

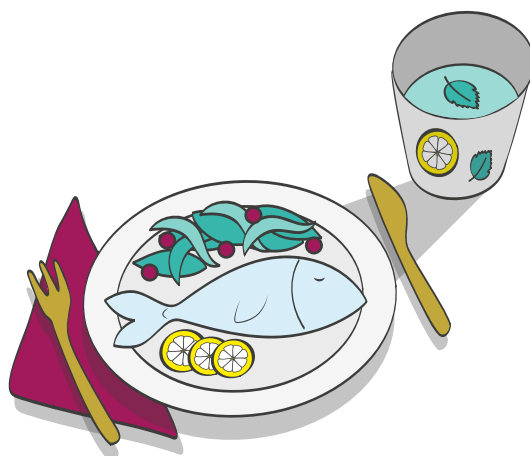


**50- dňová
novoročná výzva**
krásne telo!

**Ako si zvoliť
správnu porciu
a správne
načasovať jedlo?**

Ako si zvoliť správnu porciu a správne načasovať jedlo?

Áno. Zloženie tvojej stravy je veľmi, veľmi dôležité. Už vieš, že práve preto sa oplatí čítať etikety, voliť čo najkvalitnejšie druhy potravín a jesť čo najpestrejšie. Možno si vravíš: "Veď ja jem zdravo a nič zo mňa neubúda...". Práve vtedy by si sa mala zamyslieť nad veľkosťami svojich porcií a správnom načasovaní jedál.



Ako si zvoliť správnu porciu?

Stáva sa ti, že si po jedle úplne plná? Niekedy až tak, že ideš dobre že nie prasknúť? Ak áno, tento pocit by si po jedle nemala zažívať.

Jasnačka, mala by si byť zasýtená, ale príjemne, bez pocitu preplnenia, či úplného zasýtenia, tzv. najedenia dopopuku. Častokrát sa nám stáva, že jeme, jeme, jeme...a ten pocit zasýtenia neprichádza. Tak jeme a jeme ďalej... až kým to neprepískneme. Prečo však nepočujeme (alebo nepočúvame?) naše telo, keď kričí: "Stačí, mám dosť!"?

Dôvodov môže byť viac...

- Vyhladovala si sa až tak, že sa jednoducho nevieš v jedení zastaviť (najčastejšie, keď prídeme domov z práce a konečne vypneme),
- ješ príliš sacharidové jedlo (napr. pečivo) a pocit zasýtenia sa dostaví až trochu neskôr, keď to už prepískneš,
- chceš zjesť všetko, čo ti naložili v reštike na tanier a počúvaš svoj vnútorný hlas ako hovorí: "Musíš to dojesť, veď si si za to zaplatila...!"
- ješ v zhone, v strese, niekde po ceste, pri veľkej debate...,

Našla si sa tu?

Ak nie, môžeš byť aj druhý extrém, že ješ príliš malé porcie, alebo sú príliš nízkokalorické... a si po nich hneď hladná. **Tiež nesprávna cesta.**

Pre správne trávenie, dobre fungujúci metabolizmus a aj pre naše postavy je veľkosť porcie kľúčová!

Pár tipov ako jesť správnu porciu:



1. **Môžeš si všetko navážiť na gram presne podľa toho aký máš svoj odporúčaný kalorický príjem.** Odsledovať si aká je z čoho približne odporúčaná porcia pre ženu. Chápeme však, že je to pracné = dlhodobo neudržateľné. Ale fajn na začiatok, keď chceme zisťovať, asi ako by mala jedna porcia vyzeráť.



2. **Ak nenecháš svoje telo vyhladovať, ale budeš jesť pravidelne,** zješ na posedenie rozhodne i menšiu porciu. Navyše, ak necháme svoje telo vyhladovať, bude mať najväčšiu chuť práve na nezdravé jedlá plné sacharidov a nezdravých tukov. Pozor! Vlčí hlad by si nemala zažívať! Hlad áno, ale taký príjemný. Najlepšie ak si jedlo naplánuješ vopred.



3. **Najskôr si naber, potom odlož hrnce s jedlom a až potom začni jesť.** Niekedy totiž robíme chybu, že necháme hrnce na stole a tak nás láka si doberať a doberať. Alebo ešte lepšie - prideme domov z práce, položíme na stôl všetko čo nájdeme v chladničke a začneme jesť. Opäť takto zjeme možno i o jednu porciu navyše a zbytočne zaťažíme trávenie a priberieme.



4. **Na tanieri by malo byť všetky makroživiny** (bielkoviny, tuky, sacharidy), pričom sacharidy hlavne zo zeleniny, nie spracované (pečivo, cestoviny, ...), z ktorých budeš opäť veľmi rýchlo hladná.



5. **Nemôžeme si vopred povedať "Toto je moc zdravé, toho sa vôbec nenajem"...lebo to tak naozaj bude.** Ak si však jedlo zjedla a naozaj máš pocit ako by si nič nejedla, možno je to smäď prezlečený za hlad, alebo si si naozaj dala veľmi nízkokalorické jedlo (napr. šalát s kuracím mäsom bez žiadnych zdravých tukov, ktoré by ťa zasýtili...).



6. **Ak je ti ľúto v reštauráciách nedojesť jedlo, daj si ho zabaliť,** alebo si jednoducho povedz: "Radšej vyhodiť trošku jedla, ako pribrať z lakomstva".



7. **Jedz výlučne bez zhonu a stresov, nejedz postojáčky, či pri pracovnom stretnutí.** Jedlo si treba vychutnať, dobre požiť, mať z neho pôžitok (pokojne zaň i v duchu pred jedlom poďakuj :-)).

Dobrá správa: s otázkou či máš správnu porciu zeleniny sa nemusíš vôbec zaoberať. Tej môžeš zjesť koľko len chceš (najmä zelenej listovej zeleniny).

Ako si správne načasovať jedlo?

Možno ti nie je sympatické sledovať neustále hodinky a riadiť sa tým, že môžeš jesť napr. každé 3 hodiny. **Je však veľmi vhodné zaviesť do svojho jedálneho určité pravidelnosť** (a nie, nemusí to byť na minútu presne).

Na začiatok môže byť práve takéto sledovanie intervalov jedenia veľmi prínosné. **Nikdy by si však nemala jesť, ak vôbec nepociťuješ hlad a si ešte plná z predchádzajúceho jedla.**

Vždy sa oplatí počúvať svoje JA.

Aký interval medzi jedlami zvolit?



Pokús sa zaradiť do svojho jedálnička **ideálne 5 chodov** (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera) a pokús sa medzi nimi udržať **dostatočné rozostupy, napr. 3- 4 hodiny** (tento interval je veľmi individuálny, musíš si ho určiť sama).

Ak ti však vyhovuje jedálniček iba s 3 chodmi (raňajky, obed, večera) a nemáš potrebu pomimo nich napr. Niečo hriešne zobkať, alebo to doháňať gigantickou večerou, ok.

Keď vo svojom jedálničku nájdeš určitý rytmus, časom sa z neho stane pravidelná rutina a ty už nebudeš musieť pozeráť na hodinky. Pravidelnosť **pomôže tvojim nervom, tráviacim šťavám, enzýmom či efektívnosti** a je skutočne výborným pomocníkom pri kontrolovaní veľkosti porcií.

Neexistuje však presný harmonogram konzumácie jedál, ktorý by vyhovoval každej z nás, a preto je potrebné prispôbiť ho svojim potrebám! Nikdy však nejedz nasilu.

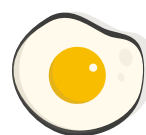
Prečo sa zaoberať načasovaním jedál?

Časovanie jedál je skvelé najmä preto, aby si nepociťovala vlčí hlad a nezjedla obrovské porcie. Avšak správne načasovanie jedla je dôležité aj preto, že **tvoje telo sa počas 24 hodín nachádza v určitých fázach, ktoré ovplyvňujú činnosť orgánov**, myslenie a celkovú pohyblivosť.

V rôznych časoch sa trávenie a metabolizmus mení, a aby si vyťažila zo svojho zdravého životného štýlu maximum, naplánuj si vopred minimálne tieto 3 chody: raňajky, obed aj večeru.



Raňajky



Po optimálnych 7-8 hodinách spánku je čas na skvelé a zdravé raňajky. Počas noci prebiehajú v tvojom tele čistiace procesy a ráno je pripravené prijať dostatočné množstvo živín, vitamínov a minerálov na správne „naštartovanie sa“ do nového dňa.

Ráno je glukóza ľahšie štiepená ako večer – preto je **vhodné jesť zdravé, sladké dobroty a ostatné sacharidy najmä ráno**. Dopraj si teda ľahké raňajky a nezaťažuj príliš svoje trávenie. Ak pred raňajkami cvičíš a tvojím najbližším jedlom je obed, pokojne zjedz výdatnejšie raňajky.

Dávaj si však pozor, aby si sa ráno neprejedla – tak svojmu telu iba uškodíš a celý deň sa budeš cítiť unavene. Ani v jednom prípade však **nezabúdaj na dostatočné množstvo vody** alebo neprisladeného bylinkového čaju, vďaka ktorým zostaneš po celý deň hydratovaná.



Počas obedných hodín je schopnosť tráviť potravu najvýraznejšia, preto **si môžeš dovoliť zjesť najväčšie jedlo z celého dňa**. Dbaj na to, aby si nezjedla príliš veľa sacharidov a nevynechala dôležité bielkoviny a tuky, ktoré ti zabezpečia ukážkové fungovanie a energiu až do večera.



Vo večerných hodinách je čas na zrelaxovanie po celom dni. Nie je vhodné večerať príliš výdatné jedlo, vypiť veľa kofeínu alebo zjesť veľkú misku čerstvého ovocia. Večera je „bodka“ za skonsumovanými potravinami celého dňa, preto zvoľ ľahšie stráviteľné jedlo, ktoré ti nezaťažuje žalúdok.

Určite si už počula o radách tipu: *“Po piatej už nič nejedz!”* No k pravde by sa blížila iba v prípade, že by si chodila spať o ôsmej večer. Je rozumné nezjesť dvojchodové menu, keď už žiadnu aktivitu vyvíjať nebudeš. No nedopriať telu žiadne živiny počas niekoľkých hodín, obzvlášť, ak večer cvičíš, vyvíjaš inú aktivitu alebo nebodaj pracuješ či sa učíš, je skutočné týranie hladom.

Čo by si robila, ak by si vedela, že všetky potraviny z pultov obchodov na mesiac zmiznú? Zrejme by si si vytvorila zásoby. Čo teda robí tvoje telo v prípade, ak mu podvečer nedopraje živiny a čakáš od neho bdelosť a fyzickú námahu? **Zásobí sa**, aby mohlo z núdzových rezerv čerpať v ďalších dňoch, kedy ho opäť „plánuješ týrať hladom“.

Najedz sa teda aj večer, no s mierou! Mysli na to, že telo nepotrebuje taký energetický príjem ako počas dňa. Prípadne ho prispôsob svojej večernej aktivite.

Posledné jedlo zjedz **minimálne 2-3 hodiny pred spaním** – nie je nič nepríjemnejšie ako spánok s plným žalúdkom nestráveného jedla.





ÚLOHA TÝŽDŇA



1. Zameraj sa na veľkosť porcie, ktorú jedávaš.

Ak sa ti často stáva, že pociťuješ po jedle stav úplne plného brucha, pozri vyššie na tipy ako si zvoliť správnu porciu.

2. Rozvrhni si svoje jedlá dňa tak, aby si mala medzi nimi dostatočné rozostupy (napr. v 3-hodinových intervaloch).

Napr.: budíček: 6:30 (1-2 poháre vody), raňajky: 7:00, desiata: 10:00, obed: 13:00, olovrant: 16:00, večera: 19:00, spánok: 22:00.

Pozri sa aké rozostupy si mala medzi jedlami doteraz. Skús jesť pravidelnejšie a vytvoriť si rutinu z takéhoto pravidelného (ideálne 5-chodového) jedálnička. Samozrejme, prispôsob ho i k času svojho cvičenia (či cvičíš ráno alebo večer) a k svojim ďalším aktivitám.

Maj parádny fit týždeň so zdravým jedlom na tanieri! :-)

Tvoj Fitshaker