

Nezačínej znovu

Začni jinak



E-book, který ti ukáže, jak změnit
návyky jednoduše a natrvalo.

PŘEDMLUVA

Možná jsi už taky někdy cítila, že nevíš, co si vlastně dát k jídlu. Chceš jíst dobře, ale zároveň tě nebaví přemýšlet nad každým soustem. Někdy máš chuť se rozběhnout, všechno změnit, začít naplno – a za pár dní nebo týdnů zase stojíš na začátku. Zase „od pondělí“?

Vím, jak často se tohle opakuje – vidím to u žen, se kterými pracuji. Jsou unavené z věčného začínání, z výčitek a přemýšlení nad tím, jestli toho nebylo moc nebo málo.

A právě proto vznikl tenhle e-book.

Ne proto, abys dodržovala nějaká nová pravidla. Ale abys měla víc klidu. V hlavě i na talíři.

Nenajdeš tu nic přehnaně přísného ani složitého. Jen to, co opravdu pomáhá: jednoduchost, návyky, udržitelnost a laskavý přístup sama k sobě.

To, co funguje i ve dnech, kdy to nejde podle plánu.

Budu ráda, když tě tahle knížka inspiruje – a třeba v ní najdeš právě to, co jsi teď potřebovala slyšet.

O ČEM TENTO E-BOOK JE

Tenhle e-book je tvůj **průvodce ke klidu a rovnováze v jídle i v těle**.

Není to dieta, ani další seznam zákazů a příkazů. Je to pozvánka, jak se znovu naučit jíst jednoduše, s radostí a bez výčitek – v běžném životě, s rodinou, v práci, prostě tak, jak to máš ty.

Najdeš tu:

Jednoduché, chutné a běžné recepty – takové, které zvládneš uvařit i pro celou rodinu. Nemusíš vařit zvlášť „dietní“ jídlo pro sebe – jen si odebereš svoji porci.

Recepty na celý den – snídaně, svačiny, obědy, večeře i malé sladké varianty. Všechno propojené tak, aby jídla dávala výživově i chuťově smysl.

Návody, jak si vytvořit zdravé návyky, které nejsou o dokonalosti, ale o každodenních malých krocích – pitný režim, vědomé jídlo, spánek, pohyb a klid.

Praktické tabulky pro zaškrtávání, které ti pomohou sledovat vlastní pokroky a posilovat dobré zvyky bez tlaku.

Recept na domácí vývar – symbol návratu k přirozenosti a laskavé péče o tělo.

Tipy a obměny receptů – aby sis mohla jídla upravit podle sebe, rodiny nebo ročního období.

Každý krok, každé jídlo a každý týden tě povedou blíž k tomu, abys měla **lehčí tělo, klidnější mysl a víc jistoty v tom, co a proč jíš**.

Nemusíš být perfektní. Stačí začít – jemně, po svém.

A já ti v tom tady budu průvodkyní. 🌸

JAK SI NASTAVIT CÍL, KTERÝ TĚ BUDE BAVIT

Možná jsi už někdy řekla: „*Chci zhubnout.*“

Ale možná sis všimla, že takový cíl sám o sobě moc nefunguje.

Je totiž příliš obecný.

Tělo i hlava potřebují jasný směr – něco konkrétního, co tě motivuje, ale zároveň tě nezahltí.

Představ si rozdíl mezi těmito dvěma cíli:

Chci zhubnout 10 kilo.

Chci se do léta cítit dobře ve svých oblíbených šatech, mít víc energie a znovu se usmívat, když se podívám do zrcadla.

Ten druhý cíl není jen o čísle.

Je o pocitu, o životě, o tobě.

CO DĚLÁ CÍL „DOBÝM“

Dobrý cíl tě **táhne dopředu**, ne stresuje.

Je reálný, konkrétní a má pro tebe smysl i tehdy, když výsledky nejdou hned vidět.

Zkus si ho nastavit tak, aby:

- tě **bavil**,
- byl **součástí tvého běžného dne**,
- přinášel ti **pocit jistoty a klidu**.

Možné cíle:

- obléct si džíny, ve kterých se cítíš dobře,
- jíst pravidelně a bez výčitek,
- přestat se přejídat večer,
- mít víc energie během dne,
- naučit se mít ráda své tělo.

Hubnutí pak přichází samo – jako přirozený důsledek toho, že o sebe pečuješ.

PŘÍBĚH Z PRAXE

Jedna z mých klientek si dala jednoduchý cíl – začít snídat.

Po týdnu se cítila klidnější, po měsíci měla víc energie a zhubla dvě kila.

Bez diety, bez stresu. Jen proto, že začala dělat něco, co zvládla dlouhodobě.

❖ MÝTUS 2: SACHARIDY JSOU ZLO

Tělo je potřebová.

Jsou to jeho hlavní zdroj energie – jen je důležité vybírat ty správné.

- ▶ dej přednost přirozeným sacharidům: brambory, rýže, ovesné vločky, ovoce, celozrnné pečivo,
- ▶ omez průmyslově zpracované produkty a sladkosti.

Tělo funguje nejlépe, když mu dávaš **rovnováhu**, ne extrém.

❖ MÝTUS 3: ČÍM VÍC CVIČÍM, TÍM VÍC HUBNU

Kéž by to bylo tak jednoduché.

Tělo potřebová nejen pohyb, ale i **odpočinek**.

Bez regenerace se zvyšuje hladina stresového hormonu kortizolu – a ten hubnutí spíš brzdí.
Stačí pravidelný, přirozený pohyb, který tě baví.

❖ MÝTUS 4: MUSÍM SE VZDÁT VŠEHO, CO MÁM RÁDA

Ne.

Jde o **rovnováhu, ne dokonalost**.

Zdravý životní styl není o zákazu, ale o poměru.

- ▶ 80 % času se stravuj výživně,
- ▶ 20 % nech prostor pro radost – čokoládu, víno, dezert s přáteli.

Zakazování jen vytváří stres. A ten bývá větším nepřítelem než jídlo samo.

❖ MÝTUS 5: DIETA NEBO PILULKA VŠECHNO VYŘEŠÍ

Neexistuje zkratka.

Zdravé tělo nevznikne během dvou týdnů, ale díky **návyku, trpělivosti a důslednosti**.

- ▶ žádná dieta tě nenaučí poslouchat svoje tělo,
- ▶ ale každodenní malé kroky ano.

ÚKOL PRO TEBE

Zamysli se:

Kterému z těchto mýtů jsi dosud věřila?

A co uděláš jinak odteď?

Zapiš si to.

Jasně uvědomění je první krok ke změně, která vydrží.

KUŘE NA PŘÍRODNÍ ZPŮSOB S DUŠENOU ZELENINOU A RÝŽÍ

Počet porcí: 4

Čas: 35 minut

SUROVINY

- kuřecí prsa – 600 g
- cibule – 1 ks
- olivový olej – 2 lžičky
- rýže – 1,5 hrnku (cca 300 g)
- mražená zelenina (mrkev, hrášek, kukuřice) – 400 g
- sůl, pepř, tymián

POSTUP

- 1** Maso nakrájej na plátky, osol, opepři, opeč na oleji z obou stran.
- 2** Přidej cibuli, krátce podus.
- 3** Rýži uvař zvlášť, zeleninu povař nebo orestuj.
- 4** Vše podávej společně.

JAK SI ODEBRAT SVOU PORCI

- maso – 150 g
- rýže – 1 hrst (cca 100 g vařené)
- zelenina – 1–2 hrsti (libovolně)

 *Tvoje porce ≈ 500 kcal | Bílkoviny 45 g | Sacharidy 50 g | Tuky 10 g*

OBMĚNY

- příloha: kuskus, bulgur nebo brambory
- maso: kuře, krůta, ryba

HOVĚZÍ NA RAJČATECH S TĚSTOVINAMI

Počet porcí: 4

Čas: 60 minut

SUROVINY

- hovězí maso – 600 g
- krájená rajčata – 1 plechovka (400 g)
- cibule – 2 ks
- česnek – 2 stroužky
- olivový olej – 1 lžice
- těstoviny – 300 g (celozrnné)
- bylinky – bazalka, oregano

POSTUP

1 Na oleji osmahní cibuli a česnek, přidej maso, orestuj.

2 Zalij rajčaty, přidej bylinky, dust doměčka.

3 Těstoviny uvař zvlášť a podávej s omáčkou.

JAK SI ODEBRAT SVOU PORCI

- maso s omáčkou – cca 200 g
- těstoviny – 1 hrst (cca 80–100 g vařené)

 *Tvoje porce ≈ 540 kcal | Bílkoviny 38 g | Sacharidy 55 g | Tuky 15 g*

OBMĚNY

- můžeš použít i mleté maso
- přidej zeleninu (cuketa, paprika)