

„**JÍST VE SPRÁVNÝ ČAS SPRÁVNÉ VĚCI ZNAMENÁ ŽÍT BEZ KIL NAVÍC A MÍT NA VŠECHNO SPOUSTU ENERGIE.**“

JÍTE, ABYSTE HUBLA

BUDÍKOVÁ DIETA

INSPIRACE PRO KAŽDÝ DEN

Tahle dieta vám nezakáže skoro nic. Tou nejdůležitější veličinou je v ní totiž čas – ten, který si nosíte uvnitř. Když se mu naučíte naslouchat, bez přílišného odříkání se zbavíte přebytečných kil. Také získáte energii a budete lépe spát. Začněte tím, že budete jíst pravidelně. Tím se vaše vnitřní hodiny seřídí a tělo začne fungovat efektivněji. LENKA LYSOŇKOVÁ

Představte si svoje tělo jako velký hodinový strojek plný ozubených koleček. Když jde všechno dobře, jedno zapadá do druhého a tělo funguje přesně tak, jak má. Přes den vám nechybí energie a v noci dobře spíte. A také nemusíte řešit problém s hmotností, protože tělo stihá spotřebovat všechno, co dostane na talíř. Když se vám podaří sladit se s přirozeným rytmem svého těla, tedy s procesy, které v něm v průběhu dne probíhají, máte zkrátka vyhráno. Skoro každý orgán v těle má své vlastní vnitřní hodiny a jede si ve svém vlastním rytmu. Za to, že jim to vzájemně ladí, mohou centrální hodiny umístěné v mozku. Bez nich bychom vůbec nemohli existovat, protože by se tělo propadlo do totálního zmatku. Za to, že to tak není, vdčíme ze všeho nejvíc pra-

videlnému střídání světla a tmy, které ovlivňuje skoro všechno, co se v něm děje – tvorbu hormonů, trávení, stoupání a klesání tělesné teploty, ale třeba i to, kdy se nám bude chtít spát nebo kdy nám bude dobře fungovat paměť. Každý den tak má svůj předem daný jízdní řád, kterému se odborně říká cirkadiánní rytmus.

Vyladte se jídlem

Střídání světla a tmy ale zdaleka není to jediné, co náš vnitřní jízdní řád ovlivňuje. Podobně důležitou roli v jeho ladění hraje i jídlo. Jeho správné načasování je o to důležitější, že pro nás soumrak dávno není pokynem k zalehnutí do peřin. Jídlo tak pro organismus zmatený ponocováním a ranním vstáváním dlouho po rozbřesku představuje důležité záchytné body. Každá

nepravidelnost v jídle pak tělo rozhodí a často vede k nechtěným kilům navíc a v dlouhodobém měřítku může zvyšovat riziko nejruznějších zdravotních problémů – obezitou počínaje a infarktem konče. Zmatky v cirkadiánním rytmu navíc vedou i k předčasnému stárnutí. O důvod víc začít si do práce nosit svačiny. „Jíte-li pravidelně, dáváte tím tělu nejen výživu, ale zároveň regulujete i únavu a bojujete proti špatné náladě. Správně načasované a sestavené jídlo navíc může zlepšovat i spánek a přispívá k tomu, že jsme celkově vyrovnanější,“ říká nutriční terapeutka Ivana Jungová ze studia Yogata. Jídlo totiž podobně jako světlo ovlivňuje hladiny důležitých hormonů v krvi, a tím se podílí na správném fungování celého organismu. Jde hlavně o serotonin, melatonin, kortizol a inzulin. Ty

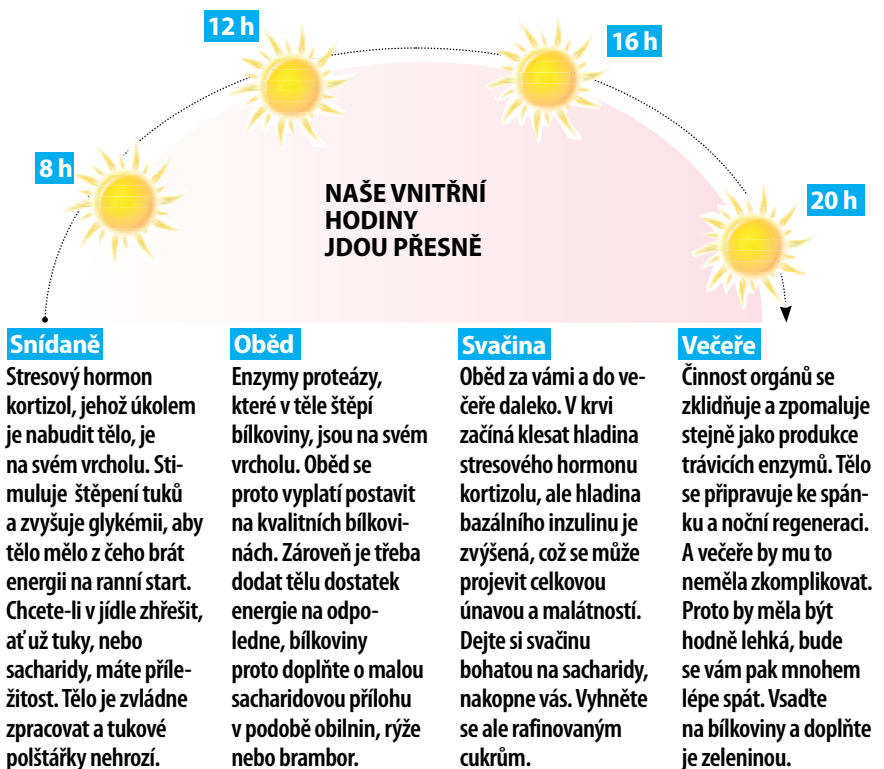


Foto: Profimedia.cz, Shutterstock.com



DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ ČAS, KDY USEDNETE K JÍDLU, JSOU INTERVALY MEZI NIMI. NEMĚLY BY BÝT DELŠÍ NEŽ ČTYŘI HODINY.

Nelepší čas na cvičení

Je zhruba půl hodiny po probuzení a hodinu před tím, než si dáte snídani. Když v téhle době vyrazíte na svižnou procházku se psem, do bazénu, běhat nebo si zacvičíte jogínský pozdrav slunci, tělo to příjemně nastartuje do celého dne. Po ránu se navíc dobře spalují tuky, takže nejvíc hubnete. Večer je naopak ideální čas na klidnější pohyb, jako je jóga nebo chůze. To vás nejlíp připraví na spánek.

Hubněte spánkem

- ➔ **Kila navíc úzce souvisí s tím, jak dlouho člověk spí.** Čím méně spánku, tím vyšší je riziko, že přiberete. Prokázaly to studie, které provedli američtí odborníci na obezitu. Po příliš krátkém spánku se totiž člověk probouzí s nutkavou chutí k jídlu.
- ➔ **Může za to vysoká hladina hormonu grelinu,** který zodpovídá za pocit hladu. Hormon sytosti leptin má po nedostatečném spánku hladinu naopak nízkou.
- ➔ **Optimálních je sedm až devět hodin spánku,** důležitá je ale i hodina, kdy usnete. Snažte se nechodit spát po půlnoci, do ní je totiž spánek nejvydatnější. Dostatek kvalitního spánku navíc znamená dostatek hormonu melatoninu a růstového hormonu. První z nich funguje jako mocný antioxidant a brání předčasnému stárnutí, ten druhý podporuje štěpení tuků.

společně řídí střídání bdělosti a spánku a ovlivňují hospodaření s energií. Pravidelná a vyvážená strava brání prudkým výkyvům kortizolu a inzulinu a zlepšuje vyplavování serotoninu a melatoninu. Ideální jsou čtyři až pět jídel denně, případně i víc, máte-li trénink. Rozestupy mezi nimi by přitom měly být tři až čtyři hodiny. Nezámená to ale, že by všichni automaticky museli usednout k obědu ve dvanáct. Záleží na tom, kdy vstáváte a kdy chodíte spát. Jakmile ale tělo jednou navykne na to, že snídá v osm a obědvá ve dvanáct, snažte se čas dodržovat, a to i o víkendu, jinak ho zmatete.

Správné načasování

Vnitřní jízdní řád těla by mělo kopírovat i to, co si naložíte na talíř. V každou část dne totiž organismus potřebuje ke správnému chodu něco trochu jiného. Potřeby těla se přitom odvíjí od vnitřních hodin jednotlivých orgánů a také od celkového hospodaření s energií. „I když se lidé dělí na slavíky a sovy, obecně je lidský organismus nastavený na aktivitu v první polovině dne a klidnější režim odpoledne a večer

a tomu by mělo odpovídat rozložení energetického příjmu v průběhu dne,“ vysvětluje nutriční terapeutka Ivana Jungová. To znamená, že si člověk nemusí úplně odpírat třeba sladké, jen by si ho měl dát v první polovině dne, kdy tělo potřebuje velký přísun energie a přijaté kilojouly ještě zvládne spotřebovat.

Chvála antioxidantů

Svému cirkadiánnímu rytmu vyjdete vstříc i tehdy, když si k jídlu dopřejete vydatné porce antioxidantů, které příznivě ovlivňují hladiny důležitých hormonů, jako jsou „hormon bdělosti“ serotonin nebo „hormon spánku“ melatonin. Nejlíp to umí tryptofan, který se na tvorbě obou hormonů podílí, a vyplatí se proto zahrnout ho do snídani i večere. Najdete ho v ořechách, semínkách, v banánu, drůbežím mase, čerstvém sýru typu cottage nebo v rybách.

Velmi účinný je ale i vitamin C a E, lykopen nebo resveratrol. Převáděno do kuchyně – vnitřnímu rytmu vašeho těla bude nejlíp svědčit lehká kuchyně středozemního typu bohatá na ryby, čerstvou zeleninu a kvalitní olivový olej.

SNÍDANĚ SACHARIDY

Tělo je na startu a potřebuje palivo. **Dodejte mu sacharidy doplněné bílkovinou.** A dovolit si můžete i tuky, protože po ránu je organismus dobře spaluje.



Nad ránem klesá tvorba hormonu melatoninu a začíná se zvyšovat tělesná teplota. Vzrůstá také hladina hormonu kortizolu, který má za úkol připravit organismus na nový den a aktivnější začínají být i trávicí enzymy. Nízká je naopak hladina cukru v krvi, protože jsme několik hodin nejedli. Tělo tak potřebuje přísun energie, aby zvládlo ranní start. Na snídani počítejte zhruba s pětinou doporučeného denního energetického příjmu. Vynechat snídani znamená znevýhodnit organismus na celý dlouhý den.

Snídaně na vidličku

Po ránu tělo ze všeho nejvíc potřebuje sacharidy. V tuhle dobu vás nejlíp zasytí a vedou k nižšímu energetickému příjmu v průběhu celého dne. Ale pozor, je třeba brát ohled na glykemický index. Čím nižší,

tím lepší volba. To znamená, že máte-li chuť na koláč, klidně si ho dejte, ale vyberte si ten z celozrnné mouky. Kromě celozrnného pečiva sáhněte po obilninách ve všech podobách a doplňte je bílkovinou. Bílkoviny najdete v sýru, jogurtu, šunce, vajíčkách nebo třeba luštěninách. „Po ránu se hodí i syté teplé snídaně na vidličku. Zkuste třeba dušenou zeleninu s vejcem, tofu nebo polévku miso,“ doporučuje nutriční terapeutka Ivana Jungová. K dobrému startu do nového dne můžete využít i tryptofan, který se podílí na vytváření hormonu serotoninu. Najdete ho právě v tofu, ale třeba i v čerstvém sýru typu cottage, ananasu, banánu nebo v semínkách a ořechách. Ať už si vyberete sladkou, nebo slanou snídani, doplňte ji kouskem ovoce nebo zeleniny. „Správnou snídani poznáte tak, že po ní nebudete mít za hodinu nebo dvě hlad,“ říká nutriční terapeutka.

Snídaňové menu

Sýr
Je bohatým zdrojem bílkovin. Nejlepší jsou ty tvrdé s obsahem sušiny do 30%, z níž maximálně polovinu tvoří tuk. Správné množství najdete v tabulce.

+ Chleba
Dodá tělu potřebné množství sacharidů. Vyberte si ten celozrnný, má nižší glykemický index a je dobrým zdrojem vlákniny.

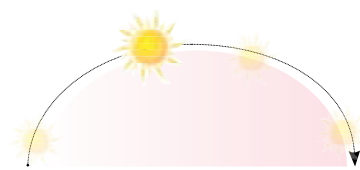
+ Máslo nebo margarín
Tělo tuky potřebuje. V obou případech je ideální porce deset gramů.

VAŠE MNOŽSTVÍ SÝRA

JSTE:	MĚŘÍTE:			
	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm
SEDAVÝ TYP	70 g	80 g	90 g	100 g
AKTIVNÍ TYP	80 g	90 g	100 g	110 g

Foto: Shutterstock.cz





OBĚD

BÍLKOVINY

Tělo je připravené na příjem bílkovin. **Dopřejte mu je spolu se štědrá dávkou zeleniny.** Oběd by měl být lehký a dobře stravitelný, jinak se veškerá vaše energie bude soustředit na trávení a vy se budete celé odpoledne cítit zpomalená.

Kolem oběda jedou naplno enzymy proteázy, které v těle štěpí bílkoviny. Je tedy ten nejlepší čas dostat do sebe pořádnou porci bílkovin. Tělo ale bude na druhou polovinu dne potřebovat dostatek energie, takže bílkovinu doplňte o malou sacharidovou přílohu v podobě obilnin, rýže, těstovin nebo brambor.

Polévku vynechte

„Bílkovina by měla tvořit třetinu talíře. Hodí se ryby, bílé i libové červené maso. Nejíte-li maso, nahraďte ho tofu, seitanem, tempehem nebo luštěninami,“ radí nutriční terapeutka Ivana Jungová. Bílkoviny doplňte salátem ze sezónní zeleniny a sacharidovou přílohou. Nemáte-li fyzicky namáhavou práci, odpusťte si polévku.



Obědové menu

Maso

Správnou porci červeného masa ke své výšce najdete v tabulce. Vybírejte si libovější kousky nejlépe v bio kvalitě. Bílého masa si můžete dát ještě o čtyřicet gramů více.

+ Brambory nebo rýže

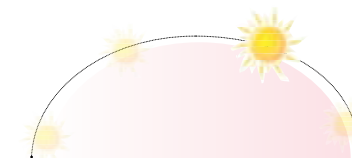
Na talíři by měly být ve výrazně menší. Stačit by vám mělo 100 gramů.

+ Zeleninový salát

Poskládejte ho ze sezónní zeleniny a lehce zakápněte kvalitním panenským olejem.

VAŠE MNOŽSTVÍ ČERVENÉHO MASA

JSTE:	MĚŘÍTE:			
	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm
SEDAVÝ TYP	120 g	130 g	140 g	150 g
AKTIVNÍ TYP	160 g	170 g	180 g	200 g



SVAČINA

SACHARIDY

Připravíte-li si pořádnou snídani, bez dopolední svačiny se obejdete. Tu odpolední ale tělo potřebuje. **Začíná mu totiž chybět energie a do večera je ještě hodně daleko.** Odpoledne zkrátka potřebuje znovu nakopnout. Svačina navíc zabráni atakům vlčího hladu a dovolí vám povečeřet lehce.

Dopolední svačinu nevynechávejte v případě, že ráno velmi brzy vstáváte a na oběd byste čekala déle než čtyři hodiny. Jinak to bez ní zvládnete, aniž by hrozily výkyvy v hladině krevního cukru. Odpoledne ale v krvi začíná klesat hladina stresového hormonu kortizolu a také hladina krevního cukru. Člověk se tak může začít cítit unavený a bez energie.

Chvála ovoci

Odpolední svačina funguje jako restart. Dodá vám chybějící energii na zbylou část dne a zároveň díky ní zkrátíte večerní chuť. Základ odpolední svačiny by měly tvořit

sacharidy s nižším glykemickým indexem kombinované s vlákninou. Chcete-li si být jistá, že vás až do večera nebude pronásledovat hlad, doplňte je bílkovinou. Na sacharidy se soustřeďte hlavně v případě, že vás odpoledne čeká náročnější fyzická aktivita nebo trénink. Další svačinu si dejte půl hodiny po něm, tělo totiž potřebuje zregenerovat svaly a bez přísunu energie to nejde. I v potréninkové svačině by měly převažovat sacharidy. Nejlepší je kousek ovoce s plátkem rýžového chleba, jogurtem nebo tvarohem, výborná je ale i malá miska lehce osolené rýže či pohanky zakápnuté kvalitním panenským olejem, třeba olivovým nebo z lněných semínek.

Svačिनové menu

- ✓ Kousek ovoce + plátek rýžového chleba
- ✓ Hrst sušeného ovoce + bílý jogurt
- ✓ Sklenice čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy
- ✓ Malá miska rýže
- ✓ Malá miska pohanky
- ✓ Banán + sklenka sojového mléka
- ✓ 30 g hořké čokolády
- ✓ Proteinová tyčinka
- ✓ Knäckebrot + plátek šunky



VEČEŘE

BÍLKOVINY

Tělo se pomalu chystá ke spánku a noční regeneraci. **Dopřejte mu lehké jídlo, jehož základ budou tvořit bílkoviny.** Zajistíte mu tak vydatný a ničím nerušený odpočinek.



Produkce trávicích enzymů klesá, naopak pomalu stoupá hladina růstového hormonu, který v noci zodpovídá za regeneraci celého organismu. Kalorická jídla ale jeho vyplavování blokují, a tím člověka připravují o hlubokou noční regeneraci. I lehkou večeří byste si proto měla dát zhruba tři hodiny před tím, než jdete spát, aby vás netlačila v žaludku a dovolila tělu odpočívat.

Jděte do ryb

Večeře by měla být lehká a dobře stravitelná. Postavte ji na bílkovínách, které tělo potřebuje pro noční obnovu buněk, a doplňte je vlákninou v podobě zeleniny.

Sacharidů se k večeři nevzdávejte, jen je oproti obědu o něco omezte. Ideální večeře je ryba se salátem a trochou brambor, zeleninové polévky, jídla z jednoho hrnce nebo méně nadýmané druhy luštěnin, jako je například červená čočka. „Pokud jste si k obědu dali maso, může být večeře klidně vegetariánská. Po té se totiž lépe spí a regeneruje,“ doporučuje nutriční terapeutka Ivana Jungová. Vyhýbat se nemusíte ani obilným jídlům oslazeným rozvařeným ovocem. Taková jídla totiž mají uvolňující a zklidňující charakter. Zkuste třeba pohanku s povařenými broskvemi nebo jablечný jáhelník. ■

Večerní menu

Ryba

Je bohatým zdrojem bílkovin a nenasycených mastných kyselin a navíc je pro tělo dobře stravitelná. Losos, tuňák nebo sardinka obsahují tryptofan, který podporuje tvorbu hormonu melatoninu. Správnou velikost porce najdete v tabulce. U ryby při tom nehraje roli, jak aktivní přes den jste.

+ Brambory

Porce by měla být ještě menší než ta obědová. Stačit bude 50 gramů.

+ Zelenina

Nemusí jí být moc, hlídejte si ale, aby byla sezonní.

VAŠE MNOŽSTVÍ RYB

JSTE:	MĚŘÍTE:			
	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm
SEDAVÝ TYP	200g	210g	220g	230g
AKTIVNÍ TYP	200g	210g	220g	230g

