

**24. 2. 2022**

# TZ – Zdravé stravování jako životní styl

Často za to může dlouhodobá nespokojenost, jindy kila navíc, ale někdy i nemoc. Naše duše začne volat po změně. Vždyť kdo z nás žije skutečně zdravě a využívá svůj potenciál naplno? Jídlo může být začátek životní cesty.



**Jak začít se změnou životního stylu**

Přiznejme si, že spíše než **„**Jak? **“** by každý sám u sebe měl začít otázkou **„Proč?** **“** Pro skutečnou přeměnu čehokoliv ve svém nastavení každý z nás totiž**potřebuje opravdu pádné, důležité důvody**. Dejme si tedy čas a řekněme si, proč chceme lépe jíst. Reálně.

***Bolí vás něco tak, že vás to začíná omezovat?***

***Míváte na sebe vztek, když se díváte do zrcadla?***

***Vyčítáte si, že jíte bez plánu a nekvalitně?***

Důvodem může být i to, že chceme prostě **„**jen**“** dlouho a spokojeně žít. Každý z nás má motivaci jinde, ale je skutečně důležité rozklíčovat,**proč toužíme po změně**.

,,Zdravý životní styl” není cíl, ale nekončící cesta. Pokud se rozhodneme měnit, musíme uvěřit, že to doopravdy dokážeme, a musíme mít plán. Na úvod se proto hodí:

* **Identifikovat nezdravé návyky, které chceme měnit.**Konkrétně, na příkladech, třeba **„**absolutně nedostatečně snídám**“**.
* **Přijmout vlastní odpovědnost za provedení těchto změn.** Nemá smysl obviňovat okolnosti nebo chybějící čas za to, že něco nejde.
* **Pracovat s negativními spouštěči.** Pravděpodobně víme, kdy (nebo kde) pravidelně špatně jíme. Zkoušejme to přemodelovat.
* **Připravit se na to, že ne každý den se 100% podaří.** A pak se na sebe nehněvat, ale v **„**misi**“** dál pokračovat.
* **Udělat si plán plný malých krůčků**. Protože bez strategie bývá většina projektů plná omylů.

***Doporučení: Stanovení cílů na papíře nebo v poznámkové aplikaci nám dává materiál, s kterým lze dále pracovat a motivovat se. Můžeme se pak na cíle lépe soustředit a sledovat pokrok.***

**Tipy, které dělají zdravé jídlo životním stylem**

Smyslem zdravého života není si cokoliv odpírat. Proto většina lidí rychle končí s nejrůznějšími dietami a radikálními výživovými směry.**Spokojenost se skrývá za rovnováhou**. Jen málokterá životní změna není náročná, začít **jíst jinak a lépe ze začátku bolí**. Všechno chce svůj čas (a ano, dnešní doba nás příliš nepodporuje v trpělivosti). Pokud je ale naším cílem udržitelná změna výživových vzorců, zkoušejme různé možnosti. Třeba tyto:

* **Začít malými změnami**

Pokud nejsme nemocní,**není potřeba dramatických změn** a vyřazování celých potravinových skupin. K trvalým změnám lépe vedou **drobné úpravy**. Odstartovat to může sklenice vody s citronem po probuzení, přidání porce zeleniny k obědu nebo večeře bez pečiva.

* **Jíst jídla, která nás dělají spokojené**

Každý má svou **oblíbenou zeleninu nebo ovoce**. Na úplném začátku se vyplatí jíst jídlo, které ho obsahuje (ale samozřejmě pozor, abyste si je neznechutili). Pokud máme často hlad, **stravujme se tak, abychom se nasytili**. Nic nesvádí k junk foodu víc než kručící žaludek. Dávejme si pozor na **velikost porcí** a naučme se přirozeně **soustředit se na bílkoviny, tuky a vlákninu**.

* Bílkoviny – třeba řecký jogurt, kuřecí prsa, tuňák nebo tofu.
* Zdravé tuky – např.  [olivový olej](https://www.goodie.cz/potraviny-a-napoje/olivovy-olej-extra-panensky-500-ml/), [ořechy](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/) a [ořechové krémy](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/) či avokádo.
* Vláknina – mimo jiné hlavně [luštěniny](https://www.goodie.cz/lusteniny-2/), ovoce a zelenina.

* **Nesnažit se být perfektní**

V utkvělých představách nejíme vůbec žádný cukr, ani se nedotkneme pečiva nebo večeříme vždy a pouze zeleninu. Než být dokonalí je ovšem lepší**být hned ze začátku realističtí**. Udělejme si stravovací plán takový, aby šel dodržet. Proč si **jednou za čas** nedat zmrzlinu, skleničku vína nebo kousek koláče? **Stravovací požitky jsou důležité** a dělají život životem.

* **Nevzdávat se oblíbených jídel**

Naše oblíbená jídla se hodí do každého životního stylu. Jde jenom o**množství a frekvenci**, jak často je jíme. Strava by samozřejmě měla být plná převážně zdravých potravin, jako je ovoce, zelenina a bílkoviny, ale dělejme si místo i pro své milované pochoutky. A co víc – **spousta zdravých jídel je doopravdy chutná**. Jakékoliv jídlo se navíc dá**připravit ve zdravější podobě**. Při příštím vaření na to zkusme myslet.

* **Vracet se zpátky na trať**

Snědli jsme hodně pizzy nebo čokolády? Mějme se pořád rádi! Hlavní je **nevypadnout z rytmu** a po každém **„**úletu**“** se znovu vrátit na cestu.**Jedno jídlo nikdy nepokazí všechno už vynaložené úsilí**. Neodkládejme všechno zdravé jídlo znovu na pondělí a už vůbec se zcela nevzdávejme všech stravovacích návyků, které jsme úspěšně zavedli. Menší neúspěch je jen malý výkyv. Vždyť**měníme životní styl a život je pěkně dlouhý**. Vždy se co nejrychleji vracejme k jídlu, po němž nám je dobře, a hned se **ucítíme zase ve hře**.

**Co GOODIE doporučuje pro dobrý start?**

Jídlo by mělo být naším palivem, nikoliv něčím, co řídí náš život. Vybrali jsme pár produktů, jejichž zařazení do jídelníčku vás svými hodnotami potěší na těle, ale svou chutí i na duši.



[**TĚSTOVINY PROTEINOVÉ - 100% ZELENÝ HRÁŠEK - FUSSILI BIO 250 g**](https://www.goodie.cz/testoviny-obiloviny-lusteniny/testoviny-100--zeleny-hrasek-fussili-bio-250-g/)Skvělý zdroj rostlinných bílkovin a vlákniny, který svou chutí předčí kdejaké ,,klasické” těstoviny.

Cena: 98 Kč



[**BANANA BREAD 140 g**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/banana-bread-140-g/)I mlsat se dá zdravě. Dodá spoustu energie a hodí se nejen ke snídani.

Cena: 279 Kč



[**PESTO Z ČESNEKOVÝCH VÝHONKŮ 140 g**](https://www.goodie.cz/pesta/pesto-z-cesnekovych-vyhonku-140-g/)Jíst zdravě se dá ve spěchu. S hotovým pestem máme chutný oběd hotový raz dva.

Cena: 135 Kč

Výživné jídlo dává spoustu energie a samo o sobě motivuje k tomu, aby i naše další rozhodnutí byla zdravá. Držíme palce, ať vytrváme a máme ze svého jídla radost!

 V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vybírat můžete na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)