



Jemí
skvěle



Jak si vychutnat jakékoli jídlo bez výčitek a přejídání

3 konkrétní tipy, jak si dopřávat
oblíbená jídla a stále se cítit skvěle



Ahoj! Jsem Lenka Dašková

Jsem moc ráda, že ti mohu předat **praktické tipy a inspiraci**, které ti pomohou užít si Vánoce přesně tak, jak si přeješ – s chutí, radostí, a hlavně bez přejídání či nepříjemných pocitů.

Sama jsem si prošla obdobím, kdy Vánoce znamenaly přejídání, výčitky a stres. Dnes vím, že **to jde jinak** – a chci ti ukázat, že to **zvládneš i ty**.

Tenhle e-book navazuje na video, kde jsem s tebou sdílela **tři klíčové koncepty**:

- 1) Dovol si to. Přejídání není tvoje chyba
- 2) Evoluce si nenechá poroučet: Proč pevná vůle není klíčem ke změně
- 3) Jez jídlo ve správném pořadí

Najdeš tu **rozšířené informace a tipy**, které doplňují moje video, a taky konkrétní strategie, jak si užívat oblíbená vánoční (a kterákoli jiná) jídla bez přejídání. Nejde o žádná přísná pravidla nebo omezení – naopak, všechno je jednoduché, **snadno proveditelné** a přizpůsobené běžnému životu.

Přeji ti, abys v tomto průvodci našla nejen inspiraci, ale i praktické nástroje, díky kterým si Vánoce užiješ přesně tak, jak si přeješ.
Pojďme na to!

Toto pdf je chráněno autorským právem. Šíření celého pdf nebo jeho části je zakázáno. Jestli se ti líbí má tvorba a chceš ji někomu doporučit, pošli ho na můj web www.jemiskvele.cz.

1) Dovol si to. Nic si nezakazuj. Přejídání není tvá chyba!

Když si cokoli zakazujeme a omezujeme se, tím spíš nás to vede k přejídání a nutkavým myšlenkám na (špatné/nevhodné/nezdravé/příliš kalorické...) jídlo. Přejídáním pak **kompenzujeme to omezení**, které mu předcházelo.

Tento vzorec se často objevuje během **výjimečných příležitostí** – na oslavách, svatbách, při vánočním hodování, na dovolené nebo při gurmánských zážitcích v restauraci. Říkáme si:

*„Tohle jídlo je speciální, mám jedinečnou šanci si ho dát.
Kdy se mi zase pošťestí něco takového?“*

A pokud jde o jídlo, které si dopřáváme jednou za rok, například vánoční cukroví nebo narozeninový dort, máme pocit, že musíme příležitost využít na maximum – a přejídání může pramenit z toho, že dané jídlo zase celý rok neuvidíme.



Jak na to konkrétně a prakticky:

Klíčem je přestat vnímat určitá jídla jako „zakázaná“ nebo „výjimečná“. Dovol si je kdykoliv.

Chceš si v létě upéct perníčky? Udělej to.

Máš chuť na řízek se salátem mimo Vánoce? Na co čekáš?

Tím, že si tato jídla zpřístupníš, přestanou být pro tebe něčím nedosažitelným a ztratí svou „moc“.

A když ochutnáš něco úžasného na dovolené, oslavě nebo jinde, zkus tohle:

- ✔ **Vychutnej si každé sousto vědomě a v klidu.** To samo o sobě může pomoci od přehnané touhy se teď přejít, i když je možné, že tohle jídlo už nikdy mít nebudeš. (viz nahrávka pro vědomé jedení, kterou si [poslechni anebo stáhni zde](#)).
- ✔ Uvědom si **jedinečnost okamžiku**, buď za něj vděčná a užij si ho naplno. Důvěřuj, že podobné radosti tě čekají i v budoucnu – a že přijdou nové, stejně výjimečné chvíle. Buď v energii hojnosti a vděčnosti, ne nedostatku. Například místo toho, abys myslela: „Tohle už nikdy nezažiju,“ přemýšlej takhle: „Děkuji za tenhle úžasný zážitek, těším se, co dalšího mě ještě čeká!“
- ✔ A pokud tě něco opravdu nadchlo (ať už to bylo jídlo od kamarádky, příbuzného nebo v restauraci), neboj se říct si o recept nebo zjistit, kde lze dané jídlo koupit. Ve většině případů ti vyjdou vstříc, a i když to nebude přesná kopie, alespoň přibližně si tento zážitek můžeš zopakovat.

2) Pochop, že pevnou vůlí nemůžeš přeprat svou biologii.

Jednou pro vždy se na dietování vykašli. Místo toho se soustřed' na zmenšení prudkých nárůstů glukózy v krvi.

Určitě jsi už slyšela, že úspěch při hubnutí závisí na snížení kalorií. To zní na první pohled logicky, ale **pokud omezíš kalorie a přitom stále jíš způsobem, který způsobuje prudké nárůsty glukózy v krvi**, můžeš si způsobit víc škody než užitku.

Prudké výkyvy glukózy v krvi totiž vedou k hladu, únavě, zánětům, hormonální nerovnováze, rychlejšímu stárnutí a celé řadě dalších problémů. Rozhodně to nebude příjemný zážitek a pro tvé tělo bude dost těžké hubnout, nebo vůbec u té diety vydržet.

Jak se cítíš, když si přečteš následující tvrzení?

Všechny kalorie si nejsou rovny. Pouhé počítání kalorií je ztráta času.

Vím, že to může mnoha ženám způsobit mžitky před očima a chuť tenhle text zahodit, protože počítání kalorií je něco, co nám tak dlouho vtloukali do hlavy a nikdo to nezpochybňoval. A já to chápu! Mně samotné trvalo dlouhé roky, než jsem pochopila, že se **svět netočí kolem kalorií, ale že je zásadní, jak se ty kalorie chovají v našem těle.**

Potravinový průmysl nám neustále opakuje, že kalorie jsou to jediné, na čem záleží.

„Tíš moc kalorií? Můžeš si za to sama, víc se hýbej!“

Ale moderní věda už dávno dokázala, že **tohle je jedna velká lež**. Ne všechny kalorie se v těle chovají stejně. To, jaký vliv mají na naši glukózu v krvi, je často klíčovým faktorem úspěchu při hubnutí i pro celkové zdraví.

Takhle se např. k cukru vyjádřil šéf Kofoly Daniel Buryš: *

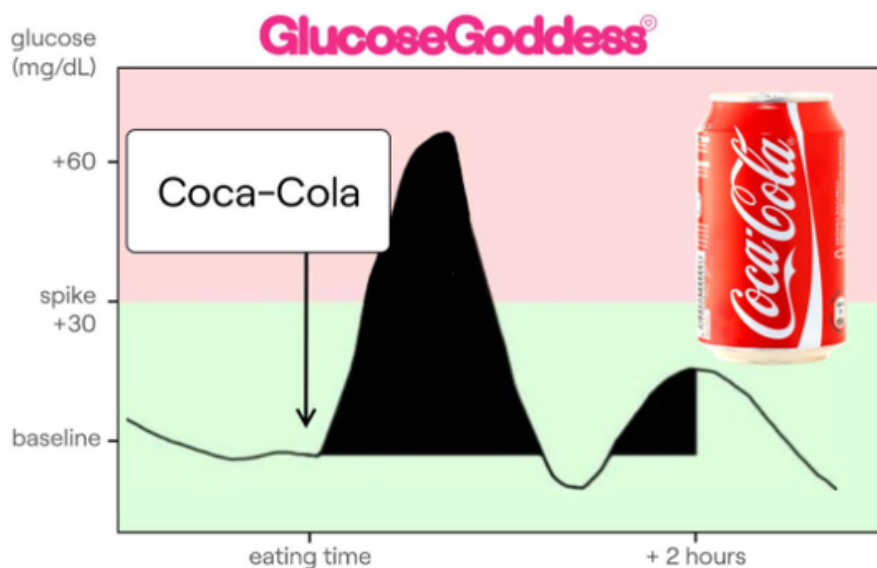
„Cukr není žádná ‚bílá smrt‘, jak ho někteří nazývají. Je to běžná součást stravy. Důležité je, v jaké chvíli a kolik si ho dáte. Když vypiju dvě kofoly v hospodě po sportu, je to úplně v pořádku. Kdybych místo toho vypil dvoulitrovku u hraní počítačové hry, je to nesmysl.“

To je **absolutní nepochopení** toho, jak cukr (respektive „kalorie z cukru“) pracuje v našem těle.

Když vypiju dvě kofoly po sportu, tak by se mohlo zdát, že jsem sice nějaké kalorie vysportovala a teď je kofolou pouze doplním. To je jedna část rovnice, ale ta druhá je, **jak se ten cukr bude chovat v mém těle?!**

Způsobí **prudký nárůst glukózy v krvi**, což má za následky všechny negativní věci s tím spojené (jen namátkou: rychlý hlad, další chuť na sladké, zánět v těle, rychlejší stárnutí, více vrásek, stoupaní inzulinu v těle -> což časem vede k inzulinové rezistenci -> která zase vede k rozvoji prediabetu a posléze diabetu 2. typu).

Obrázek ukazuje obrovský nárůst glukózy v krvi po vypití plechovky Coca-coly. Plechovka coly má sice oproti kofole víc cukru (37 g vs. 26,4 g), ale i tak bude nárůst po vypití kofoly enormní.



- [odkaz na rozhovor](#)

Druhý způsob, jak se nad tím dá přemýšlet je:

*Co kdybychom se zaměřili na zmenšení nárůstů glukózy v naší krvi?
Co kdybychom místo omezujícího jídelníčku jedli způsobem, který:*

- ✓ udrží naši glukózu stabilní
- ✓ zmenší naše chutě
- ✓ zmenší náš hlad
- ✓ dá nám více energie
- ✓ umožní nám spalovat tuky
- ✓ vybalancuje hladinu našich hormonů
- ✓ zlepší naši náladu a duševní zdraví

A jako bonus – vede k přirozenému hubnutí bez námahy – protože to bude důsledek toho, že se naše tělo uzdravuje.

Jak na to konkrétně a prakticky:

- ✓ Vyhod' všechny knihy o dietách a smaž aplikace na počítání kalorií. Dietování už bylo dost.
- ✓ Zaměř se na to, jak stabilizovat svou hladinu glukózy. Místo počítání kalorií si osvoj způsoby, jak jíst tak, aby hladina cukru v krvi zůstala co nejvyrovnanější. Jeden ze způsobů, jak to udělat, je hned na další straně.

3) Jez jídlo ve správném pořadí.

Když přemýšlíme o jídle, většinou řešíme, co jíst a co ne. Ale co takhle přemýšlet o tom, **jak jíst?** Ukazuje se, že **pořadí, v jakém jídlo jíme, ovlivňuje naše zdraví.**

Představ si dvě stejná jídla – obsahují stejné živiny i kalorie. Ale když budeš jíst jejich části v jiném pořadí, tvoje tělo na ně může reagovat úplně jinak. Dokazuje to např. převratný výzkum vědců z Cornellovy univerzity z roku 2015, kteří zjistili, že když jíš potraviny ve správném pořadí, **můžeš snížit hladinu glukózy v krvi až o 73 %**. A to platí pro každého, i když nemá cukrovku.

Jaké je správné pořadí?

- ✓ 1. Nejprve zeleninu (vlákninu)
- ✓ 2. Potom bílkoviny (například maso, vejce, sýry) a tuky (oleje, ořechy, avokádo)
- ✓ 3. Nakonec sacharidy (třeba pečivo, rýži, těstoviny nebo sladkosti)

Proč na tom záleží?

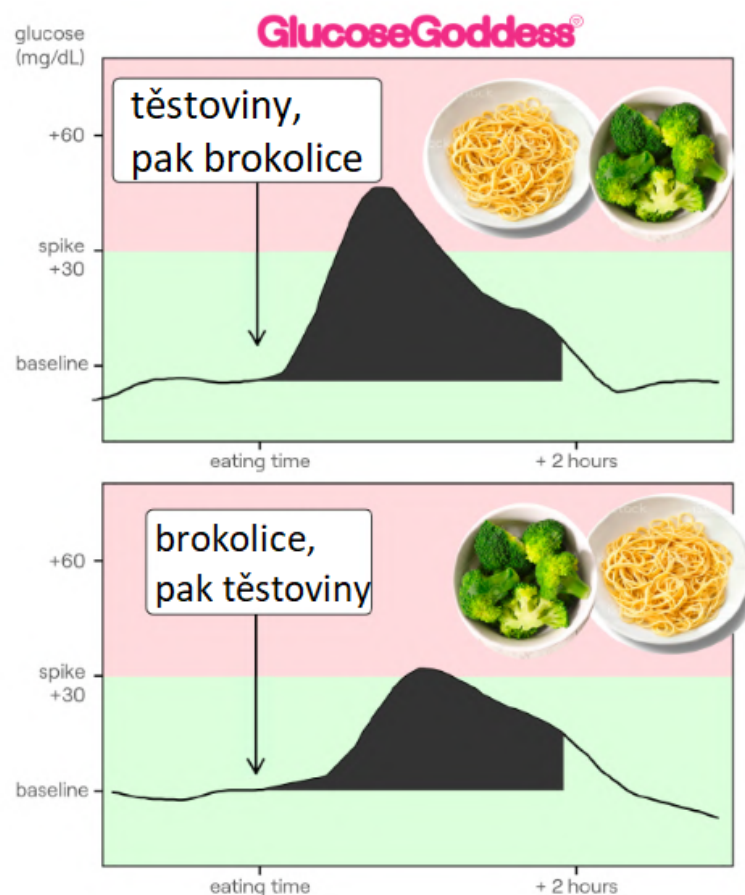
Když jako první sníme sacharidy (například těstoviny nebo cukr), rychle projdou žaludkem do střeva, kde se rozloží na glukózu. Ta se dostane do krve a způsobí prudké zvýšení hladiny cukru, tzv. glykemickou špičku. **Čím více sacharidů sníme a čím rychleji je konzumujeme, tím větší špičku to vyvolá.**

Pokud ale **nejprve sníme zeleninu, je situace jiná**. Vláknina obsažená v zelenině zpomalí vstřebávání glukózy do krve, což pomáhá snížit výkyvy hladiny cukru.

Co dělá vláknina?

- ✓ Zpomaluje štěpení sacharidů na molekuly glukózy (krevní „cukr“).
- ✓ Zpomaluje, jak rychle se žaludek vyprázdní.
- ✓ Vytváří ochrannou vrstvu ve střevech, která brání glukóze dostat se rychle do krve.

Díky tomu je glykemická křivka mnohem nižší. To znamená, že když si sacharidy necháme na konec, naše tělo je zvládne lépe zpracovat a méně zatížíme slinivku, která tvoří inzulin.



Co se naučit?

Jez zeleninu první, sacharidy poslední. Pořadí jídel může mít velký vliv na naše zdraví i váhu. Když se bude tvoje tělo méně zatěžovat cukrem a inzulinem, budeš mít větší šanci spalovat tuky i zhubnout.

Jak na to konkrétně a prakticky:

1) Vyber si tu správnou zeleninu

Dej si v podstatě cokoli, **kromě** brambor, batátů, pastináku a kukuřice, které sice obsahují vlákninu, ale zároveň taky hodně škrobu.

Úplně **nejlepší zelenina** je taková, která nemá moc sacharidů: saláty, květák, brokolice, zelí, zelené fazolky, lilek, zelená paprika, cibule, česnek, ředkvičky, kedlubna, okurka, cuketa, řapíkatý celer. Patří sem i „nezelenina“: houby, olivy, avokádo.

O drobet méně vhodnější, ale pořád MNOHEM lepší než nic, jsou: rajčata, červená paprika, dýně, mrkev, řepa, petržel, celer.

Tohle rozdělení na vhodnější/méně vhodnější ber s nadhledem. Udělej si to co nejjednodušší a dávej si, co máš ráda a co je po ruce.



2) Po zelenině sněz bílkoviny a tuky

Každé jídlo by mělo obsahovat dostatek bílkovin a trochu zdravých tuků.

A kolik bílkovin vlastně potřebujeme? Mnoho výzkumů z poslední doby doporučuje přijmout denně minimálně 1,2–1,6 g bílkovin na kilogram tělesné váhy.

Například žena vážící 70 kg by měla denně sníst:

$70 \times 1,2 = 84$ g bílkovin

$70 \times 1,6 = 112$ g bílkovin

Při třech jídlech denně to vychází 28–37 g bílkovin na porci. Zvýšení příjmu bílkovin vám může pomoci s pocitem sytosti, snížením chutí na sladké i podpořit hubnutí.

Jestli nemáš dostatek bílkovin z masa, vajec nebo luštěnin, doporučuji zařadit kvalitní protein. Můj tip: Iswari Bio Super Green Protein, který má kompletní spektrum aminokyselin a skvělou vstřebatelnost. Za nejlepší cenu ho najdeš na [e-shopu Dr. Max](https://www.drmax.cz).

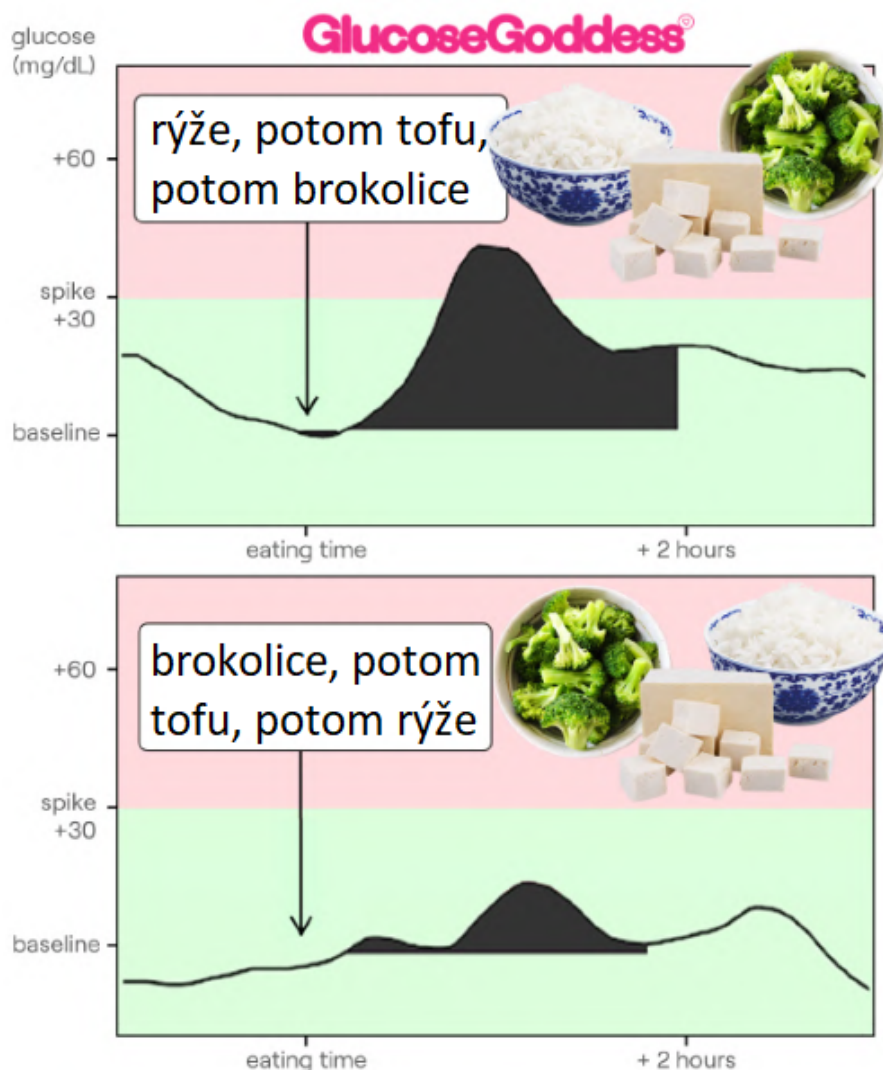


3) Sacharidy a cukry až na konec

Pečivo, rýži, těstoviny, brambory, batáty, vločky, obiloviny a sladkosti (včetně ovoce) si nech až na závěr jídla.

Pokud jsi zvyklá si třeba dezert dát místo hlavního jídla (abys ušetřila kalorie), nedělej to! Přesně tohle ti rozhází hladinu krevního cukru. Stejně tak se **vyhni sladkým snídaním a svačinkám**, jako jsou ovesné kaše, müsli tyčinky nebo ovoce.

V **žádném případě neříkám**, ať sacharidy, sladkosti nebo dokonce ovoce vyřadíš ze svého jídelníčku. Pouze si je v ideálním případě nech až po sněžení zeleniny, bílkovin a tuků.



A teď to nejdůležitější: Nepanikař

Všechny zmíněné tipy jsou tu pro tebe k dispozici napořád a ty je **dělej jen tehdy, kdy je to pro tebe jednoduché.**

Nemusíš být „paní dokonalá“. Dovol si to. Stačí, když tyhle změny zařadíš tehdy, **když je to snadné a přirozené.** Nechceme si do života zbytečně přidávat další stres, který naše snahy o zdraví i vysněné váze jen blokuje. I kdyby sis tímhle trikem zlepšila jedno jen jediné jídlo denně, za rok to udělá krásných 365 plošších glykemických křivek.

Děkuji za tvůj čas a pozornost. Pamatuj, že každá malá změna je krokem k velkému cíli. . Měj se skvěle!

Lenka Dašková



Pokud chceš další jednoduché tipy a triky,

abys je mohla obměňovat podle situace a nálady nebo **kombinovat pro ještě větší účinnost**, klikni na odkaz níže.

Všechny je najdeš v mém novém praktickém kurzu: **Jím, co chci, a je mi skvěle: konec únavy, přibírání na váze a nezvladatelných chutí.**

Více informací najdeš tady:

<https://jemiskvele.cz/jim-co-chci-a-je-mi-skvele/>