

L'AHKÝ REŠTART

Ako nakopnúť spaľovanie s chuťou a bez diét

Od autorov
bestsellerov
**ZDRAVÉ
RÝCHLOVKY**
1 a 2

3

vzorové
týždenné
jedálničky

21

dní vedených
výživovou
špecialistkou

75

chutných
a rýchlych
fit receptov

Jana Šimkovičová, Veronika Hanáková a kolektív

Supershape.

ĽAHKÝ REŠTART

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovať iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová, Veronika Hanáková a kolektív

Zdroje fotografií: Stock.Adobe.com

Fotografie receptov: Tatiana Kušnírová Gernátová

Fotografie na obálke a v rozhovoroch: Kristína Botlová Dutková

Súkromné archívy: Karin Antovská, Michaela Bezáková, Linda Babušik Adamčíková, Nicol Blaško, Mimi Candi Pelikán, Lenka Debnárová, Ivana Gáborík, Michala Grešková, Diana Hágerová, Veronika Hanáková, Natália Olcsváry Hatalová, Oľga Hollá, Katka Jakeš, Janka Kiabová, Barbora Krajčírová, Ľubica Lettrichová, Denisa Siska, Dagmara Szakacsová, Bianka Rumanová, Hana Stanczová, Jana Šimkovičová, Lenka Raimanová Šóošová, Lenka Tekeljaková, Veronika Vágnerová

Jazyková úprava: Kristína Karabínošová

Grafická úprava obálky: Jakub Skalický

Sadzba: Viktória Mackovičová, Polygrafické centrum s.r.o.

Grafická úprava: Jaroslav Dutka

Vydavateľ: Supershape, Bratislava, 2022

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na webe www.supershape.sk.

ISBN: 978-80-972377-8-3

OBSAH

Predslov Jana Šimkovičová	7
Predslov Veronika Hanáková	9

1. týždeň

• Úvod do 1. týždňa	11
• Pravidlá reštartu	13
• Vzorový jedálniček na 1. týždeň	15
• Doprajme telu odľahčenie	16
• Kalorický príjem a výdaj	22
• Vodu majte poruke stále	26
• Koľko denných porcií jedla je zdraviu prospešných?	29
• Raňajky sú základ dňa	32

Raňajky

• Sladká praženica	34
• Raňajková čokoládová kaša	36
• Zelené smoothie	38
• Fit praženica	40
• Teplá ovsená kaša	42
• Banánové smoothie	44
• Zeleninová omeleta	46

Desiata

• Čoko-pomarančové smoothie	48
• Cícerové cookies	50
• Pink smoothie	52
• Hruška s orechmi	54
• Mangové smoothie	56

Desiata / olovrant

• Banánovo-čokoládová zmrzlina	58
• Mangový sorbet	60
• Piňa colada bowl	62
• Banánové cookies	64

• Slivkové crumbles	66
• Mrkvovo-ananášový šalát	68
• Sušené slivky	70

Obed

• Cuketovo-zemiaková omeleta	72
• Hokkaidová polievka	74
• Brokolicový krém	76
• Boršč	78
• Rýžové cestoviny s kešu omáčkou	80
• À la francúzske zemiaky	82
• Zeleninové rizoto s tofu	84
• Ryba so zemiakmi	86
• Cícerovo-zeleninové placky	88
• Placky zo sladkých zemiakov	90
• Pečená radosť	92
• Quinoa šalát (nielen) na cesty	94

Olovrant

• Chia puding	96
• Sladký jogurt	98
• Edamame s morskou soľou	100
• Škoricový proteín	102
• Mrkva s hummusom	104
• Hrst orechov	106
• Cherry vajce	108

Večera

• Bielkovinový chlieb s avokádom	110
• Ajurvédská polievka	112
• Rýchla paradajková polievka	114
• Fašírky zo všetkého	116
• Hustá šošovicová polievka	118
• Osviežujúci šalát	120
• Hlivový guláš	122
• Šalát Neptuno	124
• Aglio e olio cestoviny s krevetami	126
• Konjakové cestoviny s makom	128

• Šalát Tabbouleh	130
• Portobellky od Lenky	132
• Cuketový tatarák	134
• Šošovicový prívarok s volským okom a zemiakmi	136

2. týždeň

• Úvod do 2. týždňa	139
• Vzorový jedálniček na 2. týždeň	141
• Lepok nie je strašiak	142
• Vlákna je nenahraditeľná	146
• Reštart je k bielkovinám tolerantný	148
• Desiata a olovrant sa nevynechávajú	151
• Reštart a pohyb	154

Raňajky

• Omeleta na sladko	156
• Zdravé lievance	158
• Zdravý rýchly chlebík	160
• Maková štrúdl'a	162

Desiata

• Fit sušienky	164
----------------	-----

Obed

• Karí cestoviny	166
• Cestoviny á la pizza	168
• Hrástková polievka	170
• Šťavnatý wrap	172
• Rýchla zeleninka	174

Olovrant

• Špaldové latte	176
------------------	-----

3. týždeň

• Úvod do 3. týždňa	179
• Vzorový jedálniček na 3. týždeň	181

• Tukov sa báť nemusíme	183
• Ovocie smelo aj večer	185
• Nebojte sa večerného jedenia	189
• Spaľovače, ktoré rozhýbu metabolizmus	192

Raňajky

• Bruschetta	194
• Domáca granola	196
• Banánový chlieb	198
• Špaldové palacinky	200

Desiata

• Mandľový koláč s mäťou	202
--------------------------	------------

Desiata / olovrant

• Jahody preliate čokoládou	204
• Orechové guľôčky	206

Obed

• Lososovo-rukolové cestoviny	208
• Bulgur šalát	210
• Tuniakové fašírky	212

Olovrant

• Matcha smoothie	214
-------------------	------------

Vysvetlivky

216

PodĎakovanie

217

PREDSLOV

Príbeh tejto knihy začal na jednom obede so vzdelanou a vnímavou ženou, akou Veronika Hanáková nepochybne je. Sťažovala som sa, aká som nafúknutá a neviem zhodiť tie posledné kilá, ktoré boli na mne prilepené ako kliešť a nechceli sa ma vzdať. „Z toho, ako ťa poznám, málo jedávaš,“ hovorí mi Veronika. „Je možné, že tvoje telo je podvýživné, zadržiava tuky a brzdi metabolizmus.“ Dost ma to zarazilo. Mala som pocit, že jem zdravo už roky, ale je pravda, že porcie som si strážila. Zrazu mi navrhla detox. Oblial ma pot. Ja a detox? Vždy som bola proti hladovkám, pokiaľ to nevyžadoval zdravotný stav. Nikdy som nevyznávala žiaden výživový smer, skôr som hľadala akúsi rovnováhu a spokojnosť. A už vôbec nie detox s množstvom potrebných preparátov, keď po uplynutí človek nevedel, čo má skôr zjesť. Tak som pred Veronikou úprimne vyslovila svoje obavy, tá sa iba šarmantne pousmiala. Zrejme som nebola jediná, ktorá reagovala rovnako.

Vysvetlila mi, že svoj plán nazýva detoxom, ale skôr ide o odľahčenie tela a jeho dovýživu. To ma zaujalo a nechala som si všetko vysvetliť. Zavážil aj fakt, že Veronika je jedna z mála výživových špecialistiek, ktoré majú na Slovensku vyštudovanú biochémiu a potravinárstvo. Navyše má bohatú prax a množstvo skúseností.

Ste zvedaví, ako dopadol môj detox? Prvé dni sa telo adaptovalo na viacero zmien. Hneď som zistila, že mám drobné medzery v pitnom režime. Prekvapilo ma, že bez kávy je možné prežiť. Namiesto hladovania som mala problém zjesť predpísané porcie. Čo si však zapamätám navždy – to bola tá energia, ktorá prišla po prvom týždni. V období, keď som ho skúšala, bolo pár týždňov do Vianoc. Takmer všetci okolo mňa čakali so zvesenou hlavou na sviatky. Naopak, ja som poskakovala s úsmevom a bola som neskutočne nabudená. Ten prívál energie bol okúzľujúci. Moje telo si ho pamätá dodnes, pretože som sa cítila úžasne. Navyše sa mi podarilo zhodiť aj tie posledné kilá, čo bol príjemný bonus.

Tak mi napadlo, že by táto skúsenosť mohla zaujímať aj iné ženy. Dopriať vám novú cestu poznania. Že pripraviť si zdravé a výživné jedlo nemusí trvať večnosť. Že sa dá naučiť aj pravidelnosti v jedení a nie je to nemožné. Že jedlo chutí a môžeme si ho užívať. Namiesto toho, aby sme si všetko vyčítali a pýtali sa donekonečna, či je tento kúsok jedla v poriadku. Toto by ste od detoxu nečakali, že? Keďže sme interne so slovom detox neboli uzročení, nazvali sme plán reštartom. Slovo, ktoré to vystihuje najviac. Reštartuj svoje telo, ale aj myseľ, svoje návyky.

Tento 21-dňový plán sme si vyskúšali s množstvom žien v podobe výzvy. Mala neuveriteľné odozvy. Mnohým pomohla aj po zdravotnej stránke, či sa už zbavili ekzémov alebo gynekologických problémov.

Teraz máte možnosť vyskúšať ho aj vy. V ruke držíte návod na to, ako sa stravovať ľahko, chutne a výživne. Pripravili sme pre vás spoločne s našimi známymi a inšpiratívnymi ženami množstvo chutných jedál. Tiež rôzne užitočné tipy, čo robiť, keď práve nemôžeme variť a chystať si jedlo.

Pre každého to bude jeho cesta poznania a získania nových skúseností. Verím, že vám táto kniha pomôže cítiť sa lepšie a žiť spokojnejšie.

Iana Šimkovičová



PREDSLOV

Ako výživová špecialistka na dennej báze vidím dopad súčasnej výživy na aktuálny zdravotný stav. Spôsob, akým sa stravujeme, má vplyv nielen na našu fyzickú kondíciu, množstvo nahromadeného neželaného tukového tkaniva či zhoršenie civilizačných ochorení. Predovšetkým nám však zasahuje do psychickej rovnováhy, vyvoláva nespokojnosť, nervozitu a stres, a tým ovplyvňuje nielen nás, ale aj naše najbližšie okolie.

Mnoho zdravotných problémov sa začne iba zhoršovať. Začneme vyhľadávať lekársku pomoc, kde sa často dozvieme o nejakej potravinovej alergii. Následne musíme prejsť na špeciálnu stravu, riešime rôzne pridružené zdravotné komplikácie, akými sú vysoký krvný tlak, nadváha, diabetes či dokonca rakovina. A tie znižujú a obmedzujú kvalitu života. Riešenie spočíva v prevencii, na ktorú pri súčasnom rýchlom spôsobe života zabúdame.

Prevencia je lacnejšia a pohodlnejšia ako liečba. Vo svojej praxi to vnímam ako zásadný krok, ktorý máme problém urobiť. Veľa o tom čítame, počúvame a vnímame, avšak samotná realizácia je problematická. Preto sa veľmi teším, že prišla možnosť pripraviť 21-dňový reštart organizmu. Návod, aký by mal byť prvý krok, keď sa rozhodnem pre zmenu k lepšiemu zdravotnému stavu.

Program je určený pre každého, kto verí, že zdravie začína v tráviacom trakte, vo funkčných črevách a zdravej mikrobiote. Detoxikačné orgány plnia svoju úlohu. Avšak vzhľadom na zhoršujúce sa životné prostredie – ovzdušie, voda, pôda, množstvo liekov, stresu, a k tomu spracovaná, vysoko kalorická, avšak nutrične chudobná strava, im výrazne prácu zamedzujú. A na pomoc detoxikačným orgánom bol vytvorený ľahký stravovací plán.

Po niekoľkoročnom aplikovaní v praxi môžem konštatovať preukázateľné výsledky, ktoré nielen zlepšia črevnú absorpciu, pozmenia črevný mikrobióm, odstránia diskomfort v podobe zvýšeného meteorizmu, zlepšia funkciu imunitného systému, zlepšia funkciu lymfatického systému, zmiernia opuchy dolných končatín, viečok, zlepšia stav akné, kožných ekzémov, ale aj zmiernia bolesť hlavy či kĺbov. Mnohé z týchto problémov sú vnímané ako bežné a normálne, no opak je pravdou a organizmus si prostredníctvom týchto prejavov pýta pomoc. Preto by sme ich nemali potláčať, ale hľadať príčinu a následne ju odstrániť.

Zostavila som stravovací koncept využívajúci princípy stredomorskej stravy bohatej na komplexné sacharidy so zvýšeným podielom nenahraditeľnej vlákniny. Plán je obohatený dostatočným zastúpením strukovín, veľkým množstvom enzýmov v podobe ovocia a zeleniny a je zameraný na zvýšený príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín vo forme prospešných tukov. Obmedzenia sú v podobe ťažšie stráviteľných živočíšnych bielkovín, mäsa, spracovaných mäsových výrobkov, mliečnych výrobkov, rafinovaných cukrov, veľkého množstva nasýtených omega-6 kyselín, ako aj iných priemyselne používaných aditívnych látok. Práve čiastočným zamedzením príjmu týchto potravín a zároveň dostatočným energetickým príjmom z radu odporúčaných receptov dosiahneme výsledný efekt. Prevenciu a pevné zdravie.

Veronika Hanáková



V prvom týždni 21-dňového plánu na odľahčenie a naštartovanie metabolizmu nájdete ľahké jedlá nenáročné na prípravu.

Na začiatku si najprv prečítajte rozhovory, ktoré nasledujú po týchto úvodných inštrukciách. Pomôžu vám pochopiť, ako je stravovací plán zostavený. V celom pláne a vo všetkých receptoch nie je zastúpená laktóza, ani kazeín. Predpokladáme, že potešíme všetkých, ktorí majú intoleranciu na tieto dve zložky. Má to svoje opodstatnenie, keďže živočíšna bielkovina vyžaduje veľa času na trávenie. Zdržiava sa dlho v tráviacom trakte čím vytvára hnilobné procesy, jej metabolizmus je zložitý za vzniku toxických látok ako je metán, histamín, sírovodík a amoniak. Preto, ak chceme telo odľahčiť vyradíme tieto potraviny ako prvé.

V prvom týždni nebude v jedálničku zastúpený ani lepok. Chceme čo najmenej zaťažovať trávenie, aby sa tenké črevo odľahčilo od nánosov, ktoré sa tam postupne uložili vplyvom konzumácie menej kvalitnej stravy, prevahy bielkovín, používaním liekov, nedostatočného pitného režimu, používania alkoholu a vplyvom

stresu. Lepok je zložitejší na trávenie, vyžaduje viac tráviacich enzýmov, a tým by spomalil proces detoxikácie.

Predtým, než sa pustíte do realizácie, prečítajte si pravidlá reštartu, ktoré je potrebné dodržiavať v každom týždni. Avšak, keď si ich osvojíte, držte sa ich navždy, pretože k zdravému životnému štýlu patria odnepamäti. Je veľmi dôležité dodržiavať inštrukcie a princípy. Všetko spolu totiž súvisí.

V kapitole prvého týždňa nájdete vzorový jedálniček na celý týždeň, podľa ktorého môžete postupovať. Je vyskladaný z receptov uvedených práve v tejto kapitole. Snažili sme sa priniesť vám jednoduché recepty, ktoré máte hotové za pár minút.

Prvý týždeň môže byť pre vás náročný. Najmä vtedy, ak bola vaša strava veľmi mäsitá a mliečna, prípadne, ak ste jedli príliš málo alebo naopak, príliš veľa. Je namieste si povedať, s čím sa môžete stretnúť. Možné sprievodné javy sú bolesť hlavy, častejšia návšteva toalety, únava či mierne tráviace ťažkosti. Trvať by mali naozaj krátko, takže sa nemáte čoho obávať.

Vydržíte viac, ako si myslíte

Pre každého z nás bude tento prvý týždeň iný, pretože všetci prichádzame s iným vstupom. Chceme vás však povzbudiť. Mnoho žien, ale aj ich partnerov si tento jedálniček vyskúšalo a potvrdili nám, že stál za to. Svoje telo nielen odľahčíte, ale dodáte mu aj potrebné živiny. To sa prejaví tak, že sa zbavíte nafukovania, bude vám lepšie tráviť, nakopnete svoj metabolizmus a po prvom týždni príde úžasný nával energie, ktorú naozaj oceníte. Prečítajte si recenzie žien, ktoré už tento 21-dňový plán absolvovali v Detox výzve.

”

„Bolo to v januári a nikdy na to nezapudnem. Doteraz z toho čerpám návyky, recepty, jedlo pred a po tréningu, všetky rady od Veroniky. A raz som vám aj písala ohľadom ekzému na dlaniach. A viete, čo? Nič. Nemám na tých rukách nič odvtedy. Nový človek som. Žiadne PMS bolesti odvtedy, nechápem. Po dvoch deťoch postava ako 20-ročná, pleť čistá a zdravá! Ja nikdy na toto nezapudnem. Vy ste ma doslova zachránili.“ Benedika

„Mne táto zmena stravy doslova zmenila život, lebo som mala už chronické gynekologické problémy každý mesiac. A tento rok len raz. Takže lepšie rozhodnutie som ani nemohla urobiť. Dodnes si idem recepty z výziev.“ Umuška

„Je to prvý detox, ktorý som začala a dodržujem s radosťou. Je to fakt skvele spracované. Cítim sa super. Odišla moja minuloročná únava a demotivácia.“ Mirka

„Mne moja rodina zjedla raňajky a musela som ich dorábať dvakrát. S obedom bolo to isté. Do večere sa pre zmenu pustil môj muž. Tie recepty sú pecka. Takže detoxikuje celá rodina.“ Sisa

„Chceme sa s manželom poďakovať za detox výzvu. Manžel schudol zo 107 kg na 99 kg. Ja zatiaľ 3,4 kg. A všetko nám chutí.“ Denisa a manžel

„Jedla som aj predtým zdravo, ale zistila som, že jem málo, a preto som ani nechudla. Teraz sa cítim super. Ďakujem vám.“ Lucia

„Po detox výzve nekončím. Pokračujem v nastavení 5 jedál plus pravidelný pohyb. Prvý týždeň som schudla 2,5 kg. Potom sa váha zastavila. V treťom týždni išla opäť dole, ale veľmi pomaly. Čo je však podstatné, mám konečne pravidelnosť v stravovaní, nevyjedám sladkosti, cítim sa fantasticky a som plná emócií. Mne to neuveriteľne prospelo, aj mentálne som sa očistila.“ Mílka

Pitný režim

Dostatočný a pravidelný pitný režim je pri prečistení a odľahčení organizmu najdôležitejšia vec. Preto si ho strážte úplne najviac, ako sa len dá. Snažte sa vypiť 0,4 dcl/10 kg hmotnosti. To znamená, že keď máte 60 kg, mali by ste denne vypiť 2,4 litra. V prípade, že budete športovať, je potrebné prijať navyše zhruba 0,5 – 1 litra tekutín.

Ako dopĺňať tekutiny:

2/3 z celkového objemu tekutín **doobeda**

1/3 z celkového objemu tekutín **poobede**

Čo piť:

Do pitného režimu patrí iba čistá voda a nesladené bylinkové čaje ako zelený čaj, žihľavový či medovkový, prípadne iné vaše obľúbené. Môžete zaradiť aj jemne perlivé a neperlivé minerálky. Tie by mali tvoriť maximálne 1 až 1,5 litra z celkového objemu pitného režimu. Káve sa prvé dva týždne vyhýbajte. Nahradit ju môžete zeleným čajom.

Pravidelnosť v prijímaní potravy

Dodržiavajte pravidelnosť v prijímaní potravy, a to každé 3 hodiny. Preto jedálniček obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

Nevynechávajte žiadne jedlo. Každé ďalšie jedlo si dajte do 3 hodín od predchádzajúceho. Skúste si to naozaj ustrážiť, aby ste vedeli

aj na seba odpozorovať prípadné zmeny v súvislosti s trávením, nafukovaním, atď. Viac sa dozviete v rozhovore, ktorý nájdete v tejto kapitole.

Nevynechávajte raňajky

Vieme, že niektorí z vás nie sú zvyknutí na raňajky, ale skúste urobiť maximum preto, aby ste to teraz zmenili. Snažte sa naraňajkovať do 60 minút od zobudenia.

Pokiaľ vstávate veľmi skoro, napríklad už o štvrtrej, môžete si vymeniť desiatu s raňajkami. Ale určite sa do tej jednej hodiny od zobudenia najedzte. Následne si dajte s odstupom času raňajky (avšak dodržte pravidlo 3 hodín) a opäť si môžete dať desiatu. Dôležité je, aby ste neostali vyhladovaní, to nemá byť cieľom tohto plánu. Toto pravidlo môžu uplatniť aj tí, ktorí pracujú na zmeny a majú predpísaný určitý čas, kedy sa môžu najesť.

Pohybová aktivita

Prvý týždeň má telo čo robiť, aby sa vysporiadalo so zmenami, preto ho nebudeme zťažovať ďalším vypätím v podobe fyzicky náročných tréningov. Ak ste zvyknutí cvičiť pravidelne, dajte si tento týždeň oddych. Svoje akčné formy cvičenia nahradte pokojnejšími typmi cvičenia, ktoré navyše prispievajú k zlepšeniu fungovania lymfatického systému. Z tohto dôvodu vám odporúčame prvý týždeň cvičiť pilates, jogu, vykonávať strečingové alebo iné harmonizačné cvičenia.

V programe Supershape PREMIUM máme pre vás pripravené rôzne videotréningy, z ktorých si môžete vybrať a zacvičiť si. Programy ako POWER JOGA, SUPER BODY 1 – časť pilates, FIT MAMA, TELO BEZ BOLESTI sme pripravili práve pre tých, ktorí chcú telo precvičiť, potaťhovať, zároveň ho spevniť a oddýchnuť si. Videotréningy majú zväčša 30 minút, nezaberú veľa času, tak si pokojne môžete dať každý deň jeden.

Jedálniček 1. týždňa

Jedálniček prvého týždňa je stanovený na minimálny príjem kalórií za jeden deň, a to 1 450 kcal. Takéto minimálne množstvo kalórií, ktoré je potrebné za deň prijať, pokrýva potrebu bazálneho metabolizmu. Nezohľadňuje ďalšie aktivity, ako práca, bežný pohyb pri dennom fungovaní, stres, ani športovú aktivitu. Zdôrazňujeme, že ide o minimálne množstvo, ktoré je potrebné zjesť. Pokiaľ máte potrebu jesť viac a viete, kde sa pohybuje váš denný kalorický príjem, určite tak urobte a navýšte svoje porcie.

Túto hodnotu kalorického príjmu sme stanovili na základe skúseností z predošlej výzvy, kedy sme zistili, že značné percento žien jedlo príliš málo. Dokonca hlboko pod hodnotu bazálneho metabolizmu, čo z dlhodobého hľadiska vedie k podvýžive organizmu.

Nižšie nájdete vzorový jedálniček na týždeň, ktorý je vyskladaný z jedál vhodných na prvý týždeň. Pokojne si môžete vybrať

z receptov na konci tejto kapitoly aj iné jedlá zoradené podľa časti dňa. Platí pravidlo, že raňajky si zameníte len za raňajky, desiatu za desiatu, atď. Stále platí, že v tomto týždni konzumujeme jedlá bez lepku, kazeínu a laktózy.

Nejde nám o to, aby ste len slepo nasledovali jedálniček, preto si ovocie a zeleninu môžete pokojne obmieňať. Taktiež si môžete zameniť obilniny, pokiaľ spĺňajú charakter „bez lepku“. Ide nám hlavne o to, aby ste sa naučili princípom a zaradili ich do svojho jedálnička už navždy, pokiaľ vám budú vyhovovať a budete sa cítiť spokojne.

Vo výzve sa mnohým ženám osvedčilo chystať si jedlo na pár dní vopred, aby sa im darilo stravovací plán dodržať čo najjednoduchšie. Po výživovej stránke sú jedlá pripravené tak, že môžete jesť každý deň to isté. Pripravili sme však pre vás kombinácie rôznych jedál, aby ste videli pestrosť aj v takejto odľahčenej forme stravovania. Pokojne nasledujte jedálniček podľa vzoru uvedeného nižšie.

Vzorový jedálňiček 1. týždeň

Kalorický príjem jedného dňa je stanovený na 1 450 kcal. Je to minimálne množstvo kalórií, ktoré je potrebné denne zjesť. Jedna porcia je definovaná pri danom recepte.

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	
1. deň	Banánové smoothie (str. 44)	Hruška s orechmi (str. 54)	Zeleninové rizoto s tofu (str. 84)	Chia pudng (str. 96)	Zeleninová omeleta (str. 46)	
2. deň	Teplá ovsená kaša (str. 42)	Piña colada bowl (str. 62)	Ryba so zemiakmi (str. 86)	Sušené slivky (str. 70)	Bielkovinový chlieb s avokádom (str. 110)	
3. deň	Fit praženica (str. 40)	Mangový sorbet (str. 60)	Ryžové cestoviny s kešu omáčkou (str. 80)	Hršť orechov (str. 106)	Šalát Tabbouleh (str. 130)	
4. deň	Teplá ovsená kaša (str. 42)	Pink smoothie (str. 52)	Cuketovo-zemiaková omeleta (str. 72)	Sladký jogurt (str. 98)	Rýchla paradajková polievka (str. 114)	
5. deň	Raňajková čokoládová kaša (str. 36)	Banán	Pečená radosť (str. 92)	Cherry vajce (str. 108)	Portobellky od Lenky (str. 132)	
6. deň	Zelené smoothie (str. 38)	Banánové cookies (str. 64)	Placky zo sladkých zemiakov (str. 90)	Škoricový proteín (str. 102)	Cuketový tatarák (str. 134)	
7. deň	Fit praženica (str. 40)	Hruška s orechmi (str. 54)	Boršč (str. 78)	Mrkva s hummusom (str. 104)	Konjakové cestoviny s makom (str. 128)	



DOPRAJME TELU ODL'AHCENIE

Cítíme sa nesvoji, bez energie, nálady, unavení, nafúknutí, opuchnutí, ospalí... Niečo nie je v poriadku a treba sa dostať späť do formy, získať vitalitu, byť čerstvý. Telu by sa zišla očista, taký reštart, ktorý by nás povzbudil nielen fyzicky, ale aj mentálne.

Čo sa myslí pod pojmom reštart organizmu?

Odl'ahčenie organizmu. Žiaľ, v súčasnosti sme obklopení toxickými látkami z prostredia. Či už je to znečistené ovzdušie, pôda, potraviny, ktoré denne konzumujeme, a voda, ktorú na dennej báze pijeme. Preto by sme mali dopriať telu odl'ahčenie. Bežne to detoxikačné orgány zvládajú. Pečeň, obličky, pľúca, lymfatický systém, koža a črevá sú na to uspôsobené. Avšak zvyšujúcou sa toxicitou, ktorá nás obklopuje, to už „nedávajú“ tak ľahko. Preto by sme im mali výrazne pomáhať. Aby sme zlepšili vstrebateľnosť, znížili koncentráciu toxínu v organizme, zlepšili črevnú mikrobiotu, teda osídlenie čreva, a následne zlepšili zdravotný stav. Je to svojím spôsobom forma detoxikácie.

„To, že niekto považuje za normálne ísť raz za dva dni na toaletu, nie je prirodzené, ani črevám prospešné. Nadúvanie, nafukovanie sú ďalším problémom. Mnoho žien či mužov sa sťažuje, že si nemôžu dať ani pohár vody, lebo sa cítia byť nafúknutí. Črevná mikrobiota hlási: „Pomoc!“

Sú k tomu potrebné špeciálne prípravky alebo produkty?

Detoxikácia možno znie ako strašiak, ale ja ju vnímam ako funkčnú výživu s určitými reštrikciami. To znamená, že počas úvodnej dvojtýždňovej fázy by sme mali vylúčiť bielkoviny živočíšneho pôvodu, kyslé zložky potravy, mäso, mäsové výrobky a veľmi preferovaný nápoj – kávu. Taktiež by sme mali prevažne

konzumovať veľké dávky enzýmov, vitamínov a minerálov v podobe čerstvého ovocia, zeleniny, komplexnej vlákniny, sacharidov. Takto nebudete hladní, budete naopak konzumovať veľké množstvo kvalitnej stravy a sacharidov, ktoré budú mať aj spaľujúcu a čistiacu funkciu. Organizmus bude strácať toxíny, odpadové látky, tuky a nie svalovú hmotu. Žiadne prípravky nie sú potrebné. Ide jednoznačne o úpravu stravovania a nastavenie pitného režimu.

„Detoxikácia možno znie ako strašiak, ale ja ju vnímam ako funkčnú výživu s určitými reštrikciami.“

Čo touto formou reštartu získame?

Začiatok by mal trvať minimálne 14 dní. Hlavnou pointou celého reštartu je sústredenie sa na vyčistenie lymfatického systému, tenkého a hrubého čreva. Je dôležité zlepšiť vstrebateľnosť. To je prvý krok k naštartovaniu metabolizmu po akomkoľvek životnom štýle, ktorý sme dosiaľ viedli. Potrebujeme črevné kľky odl'ahčiť od odpadových látok zvýšenou koncentráciou pitného režimu, čiže musíme zvýšiť najmä príjem čistej, nesýtenej vody a bylinných čajov. Mali by to byť 4 decilitre na 10 kg hmotnosti, čo je zvýšená koncentrácia, ktorú bežne človek vypije. Musíme myslieť aj na zvýšené dávky vlákniny, ktorá vplyvom tekutiny v tráviacom trakte napučí a čistí črevné kľky od usadenín. Ide o rýchlejší proces, ako keby sme sa detoxikáciou neriadili, a tým nezlepšili, nenaštartovali metabolizmus, trávenie a vstrebateľnosť živín.



Spomínala si detoxikačné orgány. O ktoré predovšetkým ide?

Najdôležitejší detoxikačný orgán je pečeň. Tam sa všetko začína a filtruje. Potom sú to obličky a koža ako najväčší detoxikačný orgán. Potenie je zdravé a pri zvýšenom prijímaní tekutín, by sme sa mali veľa potiť. Práve ním prirodzene čistíme póry. Potom sú to pľúca, ktorými zas čistíme a filtrujeme to, čo inhalujeme. Dôležitý je aj lymfatický systém. Mám veľa klientov, ktorí trpia na opuchy nôh a členkov. Ranné opuchnuté viečka, tmavé kruhy pod očami – to lymfa dáva na znamosť: „Pomôž mi“. A medzi hlavné detoxikačné orgány patria aj črevá.

„Nie je to teda len o zelenom liste, cukete a šťavách. K dispozícii je normálne funkčné jedlo, dostupné aj na Slovensku.“

Čoho sa nám reštart pomôže zbaviť a aké problémy vyrieši?

Sú to civilizačné choroby, ktoré mnohí z nás považujú za bežné a začali s nimi žiť, čo nie je správne. Treba sa snažiť s nimi bojovať. Začnime únavou. To, že sa zobudíme unavení, nie je v poriadku, rovnako, ako mať chuť popoludní na spánok. Mali by sme sa cítiť vitálni a čerství. Potom sú to tráviace ťažkosti. Napríklad zápchy. To, že niekto považuje za normálne ísť raz za dva dni na toaletu, nie je prirodzené, ani črevám prospešné. Nadúvanie, nafukovanie sú ďalším problémom. Mnoho žien či mužov sa sťažuje, že si nemôžu dať ani pohár vody, lebo sa cítia byť nafúknutí. Črevná mikrobiota hlási: „Pomoc!“ Sú to aj bolesti hlavy, migrenózne stavy, ale tiež alergické reakcie, intolerancie, tvoriace sa zápalové procesy v tele. Najskôr je to maličký zápal, vzniká imunitný problém, ktorý sa neskôr vyvíja ako intolerancia voči lepku, veľmi rozvinutá celiakia, lak-

tózová intolerancia, histamínová intolerancia. To sú všetko dôvody, ktoré vznikli, pretože sme nevenovali nášmu telu dostatočnú pozornosť. Napokon sa mnohí dostanú do stavu intoxikácie, kedy tieto prejavy prerastú až do problémov, ktoré nemožno ignorovať. Napríklad obýčajný zápal môže skĺznuť až do rakoviny. Preto je teraz také kvantum nádorových ochorení. Nie, že by ľudia nedetoxikovali, ale pre zhoršujúcu sa kvalitu potravín, vody, pôdy. A to má dopad na náš zdravotný stav.

Objavujú sa však aj názory, že detoxikácia je „zbytočný“ proces.

Detox je určite potrebný ako odľahčenie a „dovýživa“ pre naše detoxikačné orgány. Ľahšie budú zvládať svoje fungovanie, než keď tento proces ignorujeme. Výrazne však bojujem a som proti jednoduchým vodným kúram a hladovkám. Človek, ktorý má rýchly spôsob života, sedavé zamestnanie, málo pohybu a uchýli sa k úkonu, akým je „jeden deň na vode“, takto skôr utrpí. Keďže je jeho organizmus podvýživý, za ten jeden „vodový“ deň padne do ešte väčšej podvýživy.

Hrozí nám niečo z reštartu?

Prírodzene, telo niečo stráca, keďže ho ideme obmedziť. Ľudia pociťujú na druhý, tretí deň bolesti hlavy, napríklad tým, že vylúčili návykovú látku kofeín. Telo sa zbavuje veľkého množstva odpadov. Kto mal väčšie nánosy alebo sa dostatočne nevenoval životospráve, má tráviace ťažkosti, hnačky, čiastočné zápchy, niekto padne do úplnej migrény. Vtedy treba zostať doma, dať si oddychový

deň, neplašiť sa. Je to prirodzený stav detoxu. Niektorí môžu pozorovať zvýšené akné alebo zhoršenie stavu alergií, intolerancií na veľmi krátky čas, kedy sa telo snaží ten zápal vyriešiť, vyrovnať sa s ním, vyliečiť sa a ozdraviť. Môžu to byť aj bolesti kĺbov a chrčtice najmä u ľudí, ktorí majú zvýšenú kyselinu močovú. Je to krátkodobý stav, treba si prejsť aj tou nepríjemnejšou fázou detoxikácie. Dôležité je však vytrvať, pretože ak čistiaci proces prerušíme, môžeme sa vrátiť na začiatok.

Ako je nastavený plán reštartu?

Plán je zostavený tak, aby sme organizmus odľahčili od potravín, ktoré telo dlho trávi. Počas reštartu treba vynechať živočíšnu bielkovinu. A to akékoľvek syry, mliečnu bielkovinu, nielen laktózu, ale i kazeín. Ľudia, ktorí trpia intoleranciou voči laktóze alebo kazeínu, to majú v tomto prípade jednoduchšie a môžu pokojne nasledovať plán reštartu. Tie totiž počas celej dĺžky trvania v tomto pláne figurovať nebudú. Bielkoviny sú ťažko stráviteľné, to znamená, že telo zaťažujú. Metabolizmus bielkovín je pre telo toxický. Tým, že sa nám metabolizuje mäso, šunka či syr, vzniká veľa odpadových látok, čpavok, histamín, sírovodík, metán. Ich koncentráciu potrebujeme znížiť. Majú kyslú povahu. Ďalšiu potravinu, ktorú by sme mali v prvom týždni vynechať, je lepok. Celiatoci, ktorí trpia týmto autoimunitným ochorením, môžu nasledovať detoxikačný plán. Avšak pre ľudí, ktorí touto diagnózou netrpia, budeme postupne lepok pridávať. Nevidím ale problém ani u celiatikov, pretože oni si vedia tie náhrady ponechať. Či už z prvého týždňa alebo použijú svoje bezpečkové náhrady.

Ak by sme to zhrnuli, čo všetko za tie tri týždne v stravovacom pláne neuvidíme?

Určite tam nebude mäso, jedálničiek bude stále vegetariánsky. Všetky jedlá v knihe neobsahujú laktózu, ani kazeín.

Prečo nie mäso?

Pretože je ťažko stráviteľné, je metoxínom odpadových látok a ide o zložitú bielkovinu. Ale mnohých poteším, že tam budú ryby a vajíčka. Rastlinné bielkoviny budú zastúpené tiež. Takže nenastane žiaden nutričný problém. Do plánu sú zaradené aj strukoviny, ktoré sú tiež bohaté na bielkoviny. Nemusíte sa obávať, že by v pláne boli vysoko bielkovinové reštrikcie.

Povedali sme si, čo nebudeme konzumovať. Skúsme sa teraz zamerať na to, čo bude obsahom jedálničky.

Budú to čisté, nespracované potraviny. Chceme sa primárne vyhnúť pšenici nielen preto, že je bohatá na lepok. Ide aj o to, že je modifikovaná, upravovaná. Aby pokryla veľkú časť populácie a uživila mnoho ľudí, tak pšenica zmenila nutričné parametre. Z toho dôvodu sa vyvinula intolerancia voči lepku. Môžeme konzumovať napríklad špaldu, ktorá nie je upravovaná, je pôvodná, obsahuje väčšie množstvo vlákniny aj otrubových častí. Môžeme jesť ovsené vločky, ryžu, quinou, používať pšeno. Tých cereálií a sacharidov je veľa, ktoré zabezpečia sýtiaci efekt. Konzumovať môžeme aj všetko ovocie, zeleninu, zdravé tuky. Spektrum je naozaj bohaté. Nie je to teda

len o zelenom liste, cukete a šťavách. K dispoziácii je normálne funkčné jedlo, dostupné aj na Slovensku. Možno si spestríte tými receptmi svoj repertoár, ktorý bežne používate, a zavediete ich aj do svojej domácnosti.

Znie to pestro. Ale ako to urobiť, keď chceme po reštarte opäť zaradiť do bežného stravovania mäso a syry?

Každý to má trochu inak. Mnohí ľudia po reštarte zistili, že toľko mäsa a mliečnych výrobkov im nevyhovovalo a nepotrebojú ich konzumovať na takej pravidelnej báze, ako ich konzumovali doposiaľ. Šťastí má za následok tento jav krvná skupina, teda A, B alebo 0. To nás predisponuje k tomu, či máme bližšie k mäsu, tak to majú napríklad „nulky“. „Áčkari“ sú zas viac vegetariáni, zvládajú detox ľahšie a nemusia sa k mäsu a mliečnym výrobkom v takej miere vrátiť. „Nulkám“ mäso určite nevieme zobrať. Po detoxe, kúre, ktorú absolvovali, im odporúčam pokojne zaradiť kvalitné mäso tri-, štyrikrát do týždňa. Nao-pak „béčkari“ milujú mliečne výrobky. Vedia zmetabolizovať mlieko a kravskú bielkovinu relatívne lepšie ako iné krvné skupiny. Takže je veľká pravdepodobnosť, že sa vrátia k jogurtom alebo syrom. Ku kvalitným syrom, nie roztierateľným. Tieto syry volám „no name“, keďže nevieme, čo je v tube natlačené. Netreba často vyhľadávať plesnivé syry, práve kvôli črevnej mikrobiote, ale skôr čerstvé kozie, ovčie syry, feta syry, menej slané. Uhlov pohľadu, ako by sa mal človek zatriediť a zaradiť, je viac a sú individuálne. Neexistuje univerzálny návod pre každého. Detox je formou obmedzenia spôsobený na tri týždne.

Dvakrát, trikrát do roka. Potom je to už o personalizovanom prístupe. Či už človek má zdravotné problémy, pridružené ochorenia, intolerancie, alergie, s ktorými si nevie poradiť a nevie, ako často by mal svoju potravinu do jedálničky zaradiť. A tu je priestor pre špecialistu, aby mu poradil.

Určite nie je vhodné zaradiť všetko a naraz v takom množstve, v akom ste obľúbené potraviny konzumovali pred reštartom. Telo si sčasti odvyklo, zmenili sa chute. To znamená, že už nebudete mať chuť na slané čipsy, smotanový jogurt v takej hojnej miere. Možno stačí menšie množstvo, dve lyžičky a dáte si ich v zdravej, probiotickej forme. Alebo čerstvé syry. Už sa neuchýlite k plesnivým či taveným syrom alebo k syrom, ktoré nemajú takú výživovú nutričnú pozitívnu stránku ako tie čerstvé. Takže v malom množstve môžete, ale telo vám povie, že si to neprosí alebo nepotrebuje na dennej báze.

Povedzme, že chcem schudnúť a rozmýšľam nad reštartom. Pomôže mi v tom, aby som naozaj schudla?

Čiastočne áno, pretože detox je prvý krok. Či už ku chudnutiu, k naštartovaniu metabolizmu alebo k zlepšeniu zdravotného stavu. Detoxikáciou chceme zlepšiť vstrebateľnosť všetkého, čo do organizmu vkladáme. Všetkých živín, vody, vitamínov, minerálov, stopových prvkov. Detoxikácia je s chudnutím spojená iba v prípade vhodne zvoleného energetického príjmu. Dôležité je poznať svoj minimálny energetický príjem, ktorý pred-

stavuje merateľná hodnota označovaná ako BMR (basal metabolic rate). Tento údaj predstavuje množstvo energie, ktoré spotrebujeme na základné fyziologické činnosti bez pohybu (rozvod krvi, dýchanie, tlkot srdca, atď.). Preto, ak chceme, aby metabolizmus zostal rýchly a nespomaľovali sme ho, je potrebné minimálne túto energiu, teda kcal podľa BMR skonzumovať. Takže nielen sa zbaviť odpadových látok, toxínov, splođín a všetkého nežiaduceho v organizme, ale dokonca aj nežiaduceho tuku.

Je možné, že by niekto neschudol vôbec?

Iba v prípade, ak by bol kalorický príjem nastavený príliš nízko pre človeka, ktorý by začínal napríklad so vstupnou váhou 115 kg. Keďže máme deň nastavený na 1 450 kcal, tak deficiencia je tam výrazne väčšia, ako by mala byť. V tom prípade nedokážem s takým príjmom naštartovať jeho metabolizmus. Možno sa cíti lepšie či ľahšie, avšak sa môže zároveň cítiť aj hladnejšie. Preto apelujem na to, aby ľudia s vyššou vstupnou hmotnosťou zvýšili koncentráciu jedál. Z prvého, druhého, aj tretieho týždňa, keď máte vyššiu pôvodnú hmotnosť, treba tie živiny navýšiť.

„Každý to má trochu inak. Mnohí ľudia po reštarte zistili, že toľko mäsa a mliečnych výrobkov im nevyhovovalo a nepotrebovali ich konzumovať na takej pravidelnej báze, ako ich konzumovali doposiaľ.“

³Výsledkom mojej osemročnej praxe s viac ako 1 500 klientmi som zaznamenala významný progres v aplikácii zvýšeného príjmu sacharidov u krvnej skupiny prevažne A a znížený príjem sacharidov u druhej krvnej skupiny prevažne O. Samozrejme, toto sa nedá aplikovať na 100 % a sú ďalšie aspekty zodpovedné za finálny výsledok, ako vstupný zdravotný stav, typ metabolizmu, životný štýl.



KALORICKÝ PRÍJEM A VÝDAJ

Viete, koľko energie denne prijímate? A koľko zo seba denne vydáte? Dva kľúčové pojmy, ktoré keď rozlúsknete, vedia výrazne pomôcť pri stravovaní a nastavení si cieľov.