

KRABIČKY BEZ POČÍTÁNÍ KALORIÍ

Jíst s klidem,
ne s tabulkami



KRABÍČKY BEZ
POČÍTÁNÍ KALORIÍ

Jíst s klidem, ne s tabulkami

ÚVOD

Tato e-kniha nevznikla jako dietní plán. Nevznikla proto, aby vám říkala, kolik máte jíst, vážit nebo počítat. Vznikla z potřeby ulevit.

Od tlaku. Od neustálého řešení jídla. Od pocitu, že když neděláme všechno „správně“, selháváme.

Krabičkování se v posledních letech stalo velmi populárním tématem. Pro někoho představuje pomoc, pro jiného další zdroj stresu. A právě tady jsem cítila potřebu ukázat jinou cestu – krabičky bez počítání kalorií. Takové, které zapadnou do běžného života, nebudou vyžadovat dokonalost a neuberou nám radost z jídla.

Tato kniha je psaná pro ženy, které:

- chtějí jíst rozumně,
- chtějí mít v jídle klid,
- ale nechtějí žít s tabulkami, aplikacemi a čísly v hlavě.

Najdete v ní zkušenosti, postřehy a jednoduché principy, které si můžete přizpůsobit sobě. Ne všechno je potřeba dělat. Stačí si vybrat to, co vám dává smysl.

Čtěte ji pomalu. Bez tlaku. A s vědomím, že i malé zjednodušení může přinést velkou úlevu.

1. JAK JSEM KE KRABIČKOVÁNÍ DOŠLA (A PROČ TO NEBYLA NÁHODA)

Ke krabičkování jsem dospěla podobně jako k minimalismu. Nenápadně. Přirozeně. A možná i ruku v ruce s ním – nebo snad právě díky němu. Sama dnes vlastně nevím, kde přesně byl začátek.

Jen si pamatuji, že to bylo najednou všude kolem mě. Na sociálních sítích. V člancích. Ve skupinách. V reklamách. Neustále mi to nějak vstupovalo do cesty. A v jednu chvíli jsem si pomyslela, že to už nemůže být náhoda.

Pak mi kamarádka vyprávěla, že se jí nechce vařit miniaturní porce jen pro sebe. A tak začala vařit do krabiček. Když ji nebaví jíst čtyři dny po sobě totéž, část jídel zamrazí a připraví si další várku. A pak třeba celý týden jen vytahuje z mrazničky to, na co má zrovna chuť. Bez stání u sporáku. Bez každodenního rozhodování, co zase vařit.

Protože – stejně jako já – nepoužívá mikrovlnnou troubu, ohřívá jídlo klasicky. Večer ho přendá z mrazničky do lednice a druhý den buď prohřeje v kastrůlku, nebo v páře. A musím potvrdit, že to má obrovský rozdíl. Jídlo zůstává šťavnaté, chutné, „živé“. Ohřívání v páře je mimochodem i mým favoritem.

Tehdy mi došlo, že krabičkování vlastně není žádná revoluce. Vždyť kdo pravidelně vaří, vaří většinou víc porcí. Upeče buchtu na několik dní. Navaří plný hrnec guláše. Upeče chléb nebo rohlíky dopředu.