



# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Hanka Havlátová

aneb umožněte svému tělu hubnout – 3. díl

# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

aneb umožněte svému tělu hubnout

3. díl



Člověk je úžasný tvor, který, pokud má potřebné podmínky, dokáže zázraky.

Proto pomáhám lidem nacházet takové podmínky pro jejich rozvoj,

aby byli spokojeni nejen se svým tělem, ale taky se svým životem.

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem a není určen ke komerčnímu využití. Slouží pouze pro vaši osobní potřebu a podléhá autorskému právu. Můžete jej však dále šířit nebo kopírovat pouze s odkazem na jejich zdroj, tedy na stránky [www.zazracnehubnuti.eu](http://www.zazracnehubnuti.eu).

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

## 1. pilíř – Co a kdy jíst?

---

Tak touto otázkou se budeme zabývat právě teď. Vše jsem úhledně seřadila do tabulek. Tabulky si můžete vytisknout a používat je.

Zde píší jídelníček obecně, že je vhodné jíst asi 5x denně. Pokud máte vyzkoušené, že vám vyhovuje jiný režim jídla, aplikujte ten váš způsob. Vždy platí, se vy sami víte, co vám vyhovuje. Jen občas je to zastíněno množstvím informací o tom, jak se to „správně“ dělá. Takže, vhodně se inspirujte a zjistěte, jaká varianta jídelníčku vyhovuje právě vám.

## SNÍDANĚ

Začneme jak jinak než snídaní. Pro někoho to může být hned po probuzení, pro jiného, až přijde do práce. Zapomeňte na to, co píše moudré knihy, a poraďte se vždy se svým tělem. To jediné ví, kdy má skutečný hlad.

**Snídaně by měla mít sacharidovou složku, bílkovinnou složku, tukovou, ovocnou nebo zeleninovou složku, případně doplněnou semínky či bylinkami. Nesmíme taky zapomínat na pití.** To doporučuji méně sladké a pokud možno bez bublinek (tělo bublinky velmi špatně odbourává). V následující tabulce jsou pouze příklady jednotlivých složek. Určitě najdete spousty dalších.

**Vždy si vyberte jednu možnost z každé složky** (poraďte se se svým tělem, co potřebuje). Máte nepřebornou možnost kombinací a určitě najdete spoustu dalších možností. Berte to jako základ, než úplně porozumíte svému tělu a podobné tabulky nebudete potřebovat. Dejte si raději menší množství, je lepší si přidat než zbytečně vyhazovat.

SNÍDANĚ			
<p>SACHARIDOVÁ SLOŽKA</p> <p><u>pečivo</u> – je vhodné kombinovat celozrnné, vícezrnné a bílé pečivo</p> <p><u>kaše</u> – na trhu jsou různé druhy instantních kaší nemléčných (používám jáhlovou, rýžovou, kukuřičnou, vícezrnnou, špaldovou)</p> <p><u>lupínky</u> – kukuřičné či nějaké vícezrnné</p> <p><u>müsli</u> – existuje velký výběr, preferuji s ovocem a oříšky (zde dávejte pozor na množství cukru)</p>	<p>BÍLKOVINOVÁ A TUKOVÁ SLOŽKA</p> <p><u>sýry</u> – nejlépe tvrdé (pokud možno ne tavené), žervé, Lučina, pomazánkové máslo</p> <p><u>mléčné výrobky</u> – kefír, jogurt, tvaroh, máslo</p> <p><u>vejce</u></p> <p><u>šunka</u></p> <p><u>tofu</u></p>	<p>OVOCE NEBO ZELENINA</p> <p>jablka, hrušky, banány, hrozny....</p> <p>okurky, rajčata, kořenová zelenina, paprika...</p> <p>(v zimě doporučuji spíše kysané zelí, kořenovou zeleninu a více semínek)</p>	<p>SEMÍNKA, BYLINKY, KOŘENÍ, OCHUCOVADLA</p> <p><u>semínka</u> – sezamová, sójová, lněná, dýňová</p> <p><u>orechy</u> – vlašské, lískové, para, mandle</p> <p><u>sušené ovoce</u> – před použitím propláchněte v teplé vodě (SO<sub>2</sub>)</p> <p><u>bylinky</u> – Pažitka, bazalka</p> <p><u>marmeláda</u></p> <p><u>med (do kaše)</u></p> <p><u>skořice</u></p> <p><u>Solčanka</u></p>

**PŘÍKLADY SNÍDANÍ:**

1. jáhlová kaše s medem, skořicí nebo s ovocem
2. vícezrnné pečivo s vajíčkovou pomazánkou, sypanou slunečnicí a k tomu okurka
3. pečivo s pomazánkovým máslem a zeleninou

**DOPOLEDNÍ SVAČINA**

**Na svačinu doporučuji ovoce (sušené i čerstvé), oříšky, kukuřičné lupínky.** Pokud budete chtít nějakou **sladkost**, tak v tomto okamžiku je na ni čas. Sladkosti je (pokud máte potřebu) nejlepší jíst dopoledne. Nezapomínejte sladkosti žvýkat a skončit, když máte dost. Pokud budete mít jednu sladkost denně v dopoledním čase, tak to vadit nebude (opět upozorňuji, že to platí pouze za předpokladu dopoledního času, žvýkání a skončení při pocitu sytosti). Navíc sladkosti mohou být i zdravé (některé recepty najdete na [Facebooku](#) – pravidelně zde další recepty přidávám).



## OBĚD

**Oběd by měl zahrnovat složku sacharidovou, bílkovinnou a taky tukovou. Tyto složky lze doplnit ovocnou nebo zeleninovou složkou, případně semínky či bylinkami.**

Spoustu věcí, které jsme měli na snídani, můžeme uplatnit i na oběd.

Nezapomínejme také na polévky.

Pokud budete mít chuť na sladký oběd, můžete ho klidně zařadit. Opět upozorňuji, že to platí při dodržení obvyklých podmínek. Jednou týdně mít sladký oběd určitě není problém.

**Oběd je poslední možnost v daném dnu do jídelníčku zapojit ovoce a sacharidy.**

Proč? Ovoce, které již tělo není schopné úplně rozložit, nám začne v těle kvasit. Tím zpomaluje odbourávání a vstřebávání dalších látek, a tak způsobuje celkovou nepohodu v trávicím traktu. Celkově ovoce i sacharidy v odpoledních hodinách zpomalují trávení a tím i hubnutí. Pokud je vyřadíme z odpoledního a večerního jídelníčku, připravíme tím tu nejlepší „půdu“ pro **hubnutí ve spánku**.

Ještě bych chtěla upozornit na variantu salátů na oběd. Této variantě se spíše vyhněte (pokud není velké parné léto). Mnoho nezasytí a odpoledne by vám chyběly sacharidy a měli by jste hlad.



<b>OBĚD</b>			
<b>SACHARIDOVÁ SLOŽKA</b>	<b>BÍLKOVINOVÁ A TUKOVÁ SLOŽKA</b>	<b>OVOCE NEBO ZELENINA</b>	<b>SEMÍNKA, BYLINKY, KOŘENÍ, OCHUCOVADLA</b>
<u>brambory</u> – kaše, vařené, orestované	<u>maso</u> – krůtí, kuřecí (spíš méně než více), králík, občas doporučuji vepřové a hovězí maso	<u>jablka</u> , <u>hrušky</u> , <u>banány</u> , <u>hrozny</u> , <u>jahody</u> ...	<u>semínka</u> – <b>sezamová, sójová, lněná, dýňová</b>
<u>těstoviny</u>			<u>orechy</u> – <b>vlašské, lískové, para, mandle</b>
<u>ryže</u>	<u>sýry</u> – <b>nejlépe tvrdé, hermelín (občas)</b>	<u>okurky</u> , <u>rajčata</u> , <u>kořenová zelenina</u> , <u>paprika</u> , <u>cuketa</u> , <u>lilek</u> , <u>dýně Hokkaido</u> , <u>brokolice</u> , <u>květák</u> , <u>pórek</u> , <u>chřest</u> , <u>česnek</u> , <u>cibule</u> , <u>zelí</u> , <u>špenát</u> ...	<u>sušené ovoce</u> – <b>před použitím propláchněte v teplé vodě (SO<sub>2</sub>)</b>
<u>pečivo</u> – <b>celozrnné, vícezrnné, bílé</b>	<u>vejce</u>		<u>bylinky</u> – <b>pažitka, bazalka</b>
<u>kuskus</u>	<u>ryby</u> – <b>losos, tuňák, kapr</b>		
<u>knedlíky</u> – <b>slané i sladké (občas)</b>	<u>luštěniny</u> – <b>hrách, fazole, čočka, sója</b>		<u>Solčanka</u>

## PŘÍKLADY OBĚDŮ:

1. dýňová polévka s krutonky a smetanou
2. krůtí maso s rýží a dušenou zeleninou
3. orestovaná zelenina s rýží a tofu

## ODPOLEDNÍ SVAČINA

Na odpolední svačinu doporučuji zeleninu, ořišky, mléčné výrobky. Určitě sem nepatří sladkosti, ovoce a sacharidy (velké množství).

## VEČEŘE

**Pro večerní čas je vhodná bílkovinná složka spolu se zeleninou a semínky.** Sacharidovou složku buď nezařazujte, nebo co nejméně. Tělo ve spánku provádí opravné procesy. Pokud ho nezatížíme odbouráváním sacharidů, může tyto opravy provést. Ráno budete odpočinitější a plní energie.

<u>VEČEŘE</u>		
<b>BÍLKOVINOVÁ A TUKOVÁ SLOŽKA</b>	<b>ZELENINA</b>	<b>SEMÍNKA, BYLINKY, KOŘENÍ, OCHUCOVADLA</b>
<u>maso</u> – krůtí, kuřecí (spíš méně než více), králík	okurky, rajčata, kořenová zelenina, paprika, cuketa, lilek, dýně Hokkaido, brokolice, květák, pórek, chřest, česnek, cibule, zelí, špenát...	<u>semínka</u> – sezamová, sójová, lněná, dýňová
<u>sýry</u> – nejlépe tvrdé		<u>ořechy</u> – vlašské, lískové, para, mandle
<u>vejce</u>		<u>bylinky</u> – pažitka, bazalka
<u>ryby</u> – losos, tuňák, kapr		<u>Solčanka</u>
<u>tofu</u>		
<u>mléčné výrobky</u> – kefír, jogurt, tvaroh, máslo, pomazánkové máslo		

**PŘÍKLADY VEČEŘÍ:**

1. špenát s krůtím masem na nudličky
2. květák s vajíčkem a cibulí
3. dýňová polévka se smetanou
4. zeleninové smoothie

**ÚKOL Č. 4: VÝBĚR VHODNÉHO JÍDLA**

**Až si projdete jednotlivé jídelníčky, doporučuji je vytisknout a dát do fólie.** Dnešní úkol je sice jednoduchý, ale zato velice důležitý. Vyberte si vždy z jednotlivých kolonek to pravé pro vás a můžu vám popřát dobrou chuť. Nezapomeňte na žvýkání.




## Vzorový jídelníček



---

Někdo raději preferuje předepsaný jídelníček, tak vám alespoň vzorový jídelníček napíši:

### VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 1. DEN

---

SNÍDANĚ	Ovesná kaše s jablkem a brusinkami	
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Ovocné smoothie (jablko + banán + bílý jogurt+ voda)	
OBĚD	Krůtí závitok s bramborem a salát z červené řepy	

ODPOLEDNÍ SVAČINA	Míchaná vajíčka se zeleninou	
VEČEŘE	Zeleninová pánev	

Ovesná kaše: asi 60 g ovesných vloček smícháte s vodou a uvaříte, osladíte medem a přidáte ovoce

Ovocné smoothie: nakrájíte jablko, přidáte banán, tři lžíce bílého jogurtu, doplníte vodou a rozmixujete (smoothie nesladím, pokud máte potřebu, osladte stévií)

Krůtí závitok: krůtí plátky plníme brokolicí a sýrem ([celý recept je zde](#))

Míchaná vajíčka: nakrájenou cibuli lehce osmažíme, přidáme vajíčka, vše zamícháme a osolíme (pokud máte potřebu, dejte si k tomu i vícezrnné pečivo)

Zeleninová pánev: různé druhy zeleniny jemně blanšírujete (úplný [recept je i zde](#)) (někdy si k zeleninové pánvi přidám ještě krůtí maso nebo rybu)

## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 2. DEN

<p>SNÍDANĚ</p>	<p>Mrkvová pomazánka a chléb</p>	
<p>DOPOLEDNÍ SVAČINA</p>	<p>Ovoce (jablko, hroznové víno, kustuvice čínská)</p>	
<p>OBĚD</p>	<p>Slaný koláč</p>	
<p>ODPOLEDNÍ SVAČINA</p>	<p>Zelený ječmen (sušený ječmen se smíchá se studenou vodou)</p>	

VEČEŘE

Salát se zelených fazolových lusků a  
vajíčka

Mrkvová pomazánka: mrkev nastrouháme, přidáme pomazánkové máslo, nakrájenou cibuli, sůl, kurkumu a římský kmín

Slaný koláč: do formy položíme listové těsto, cibuli nakrájíme na plátky, osmahneme, přidáme nakrájená kuřecí prsa, vše lehce osmahneme a vložíme na těsto do formy, smícháme mléko a 3 vajíčka, osolíme a nalijeme do formy, pečeme na 180°C asi 30 minut

Salát se zelených fazolových lusků: zelené fazolové lusky povaříte, přidáte uvařená vajíčka, cibuli a ochutíte ([celý recept je zde](#)), někdy si tento salát dávám s krůtím masem nebo rybou



## Zkušenosti klientek

---

Paní Ivanka:

Paní Ivanka se mnou prošla celou hubnoucí terapií. Co se týká strávníků, tak byla hlavně big strávník a sentimentální strávník. Zde jsem řešila, že Ivanka, ač se snažila zhubnout, tak to nějak nešlo. Nejdříve hubla, ale pak se vše zastavilo. V hlavě měla informaci, že nemůže zhubnout, protože by měla málo energie pro život. To jsme řešily nejdříve. Po vyřešení se ukázalo, že je ještě nějaký jiný důvod, proč nehubne. Zjistila jsem, že jí všichni říkali, že je jako babička. A babička měla asi tak 130 kg. Takže v její hlavě byla následující věta: Nemusím zhubnout, protože jsem daleko hubenější než babička. Po vyřešení této věty, již další hubnutí šlo jednoduše. Ještě jsme řešily únavu, stres, děti a celkově vztahy v rodině. Taky se učila hezky říkat slovo NE. Tohle byla zatím moje nejvysmátější klientka. Ke konci hubnutí mi vždy říkala, že je vše v pořádku, že prostě hubne, že je spokojená a nic dalšího nepotřebuje. A to na ní bylo taky vidět.

Paní Drahuška:

Paní Drahuška se mnou prošla celou hubnoucí terapií a ještě se čas od času zastaví na konzultaci. Drahuška, kromě hubnutí, řešila hlavně své hranice. Dalším lidem dovolovala, aby ji využívali. Tady jsme stanovovaly hranice, řešily vztah k synovi a taky únavu. Učila se důvěřovat životu i lidem okolo. Musím říci, že toho bylo opravdu hodně na řešení. Drahuška je ale úžasný člověk, který na sobě opravdu pracuje. Všechny terapie se postupně naučila a sama je doma prováděla a provádí. A i přesto, že se u ní objevila závažná choroba se nevzdala a změnila svůj život k nepoznání.

## Co všechno jsem pro vás připravila?

Pamatujte, k hubnutí je potřeba přistupovat opravdu celkově. Je potřeba při hubnutí zařadit jídelníček, pohyb i změnu myšlení. Tyto zásadní kroky jsem všechny sama vyzkoušela a pro vás uspořádala do **tří pilířové metody hubnutí (3P)**.

V dalším díle se budeme věnovat vaší hlavě. Zjistíte si, jaké názory a zvyky vám brání v hubnutí.



Přeji vám příjemnou cestu vašeho osobního přerodu.

Hanka Havlátová

## Co všechno jsem pro vás připravila?

---

<https://zazracnehubnuti.eu/akce/>

## Kalendář připravovaných akcí

---

<https://zazracnehubnuti.eu/kalendar-akci/>

Připojte se k nám na Facebooku. Najdete zde spoustu inspirace, další triky na hubnutí, videa, recepty, meditace a spoustu dalších urychlovačů hubnutí.

<https://www.facebook.com/zazracnehubnuti/>