

Vánoční desatero pro rok 2023



ENVIRA
Energie · Vitalita · Radost

www.jezdobre.cz

JAK ZVLÁDNOUT SVÁTKY

VÁNOCE SI MŮŽETE UŽÍT, A PŘESTO SI PO NICH NEMUSÍTE POVOLOVAT PÁSEK O DALŠÍ DÍRKU

Vánoce jsou svátky klidu a pohody a k té samozřejmě patří i vánoční jídla, která běžně během roku nejíte.

V téhle brožuře najdete pár užitečných tipů, co udělat, abyste si vánoční svátky užili, ale nemuseli si po nich zoufat.

Co je dobré vědět?

- Kolik kalorií má štědrovečerní večeře a jak to vychází v porovnání s vaším běžným jídlem
- Kolik kalorií k tomu přidá cukroví, vánočka a další dobroty
- Jak si kaloricky stojí alkoholické nápoje
- Jak vánoční menu odlehčit, aniž by se to podepsalo na tradiční chuti
- Jak jíst, abyste zbytečně nepřibrali
- Které drobné aktivity zařadit do vašeho běžného dne, abyste kalorie navíc vykompenzovali
- Jak se zbytečně netrápit dietami, ale udělat ve svém každodenním režimu drobné úpravy, které v součtu povedou k velkým změnám ve vašem životě.

Takže se do toho pusťte a po přečtení si udělejte plán, abyste svátky zvládli bez ztráty květinky. Přeji vám krásné vánoce,

Leona Paulová



VÁNOČNÍ DESATERO

KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ ZASKOČEN....

- 01** O vánocích se jí kaloričtější jídla než běžně během zbytku roku. Podívejte se na kalorické hodnoty vánočních jídel a alkoholu na dalších stránkách, abyste se dokázali orientovat v tom, kolik jste toho zhruba snědli a vypili.
- 02** Naplánujte si, co budete o Vánocích vařit. Udělejte si nákupní seznam a nakupte si kvalitní potraviny. Kupujte jen to, co spotřebujete. Nekupujte pochutiny (brambůrky, buráky, preclíky a další "zobání"). Co nemáte doma, to nesníte.
- 03** Snižte počet jídel za den, jezte maximálně třikrát denně. Mezi hlavními jídly nejezte nic. Dejte tělu šanci, aby vytrávilo. Pokud se přejíte, vynechte klidně snídani nebo si dejte celý den půst jen na vývarech nebo polévkách.
- 04** Do každého jídla zařadte porci bílkoviny (maso, ryba, tofu, luštěnina...), doplňte ji velkou porcí zeleniny. Škrobnatou přílohu omezte na velikost malé dlaně nebo ji vynechte. Ušetříte kalorie, budete déle sytí a nebudete mít chuť na sladké.
- 05** Pokud se rozhodnete si dávat cukroví nebo zákusek, udělejte to až po hlavním jídle. Díky tomu, že budete najedení kvalitních živin (bílkoviny, zdravé tuky, vláknina, komplexní sacharidy), sníte toho méně.
- 06** U každého jídla sedte, jezte v klidu, bez mobilu, televize nebo dalšího vyrušování. Před tím, než začnete jíst, zařadte krátkou pauzu, zeptejte se sami sebe, jestli máte opravdu hlad nebo jestli si jdete něco dát z nudy nebo ze stresu. Zkontrolujte, jestli máte na talíři alespoň nějakou bílkovinu a zeleninu.
- 07** Pokud zjistíte, že jdete jíst proto, že máte hlad, jezte pomalu, soustředte se na jídlo, pořádně kousejte a užijte si chuť. Občas odložte příbor a povídejte si s ostatními u stolu.
- 08** Pokud zjistíte, že hlad nemáte a jdete jíst z jiného důvodu, než je hlad, jděte udělat něco jiného - projít se, zatančit si, udělat dechové cvičení, někomu zavolat, osprchovat se,.....
- 09** Nezvyšujte si kalorický příjem pitím slazených nápojů. Mají hodně kalorií a podněcují chuť na sladké. S alkoholem zacházejte vědomě, můžete se podívat na tipy na dalších stránkách.
- 10** Jestli se vám nepodaří každý den přistupovat k jídlu vzorně, tak další den začněte znovu. Netrestejte se, uvědomte si, kde jste udělali chybu a začněte znovu. Nový den představuje nové příležitosti pro lepší rozhodnutí.

PÁR TIPŮ NAVÍC

MALÉ ZMĚNY DĚLAJÍ VELKÉ POKROKY.....

- 01** Když připravujete jídlo, tak neochutnávejte. Pokud potřebujete něco dochutit, ochutnejte jen na špičku lžičky nebo někoho požádejte.
- 02** Po večeři už nic dalšího nejezte. Nedávejte na stůl cukroví, brambůrky, preclíky, oříšky nebo další malé věci, které se pojídají jen tak mimochodem. Tyto věci vůbec nemějte doma. Pamatujte: "Co oči nevidí..."
- 03** Nekupujte nic, co se dává na stůl do misek, ani když to má na sobě obrovský nápis "zdravé zobání". Nic takového jako zdravé zobání neexistuje a vy nejste slepice, abyste potřebovali zobat.
- 04** Dávejte pozor na velikost porcí. Pokud máte tendenci si nabírat hodně, používejte menší talíře.
- 05** Dbejte na to, aby většina talíře byla zaplněna potravinami, které mají vysoký obsah bílkovin a zeleninou. To ostatní tam musí být v menšině.
- 06** Na návštěvu jděte pěšky nebo vlastní návštěvu spojte s procházkou. Před návštěvou si dejte menší porci bílkoviny a zeleniny, abyste se nemuseli na jídlo hladově vrhat a měli čas si vybrat, co si dáte.
- 07** Jestli víte, že na návštěvě nebudou potraviny, které zapadají do vašeho životního stylu, vezměte s sebou salát s masem nebo tofu, roastbeef nebo jinou kombinaci zeleniny a bílkoviny.
- 08** Pokud vás někdo na návštěvě nutí ochutnávat cukroví, vyberte si malý kousek, jezte ho pomalu a hodně chvalte nebo se vyptávejte na recepty a na oplátku ho vyzvěte, aby ochutnal to, co jste přinesli vy. To odvede pozornost od toho, aby vás hostitel nutil brát si další kousky.
- 09** Jestli dopředu víte, že vás hostitel může strhnout k nekontrolovatelnému popíjení alkoholu, jedte na návštěvu autem.
- 10** Vánoce si užijte a nedávejte si nereálné cíle. Přes vánoce nemusíte zhubnout, ale váhu si udržet. Přitom ale pamatuje, že hlavním tématem vánoc není jídlo, ale sounáležitost a pocit pohody. Ten si dopřejte vrchovatě. Jídlo je vedlejší příjemný bonus, proto s ním zacházejte vědomě.

KAŽDÝ DEN SI DOPŘEJTE:

MALÉ AKCE PODPOŘÍ METABOLISMUS A SYNTÉZU HORMONŮ....

- 01** Každý den si dopřejte rychlou procházku venku. Podívejte se na dalších stránkách, jaký je ekvivalent chůze nebo běhu k běžně konzumovaným jídlům.
- 02** Ráno po probuzení se protáhněte. Pružnost páteře úzce souvisí s pružností mysli.
- 03** Každý den hned po probuzení a pak několikrát během dne si udělejte dechové cvičení. Správný poměr kyslíku a oxidu uhličitého v krvi je pro metabolismus klíčový.
- 04** Každý den zařadte alespoň jeden posilovací cvik. Náměty můžete nalézt zde: <https://www.jezdobre.cz/video/>
- 05** Každý den si dopřejte studenou sprchu a občas si zajděte do sauny. Podpoříte svůj imunitní systém a vydáte nějaké kalorie navíc.
- 06** Když nemáte hlad a šli byste něco z nudy hledat do lednice, udělejte si dechové cvičení nebo 15 kliků.
- 07** Jestli máte děti, zkraťte jim čekání na Ježíška tím, že je vezmete na brusle, uděláte jim venku bojovku nebo si zahrajete hokej.
- 08** Jakákoli další fyzická aktivita se počítá. Vydáte kalorie a navíc podpoříte syntézu hormonů dobré nálady.
- 09** Místo večerního sledování televize si zapalte svíčku nebo pusťte klidnou hudbu. Bude se vám lépe usínat. Do postele jděte včas. Vyspalý člověk má menší tendenci k emočnímu požívání nezdravých potravin.
- 10** Každý den si dopřejte klidnou chvíli jen sami se sebou, kdy zhodnotíte svá rozhodnutí, která jste během celého dne udělali.

KOLIK KALORIÍ MÁ CUKROVÍ

CUKROVÍ SI KLIDNĚ DEJTE, ALE PAMATUJTE, ŽE DOBRÉHO POMÁLU...



vanilkové rohlíčky 5 ks

975 kJ
(233 kcal)



27 g



13 g

=



rychlý běh
27 min



chůze
54 min



linecké 5 ks

1130 kJ
(270 kcal)



28 g



15 g

=



rychlý běh
31 min



chůze
62 min



pracny 5 ks

1500 kJ
(358 kcal)



42 g



21 g

=



rychlý běh
41 min



chůze
83 min



vosí hnízda 5 ks

1500 kJ
(358 kcal)



49 g



15 g

=



rychlý běh
41 min



chůze
83 min



vánočka
2 plátky

1600 kJ
(382 kcal)



58 g



14 g

=



rychlý běh
44 min



chůze
89 min

KOLIK KALORIÍ MÁ ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

PODÍVEJTE SE, KOLIK KALORIÍ MAJÍ RŮZNÉ VARIANTY
ŘÍZKU



= 2300 kJ
(545 kcal) =


rychlý běh
50 min


chůze
127 min

200 g, kapr nebo řízek
v trojobalu, friták



= 1500 kJ
(360 kcal) =


rychlý běh
33 min


chůze
83 min

200 g, kapr nebo řízek
v trojobalu, trouba



= 1200 kJ
(290 kcal) =


rychlý běh
26 min


chůze
66 min

200 g, losos nebo libové maso
na grilu nebo v troubě

JAK UŠETŘIT PÁR KALORIÍ

- Když vyndáte řízek z fritáku, osušte ho ubrouskem nebo na pár vteřin ponořte do vroucí vody. Zbavíte se tak přebytečného oleje.
- Maso v trojobalu postříkejte olejem ve spreji a upečte v troubě.
- Udělejte si maso nebo rybu na přírodní způsob na grilu nebo v troubě

KOLIK KALORIÍ MÁ ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

KALORICKÁ HODNOTA BRAMBOROVÉHO SALÁTU SE
MŮŽE DOST LIŠIT



= 1900 kJ
(455 kcal) =


rychlý běh
42 min


chůze
105 min

200 g, bramborový
salát s majonézou



= 1500 kJ
(360 kcal) =


rychlý běh
33 min


chůze
83 min

200 g, bramborový salát
majonéza a jogurt napůl



= 960 kJ
(230 kcal) =


rychlý běh
21 min


chůze
53 min

200 g, rakouský
bramborový salát

JAK UŠETŘIT PÁR KALORIÍ

- Do salátu nedávejte uzeninu ani vajíčko. Maso vám dodá bílkovin dostatek.
- Když nahradíte půlku majonézy jogurtem, cottagem nebo tvarohem, na chuti to nepoznáte a ušetříte třetinu kalorií
- V rakouském bramborovém salátu je místo majonézy olivový olej. Je ho tam méně a je zdravý.

KOLIK KALORIÍ MÁ ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

KALORICKOU HODNOTU POLÉVKY ZVEDNE JÍŠKA A
OPEČENÝ CHLÉB



= 1900 kJ
(455 kcal) =


rychlý běh
42 min


chůze
105 min

250 ml, rybí polévka s jíškou a
opečeným chlebem



= 1500 kJ
(360 kcal) =


rychlý běh
33 min


chůze
83 min

250 ml, rybí polévka bez
jíšky a opečeného chleba



= 1500 kJ
(360 kcal) =


rychlý běh
33 min


chůze
83 min

250 ml, hovězí vývar s
játrovými knedlíčky

JAK UŠETŘIT PÁR KALORIÍ

- Nezahušťujte polévku jíškou. Jíška je kombinace tuk-sacharid, má hodně kalorií stejně jako opečený chleba
- Když přidáte hodně zeleniny, zahušťovat nemusíte.
- Vývary mají málo kalorií a dodají vám bohatý koktejl minerálních látek

KOLIK KALORIÍ MÁ ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

PODÍVEJTE SE, JAK CELKOVĚ KALORICKY VYCHÁZEJÍ
JEDNOTLIVÉ VARIANTY



= 6100 kJ
(1460 kcal) =


rychlý běh
135 min


chůze
338 min

řízek ve fritáku, salát s
majonézou, polévka s jíškou



= 4500 kJ
(1080 kcal) =


rychlý běh
100 min


chůze
250 min

řízek v troubě, odlehčený
bramborový salát, polévka bez jíšky



= 3660 kJ
(875 kcal) =


rychlý běh
81 min


chůze
203 min

losos, rakouský bramborový
salát, vývar s knedlíčky

JAK TO VYCHÁZÍ

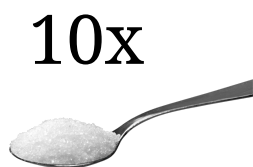
- Klasická varianta (č. 1) představuje téměř celodenní kalorický příjem průměrné ženy, která si hlídá kalorický příjem
- Ať už vyberete jakoukoli variantu, snižte kalorický příjem během dne. Naši předkové drželi půst, vy můžete přes den nahradit hlavní jídlo jen polévkou
- Myslete na to, že nějaké kalorie vám dodají ještě nápoje, pokud nezůstanete jen u vody a neslazeného čaje a kávy

JAK JSOU NA TOM VÁNOČNÍ ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE MAJÍ SPOUSTU KALORIÍ,
NĚKTERÉ LZE SROVNAT I S HLAVNÍM JÍDLEM



950 kJ
(230 kcal)



=



rychlý běh
26 min

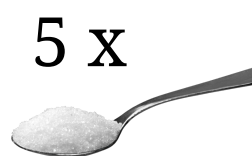


chůze
52 min

svařák 200 ml



650 kJ
(155 kcal)



=



rychlý běh
18 min

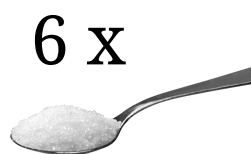


chůze
36 min

grog 200 ml



900 kJ
(215 kcal)



=



rychlý běh
20 min

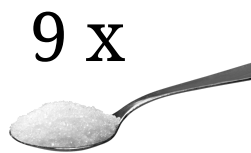


chůze
50 min

vaječný koňak 100
ml



980 kJ
(235 kcal)



=



rychlý běh
27 min



chůze
54 min


punč 200 ml

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

- Alkohol má hodně kalorií
- Alkohol je pro tělo toxická látka, kterou musí odbourat přednostně před jakýmkoli jídlem
- Alkohol tělu dodává jen kalorie a žádné živiny
- Alkohol podporuje chuť na zpracované potraviny. Ty obsahují mnoho dalších prázdných kalorií, vzbuzují chuť na sladké a podporují časté jzení.

JAK JE NA TOM PIVO, VÍNO A DESTILÁTY

KALORICKÝ OBSAH JE ZÁVISLÝ NA MNOŽSTVÍ ALKOHOLU, OBSAHU CUKRU A NA OBJEMU




**900 kJ
(215 kcal)**

alkohol 28 g =
sacharidy 20 g

rychlý běh
20 min

chůze
50 min

Světlá 12°, 0,5 l




**550 kJ
(130 kcal)**

alkohol 20 g =
sacharidy 2 g

rychlý běh
12 min

chůze
30 min

Suché červené, bílé,
prosecco, 0,2 l




**380 kJ
(90 kcal)**

alkohol 13 g =
sacharidy 0 g

rychlý běh
8 min

chůze
21 min

gin, vodka, whiskey,
rum, fernet 0,04 l



**950 kJ
(230 kcal)**

alkohol 26 g =
sacharidy 30 g

rychlý běh
21 min

chůze
52 min

pina colada, 200 ml

JAK OMEZIT KALORIE

- Nepoužívejte pivo ani destiláty k tomu, abyste vytrávili
- Do skleničky si nalévejte málo a zapíjejte alkohol vodou
- Lahev nemějte na stole, pokud si jdete dolít, vždycky si pro ni dojděte jinam
- Nepijte alkohol proto, že se nudíte a nikdy nepijte, když jste sami
- Pokud se bojíte, že se návštěva zvrtně, jedte na ni autem a nepijte
- Když to přeženete, dejte si druhý den jen polévky

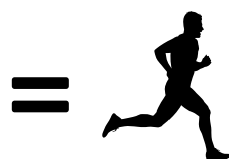
JAK JE NA TOM NEALKO

KALORICKÝ OBSAH SLAZENÝCH NEALKO NÁPOJŮ JE VYSOKÝ.



Energy drinky, džusy 0,5 l

950 kJ
(230 kcal)



=
rychlý běh
21 min

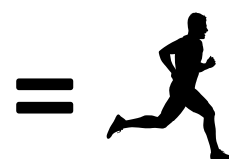


chůze
52 min



Cola, Fanta, Kofola, tonic,
ochucené nealko pivo 0,5 l

700 kJ
(170 kcal)



=
rychlý běh
16 min

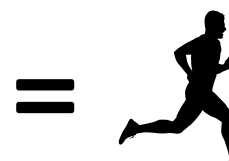


chůze
38 min



capuccino 0,15l

210 kJ
(50 kcal)



=
rychlý běh
6 min

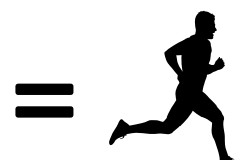


chůze
12 min



Gingerbread Latte

760 kJ
(181 kcal)



=
rychlý běh
21 min

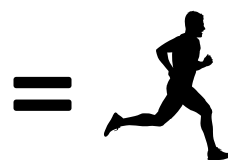


chůze
42 min



Kakao

700 kJ
(167 kcal)



=
rychlý běh
19min



chůze
39 min

JAK OMEZIT KALORIE

- Nepijte žádné slazené nápoje, jsou to zbytečné kalorie
- Nesladte si kafe ani čaj
- Pijte dostatek vody, můžete do ní dát zázvor, citron, pomeranč nebo limetku
- Když nevíte, jestli máte hlad, tak se před tím, než si něco dojdete vzít, napijte vody a chvíli počkejte

★
★
Přeji vám krásný,
klidný vánoční čas
a hodně zdraví,
radosti a energie
v novém roce 2024

Leona Paulová



www.jezdobre.cz



jezdobre