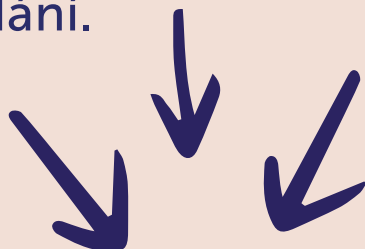




NAUČ SE, CO POTŘEBUJEŠ DĚLAT, ABYS
UŽ NIKDY NEMUSEL/A ŘEŠIT VÁHU

7 x proti (večernímu) PŘEJÍDÁNÍ

Přejídání, a to nejen večerní, je častým problémem, který může sabotovat všechny vaše snahy o hubnutí a celkové zdraví. Naštěstí existuje několik jednoduchých a praktických tipů, které vám mohou pomoci překonat chuť jíst po večeři. V této mini brožuře vám představím 7 efektivních způsobů, jak můžete změnit své návyky a zabránit večernímu přejídání.





představ si, jaké to bude, až ...

- **Budeš lépe spát:**

Každé ráno se probudíš svěží, plný/á energie, protože tvé tělo nebude muset přes noc zpracovávat těžké jídlo. Kvalitní spánek ti pomůže lépe zvládat každodenní výzvy a zlepšit tvou náladu.

- **Budeš mít vyšší sebevědomí:**

Pocit kontroly nad svými chutěmi ti dodá sebevědomí. Budeš na sebe pyšný/á, že dokážeš odolat pokušení a směřovat ke svým cílům.

- **Budeš mít stabilní hmotnost:**

Bez večerního přejídání se ti podaří udržet stabilní hmotnost. Díky tomu se budeš cítit lépe ve svém těle a získáš větší jistotu ve své vzhledu.

- **Budeš méně stresovaný/á:**

Naučíš se zvládat stres jinými způsoby než jídlem. Tím snížíš úroveň úzkosti a budeš se cítit klidněji a vyrovnaněji.

- **Zlepšíš své vztahy:**

S lepší náladou a menším stresem budeš mít více energie a pozornosti pro své blízké. Tvůj optimismus a otevřenost přispějí k lepším vztahům s rodinou a přáteli.

- **Budeš mít více energie pro to, co tě baví:**

Namísto pocitu těžkosti po večerním přejídání budeš mít dostatek energie pro své koníčky a záliby, což ti přinese radost a naplnění.

Představ si ten pocit, když zvládneš své večerní chutě a otevřeš si cestu k lepšímu, zdravějšímu a šťastnějšímu životu.



1. tip proti (večernímu) přejídání

- Dostatečné jídlo přes den:

Proč: Pokud během dne jíte vyváženě a dostatečně, tělo bude lépe vyvážené a nebudete mít večer potřebu doplňovat chybějící energii.

Jak na to: Zahrňte do každého jídla dostatek bílkovin, vlákniny a zdravých tuků. To vám pomůže udržet stabilní hladinu energie a vyhnout se večerním chutím.



2. tip proti

(večernímu) přejídání

- Změna prostředí:

Proč: Pokud vás televizní večer láká k jídlu, změna prostředí může pomoci přerušit tento zvyk.

Jak na to: Po večeri si dejte relaxační čaj a přesunete se například do ložnice, kde si můžete číst nebo poslouchat hudbu.



3. tip proti

(večernímu) přejídání

- Procházka po večeři:

Proč: Pohyb po večeři podpoří trávení a pomůže vám přemoci chuť na další jídlo.

Jak na to: Vydejte se na krátkou procházku kolem bloku. Zklidníte mysl, povzbudíte trávení a předejdete nutkání jíst z nudy.



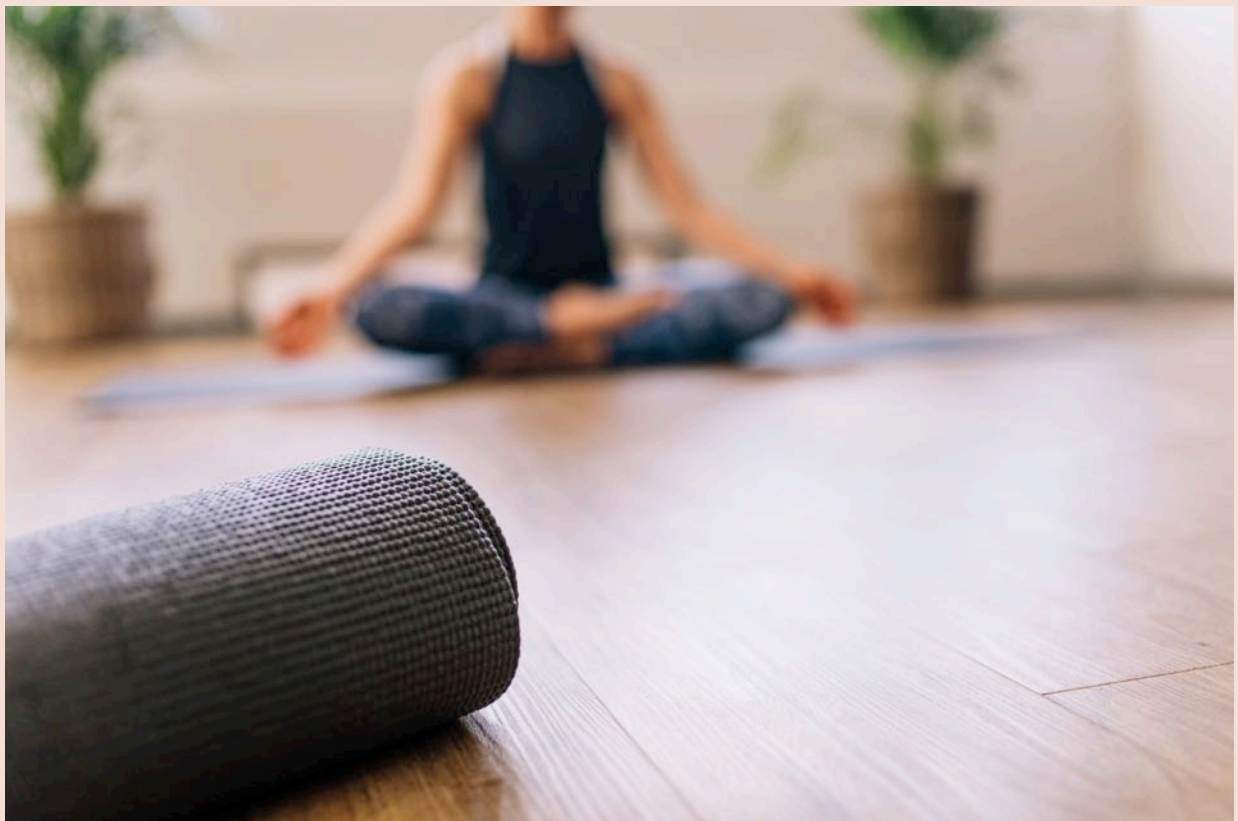
4. tip proti

(večernímu) přejídání

- Podložka na cvičení:

Proč: I když necvičíte, lehnutí na podložku může přesměrovat vaši mysl.

Jak na to: Položte si podložku do obýváku a místo jídla si na ni lehněte, dýchejte a uvolněte se. Zaměření na dech může snížit stres a zabránit přejídání.



5. tip proti

(večernímu) přejídání

- Ruční práce:

Proč: Zabavíte si ruce a mysl, což může zabránit bezmyšlenkovitému požívání.

Jak na to: Zkuste pletení, kreslení, nebo jinou ruční práci, která vás baví. Ruční práce zklidní mysl a udrží vás soustředěné na něco jiného než na jídlo.



6. tip proti

(večernímu) přejídání

- Vana s časopisem nebo knihou:

Proč: Teplá koupel uvolní tělo i mysl a zároveň odvede pozornost od jídla.

Jak na to: Udělejte si z toho večerní rituál – zapalte svíčky, dejte si relaxační koupel a užijte si chvíli pro sebe. Vědomé odpočinutí může nahradit potřebu jídla jako zdroje uklidnění.



7. tip proti

(večernímu) přejídání

- Vztahy a vliv psychiky:

Proč: Často jíme víc, když jsme ve stresu nebo máme emocionální problémy.

Jak na to: Uvědomte si, jak vaše psychické rozpoložení ovlivňuje vaše stravování. Zkuste najít jiný způsob, jak se uvolnit a získat emocionální podporu, třeba rozhovorem s blízkým.



síla kvalitní snídaně

Jedním z nejlepších způsobů, jak předejít večernímu přejídání, je začít den vyváženou snídaní. Kvalitní slaná snídaně s dostatkem bílkovin nejenže nastartuje váš metabolismus, ale také vám pomůže udržet pocity hladu a chutě pod kontrolou po celý den.

Běžná česká snídaně:

Mnoho lidí v Česku začíná den sladkou snídaní, například pečivem s marmeládou, croissantem nebo sladkým jogurtem. Taková snídaně však obsahuje mnoho rychlých cukrů, které způsobí rychlé zvýšení hladiny inzulinu a následný pokles energie, což vede k brzkému hladu a chutím na sladké nejen během dopoledne.

příklady zdravých snídaní:

1. Celozrnný nebo proteinový chléb s cottage sýrem a rajčaty:

- **Ingredience:** 1 plátek celozrnného nebo proteinového chleba, 2 lžice cottage sýra, 1-2 rajčata, bazalka nebo špenát.
- **Proč je vhodná:** Tato snídaně je bohatá na bílkoviny, komplexní sacharidy a přidává dávku vitamínů a antioxidantů z čerstvých rajčat a bylinek.

2. Šunka s vejci na rukolovém lůžku:

- **Ingredience:** 2 vejce (vařená nebo sázená), 2 plátky kvalitní šunky, hrst rukoly, kapka olivového oleje, špetka soli a pepře, čerstvá zelenina.
- **Proč je vhodná:** Toto jídlo kombinuje kvalitní bílkoviny s vitamíny a minerály z čerstvé rukoly. Navíc dodává zdravé tuky z olivového oleje.

3. Tvaroh s ředkvičkami a celozrnným rohlíkem:

- **Ingredience:** 150 g polotučného tvarohu, několik nakrájených ředkviček, 1 celozrnný rohlík, špetka soli.
- **Proč je vhodná:** Tvaroh je skvělým zdrojem bílkovin, které pomáhají zasytit na delší dobu. Ředkvičky dodají vitamíny, zatímco celozrnný rohlík poskytuje pomalu uvolňující se energii.

Tyto snídaně vám poskytnou vyvážený přísun živin a pomohou vám začít den správně, což bude mít pozitivní vliv na vaše celodenní stravování a může zabránit večernímu přejídání.



fakt musím snídat?

Nooo, nemusíte. Říkejme tomu klidně jídlo číslo 1 :-)

Nové studie naznačují, že snídaně může mít významný vliv na naše zdraví, zejména pokud jde o regulaci chuti k jídlu a hladinu krevního cukru během dne.

1. Dopad na chuť k jídlu:

Výzkumy ukazují, že lidé, kteří pravidelně snídají, mají tendenci lépe kontrolovat svou chuť k jídlu po celý den. Snídaně, obzvláště ta, která obsahuje dostatek bílkovin a vlákniny, pomáhá udržet pocit sytosti a snižuje pravděpodobnost přejídání později během dne. To je způsobeno tím, že snídaně pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru a inzulínu, což zamezuje náhlým výkyvům, které by jinak mohly vést k silným chutím na sladké nebo nezdravé potraviny.

2. Regulace krevního cukru:

Jídlo konzumované krátce po probuzení má také významný dopad na hladiny krevního cukru. Ráno je hladina krevního cukru nízká, protože tělo přes noc spotřebovalo energii. Snídaně, která obsahuje kvalitní sacharidy a bílkoviny, pomáhá tuto hladinu stabilizovat, což vede k lepší regulaci energie a nižšímu riziku vzniku inzulínové rezistence. Studie ukazují, že lidé, kteří snídají před 10. hodinou ráno, mají nižší riziko rozvoje cukrovky typu 2 oproti těm, kteří snídají později.

3. Význam načasování:

Načasování snídaně je klíčové. Výzkumy naznačují, že snídaně konzumovaná brzy ráno, ideálně do jedné hodiny po probuzení, je nejúčinnější. Pokud je snídaně konzumována později během dopoledne, může dojít k narušení přirozeného cirkadiálního rytmu těla, což může vést k horší regulaci hladiny cukru v krvi a vyššímu riziku metabolických poruch

Závěr:

Snídaně není jen tradičním zvykem, ale může být klíčovým nástrojem pro udržení zdravé hmotnosti, kontrolu chuti k jídlu a prevenci metabolických onemocnění. Její správné načasování a složení mají zásadní vliv na to, jak se budete cítit a jak efektivně bude vaše tělo fungovat během dne. Pokud snídání vynecháváte, může to mít nepříznivé účinky na vaši hladinu krevního cukru a celkovou energetickou bilanci.





3 skvělé snídaně

Vaječná omeleta se špenátem a sýrem

Ingredience:

- 2 vejce
- Hrst čerstvého špenátu
- 30 g sýra (např. feta, mozzarella nebo parmezán)
- Lžička olivového oleje
- Sůl a pepř dle chuti



Příprava: Na pánvi zahřejte olivový olej a přidejte špenát, dokud nezměkne. V misce rozšlehejte vejce se solí a pepřem, nalijte je na špenát a nechte ztuhnout. Posypte sýrem a nechte rozpustit. Tento pokrm je bohatý na bílkoviny, vitamíny a zdravé tuky.



Celozrnný toast s avokádem a uzeným lososem

Ingredience:

- 1 plátek celozrnného chleba
- Půlka avokáda
- 50 g uzeného lososa
- Špetka soli, pepře a citronové šťávy

Příprava: Avokádo rozmačkejte vidličkou, dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou, a natřete na toast. Nahoru položte plátky uzeného lososa. Tento pokrm nabízí vyváženou kombinaci bílkovin, zdravých tuků a vlákniny.

Cizrnová kaše s vajíčkem na měkko

Ingredience:

- 100 g vařené cizrny
- 1 lžička olivového oleje
- Špetka kurkumy a římského kmínu
- 1 vejce
- Čerstvá petrželka na ozdobu



Příprava: Cizrnu rozmačkejte vidličkou nebo rozmixujte na kaši, přidejte olivový olej, kurkumu a římský kmín. Vajíčko uvařte na měkko (asi 6 minut) a podávejte na cizrnové kaši, posypané čerstvou petrželkou. Tato snídaně je plná bílkovin a zdravých tuků a poskytne vám dlouhotrvající energii.

Tyto snídaně jsou výborným způsobem, jak začít den s dostatkem energie a bez potřeby pozdějšího mlsání.

snídaně a hormony?

věděli jste, že...

Ráno, po noci odpočinku, je vaše tělo připravené na nový den. Hladiny hormonů, jako jsou ghrelin a leptin, které regulují hlad a sytost, jsou po noci přirozeně vyrovnané, což znamená, že začínáte den v dobrém rozpoložení. Bohužel, špatná volba snídaně může tento stav rychle narušit a toto narušení často trvá celý den.

věděli jste, jak...

Snídaně ovlivňuje váš den?

Když si dáte snídani s vysokým obsahem cukrů nebo nedostatkem bílkovin, hladina inzulinu rychle stoupá, což vede k poklesu energie a zvýšení chutí na nezdravé potraviny později během dne. Naopak vyvážená, bílkovinami bohatá snídaně pomáhá udržet stabilní hladinu cukru v krvi, což přispívá k lepší kontrole nad stravováním během dne.

výzva pro vás:

Zkuste hned zítra začít den kvalitní snídaní, která dodrží pravidla zdravého talíře. Zaměřte se na bílkoviny, zdravé tuky a vlákninu, a sledujte, jaký to má vliv na vaše chutě během dne a večerní stravování. Tento jednoduchý krok může mít velký vliv na vaše celodenní stravovací návyky.



kam dál?

Potřebuješ komunitu pro vzájemnou motivaci, rady a tipy?

Přidej se zdarma k nám do skupiny!

<https://www.facebook.com/groups/1204459086857965>

[❤️fit-sever](#) [✿strava](#) [✿pohyb](#) [✿zdraví](#)



klikni na ikonu a mrkni na sítě



Bud' hrdý na své
dosavadní
úspěchy, ale
nezůstávej na
místě. Stále se
zlepšuj.





Děkuji Vám,

že jste se rozhodli věnovat svůj čas této brožuře. Věřím, že vám poskytla nejen důležité informace, ale také inspiraci a motivaci k tomu, abyste udělali pozitivní změnu ve svém životě.

Pamatujte, že cesta ke zdravějšímu životnímu stylu je proces, který vyžaduje trpělivost a odhodlání. Každý krok, který podniknete, vás přibližuje k dosažení vašich cílů – ať už je to zhubnutí, udržení váhy, nebo prostě pocit lepšího zdraví a vitality.

Pokud byste kdykoli potřebovali další podporu, radu nebo motivaci, jsem tu pro vás. Moje dveře jsou vám vždy otevřené a ráda vám pomohu na vaší cestě. Společně můžeme dosáhnout úžasných věcí.

Přeji vám hodně úspěchů a radosti na vaší cestě k lepšímu zdraví!

Renáta Dufková

T: +420 604 502 110 E: renata@fit-sever.cz

<https://www.facebook.com/fitsever.cz>

<https://www.instagram.com/fitsever.cz/>

Fit-sever, s.r.o.



Renáta Dufková, výživový poradce a trenér pohybových aktivit

žít zdravě a štíhle v dnešním světě není jednoduché

Za skoro 20 let praxe výživového poradenství, kdy dnes a denně řešíme všechny možné i nemožné aspekty, které mají vliv na naše každodenní rozhodování, jsem posbírala mnoho zkušeností. Mnoho klientů mi prošlo rukama, mnoho životních příběhů jsem mohla pomoci změnit. Je to krásná práce!

co jsem dřív nevěděla?

Mnoho mých klientů mělo velmi dobré znalosti o výživě. Problém však často je dostat je do běžného života.

proto jsem vytvořila

Velmi obsáhlý materiál s fakty, radami, recepty, motivací a pracovními listy, který ti nejen dovysvětlí případné nejasnosti v oblasti výživy a zdravého životního stylu, ale **HLAVNĚ** ti pomůže

ZAVÉST VŠECHNY TVÉ ZNALOSTI DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA!

chceš konečně změnu
za skvělou cenu?



Renáta Dufková, výživový poradce a trenér pohybových aktivit

milá slova kletnů

JÁRA

”

Jednoduše jedním slove pecka. Pomohla mi hodně, otevřela mi v mnoha směrech co se týká sportu a stravy oči.

HANKA

”

Je to moc hezký, kdo doteď nechápal a tapal, teď už musí pochopit i kdyby nechtěl. Rozhodně vyplňovat poctivě a pravdivě. Otevře to oči.

MARTINA

”

Bomba. Celé je to přehledné, ucelené. Zapisování deníku mi pomohlo odhalit chyby, které jsem dělala nevědomky.

chci koupit ucelený návod

Tvé nové já už čeká.

téměř 20 let zkušeností v jednom materiálu

Téměř 20 let zkušeností v uceleném a přehledném materiálu s pracovními listy, které jsou to pravé pro tvůj osobní posun.

chci veškeré know-how

Velmi obsáhlý materiál s fakty, radami, recepty, motivací a pracovními listy, který ti nejen dovysvětlí případné nejasnosti v oblasti výživy a zdravého životního stylu, ale **HLAVNĚ** ti pomůže

ZAVÉST VŠECHNY TVÉ ZNALOSTI DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA!



skvělá cena
pro vás pouze 7 dní



CLICK



Renáta Dufková, výživový poradce a trenér pohybových aktivit