DĚTMI JE NAJEDNOU S DĚTMI POŘÁDNOU VÝZVOU. CO ŠLO S MINIMÁLNÍ NÁMAHOU PŘED 10 LETY, NA TO MŮŽE BÝT DNES POTŘEBA VYNALOŽIT VELKÉ ÚSILÍ. ALE TO NEZNAMENÁ, ŽE SE PŘESTANEME SNAŽIT! 😞

STRAVA

DBÁT NA VYVÁŽENOST SE VYPLATÍ U VŠECH DENNÍCH JÍDEL. OPTIMÁLNÍ JE CELKOVÝ PŘÍJEM ENERGIE ROZDĚLIT DO 3-6 JÍDEL. KAŽDĚMU MŮŽE VYHOVOVAT JINÝ POČET. DBEJTE NA TO, ABY PŘEDEVŠÍM SNÍDANĚ, OBĚDY A VEČEŘE OBSAHOVALY ZDROJE VŠECH TŘÍ HLAVNÍCH ŽIVIN (SACHARIDŮ, BÍLKOVIN I TUKŮ) A BYLY DOPLNĚNY ZELENINOU NEBO OVOCEM. IDEÁLNÍ JE, POKUD SE NÁM DAŘÍ ZAŘAZOVAT I VYVÁŽENÉ SVAČINY MEZI JÍDLY - NEJČASTĚJI SE JEDNÁ O JEDNU DOPOLEDNÍ A JEDNU ODPOLEDNÍ SVAČINU.

HYDRATACE

VYPIJTE DENNĚ MINIMÁLNĚ 1,5 LITRU TEKUTIN. NEJHODNĚJŠÍM NÁPOJEM JE VODA, NEBO SLABĚ MINERALIZOVANÁ VODA, SLABÝ ČAJ, OVOCNÝ ČAJ, ZELENINOVÁ NEBO OVOCNÁ ŠŤÁVA ŘEDĚNÁ VODOU MŮŽE BÝT TAKÉ VHODNÝ DOPLŇKEM PITNÉHO REŽIMU.

SPÁNEK

DOSTATEČNÝ SPÁNEK JE VELICE DŮLEŽITÝ. OBEČNĚ SE UVADÍ PRO DOSPĚLÉHO JEDINCE 7-9 HODIN. SNAŽTE SE TEDY DOSÁHNOUT MINIMÁLNĚ 7 HODIN. NĚKOLIK HODIN PŘED SPÁNKEM SE VYHNĚTE ALKOHOLU, KOFEINU A MODRÉMU SVĚTLU. NAOPAK PODPORIT KVALITNÍ SPÁNEK MŮŽETE PRAVIDELNÝM CVIČENÍM, KVALITNÍ MATRACÍ, KOUPELÍ, NEBO PŘÍMĚRNOU TEPLOTOU PROSTŘEDÍ (18-19 STUPŇŮ CELSIA). POSLEDNÍ VĚTŠÍ JÍDLO (NEJČASTĚJI VEČEŘE) BY NEMĚLO BÝT POZDĚJI NEŽ 2-3 HODINY PŘED SPÁNKEM. KE KVALITNÍMU SPÁNKU NEPŘÍSPĚJE ANI PŘEJEZENÍ, ANI POCIT HLADU.