

STRAVOVACÍ PLÁN



Pomocník na vaší cestě

VALL WENDLEROVÁ

Ahoj!

Ahoj, vítám vás na cestě k novému životnímu stylu ☺

Pro začátek bych chtěla zmínit, že nejde o změnu životního stylu na pár dnů, týdnů či měsíců. Naším cílem je změnit váš životní styl k lepšímu z dlouhodobého hlediska. Vybudujete si návyky, které budete dodržovat třeba i do konce života.

Já se budu maximálně snažit, abych vám toho co nejvíc předala a byla vám oporou na vaší cestě.



Proč?

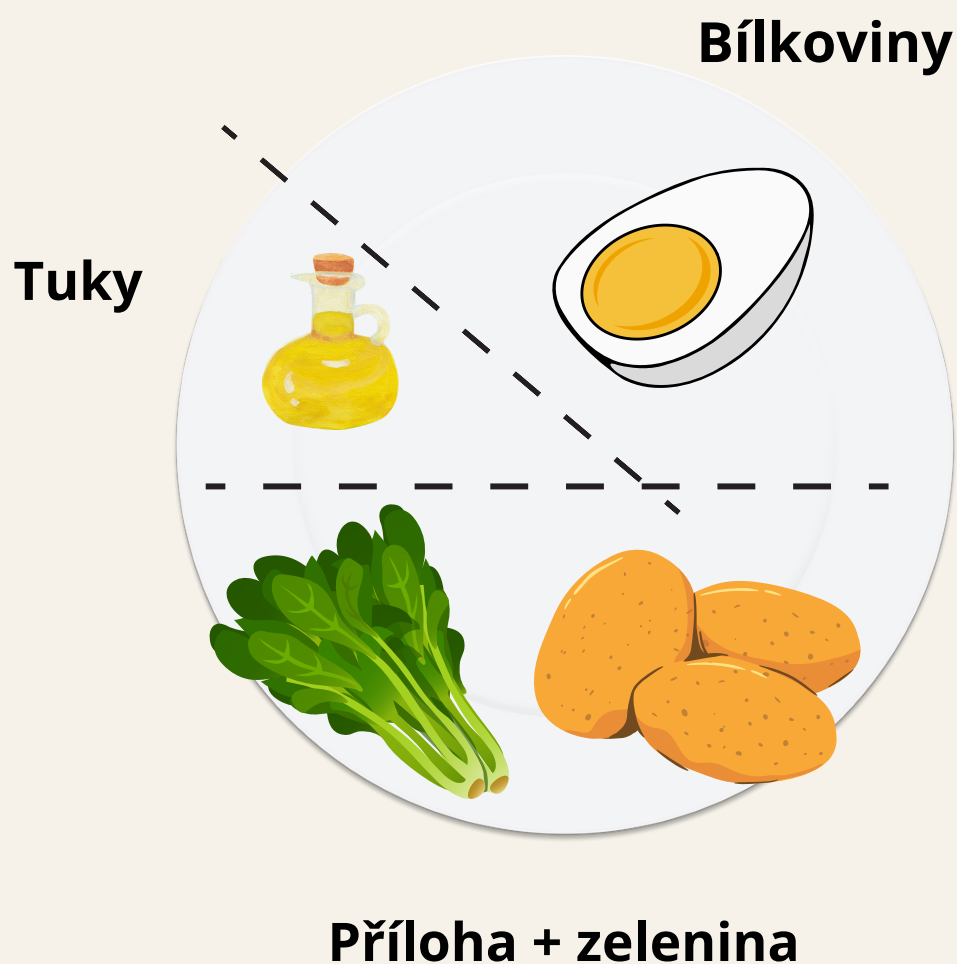
Zdravý životní styl není pouze o jídle, ale také o dostatečném pohybu, kvalitním spánku, relaxaci a o správném nastavení mysli. Důležité je také znát své PROČ.

Pokud chceme změnit to, jak se cítíme, musíme se zaměřit na určité návyky, které nám mohou pomoci. Možná to ze začátku bude skřípat a budete to chtít vzdát, ale jestli si osvojíte alespoň jeden návyk, uvidíte, že vám na vaší cestě hodně pomůže.

Nechci, abyste teď začali dělat vše, co vám za chvíli nabídnu najednou a na 100 %. Pouze vy sami se rozhodnete, do čeho se vrhnete. Vyberte si to, co je vám blízké, příjemné. Jen vy sami můžete zjistit, co vám vyhovuje a pomáhá. Možná některé návyky už vybudované máte, a tak pro vás bude snadné se jich držet.

Jak si ale pohlídám příjem makroživin? Dostanu do sebe dostatek bílkovin?

Pro představu si zkuste talíř rozdělit na třetiny.
První věnujte bílkovinám, druhou sacharidům a zelenině,
třetí tukům.



Náš jídelníček by měl být tvořen z těch základních potravin, které tělu i mysli udělají dobře. Kvalita bude tedy hrát velkou roli, a to nejen v jídle, samozřejmě. Také jsem ale toho názoru, že z určité části by měl náš jídelníček obsahovat i takové potraviny, které utiší naši duši. Nejsem zastánce extrémů, pokud chceme správně vyživovat své tělo, není potřeba se omezovat v tom, co máme rádi. Nehledejme tedy extrémy, ale hledejme to, co je pro nás dlouhodobě udržitelné.



Thank you!

Povedu Vás tak, aby Vám jídlo už nepřinášelo stres, ale radost. Jídlo skutečně není nepřítel.



laskyplna_bruneta
