

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK IV • ČÍSLO 14/2016
CENA 49 Kč • 1,95 €

BUĎTE LEHČÍ

S černou ředkví,
artyčokem
i heřmánkem

LÁSKA

uzdravuje,
sebeláska
2x tolik

JARNÍ ÚNAVA

nebo únavový
syndrom? S námi
je rozeznáte!

RADUJEME SE Z ÚSPĚCHŮ:

► **Jana:** Jindřichův
Hradec
-37 kg

► **Ludmila:** Levice
-13 cm
přes boky

Beyoncé

Z bláznivých
diet už jsem vyrostla





DEJTE SI ZELENOU...

Zeleninu!



SALÁT, BROKOLICE, ŠPENÁT NEBO TŘEBA KAPUSTA NEMAJÍ SPOLEČNOU JEN BARVU. LÁTKY, KTERÉ UKRÝVAJÍ, TOTIŽ SEHRÁVAJÍ VÝZNAMNOU ÚLOHU V NAŠEM ZDRAVÍ.

Přípravila: Jana Elfmarková, Foto: Shutterstock



PREVENCE PŘED NÁDOROVÝM BUJENÍM

Na zelené zelenině je ceněné i její barvivo. Chlorofyl má významný vliv na naši kondici. Byla totiž prokázána jeho preventivní obranná schopnost před rakovinným bujením. Onkologové ji také doporučují pacientům a pacientkám procházejícím léčbou.

IMUNITA

Výzkum vědců z australského Ústavu molekulární imunologie prokázal, že zelené druhy zeleniny dovedou ochránit lidské tělo před patogenními bakteriemi a významně také zlepšují naši imunitu. Speciální proteiny obsažené např. v listové zelenině aktivují gen, který je v těle zodpovědný za spouštění produkce imunitních buněk.

LINIE

Zelená zelenina je ideální alternativou, jak do těla vpravit hodnotnou stravu a zasytit se za účasti co nejméně tuků a cukrů. Ideální je ji příliš nevařit, aby nepřišla o cenné látky. Do salátů ji určitě zakápněte kvalitním olivovým olejem. Obsahuje vitaminy, které jsou rozpustné právě v tucích.

ZAŽÍVÁNÍ

Zelené druhy zeleniny jsou přínosné i pro vaše střeva. Vedle obsahu vlákniny, která se postará o pravidelný cyklus vyprazdňování, podpoříte i tvorbu lymfoidních buněk střeva. Díky nim střeva fungují tak, jak mají. Probíhající vědecké studie napovídají, že tyto buňky nacházející se ve sliznici trávicího ústrojí jsou ovlivňujícími faktory vzniku potravinových alergií, zánětlivých onemocnění trávicího traktu nebo obezity.

KOSTI

Vápník, vitaminy C a K a některé druhy bílkovin ovlivňují kondici vašich kostí. Významným způsobem se podílejí na metabolismu vitamínu D a estrogeneru, které mají vliv na zdraví kostí.

ODKYSLENÍ

Zelenina, kterou zbarvuje velké množství chlorofylu, představuje skvělý zdroj zásaditých solí, které zabraňují přemnožení mikroorganismů a hromadění mykotoxinů a pomáhají neutralizovat kyseliny v krvi a tkáních.

Kromě toho, že jsou bohaté na kyselinu listovou, která pro vás byla nezbytná ještě v bříšku před narozením, obsahují mnoho látek, které oceníte po zbytek svého života. V jakých oblastech vám podá pomocnou berličku?

ÚNAVA

Zelená zelenina má vysokou hladinu vitaminů, železa a fytonutrientů, které dokážou doplnit chybějící energii. Právě teď v období, kdy pomalu, ale jistě vstupujeme do jara, hrozí ataky jarní únavy. Pořádná zelená porce denně je ale spolehlivě odrazí!

ZELENÁ ABECEDA ANEB DEJTE SI NA ZDRAVÍ!

B

Brokolice

Někdy je zpracovávána velmi podobně jako květák, není ale problém konzumovat ji i bez tepelných úprav. Je bohatá na vitaminy a umí ochránit organismus před volnými radikály. Obsahuje totiž rostlinný enzym myrozinázu, který (po přetvoření v sulforafan) platí za vysoce účinnou protirakovinnou látku.

H

Hlávkový salát

Ideální je čerstvě sklizený, máte-li vlastní zahrádku, v jarních a letních měsících si svůj příděl zeleného zdraví můžete sami vypěstovat. Hlávkový salát tělu dodá vápník, hořčík nebo železo. Nezanedbatelný je i přísun kyseliny listové, komplexu vitaminů B nebo karotenu. Konzumace salátu podporuje chuť, trávení a tvorbu krve.

M

Mangold

Botanicky je spřízněn s červenou řepou, v kuchyni je méně obvyklou alternativou klasického špenátu. Jeho chuť je ale výraznější a kořeněnější. Mangold je nízkokalorický a má vysoký obsah nejen vitamínu C, ale i draslíku, vápníku, železa nebo hořčíku. Jedlé listy se připravují jako špenát, z mladších si připravte křupavý a chutný salát, starší zbavte tuhých řapíků a po krátkém spaření připravte jako špenát.

P

Polníček

Odolný a houževnatý malý druh salátu vypadá nenápadně, jeho chuť vás ale nadchne. Jeho pěstování je tak nenáročné, že to zvládnete i bez vlastní zahrádky, bude se mu totiž dařit i v truhlíku za oknem. Tak jej budete mít po ruce stále čerstvý a dopřejete si přísun kyseliny listové nebo železa a několika významných vitaminů v podstatě kdykoliv.

R

Rukola

Vypadá možná podivně a spoustu lidí na talíři překvapí, spleťou si ji totiž na první pohled s pampeliškou. Jakmile se do ní zakousnete, podlehnete ale její příjemně palčivé a bohaté chuti. Bohatá je i na vitaminy nebo vápník.

Š

Špenát

Přestože neobsahuje tolik železa, kolik se dříve předpokládalo a nadšeně hlásalo třeba v oblíbeném komiksu o námořníku Pepkovi, pořád je jej v něm dost na to, abyste špenát do svého jídelníčku zařadili co nejčastěji. Obsahuje vedle železa i bílkoviny, kyselinu šfavelovou nebo sodík. Konzumuje se syrový v podobě salátu, ideálně z mladých lístků nebo jako tradiční dušená příloha ochucená česnekem nebo smetanou.



Pár tipů na závěr:

- Nejlepší je čerstvá.
- Dejte si ji jako smoothie.
- Konzumujte ji vždy čerstvou/nemrazte!
- Kupujte ji čerstvou od farmářů.
- Dopřejte si BIO kvalitu.

Co najdete „uvnitř“?

- Vápník
- Bílkoviny
- Vitamin C
- Vitamin K
- Bor
- Draslík
- Hořčík





ČÍLOVÁ STANICE

Ploché břicho

SHODIT BŘÍŠKO JDE.
NEBUDE TO ZÍTRA.
NA DRUHOU STRANU
ALE ANI AŽ ZA ROK.
UPRAVTE JÍDELNÍČEK,
ZAČNĚTE POSILOVAT...
A TO BY BYLO, ABYSTE
DO LÉTA NEBYLY BEZ
POVĚSTNÉ PNEUMATIKY.

přípravily: Lenka Zelnitiusová
a Jana Tobrmanová Čiháková
foto: Shutterstock



Na posílení břišní stěny zkuste program 30 Day Shred. První výsledky na břichu jsou rychle vidět.

Říká se, že oblast břicha patří do tzv. problémových partií. Problémová je však jen sebekázeň. Nevíte, jak se s pneumatikou rozloučit? Poradíme vám a vy nám zase slibte, že to zkusíte vydržet a nešidit se.

Zastávka číslo jedna: správný cíl

Samozřejmě, že chcete ploché břicho. To je jasné. My ale mluvíme o jiných cílech – o těch dílčích. Ty totiž z psychologického hlediska daleko lépe fungují. Neříkejte si, chci mít za měsíc břicho jako modelka, ale chci za 14 dní ztratit aspoň centimetr. Zdolávání malých cílů bude vaší velkou motivací. S každým zdoláním můžete své cíle posouvat dál a dál a dávat si větší úkoly.

Zastávka číslo dvě: Břišní zápisky

Ploché břicho není jen o tom začít dělat jednu věc. Ve svém životě toho musíme změnit víc. Srovnejte si v hlavě, co všechno budete kdy dělat, a udělejte si plán tak, aby korespondoval s vašimi časovými možnostmi. V plánu by mělo být i to, co si ten den dáte k snídani, svačinám, obědu a večeři, v kolik hodin si zacvičíte a kdy si zase dopřejete relax – protože i ten je velmi důležitý – viz zastávka číslo tři.

Zastávka číslo tři: Jsem v pohodě

Možná vás netrápí ani tak břicho jako hlava. Jakýkoli úbytek centimetrů je proces propojení péče o tělo s péčí o psychiku. Věřte si. Zvládlo to tolik žen/mužů. Proč byste to neměli zvládnout vy? Zablokovaná mysl brání hubnutí. Když ji však vyčistíte, budete si sami sebe vážít, bude to mít obdobný efekt, jako kdyby vás něco popostrčilo k cílové rovině. Na své pohodě pracujte odpočinkem a aktivitami, které máte rádi. Rozesměje vás vždycky nějaký seriál? Stáhněte si celou sérii a třeba jeho sledování zařadte do plánu. Relaxujete v sauně? Určitě se dvakrát do týdne najde hodinka, kterou

Centimetry na břichu ubývají rychle. Už po týdnu dodržování našich tipů zaznamenáte viditelné zploštění.



můžete věnovat saunování. Srovnejte si v hlavě také priority. Když ploché břicho postavíte někam na špičku, budete lépe hledat i čas, který tomu budete věnovat.

Zastávka číslo čtyři: Jím zdravě a pravidelně

Hlavní zásadou při cestě za plochým břichem je naučit se pravidelnosti a mezi jídly dodržovat dvou a půl až hodinové rozestupy. V žádném případě se nedržte osvědčených zásad, jako jsou zelné diety tvarující břicho nebo tukožroutské polévky. Akorát tělo necháte vyhladovět a to si začne ukládat v podobě tuků i to málo, co do sebe dostanete. A jak je známo, tuky se pak rády usazují v oblasti břicha. Optimální příjem by měl procentuálně zastupovat sacharidy, proteiny a tuky, a to v poměru 50 až 60 ku 20 až 30 ku 10 až 15 (individuálně by vám měli poradit zdarma na jakékoli pobočce NATURHOUSE, a to podle bioimpedanční analýzy).

Zastávka číslo pět: Piju tak akorát

Spousta lidí se snaží dodržovat pitný režim tak vehementně, že zahltní organismus 4 litry vody. Nedělejte to. Tělo tolik tekutin nepotřebuje a zbytečně přetížíte ledviny. Pijte tak, abyste neměli žízeň, minimálně 2 litry tekutin denně. Kávu >>>



striktně vyřazovat nemusíte, ale raději si ji dejte po ránu než v průběhu odpoledne nebo večera. A jestli chcete spojit příjemné s užitečným, popíjejte bylinné čaje, které detoxikují. Odvod toxinů z těla vám také výrazně pomůže při ztrátě břišních centimetrů.

Zastávka číslo šest: Podpora pro trávení

Nejen nadýmání, ale i pomalejší průběh trávení vám mohou dělat dojem většího břicha. Omezte potraviny, které nadýmají, jako je teplé pečivo a slazené perlivé nápoje. Naopak přidejte artyčok, černou ředkev a heřmánek. Více se o nich dozvíte na stranách 52 až 55. Jezte také pomalu. Přílišným hltáním do sebe dostáváte zbytečně mnoho vzduchu, jehož molekuly se vám budou ve střevech seskupovat.



TIPY ZA SNÍDANĚ, KTERÉ LAHODÍ BŘÍŠKU

- Dva toastíky FIBROKI namazané celozrnným nízkotučným sýrem.
- Plátek celozrnného chleba s pomazánkou z červené řepy a tvarohu.
- 6 sušenek FIBROKI a mléčný koktejl s jahodami.
- Ovocné stripsy namáčené do nízkotučného jogurtu s obsahem tuku do 3% a zakápnuté sirupem z agáve.
- Jogurt s vlákninou FIBROKI.
- Puding SLIMBEL SYSTEM s čerstvým ovocem.
- Plátek žitného chleba s marmeládou DIETESSE.3.



TIPY NA (LA)HODNÉ OBĚDY

- Plátek kuřecího prsa velký jako dlaň, pečená zelenina (lilek, cuketa, rajčata) + 1 bílý jogurt.
- Cuketové rizoto s krevetami + 1 bílý jogurt.
- Hustá polévka z jarní zeleniny zahuštěná ovesnými vločkami + 1 bílý jogurt.
- Polévka Tom Kha Gai s kuřecím masem, zeleninou, kokosovým mlékem a čerstvým koriandrem + velký zeleninový salát s pokrájenou lučinou.
- Pečený pstruh s lehkým kyselým bramborovým salátem bez majonézy.
- Hovězí steak s pečenou červenou řepou a piniovými oříšky.

TEPOVÁ FREKVENCE JAKO PARTÁK PRO EFEKTIVNĚJŠÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ NA BŘÍŠE



S každým vyvíjeným pohybem přímo úměrně narůstají hodnoty vašeho tepu. Pokud budete cvičit podle Jillian Michaels či si zvolíte jiný z programů na břicho, ať už s vašim osobním fitness trenérem, nebo kamarádkou, hlídejte si frekvenci.

- Znáte hodnotu tepu za klidového režimu? Položte si pravý ukazováček k tepně na krku a počítejte úder v rámci 30 vteřin. Konečné číslo pak vynásobte dvěma. Budete tak znát číslo, které značí, kolik vaše srdce vykoná tepů za 1 minutu.
- Maximální tepová frekvence se přibližně vypočítává tímto vzorcem. Od koeficientu 220 odečtete váš věk. Výsledkem tak bude číslo, která bude symbolizovat počet tepů za minutu v rámci maximálního zatížení těla při pohybu.
- Chůzí se dosahuje 55–60% z maximální tepové frekvence (220 – váš věk) a právě tato hranice představuje zlatou střední cestu pro rozumný start při hubnutí.
- Běháním si sáhnete od 65–70% z maximální tepové frekvence (220 – váš věk). S běháním však nezačínajte ihned, prvně se hodte do kondice chůzí (od té pomalé přecházejte ke svižnější, ať se nezničíte dřív, než začnete).

Zastávka číslo sedm: Dojítejte se zeleninou

Nezapomínejte na dostatek zeleniny. Nejvíce vám prospěje ta v syrové podobě nebo vařená jen do 42 stupňů podle zásad RAW kuchyně. Její hlavní výhodou je, že jí můžete sníst hodně, aniž byste do těla dostávali výrazné množství kalorií. Můžete ji mlsat i večer k televizi. Připravte si třeba chipsy. Zeleninu stačí pokrájet na cca 4mm silné plátky, zakápnout olejem, trochu okořenit a nechat v sušičce nebo troubě vysušit.

Zastávka číslo osm: Uvědomujte si své břicho

Myslet na svoje břicho v průběhu celého dne dělá velmi mnoho, a navíc je to to nejmenší, co pro sebe můžete udělat v autě, v tramvaji, na židli v práci, prostě kdekoli. Když si břicho budete uvědomovat, budete ho držet většinu dne zatažené, posílíte tím svaly břišní stěny.

Zastávka číslo devět: 30 Day Shred

Jakmile začnete dodržovat zdravý jídelníček na podporu sexy břicha, je důležité současně přispět k tvarování, zpevnění a vyrýsování. Znáte například proslulou losangeleskou trenérku Jillian Michaels? Seznamte se. Její pro-

gram 30 DAY SHRED, který si pustíte na YouTube, je založen na postupném zvyšování zátěže v intervalech 10 dní a vytvaroval břicho už milionům ženám po celém světě. Na denní cvičení si pak vymezte cca 30 minut, kdy na vás čeká posilování, fáze kardio a část zaměřující se na břicho. Hlavní myšlenkou tohoto body programu je uvést váš organismus do akce, spalovat kalorie, zapojit svaly a navýšit tepovou frekvenci. Některé ženy sice mohou namítat, že po dobu 30 minut usilovného cvičení tady není prostor pro odpočinek, ale Jillian myslela nejen na pokročilé, ale i na nás, co teprve začínáme. Navíc i ve chvíli,

kdy už dávno necvičíte, váš organismus spaluje tuky.

Zastávka číslo deset: Program ploché břicho

Pokud potřebujete víc informací a navíc rady, které sednou individuálně vašemu organismu, například v případech nemůžete-li z nějakého důvodu cvičit, máte speciální zdravotní dietu apod., neváhejte zajít na některou z poboček NATURHOUSE. Právě teď totiž startuje akce s příhodným názvem Chci ploché břicho!, který vám bude přizpůsoben na míru, a je vytvořen na základě výsledků měření vaší svalové hmoty, tuků a vody v těle. ●



TIPY NA SVAČINY, NA KTERÉ NEZAPOMENETE

DOPOLEDNÍ

- Hrst ořechů s jogurtem a medem.
- Pokrájené čerstvé ovoce smíchané se zakysanou smetanou oslazenou stévií.
- Banánový shake.
- Melounová nebo mangová domácí granita.

ODPOLEDNÍ

- Pečená mrkev s citronovou šťávou a koriandrem.
- Okurkový salát s jogurtem, česnekem a koprem.
- Tataráček z cherry rajčátek.
- Smoothie z červené řepy, řapikátého celeru a mrkve zahuštěné chia semínky.



K masu si vyzkoušejte nekalorický dip z bílého jogurtu, kopru, citron a posekaných okurek.