

# 5 článků pro ženy od Lucie Szakál

---

## Obsah

Článek 1: Opouštím fitness svět .....	2
Článek 2: Chci zhubnout. Víím, že je to v hlavě... ..	4
Článek 3: Jak jsem se zbavila závislosti na vážení.....	8
Článek 4: Co vám řekne zrcadlo.....	12
Článek 5: Jak si jídlem zvednout náladu? Zařadíte těchto 20 potravin .....	14

Prohlášení:

Toto je informační materiál. Jakékoliv šíření a poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Aplikování získaných informací je čistě na čtenáři, autorka nenesse odpovědnost.

© 2021 Lucie Szakál

# Článek 1: Opouštím fitness svět

**Nelíbí se mi fitness svět, ve kterém se stává zdravé jídlo a cvičení posedlostí. Vrcholem tohoto pozlátka je zveřejnění fotky dokonalého těla na sociálních sítích. Tohle ale není skutečný život a úsměvy často něco skrývají. Za jednou vyladěnou fotkou jsou hodiny tvrdé práce, odříkání a se spokojeným životem tahle dřina nemá mnoho společného.**

Jsou to už pár let, co jsem dokončila kurz osobního trenéra. Dnes se mi vybavila vzpomínka na praxi ve fitku, kde nám trenér vysvětloval správné provedení tlaků s činkami a dodal: „*Ty lidi to budou stejně cvičit blbě. Jsou marný. Stejně to časem vzdaj.*“

Když je to marné, proč s nimi trávit čas a brát za to peníze? Nechtěla jsem si nechat vzít iluze o tom, jak změním život dalším ženám. Jak budou díky mým tréninkům štíhlejší a šťastnější. Začala jsem hledat odpověď v jídle a studovala výživu. A pak se ukázalo, že měl pravdu. Nemá to cenu. V praxi se mi potvrdilo, že **většina žen nepotřebuje super zničující trénink ani bezvadný redukční jídelníček.**

**Potřebují si srovnat svůj život v hlavě. Určit si priority, najít čas pro sebe, začít si same sebe vážit, napojit se na svoje tělo.** Zní to možná trochu sluníčkově, ale bez toho to skutečně nejde. Uspěchaná doba, hodně nároků, léky, antikoncepce, diety. To vše vede k tomu, že se lidé ženou za úkoly a prací, svoje potřeby upozadují a tělo vnímají, jen když je něco bolí. **Nespokojenost a nadváha jsou jen následek. Pouhá změna jídelníčku a cvičení jsou jako náplast. Na chvíli skryjí ránu, ale nehojí.**

Jak tedy vyřešit příčinu a najít vyrovnanost se svým tělem i životem? Je potřeba něco změnit. Něco víc než jídelníček.

## Řešení vidím ve třech krocích:

- Znovu se napojit na svoje tělo.
- Přehodnotit svoje životní hodnoty a priority.
- Změnit myšlení.

Má to jeden háček, který se snažím překonat. **Tahle cesta nesplňuje kritéria, na která jsme v dnešní době zvyklé.** Zcela upřímně, výsledek není ihned ani bez práce. Proto tuhle cestu dělím do menších kroků, které přinášejí průběžné výsledky a radost z nich.

**Pozoruj, že ve chvíli, kdy se ženám podaří posunout ve všech třech krocích, kila jdou dolů najednou sama.** Vznikne prostor pro lepší stravování a cvičení, získají motivaci pro sebe skutečně něco udělat. A obvykle nepotřebují dlouhé hodiny s trenérem a výživovým poradcem. Ženy totiž vědí, co jíst a jak cvičit, stačí doladit detaily.

Proto jsem se v posledních měsících **začala zaměřovat na koučink**, který se stal základem mojí práce. Štěstí, spokojenost a vyrovnanost jsou v hlavě, tam se musí začít. Koučink doplňuji poradenstvím ke stravování a cvičení, aby ženy zároveň doladily ony detaily. Takhle vidím, že to dává smysl a funguje to.

## Není fitness jako fitness

Ráda bych doplnila a upřesnila, že **zdravý životní styl patří do našeho života**. Jíst s vědomím, že to dělá tělu dobře, s chutí si jít zaběhat nebo zacvičit, to je radost. Jídlo a cvičení jsou úžasnou spojnicí mezi myslí a tělem. Jedno o druhém dobře ví, oběma to dělá dobře. Ale **jíst zdravě a cvičit není jediným cílem, jsou to pouze prostředky pro spokojený život**. Proto už nenabízím samostatné tréninky a výživové poradenství.



## Malé poselství na závěr

Žijte skutečný život podle svých hodnot. Radujte se z maličkostí. Řešte to, co vám nevyhovuje. Pokud vám nevyhovuje vaše postava, neničte tělo, které za to nemůže. Než se pustíte do další diety a cvičicí výzvy, zamyslete se. Dobře si promyslete, jak chcete žít a jak nový životní styl do vašeho života zapadá.



# Článek 2: Chci zhubnout. Vím, že je to v hlavě...

Běžně za mnou chodí ženy s tím, že potřebují zhubnout, chtějí poradit s jídelníčkem nebo cvičením. Po chvilce povídání dodají „Já vím, že je to v hlavě. Jak to tam mám opravit?“. Jenže hlava není skládačka z Ikei, kterou podle návodu rozebereme a znovu složíme.

## Toužíme po klidu a vnitřní vyrovnanosti

Každá žena chce být spokojená sama se sebou, chce se cítit dobře ve společnosti, chce být obdivována a hlavně milována. I vy? Já rozhodně. Ve skutečnosti se spousta žen takto necítí. Jak velí trend doby, žena má být štíhlá, potom zapadá. Pokud štíhlá není, často to chce napravit a zhubnout.

**Dosažení a udržení ideální váhy je nejen o dietě a cvičení, jak by se dalo očekávat, je to mnohem komplexnější. Je to o nalezení sama sebe, přístupu k životu, k řešení situací, získání sebevědomí. A tady to často vázne.**

### Sebedůvěra – klid – energie – řešení - cíl

Když si věříme, zvládneme mnohem více a s větším klidem. Klid nám dává energii řešit věci správně. A správné řešení nás dostává tam, kam chceme. Jenže my si nevěříme, nelíbíme se samy sobě, chybujeme a vzdáváme se.

Nastavení naší mysli způsobuje, že se **točíme v bludném kruhu diet** a nabírání, nebo stojíme na místě a snažíme se tvářit, že nám to tak vlastně vyhovuje.

S takovým nastavením myslí jen těžko zvládneme změnit zažitě návyky, které stojí za našimi kily navíc, těžko odoláme pokušení nezbochat celou čokoládu nebo se místo hodiny cvičení nesvalit k televizi. To naše mysl za tím stojí.



# Co bývá TO v hlavě nejčastěji, nejen ve spojitosti s hubnutím

## 1. Totální přehlčení

Nároky a očekávání jsou nemalé. Navíc se na nás ze všech stran valí nové a nové informace. Přesvědčení, že my ženy dokážeme dělat více věcí najednou je mylné. I když mi to možná nevěříte, **plnou pozornost dokážeme věnovat pouze jedné činnosti**. V čem jsme my ženy obdařeny více, je větší schopnost rychle přepínat pozornost mezi činnostmi. Proto zvládneme vařit, občas zkontrolovat dítě a vyřídit hovor s kamarádkou.

Jenže tento dar není zadarmo. Stojí nás obrovské množství energie. Vyčerpaná těžko zvládáte výzvy před sebou. Zato mnohem snadněji sáhnete po sladkém nebo tučném jídle. Hlava žádá rychlé palivo.

## 2. Nízká sebedůvěra

Z jednoho selhání často děláme dlouhodobé závěry a viníka hledáme v sobě. Strach z dalšího selhání nás paralyzuje a tvoří vysokou zeď před námi.

## 3. Malá motivace

Vyslovovat, že po něčem toužíme, neznamená, že to skutečně chceme. Navenek chceme splynout a naplnit očekávání druhých. **Uvnitř však cítíme něco jiného**. Naše vnitřní potřeby nás vedou někam jinam a my se je snažíme přehlížet. Pak říkáme, že nemáme vůli něco dotáhnout. Ve skutečnosti nemáme touhu. Touha je takové palivo na cestu k cíli.

---

Nebojte se, nemusíte odevzdaně čekat, co vám hlava připraví. Člověku byl dán ohromný dar myšlení. **Vědomě můžeme měnit to, co nám nevyhovuje**. Dokážeme změnit zažitě návyky, kvůli kterým se nám nedaří hubnout. Pokud opravdu chceme.

**„Mohu se změnit, jen pokud skutečně CHCI“**

Můžete si koupit zázračnou pilulku nebo nasadit zázračnou dietu, které vás nechtěných kil zbaví zázračně rychle. Pokud však chcete trvalý výsledek a zároveň dosáhnout vyrovnanosti, musíte jinudy. **Cestou, která změní nejen vaše tělo, i mysl.**



Možná párkrát spadnete, jako já při trénování stojky. Každým dalším pokusem budete silnější a silnější.

Během cesty poznáte lépe sama sebe a upevníte přátelství vaší mysli a těla. Krůček po krůčku zjistíte, co skutečně chcete a co je pro vás dobré. To, co vaší hlavě zapadá, mnohem lépe přijímá.

## **Jak využít mysl na cestě k vysněné postavě**

### **1. Změna návyků**

To, jak žijete, vás dostalo tam, kde jste. Pokud chcete nové tělo, změňte svůj život. Nejen jídelníček a cvičení. Také mysl, která všechno řídí. Popřemýšlejte, jaké návyky stojí za vaší současnou situací a jak je změnit. Změnu návyků probíráme také na kurzech koučinku.

### **2. Vědomé rozhodnutí**

Rozhodnutí, které je v souladu s vaším vnitřním hlasem (myslí), skrývá se za ním touha pro jeho naplnění, má tu správnou energii, která vás k cíli doslova požene. Zvědomujte si váš cíl a všechny emoce, které se k němu vážou a získejte tak energii na cestu (lepší než oplatka :).

### **3. Jak na to**

Potřebujete jasně vědět, co a jak udělat. Opatrně, ať se v přemíře informací neztratíte. Lidské tělo je komplikované a trvalo by vám roky vše pochopit. Ve skutečnosti stačí pro hubnutí dodržovat několik zásad. Vsadím se, že zásady zdravé životosprávy moc dobře znáte. Jsou prvním krokem k vysněné postavě. Sepište si svoje zásady vedoucí k vysněné postavě, ať má hlava jasno. A držte se jich.

## 4. Vytrvalost

Neustále poutejte pozornost k cíli. Jakmile polevíte, zavalí vás jiné mise a snadno sejdete cesty. Než se nadějete, jste opět na začátku. **Odměňujte se během cesty.** Největší efekt má nečekaná odměna. Jen nesklouzněte k odměňování se materiálními věcmi nebo porušováním předsevzetí. Je prokázáno, že vnější motivace oslabuje tu vnitřní. Jde spíš o to zvědomit si svoje pokroky a dopřát si příjemný čas, kdy je oslavíte.

Jedna účastnice semináře vyprávěla, jak byla s několika mužskými kolegy na obědě. Všichni pánové si dali hamburger. Jen ona si dala salát. Cítila se prý zvláště a trochu trapně. Přitom odolat takovému pokušení a tlaku okolí si zaslouží odměnu místo studu! Co si zajít do kina nebo na výlet?

## 5. Radost

Radost si neplánujte až na chvíli, kdy budete v cíli. Užívejte si celou cestu. Někdy to není snadné, do změn se vám nechce, ale je tolik mezníků, ze kterých se můžete radovat. První týden bez vynechané snídaně, prvních pět kilometrů uběhnutých v kuse,...

Mám dvě malé děti a vnímám jejich obrovskou radost a hrdost, když se jim něco povede. A umí se samy ocenit. Dnes to umím i já. Zvědomím si svoje pokroky a ocením se za ně. „Lucko, jsi skvělá, že ses přesvědčila a cvičila jsi, i když se ti moc nechtělo.“

**Přeji vám radostnou cestu k vysněné postavě.**

Lucie

# Článek 3: Jak jsem se zbavila závislosti na vážení

O víkendu jsme byly s kamarádkami omrknout nové bydlení. Naše stará parta, nádherný kraj, hodné děti, tolik chutného jídla a pití. Zkrátka víkendová idylka.

**Pokaždé, když jsem přišla do koupelny, můj pohled upoutala jedna věc, ke které mám takový rozporuplný vztah. Váha. Nenápadně vykukovala zpod umyvadla a rušila moje naprosto bezstarostné rozpoložení. Pohled na váhu okamžitě vyvolal touhu si na ni stoupnout a zjistit, kolik teď vážím. Vždy jsem tuhle myšlenku okamžitě zamítla s argumentem, že jsem zrovna najedená nebo mám mokré vlasy. Jako by na tom tak záleželo.**

Při klábosení s holkami se ukázalo, že nejsem jediná, kterou tenhle měřicí přístroj tak neodolatelně vábí. **I kamarádky mi potvrdily, že je váha láká jako magnet.** Když se pustí do hubnutí a váha dostatečně rychle neklesá, zcela ztrácí motivaci. Shodou okolností jsem stejné téma řešila i následující den při koučování. **Ta zatracená váha. Moc dobře víme, že je to jen číslo, které není jediným určujícím znakem našeho života, přesto nám na výsledku tolik záleží.**

Úplně jsem zapomněla, jak velké téma to je. **Na váhu jsem nestoupla už minimálně půl roku, protože je mi úplně fuk, co mi ukáže.** Tedy stoupla jsem na ni teď, když jsem fotila ilustrační fotky k článku. A musím říct, že číslo, které jsem na váze viděla, ve mně nevzbudilo žádné emoce. Svoji váhu dnes posuzuji jinak. Vážně. Sama bych tomu ještě před dvěma roky nevěřila. Ta touha stoupnout si na váhu, když ji zahlédnu, to je jen pozůstatek hlubokého návyku z minulých dob.

**Prožila jsem období, kdy jsem se vážila i několikrát denně.** Skákala jsem až do stropu, když váha ukazovala číslo, které jsem chtěla. Bylo mi do pláče, když jsem viděla číslo větší. **Byla jsem otrokem svojí váhy.** Zpětně to vidím jako absolutně nesmyslné. Ale to je život. Až zkušenosti nás dovedou k poznání.





**Proč je pro nás váha tak důležitá?** Jde o to nejjednodušší měřítko, podle kterého posuzujeme svoji postavu. Buď máme víc, méně, nebo stejně. To má náš mozek rád. Jednoduchost a jistotu. Navíc váhu snadno ovlivníme. Dáme si půst, vezmeme projímadlo a šup, máme o dvě kila méně. Jupí. Na další dva dny máme o spokojenost vystaráno.

*Zvážit se je opravdu jednoduché a číslo na váze jednoznačné. To má naše hlava ráda.*

O něco pokročilejší technika je měření obvodu partií, o které nám jde.

*Před nedávnem se mi svěřila kamarádka, se kterou cvičím, že se zvažila a zjistila, že jí už váha neklesá. Výsledek se jí nezdál, protože se cítila lépe, a dokonce si musela koupit menší kalhoty. Změřila se a zjistila, že má o 7 cm v pase méně! Naprosto úžasný výsledek, který potvrdil to, co sama cítila. Tuk z rizikových partií mizí a díky tomu se cítí lépe. Důkaz, že váha kecá.*

Hodně žen se mě ptá: *Jak to, že teď svoji váhu neřešíš? Jak toho dosáhnout?*

Můj víkendový zážitek oživil vzpomínky na sledování váhy a ukázal, že mnoho žen stále upíná svoji pozornost na jediné číslo. Přimělo mě to nad těmito otázkami přemýšlet.

## **Jak to, že teď svoji váhu neřeším?**

### **Váze nevěřím, protože je často úplně mimo.**

Sama jsem se o tom utvrdila, když jsem začala se silovým cvičením. Váha stoupala, přestože moje postava byla hezčí a oblečení mi bylo volnější. Méně neznámá lépe. I vy určitě moc dobře víte, že svaly jsou těžší než tuky.

### **Změnila jsem se a spolu s tím i svůj vztah k vážení.**

**Ještě zásadnější důvod vidím v tom, že se mi změnily hodnoty.** Nejprve jsem studovala instruktora fitness, výživu. Tyhle obory mě spíše utvrzovaly v tom, že je postava a váha důležitá.

Pak jsem přesunula pozornost k mysli. Zajímala jsem se o to, jak naše mysl funguje, jak s ní efektivně pracovat. Nadchl mě koučovací přístup. Vše, co jsem se dozvěděla, jsem aplikovala do svého života. **Přemýšlela jsem o tom, jaký život chci žít a podle jakých hodnot.**

Uvažovala jsem, jakou roli v mém životě hraje moje tělo, moje váha. Uvědomila jsem si, že tělo je pro život, jaký chci žít, nesmírně důležité. Zato váha, číslo na displeji, je naprosto nepodstatná.

Ale není to tak, že bych se jednoho rána vzbudila a řekla si: Tak ode dneška se nevážím.

**Přišlo to postupně s tím, jak jsem si skládala nový život. Přemýšlela jsem o sobě a životě, jaký chci žít. Poznala jsem, co je pro mě důležité.**

Uvedu příklad, jak se změnilo moje přemýšlení o těle.

### *Co od svého těla chci?*

**Dříve:**    **Dnes:**

Být hubená    Být zdravá

Být atraktivní    Mít kondici, abych zvládala péči o domácnost, děti i sportovat

Cítit se v těle dobře a líbit se příteli

### *Jak toho dosáhnu?*

**Dříve:**    **Dnes:**

Dieta    Rozumný jídelníček

Hodně cvičení 3x týdně sport- silové cvičení, běh nebo jóga

Spát alespoň 7 hodin denně

### *Jak poznám, že se mi to daří?*

**Dříve:**    **Dnes:**

Max. 62 kg Vyjdu schody do kanceláře a skoro se nezadýchám (stavte se za mnou a vyzkoušejte)

Stále mi sedí oblečení, které ráda nosím

Manžel mi skládá komplimenty

Všimly jste si? Váha ve spojení s mým tělem už nefiguruje. Nevypovídá o ničem z toho, co od svého těla očekávám. **To, že naše váha musí začínat určitou číslicí, to je jen v naší hlavě. Tohle nastavení jsem z ní vymazala.**

Fajn, takhle to mám já, ale co vy? Co si z toho vzít pro sebe?

## **7 tipů pro vyrovnaný vztah s váhou**

1. **Váha často kecá**, nevěřte všemu, co ukazuje.
2. **Váhu ideálně schovejte**. Pokud bez ní ještě nedokážete žít, važte se maximálně 2x do měsíce. Výsledek vždy doplňte o přeměření cílových partií.
3. **Nikdy se nevažte před menstruací nebo při ní**. To je období, kdy se většina z nás cítí jako velryba a kila navíc jsou jen zadržaná voda.

4. **Najděte jiná měřítka než váhu, kterými budete posuzovat výsledky hubnutí nebo svoji aktuální formu.**
5. **Zamyslete se nad svými hodnotami.** Jakou roli v nich hraje váha? Zvažte, jakou pozornost si váha zaslouží. To je hodně těžké, ale často tady bývá ukryta důležitá část řešení.
6. **Napojte se na svoje tělo. Vnímejte, jak se ve svém těle cítíte.** I s pár kily navíc se můžete cítit jako bohyně a vyzařovat energii, která vzbudí obdiv vašeho okolí. Udělejte vše pro to, abyste se ve svém těle cítila dobře už teď. Nečekejte, až zhubnete x kilo.
7. **Také si odpovězte na tyto 3 otázky:** *Co od svého těla chci? Jak toho dosáhnu? Jak poznám, že se mi to daří?*

Podářilo se vám využít tipy? Změnilo se něco?

Vím, že změnit přístup k vážení zní neuvěřitelně. Věřte, že je to však možné. Pokud opravdu chcete a zvolíte správné kroky, které sednou právě vám.

Ze srdce vám přeji, ať se ve svém těle cítíte dobře, bez ohledu na to, co ukazuje váha.

Lucie

## Článek 4: Co vám řekne zrcadlo

**Mojí dceři byly asi čtyři roky, když jsme spolu blbli venku. V jednom okamžiku se zastavila, pohlédla na své pozadí a prohlásila: „Maminko, já mám velký zadek.“ Nevěřicně jsem na ni zůstala zírat. Sandy byla na svůj věk vysoká, ale rozhodně neměla ani gram tuku navíc.**

Tohle prohlášení nebylo z její hlavy, to musela někde slyšet. Zastyděla jsem se sama před sebou, protože jsem přesně věděla, od koho to má...

Děti jsou dokonalým, byť ne vždy pohledným zrcadlem svých rodičů. Musela jsem si přiznat, že hlášku o velkém zadku jsem vyslovovala poměrně často. Sice jsem neměla nadváhu, ale nelíbily se mi moje proporce. Nesnášela jsem hlavně svůj zadek, který mi přišel hrozně povolený. Tohle dceřino zrcadlení mě jako matku hodně zasáhlo. Dostala jsem strach. Když se v tak útlém věku takhle hodnotí, co nastane v citlivém pubertálním období?

*Uvědomila jsem si, že svým komplexem zasévám semínko komplexu svého dítěte.*

Řekla bych, že tento zážitek byl jedním z důležitých zlomů na mojí cestě k vysněné postavě. Začala jsem usilovně přemýšlet o tom, jak se vyrovnat se svým tělem. Nejen s tím, jak vypadá, ale jak o něm smýšlím. Došla jsem k závěru, že se nedokážu jednoduše smířit se svým vzhledem. Musela jsem pro sebe něco udělat.

Tehdy jsem pracovala na plný úvazek, pak vyzvedávala Sandy a večer padala únavou. Přestala jsem se na nedostatek času vymlouvat a hledala způsoby, jak to i za těchto podmínek zvládnout.

Pustila jsem se do cvičení doma podle videa, běhala a zdravěji jedla. Po překonání náročných začátků plných pocitů marnosti se vše začalo zlepšovat. Návrat k pravidelnému cvičení mě naprosto chytil a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Rostla mi energie i sebevědomí.

To, co se změnilo mnohem více než moje tělo, vidět nebylo. Bylo to v mojí hlavě. Začala jsem jinak uvažovat. „Copak můžu svoje tělo nesnášet, když toho každý den tolik zvládne?“

Přestala jsem svoje tělo kritizovat, začala jsem si ho vážit. Víte, co mi k tomu velmi pomohlo? Nastavila jsem si pro sebe jednoduché pravidlo:

***"Když pro tělo dělám maximum, mohu ho mít ráda takové, jaké je."***

Opravdu jsem dělala, co jsem mohla. Nastavila jsem si režim, který pro mě byl fyzicky a psychicky snesitelný. Věděla jsem, že bych měla lepší výsledky, kdybych více cvičila a vařila si obědy do práce. Ale za cenu, kterou jsem nechtěla platit. Za cenu vyčerpání.

Přestala jsem řešit blbosti. Zkrátka jsem začala být ve svém těle opravdu šťastná.

A pak jsem podruhé otěhotněla. Díky novému způsobu myšlení (a šíleným ranním nevolnostem) jsem odcházela z porodnice s váhou před otěhotněním. Už nikdy jsem nemusela hubnout.

**Zkuste si i vy nastavit zrcadlo. Nejen obrazně, doslova. Stoupněte si před zrcadlo a podívejte se na sebe nezaujatým pohledem. Jak vypadáte? Jak se ke svému tělu chováte? Co o něm říkáte? Přemýšlejte o tom. Jako někdo jiný. Co vám ten člověk radí?**

Přeji vám, ať jste šťastná ve svém těle.

Lucie

# Článek 5: Jak si jídlem zvednout náladu? Zařad'te těchto 20 potravin

**Vzpomeňte si, jak se cítíte, když nemáte čas se najíst. A jak vám je, když si dáte oblíbené jídlo. Bezsporu se v každé z těchto situací cítíte úplně jinak. Jídlo má vliv na naši náladu.**

Dobrou náladu si mnoho lidí navozuje sladkostmi. Učíme se to už od malička. „Dej si bonbónek, ono tě to bebičko přestane bolet.“ Zrovna cukr s námi dělá opravdu divy, ale je to ta správná cesta?

Po sněžení něčeho sladkého s obsahem cukru (cola, dortíky, sušenky, známe to) následují až euforické stavy. Po následném rychlém poklesu hladiny cukru nastává únava, závratě, opět chuť na sladké, častým opakováním možná cukrovka. Asi tušíte, že tudy cesta nevede. I tento příklad jasně potvrzuje, že to, co sníme, ovlivňuje naši psychiku.

A my se chceme cítit dobře, proto budeme hledat potraviny, které napomáhají dostat se do mozku látkám, které v něm spouštějí příjemné pocity.

Mezi tyto látky patří například serotonin, dopamin nebo endorfíny. Zařad'te do jídelníčku následující potraviny, které jejich tvorbě nahrávají.

Strava podporující tvorbu *serotoninu* (přezdívaného jako „hormon štěstí“): **krůta nebo losos, sýry a jiné mléčné výrobky, vejce, ořechy (zejména mandle), celozrnné pečivo, švestky, jahody, rajčata, listová zelenina nebo banány a kvalitní čokoláda.**



*Endorfíny* se vyplavují nejen při cvičení nebo meditaci, jejich uvolnění podporuje **čokoláda, chilli papričky.**

K doplnění hladiny *dopaminu* pomůže strava bohatá na **bílkoviny** (zařad'te do každého jídla), **koření, káva, čaj.**

Jako prevence deprese působí také **rybí olej**, který navíc snižuje riziko srdečního infarktu. Tento bod bych ráda zdůraznila. Naše středoevropská strava je na ryby nesmírně chudá a objevuje se stále více důkazů, že nedostatek nenasycených mastných kyselin, zejména EPA a DHA, má velký vliv na nadměrný výskyt srdečních chorob, psychických chorob, snížené imunity i nadváhy. Bezsporu nejbohatším zdrojem těchto mastných kyselin jsou právě ryby.



Také jste si toho všimla? Překvapivě jsou to všechno potraviny, které se doporučují do racionálního jídelníčku. Takže žádná věda! Zdravá strava vám dává nejlepší podmínky pro vaši pohodu.

***Naše tělo je složeno z bilionů buněk a ty nevznikly jen tak. Potřebovaly k tomu energii a látky, které přijaly odkud? Z potravy. Proto jsme skutečně to, co jíme.***

***Od té doby, co se nestravuju jako prasátko, už se tak ani necítím. Naopak, mám víc energie než v letech, kdy jsem byla podle biologie na vrcholu svých sil.***

### **Pár tipů**

- Jezte pravidelně, zařaďte výše uvedené potraviny, omezte cukry.
- Zařaďte do jídelníčku rybí tuk – pokud nezvládáte 3 porce ryb týdně, dejte si denně lžičku rybího oleje. Hned zítra pro něj vyrazte do lékárny.
- Když čokoládu, tak kvalitní hořkou, která neobsahuje tolik cukru.

***„Nejíme jen pro naše tělo, i pro náš mozek, naši mysl“***

Mnoho dobré nálady přeje

Lucie