

# Obsah

## Seznam receptů

### *VĚČNÁ DIETÁŘKA*

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Voňavý domácí celozrnný chléb                | 22 |
| Křehký králík s limetami na víně             | 24 |
| Osvěžující ovocný jogurtový mix              | 26 |
| Super krevety s kuskusem a zeleninou         | 28 |
| Osvěžující mátový koktejl                    | 30 |
| Krémová květáková polévka                    | 32 |
| Vynikající rybí špíz na salátu               | 34 |
| Letní jáhlový salát se zeleninou             | 36 |
| Šťavnatý steak na pepři                      | 38 |
| Ledový salát s grilovanými králíčími jatýrky | 40 |

### *UDRŽOVÁNÍ VÁHY*

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Báječný zapečený kuskus v paprice          | 52 |
| Pikantní hovězí s cibulí                   | 54 |
| Exotický salát s lososem v sezamu          | 56 |
| Úžasná pórková pomazánka z cottage         | 58 |
| Jednoduchý rukolový salát s mozzarellou    | 60 |
| Dokonalá kuřecí prsíčka v kávové marinádě  | 62 |
| Netradiční rybí polévka                    | 64 |
| Výborné těstoviny s cuketou a krůtím masem | 66 |
| Citronová kuřecí prsíčka s pepřem          | 68 |
| Božský banánový toast s ořechy a kakaem    | 70 |

### *TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Zapečená pohanka se zeleninou     | 84 |
| Lahodný jablekovo-ananasový salát | 86 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Skvělý špenátový krém s vajíčkem             | 88  |
| Senzační kapr na dobromyslu                  | 90  |
| Losos s polníčkem s bramborovými chipsy      | 92  |
| Rychlý kuřecí salát se špenátem              | 94  |
| Lehké letní těstoviny s lososem a petrželí   | 96  |
| Rychlá vepřová panenka s bramborovým salátem | 98  |
| Minutkové hovězí nudličky s okurkami         | 100 |
| Jogurtová rychlovka                          | 102 |

### *DĚTI*

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Veselé kuličky s těstovinami a rajčatovou omáčkou | 116 |
| Úžasné banánové muffiny                           | 118 |
| Jemný bramborovo-mrkvový krém                     | 120 |
| Vtipná borůvková pomazánka                        | 122 |
| Křupavé mrkvové placičky                          | 124 |
| Šťavnatý ovocný salát                             | 126 |
| Barevné rizoto z krůtího masa                     | 128 |
| Výborná treska na pomerančích                     | 130 |
| Kuřecí paličky s bramborovo-brokolicevou kaší     | 132 |
| Lahodný banánový koktejl                          | 134 |

### *SPORT*

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Voňavá kuřecí prsíčka na bylinkách    | 146 |
| Fresh ledový salát s tuňákem a jablky | 148 |
| Vegetariánské bulgurové rizoto        | 150 |
| Úchvatná čína z tofu                  | 152 |
| Báječná švestková mňamka              | 154 |
| Králičí ragú na exotický způsob       | 156 |



- Zajímavá pohanková kaše s jablky 158  
 Citrusový salát s kuskusem a s kuřecími kousky 160  
 Jogurt s pomeranči a vlašskými ořechy 162  
 Jednoduchý listový salát s miniomeletkami 164

#### *PRÁCE NA SMĚNY*

- Senzační pohankovo-květákové placičky 174  
 Zimní čaj pro povzbuzení 176  
 Netradiční kuskus od tetičky 178  
 Mini hamburgery se sušenými rajčaty 180  
 Zdravá cizrna se zeleninou 182  
 Pikantní tuňáková pomazánka s lučinou 184  
 Skvělé jáhlové rizoto 186  
 Bezkonkurenční bramborová pánev 188  
 Neobyčejná jablka s ovesnými vločkami 190  
 Domácí celozrnné sušenky 192

#### *MENOPAUZA*

- Pečený králík na hořčici se zeleninou 204  
 Výborný houbový kuskus s hráškem 206  
 Zapečené brambory s tofu 208  
 Jemný pstruh s cibulí a jablky 210  
 Dokonalý celozrnný koláč s tvarohem a jablky 212  
 Ovesná kaše s karobem a lněným semínkem 214  
 Skvělá dýňová polévka 216  
 Bramborový salát s hrozny, okurkou a krůtími nudličkami 218  
 Osvěžující letní fazolový salát 220  
 Báječná ořechová pomazánka 222

## Seznam otázek a odpovědí na téma hubnutí a dieta

### *VĚČNÁ DIETÁŘKA*

- Jak se žena může stát chronickou dietářkou? 12
- Chronické dietářky jsou buď podvyživené, nebo naopak jedí hodně. 12
- Co znamená nadměrný příjem potravy? 13
- Jaké jsou nejčastější chyby chronických dietářek? 14
- Takže už se nikdy nenajím jako dřív? 15
- Za jak dlouho si zhutované tělo začne zvykat na nový životní styl? 15
- S jakými nejčastějšími výmluvami jsi se ve své praxi setkal? 16
- Co když někdo jí hodně, ale nepřibere, zatímco druhý sní jednu bramboru a má nahoře půl kila? 16
- Existuje nějaký dietní stravovací program, který je alespoň trochu dobrý? 17
- Jak poznám správného odborníka? 18
- Jak rychle je zdravé hubnout? 18
- Jaká dieta je nejhorší? 19
- Jaké zdravotní problémy může způsobit neustálé hladovění? 19
- Jak poznám, že jsem zhutovaná dietami? 19

### *JAK SI UDRŽET VÁHU*

- Jak přejít z pozice chronické a neustále hubnoucí ženy do pozice ženy, která zhubla, líbí se jí to a chce si to udržet? 44
- Jaká je úspěšnost takového procesu z obézního na zdravě žijícího? 45
- Znamená to, že když jsem zhubla, musím nyní jíst méně? 45
- Kolik času tělu trvá, než si zvykne na nový režim? 46
- A co když si zvykne natolik, že je po určité době otupělé a začne znovu přibírat? 46
- Jaký je nejčastější problém, který by s udržováním váhy mohl nastat? 47

- Dá se nějak nově nabytá situace ještě vylepšit? 47
- Co dělat, když do nově nabyté situace - žena zhubla - zasáhne nemoc? 48
- Jak si udržet váhu? 48
- Jak změnit jídelníček, když už jsem dosáhla své vysněné váhy a nechci již hubnout, pořád mám dodržovat ten redukční? 48
- Jak si udržet váhu během dovolené, prázdnin, Vánoc apod.? 49
- Jak zjistím, že už jsem zhubla dost? 49
- Jaká je vlastně optimální váha? 49
- Jakou chybu bych už ve svém novém životě neměla udělat? 49

#### *TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU*

- Těhotenství je v životě ženy vcelku zásadní období. Mnoho lidských povídaček říká, že by měla žena jíst za dva, je to pravda? 74
- Co může jíst těhotná žena? 74
- Může těhotná žena syrové ryby? 75
- Které potraviny jsou vyloženě vhodné pro nastávající maminky? 75
- Na co si dát v těhotenství ještě pozor? 76
- Co když maminku přepadají nezvladatelné chutě? 77
- Co když se žena bojí, že v těhotenství nabere a už nezhubne? 77
- Jak se mají stravovat nastávající matky, které nejedí maso? 78
- Normální váhový přírůstek během těhotenství je u ženy, která nemá výraznou nadváhu při početí, 10-12 kg. Za jak dlouho je shodí? 78
- Co když má stále nadváhu, kojí a chce hubnout? 78
- Takže by žena během kojení měla na nějaké drastické a redukční diety zapomenout? 79
- Co má dělat žena, která z nějakých důvodů (např. zdravotních) musí celé těhotenství proležet, nemůže se vůbec hýbat? 79



- Co žena, která se po narození dítěte nevyspí, je unavená, bez energie apod.? 80  
 Co ženy, které jsou i před těhotenstvím obézní a v těhotenství ještě nabерou? 80  
 Kdy mohou ženy po porodu začít cvičit? 81

## *DĚTI*

- V poslední době se říká, že hrozí celosvětová pandemie obezity. Je tomu tak i u dětí? 106  
 Jak špatně jsou na tom s obezitou děti v ČR? 107  
 Jak z takového začarovaného kruhu ven? 107  
 Odkdy začne dítě vnímat rodiče jako vzor? 107  
 Z mnohých vědeckých studií vyplývá, že založit na obezitu můžeme dítěti už jen tím, že místo mateřského mléka dostává dítě umělou kojeneckou stravu, je to pravda? 108  
 Jak začít se zdravým životním stylem u řekněme ročního dítěte, které se teprve začíná přeorientovávat na normální stravu? 108  
 Liší se nějak zásadně dětské jídlo od dospěláckého? 109  
 Malé děti často odmítají jíst zeleninu, ovoce, maso nebo prostě jen vůbec špatně jedí. Jak u nich vypěstovat správný návyk? A co dělat, když takové jídlo dítě i nadále odmítá? 109  
 Odkdy dítě může začít jíst jako dospělý? 110  
 Co dělat, když dítě jí obecně málo? 110  
 Jaké potraviny by neměly chybět v dětském jídelníčku? 110  
 Máme dítěti zakazovat sladké? 111  
 Co by naopak nemělo vůbec pozřít? 111  
 Kdy je dobré jít dětem příkladem, kdy je dobré je zapojit i do vaření? 112  
 Může dítě držet dietu? 112  
 Jak poznat, že moje dítě má nadváhu? 112  
 Mohou jíst děti light výrobky? 113

Je dieta pro děti vůbec vhodná? 113  
Lze u dětí aplikovat výpočet BMI? 113

### *SPORT*

Jak moc spolu sport a strava souvisejí? 138  
Znamená to tedy, že profesionálnímu sportovci může strava výrazně pomoci k lepším výkonům? 138  
Může si i profesionální sportovec dovolit jíst obyčejnou stravu? Třeba svíčkovou se šesti? 139  
Jak moc se liší strava profesionálního sportovce od rekreačního sportovce? 140  
Jak často je dobré sportovat vzhledem ke zdravému životnímu stylu? 140  
Platí, že pokud sportuju, můžu jíst normálně a nepřiberu? 140  
Když lidé sportují, často mají problémy s tím, co kdy, a v jaké míře si mohou dát... 141  
Sport a jídlo během dne? 141  
Jak je to s jídlem po sportu? 142  
Co když mi dochází energie během cvičení? 142  
Kolik toho musím při sportování vypít? 142

### *PRÁCE NA SMĚNY*

Mnoho lidí tvrdí, že když pracuje na směny, tak nemůže zhubnout? 168  
Jak by měl vypadat takový denní režim člověka, který na směny pracuje? 169  
Jaký bude pitný režim? 169  
A kdy zařadím sport? 170  
Je zásadní rozdíl mezi stravou ve dne a v noci? 170  
Problémem, který souvisí s prací na směny, je i tzv. jet lag – tedy časový posun. Jak zacházet s dietou a jídlem při tomto problému? 170

## MENOPAUZA

Jaké jsou příznaky menopauzy a jak to může souviset se zdravím a případně postavou? 196

Jaká období menopauzy rozlišujeme? 196

Mají i muži svoji menopauzu? 197

Co mají menopauza a andropauza společné – jsou příznaky, které doprovázejí obě pohlaví? 197

Menopauza je jedním z období, kdy ženy nejvíce přibírají, proč? 197

A jak je to s muži? 198

Mohou se v tomto období objevit i nějaké zdravotní problémy? 198

Jak moc lze v tomto období ovlivnit váhu? 199

Menopauza je počátkem pro vznik mnoha závažných onemocnění, jako je zvýšený krevní tlak, zvýšený cholesterol, zvýšený vznik kardiovaskulárních onemocnění, osteoporóza. Lze těmto onemocněním předejít nějak stravou, životním stylem, a již dříve, aby k onemocnění nedošlo, nebo potom zvláště v tomto období? 199

Co když žena trpí různými onemocněními, není schopna sportovat? 200

Je přibírání v období menopauzy jiné, než když žena přibírá ve třiceti, v těhotenství apod.? 200

Jaké potraviny by měla žena v menopauze zařadit do svého jídelníčku? 200

Které by měla naopak vyloučit? 201