

# OBSAH

|                                                       |            |  |
|-------------------------------------------------------|------------|--|
| <b>1. OPRAVDOVÉ JÍDLO, METABOLISMUS</b>               |            |  |
| <b>A MIKROBIOM</b>                                    | <b>20</b>  |  |
| <b>1.1. Opravdové jídlo v hlavní roli</b>             | <b>22</b>  |  |
| (Ne)přirozenost stravování                            | 22         |  |
| Opravdové jídlo – co, jak a proč?                     | 24         |  |
| Kvalita versus kvantita                               | 25         |  |
| <b>1.2. Metabolismus</b>                              | <b>27</b>  |  |
| Celkový energetický výdej                             | 28         |  |
| Bazální metabolismus                                  | 29         |  |
| Termický efekt potravy                                | 30         |  |
| Energie fyzické aktivity                              | 32         |  |
| Proč diety nefungují                                  |            |  |
| aneb Zpomalený metabolismus                           | 33         |  |
| Zrychlení metabolismu                                 | 36         |  |
| Co si z toho vzít?                                    | 38         |  |
| <b>1.3. Mikrobiom</b>                                 | <b>39</b>  |  |
| Střevo jako druhý mozek                               | 40         |  |
| Jak pečovat o střevní mikrobiom                       | 42         |  |
| Probiotika, prebiotika, synbiotika                    | 43         |  |
| <b>2. SNÍDANĚ (RECEPTY)</b>                           | <b>46</b>  |  |
| <b>3. OPOMÍJENÉ FAKTORY ŽIVOTOSPRÁVY</b>              | <b>68</b>  |  |
| <b>3.1. Všechno souvisí se vším</b>                   | <b>70</b>  |  |
| <b>3.2. Opomíjené faktory</b>                         | <b>71</b>  |  |
| Pohyb                                                 | 71         |  |
| Pitný režim                                           | 74         |  |
| Stres                                                 | 75         |  |
| Spánek                                                | 78         |  |
| Regenerace a relaxace                                 | 80         |  |
| Práce s časem a produktivita                          | 81         |  |
| Vztahy                                                | 83         |  |
| Duševní zdraví                                        | 84         |  |
| <b>3.3. Zkratky neexistují, extrémny nefungují</b>    | <b>86</b>  |  |
| <b>3.4. Stravovací sebeláska</b>                      | <b>89</b>  |  |
| <b>4. SVAČINY (RECEPTY)</b>                           | <b>92</b>  |  |
| <b>5. KALORIE A INTUITIVNÍ STRAVOVÁNÍ</b>             | <b>114</b> |  |
| <b>5.1. Cíl stravovací cesty</b>                      | <b>116</b> |  |
| <b>5.2. Řízené sledování příjmu</b>                   | <b>119</b> |  |
| Co a proč                                             | 119        |  |
| Úskalí a negativa                                     | 122        |  |
| Jak začít a jak najít vhodné nastavení                | 123        |  |
| Praktické rady                                        | 125        |  |
| <b>5.3. Intuitivní stravování</b>                     | <b>127</b> |  |
| Co a proč                                             | 127        |  |
| Úskalí a negativa                                     | 130        |  |
| Jak začít a jak najít vhodné nastavení                | 131        |  |
| <b>5.4. Vědomé jedení</b>                             | <b>133</b> |  |
| <b>6. HLAVNÍ JÍDLA (RECEPTY)</b>                      | <b>136</b> |  |
| <b>7. STRATEGICKÝ PŘÍSTUP K VÝŽIVĚ</b>                | <b>158</b> |  |
| <b>7.1. Vizuální cíle</b>                             | <b>160</b> |  |
| Jak udržovat hmotnost?                                | 160        |  |
| Jak zhubnout?                                         | 164        |  |
| Jak nabrat?                                           | 167        |  |
| Jak budovat svaly?                                    | 169        |  |
| <b>7.2. Práce s makroživinami</b>                     | <b>172</b> |  |
| <b>7.3. Velikost porcí, frekvence jídel, časování</b> | <b>174</b> |  |
| <b>7.4. Jak se stravovat</b>                          | <b>177</b> |  |
| Během nemoci?                                         | 177        |  |
| Při ztrátě menstruace?                                | 179        |  |
| Při práci na směny?                                   | 181        |  |
| Během zkouškového, pracovní zátěže                    |            |  |
| či stresového období?                                 | 182        |  |
| S narůstajícím věkem?                                 | 184        |  |
| S dětmi, partnerem nebo při přípravě                  |            |  |
| jídla pro více osob?                                  | 185        |  |
| V restauracích a mimo domov?                          | 187        |  |
| <b>7.4. Závěrečný verdikt: jak máme jíst?</b>         | <b>189</b> |  |
| <b>8. DEZERTY A SLADKÉ TEČKY (RECEPTY)</b>            | <b>190</b> |  |
| <b>9. PROČ?</b>                                       | <b>212</b> |  |
| <b>9.1. Co, jak a proč</b>                            | <b>214</b> |  |
| <b>9.2. Moje „proč“</b>                               | <b>206</b> |  |
| <b>10. JÍDLA DO KRABÍČEK (RECEPTY)</b>                | <b>216</b> |  |

# RECEPTY

## 2. SNÍDANĚ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Banánový chlebiček            | 48 |
| Banánové lívance              | 50 |
| Proteinová granola            | 52 |
| Fitness tiramisu              | 54 |
| Snídaňové misky               | 56 |
| Brunch miska                  | 58 |
| Ovesné kaše                   | 60 |
| Sladko-slaný snídaňový talíř  | 62 |
| Snídaňový koláč               | 64 |
| Tvarohová pomazánka s brynzou | 66 |

## 4. SVAČINY A OSTATNÍ

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Jogurt ve skleničce    | 94  |
| Cottage placičky       | 96  |
| Semínkové krekry       | 98  |
| Buchty                 | 100 |
| Kakaová granola        | 102 |
| Domácí plněné tortilly | 104 |
| Chia puding            | 106 |
| Svačिनové sendviče     | 108 |
| Pickles                | 110 |
| Smoothies              | 112 |

## 6. HLAVNÍ JÍDLA

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Rýžové nudle s arašídovou omáčkou             | 138 |
| Katsu kari                                    | 140 |
| Pažitkové kešu špagety                        | 142 |
| Placky s trhaným kuřecím masem<br>a guacamole | 144 |
| Polévky                                       | 146 |
| Hovězí a fazolové burgery                     | 148 |
| Hovězí vývar se zeleninou                     | 150 |
| Maki sushi                                    | 152 |
| Bramborové placky<br>s trhaným vepřovým v BBQ | 154 |
| Indické kari s tofu                           | 156 |

## 8. DEZERTY A SLADKÉ TEČKY

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Mini donuty            | 192 |
| Mrkvový dort           | 194 |
| Ledové brownies        | 196 |
| Fitness tvarohové řezy | 198 |
| Čokoládový chlebiček   | 200 |
| Borůvkový koláč        | 202 |
| Red velvet             | 204 |
| Jahodový frozen jogurt | 206 |
| Proteinové kuličky     | 208 |
| Avokádová nutella      | 210 |

## 10. JÍDLA DO KRABÍČEK

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Fermentované ovesné kaše                                  | 218 |
| Vajíčkové variace                                         | 220 |
| Kuskus na dva způsoby a Makové muffiny                    | 222 |
| Pomerančové kuře a Jogurt s granolou                      | 226 |
| Pikantní chilli na dva způsoby<br>a Plněná tortilla       | 228 |
| Těstovinové saláty, Mugcaky s sebou<br>a Banánové muffiny | 230 |
| Krabičkové saláty I.                                      | 234 |
| Krabičkové saláty II.                                     | 236 |
| Krabičkové saláty III.                                    | 238 |
| Celodenní krabičkování I.                                 | 242 |
| Celodenní krabičkování II. (vegetariánské)                | 244 |
| Celodenní krabičkování III. (veganské)                    | 246 |
| Celodenní krabičkování IV.                                | 250 |

