

CHANTAL-FLEUR SANDJON

CHUDNEME SO SMOOTHIE

Prirodzená štíhlosť vďaka
energetickým nápojom



noxi

CHANTAL-FLEUR SANDJON

CHUDNEME SO SMOOTHIE

Prirodzená štíhlosť vďaka
energetickým nápojom



TEÓRIA

Slovo na úvod 5

ZDRAVÝ A ŠTÍHLÝ SO SMOOTHIE 5

Malé smoothie – veľký účinok 8

Pestofarebné a zdravé 8

Čo tvorí smoothie 9

Špeciálny nápoj zelené smoothie 10

Chudnúť v súlade 11

s telom a prírodou 11

Hneď na úvod: Päť argumentov 12

pre smoothie program 12

Zázračné zbrane z prírody 14

Vitálne látky pre vašu vitalitu 14

Mnohotvárnosť mikroživín 15

Hustota živín namiesto 15

množstva kalórií 17

Úloha bielkovín, tukov 17

a sacharidov 18

Je zelený, zoštíhľuje a poteší: 20

chlorofyl 20

Divorastúce rastliny 22

pre labužníkov 22

Vrátane detoxikácie 24

Extra trieda: Bio, regionálne 24

a sezónne 26

Superpotraviny pre supersmoothie 28

Pokrm pre telo, ducha i dušu 30

PRAX

DIÉTA SO SMOOTHIE 33

Smoothie program konkrétne 34

Stručne na úvod: Čo sa odohráva 34

pri smoothie programe? 34

Test: Aký diétny typ ste? 36

Dokonalé načasovanie: 40

Kedy chcete začať? 40

Pyramída zoštíhľovačov 42

Zdravé malé občerstvenie – 42

radšej sa záchvatom pažravosti 11

vyhýbať, ako s nimi bojovať 50

Pitím k štíhlosti 53

Pripravte si sami mandľové 55

mlieko a rôzne iné mlieka



Štart

smoothie týždňa

Pozvoľný štart – veľké úspechy	56
Vaša výbava – nástroje pre chvíle so smoothie	58
To podstatné pred, pri a po mixovaní	60
Kúzlo rozmanitosti – recepty obmieňajte	62
Smoothie, ktoré sa jedia lyžičkou: polievky, pudinky a zmrzlina	63
Uchovávanie a trvanlivosť	68
Smoothie za pochodu – tipy do práce a na cesty	68
Nákupný zoznam	70
Verní spoločníci pri diéte: pohyb a pokoj	74

Sedemdenný

smoothie program

Prvý deň	77
Druhý deň	80
Tretí deň	82
Štvrtý deň	84
Piaty deň	86
Šiesty deň	88
Siedmy deň	91

Váš receptár

Pestré smoothie	95
Zelené smoothie	102
Detoxikačné recepty na večer	110
Detoxikačné dezerty	112



A čo potom? Smoothie diéta ako nový začiatok

Predĺžiť si diétu a zbaviť sa ďalších kilogramov	114
Zbohom, hmotnosť ako na hojdačke	115
Turbo kúra po sviatkoch a po záchvatoch pažravosti	117
Pätnásť sprievodcov na ceste k prirodzene štíhlemu životu	118

SERVIS

Vecný register	122
Register receptov	125
Knihy	126
Tiráž	128



CHANTAL-FLEUR SANDJON

odborníčka na výživu a nadšená
zástankyňa surovej stravy

„Aj tá
najdlhšia cesta
začína
prvým krokom.“

LAO-C'





SLOVO NA ÚVOD

Frustrácia z diét patri minulosti. Pomocou tejto knihy spoznáte rýchlu, jednoduchú a účinnú alternatívu, ako sa zbaviť nadbytočnej hmotnosti, ktorá je navyše aj úplne prirodzená a pestrá – stravu bohatú na zelené a ovocné smoothie.

Na rozdiel od extrémnych diét je tu na prvom mieste chudnutie s chuťou a vaša trvalá ideálna hmotnosť. Preto tu nájdete okrem smoothie aj chutné detoxikačné pokrmy, ktoré dobre zasýtia a zároveň telo detoxikujú.

Čo je kľúčom: Program, ktorý tu predstavujeme, zabezpečí vášmu organizmu mimoriadne množstvo vitálnych látok. Zároveň odpadnú prázdne kalórie a potraviny, z ktorých sa príberá, ako je biely cukor a hotové jedlá. Namiesto hladovania, ktoré má za následok výrazne narušenú rovnováhu vášho metabolizmu, vám doplní zásobu živín a dodá telu všetko, čo potrebuje na to, aby opäť získalo prirodzenú a ideálnu osobnú hmotnosť. Kilogramov sa zbavíte akoby mimochodom, objavíte nové svety rastlinných chutí a telo sa vám za to všetko poďakuje väčším prídelom energie a vitality.

Smoothie diéta je celkovo nový začiatok zdravého životného štýlu. Viaceré recepty a tipy vás môžu sprevádzať aj po skončení vlastnej diéty. Táto kniha sa chce stať práve tým – vaším spoločníkom na ceste k lepším telesným pocitom, k väčšej pohode a radosti zo života.

Želám vám dobrú chuť a veľa úspechov!

Chantal-fleur Sadjon



ZDRAVÝ A ŠTÍHLÝ SO SMOOTHIE

CHUDNÚŤ SO SMOOTHIE – TO JE JEDNODUCHÁ
A PRÍJEMNÁ CESTA K IDEÁLNEJ HMOTNOSTI PLNÁ PÔŽITKU.

VYDAJTE SA NA OBJAVNÚ CESTU
A NÁJDITE NOVÝ, ĽAHŠÍ, VITÁLNEJŠÍ
A RADOSTNEJŠÍ ŽIVOTNÝ ŠTÝL.

Malé smoothie – veľký účinok..... **8**

Zázračné zbrane z prírody **14**



MALÉ SMOOTHIE – VEĽKÝ ÚČINOK

Zdravé, rýchlo namixované vitálne nápoje – zelené či pestré – sú v mnohých kuchyniach na vzostupe. Právom – chutné tekuté pokrmy posilňujú imunitný systém, dodávajú plno energie a všetky živiny, ktoré naše telo potrebuje. Navyše optimálne podporujú chudnutie. Na nasledujúcich stránkach lepšie spoznáte krásny pestrý svet smoothie a dozviete sa, prečo sa v kombinácii s ľahkými

detoxikačnými pokrmami dokonale hodia na chudnutie a detoxikáciu – pre úplne nový príjemný pocit pohody.

Pestrofarebné a zdravé

V šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia sa smoothie po prvý raz objavili v amerických kuchárskych knihách, potom, čo dobyli kalifornské plážové

bary. A tak to bola už len otázka času, kedy sa trendové nápoje dostanú aj do Nemecka.

Dnes sú smoothie trvalou súčasťou jedálneho lístka mnohých ľudí – je jedno, či ich presvedčili zdravotné výhody alebo rôznorodé chuťové prednosti.

K pretrvávajúcemu nadšeniu pre pestrofarebné nápoje určite prispela aj ich jednoduchá a rýchla príprava v mixéri.

Smoothie, ktoré spoznáte v tejto knihe, samé tvoria hodnotné potraviny. Ich prísady s intenzívnou chuťou a s vysokým obsahom živín vonkoncom nevyžadujú pridávanie cukru a iných sladidiel. Vďaka rozmixovaniu môžete „päť denne“ – čiže päť porcií ovocia a zeleniny, ktoré odporúča Nemecká spoločnosť pre výživu (DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) – skonzumovať bez problémov. Okrem toho má naše telo vďaka tekutým pokrmom menej námahy s trávením a môže živiny využiť priamo. Máte z toho prospech vy – váš imunitný systém, váš organizmus plný energie i váš driek.

Smoothie sú z týchto dôvodov zdravým malým občerstvením. Dajú sa pripraviť obratom ruky a ľahko prenášať, preto oslovujú najmä aktívnych ľudí, ktorí chcú žiť a vychutnávať si pokrmy zodpovedne, bez toho, aby v kuchyni trávili celé hodiny. Smoothie poskytujú azda najjednoduchšiu a najchutnejšiu možnosť, ako si vychutnať zdravie priamo z pohára.

Čo tvorí smoothie

Pri smoothie si môžete podľa chute vybrať konzistenciu i prísady. Postačí nasledovať svoje kulinárske záujmy a ciele – napríklad úbytok hmotnosti alebo posilnenie imunity. Dve jednoduché zásady vám pomôžu získať z každého smoothie maximum.

1. Zbohom, cukor a smotana

Viaceré konvenčné smoothie, ktoré nám ponúkajú supermarketky alebo reťazce s rýchlym občerstvením obsahujú viac potravy pre naše proporcie ako pre naše zdravie. Aby bolo naše smoothie požívateľné, nie sú však cukor a smotana potrebné.

INFO

OZNAČENIE

„Smoothie“ pochádza z anglického slova „smooth“ a vzťahuje sa na jemnú a vláčnu konzistenciu nápojov.

Na smoothie sa rôzne tekuté a pevné prísady ako napríklad ovocie, zelenina, voda, orechy a semená rozmixujú v mixéri na kašu alebo pyré. Na rozdiel od odšťavenia zostávajú sýtiace balastné látky v nápoji.

Je totiž isté, že pri správnych prísadách sladkosť alebo krémová konzistencia vznikajú úplne prirodzene. Preto preč s cukrom a smotanou! Existujú vynikajúce alternatívy, ktoré spoznáte na nasledujúcich stránkach. A mimochodom – do smoothie nepatria ani nízkokalorické umelé sladidlá. Stále viac štúdií ich označuje skôr za zdroj príberania ako pomocníkov pri diéte.

2. Vitajte zdravé prísady

Všetko, čo sa v čerstvých smoothie používa, vášmu telu prospieva. Namiesto chemických prísad, aké sú vo viacerých hotových jedlách, prijímate prirodzené prísady, z ktorých každá má mnohé pozitívne vlastnosti. Napríklad ananás podporuje trávenie bielkovín, banány odvodňujú vďaka vysokému obsahu kálie, špenát dodáva množstvo vitamínov a antioxidantov, ktoré ochraňujú bunky, ako aj železo, vápnik a rastlinné bielkoviny – zoznam je takmer nekonečný. Rozhodnutie pre smoothie na každodennom jedálnom lístku alebo pre smoothie program na chudnutie je preto zároveň aj rozhodnutím pre zdravie, pohodu a radosť zo života. Na základe týchto dvoch zásad je možné vytvárať najrozličnejšie smoothie – predovšetkým ovocné smoothie s dôrazom na čerstvé ovocie, ktoré je nielen zdravé, ale aj mimoriadne chutné.

Skutočnými bielkovinovými bombami z rastlinných surovín sú zároveň samozrejme aj zelené smoothie.

Špeciálny nápoj zelené smoothie

Zelené smoothie obsahuje veľa zelenej listovej zeleniny, čo niektorých odradzuje. Zelená však obsahuje neprekonateľnú hustotu živín ► pozri s. 43, ktoré sa prejavujú trpkou až horkou chuťou. Výhodou zeleného smoothie je, že vďaka päťdesiatpercentnému podielu ovocia mu zostáva iba jemne horkastá príchuť. Tak je možné vychutnať mimoriadne veľa zelene v surovom stave v podobe pyré. V dôsledku nepatrnej kalorickej hodnoty, viacerých sýtiacich balastných látok a pomalého zvyšovania hladiny cukru v krvi po konzumácii, sa vynikajúco hodia na chudnutie. Prívrženci zeleného smoothie hovoria aj o menšej intenzite neprekonateľnej chuti na slané, masné či sladké, o väčšej energii, ako aj o dlhšie pretrvávajúcom pociťovaní sýtosti. Chudnutie je preto hračka.

Okrem balastných látok, viacerých vitamínov a minerálov, rastlinných látok chrániacich bunky (antioxidantoch), ako aj poriadnej dávky bielkovín, poskytujúce zelené smoothie ešte aj veľké množstvo chlorofylu ► pozri s. 20. Keď si už raz zvyknete na jeho zvláštne sfarbenie,

koktaily pre zdravie vám určite rýchlo prirastú k srdcu – a vaše srdce, rovnako ako zvyšok tela, vám za ne bude vďačné.

Chudnúť v súlade s telom a prírodou

Smoothie program nie je žiadna rýchla extrémna diéta! Ide skôr o rozhodnutie pre láskavé zaobchádzanie s vlastným telom. Je to rozhodnutie vyživovať organizmus potravinami namiesto nezdravého rýchleho občerstvenia a oslobodiť ho od balastu, akým sú prebytočné kilogramy, ktorých sa chcete zbaviť.

Stále viac ľudí zaujíma, odkiaľ pochádza ich oblečenie a potraviny, v akých podmienkach sa produkujú, koľko CO₂ sa dá ušetriť cestovaním vlakom alebo jazdou na bicykli, alebo čo jednotliví dodávatelia energií robia pre životné prostredie. Keď však ide o úbytok hmotnosti, dlhý čas nám boli ponúkané najmä diéty, ktoré nám a často aj životnému prostrediu tým či oným spôsobom škodia. Mnohé vedú k prekysleniu organizmu, pretože odporúčajú veľké množstvá živočíšnych bielkovín alebo vyžadujú nákup drahých dietetických produktov, ktoré produkujú aj veľké množstvo odpadu z obalov. A väčšina z nich prináša aj jeden ďalší neradostný vedľajší účinok – jojo efekt.

Obmedzovanie kalórií a živín počas diéty spôsobuje, že stratené kilá sa vracajú spolu so všeličím iným, o čom sa dozviete viac na s. 115.

Smoothie program v tejto knihe je iný ako ostatné diéty.

- Je to chudnutie s pôžitkom v rámci uvedomelého životného štýlu.
- Podporuje chuť na dlhodobý zdravý spôsob stravovania.
- Pracujete s prírodou a nie proti nej.
- Namiesto hladovky alebo jojo efektu vám tekuté pokrmy a detoxikačné jedlá ponúknu dostatok vitálnych látok.

Program sa dá zároveň zosúladiť s vašimi potrebami, najlepšie je preto začať textom od s. 36.



Úžasný životný pocit – cítiť sa vo vlastnom tele dokonale príjemne.



Recept na toto chutné mangové smoothie nájdete na s. 96

Hneď na úvod: Päť argumentov pre smoothie program

Čo robí chudnutie počas programu, ktorý tu predstavujeme, takým ľahkým a úspešným, sa dá zhrnúť do piatich bodov.

1. Vitálne látky namiesto kalorickej bomby

Mikroživiny vitamíny, minerály a stopové prvky pôsobia vo vašom tele ako urýchľovače metabolizmu. Zároveň doplnia vaše zásoby vitálnych látok a poskytnú telu všetky tie látky, ktoré – najmä pri

chudnutí – skutočne potrebuje. Smoothie preto odstraňuje hlavné príčiny prudkých návalov hladu alebo zdanlivo nemiznúceho apetítu – jednostranné stravovanie alebo diéty síce zásobujú vaše telo dostatočným alebo až priveľkým množstvom makroživín (tuky, bielkoviny a sacharidy), nedodávajú však jednoducho dostatok mikroživín. Človek zostáva hladný, pretože potreba väčšieho množstva vitálnych látok nie je uspokojená. Smoothie pôsobí inak – naopak hlad tíši. Navyše, ako bonus, tento program je, na rozdiel napríklad od kúry so šľavami, bohatý na balastné látky. Tie spomaľujú nárast hladiny krvného cukru a preto na dlhší čas zasýtia – adieu, záchvaty prudkého hladu!

2. Zdravé chute

Bohatý mix vitálnych látok má aj ďalší pozitívny účinok – tým, že vášmu telu ponúka presne to, čo skutočne potrebuje, chuť na nezdravé jedlá čoskoro nahradí nadšenie pre vitálnu stravu. Tam, kde ste predtým neraz neodolali, spoznáte odteraz chutné a zdravé alternatívy. Takmer automaticky pridete na chuť ovociu a zelenine, a tak sa zmení aj to, na čo máte chuť. Čas so smoothie sa pre vás stane šancou vybrať sa na kulinársku cestu do rastlinného sveta, objaviť nové chuťové svety a pritom chudnúť s pôžitkom.

3. Prirodzene vychutnávať, prirodzene chudnúť, prirodzene žiť
Smoothie program je oveľa viac ako „len“ diéta. Prostredníctvom dôrazu na rastlinné potraviny má aj výrazný detoxikačný účinok, o ktorom sa dozviete viac od s. 24. To však nie je všetko – kúra so smoothie je zameraná nielen na dlhodobý úspech pri znižovaní hmotnosti, ale aj na nenútený prechod k zdravému životnému štýlu. Namiesto toho, aby ste sa – ako zvyčajne – snažili po diéte dobehnúť všetko, čomu ste sa vyhýbali, spoznáte tu viaceré recepty a tipy na zdravý život, ktoré vás budú sprevádzať na dlhej ceste, rovnako ako smoothie.

INFO

VIAC VITÁLNYCH LÁTOK VĎAKA MIXÉRU

Aby sme z rastlinnej stravy prijali viac vitálnych látok, museli by sme každé jedlo veľmi dôkladne prežúvať, čo žiaľ nerobíme často a najmä nie pri jedle v časovej tiesni. Túto úlohu prevezme pri smoothie mixér, ktorý pri mixovaní dôkladne rozbije bunkové steny ovocia a zeleniny. Takto nielen viac živín prijmemo, ale ich aj skutočne využijeme.

4. Je to aj otázka chuti

Aby ste si vysnivanú hmotnosť aj dlhodobo udržali, nesmie pri stravovaní chýbať radosť a potešenie. Keď sa objaví pocit, že sa pri chudnutí budeme výrazne obmedzovať, dochádza k neustálym záchvatom prejedania a nemiernemu jedeniu v dôsledku frustrácie so známym dôsledkom jojo efektu. Program chudnutia so smoothie ponúka namiesto odriekania vychutnávanie a pôžitkárstvo bez pocitu viny, pretože všetky smoothie a detoxikačné pokrmy, ktoré predstavujeme od s. 77, vás na celej čiare presvedčia aj chuťou. To zaručí, že vám každodenné smoothie nielen prospeje, ale bude vám aj chutiť!

5. Ďalšie plus pre chudnutie – pohyb

V neposlednom rade by vás náš poradca chcel podporiť aj pri rozhodnutí vitálny životný štýl prijať a presadiť aj mimo vašej kuchyne. Nájdete tu preto aj niektoré tipy týkajúce sa pohybu, ako aj rady, ktoré vám chudnutie uľahčia aj nezávisle od stravovacích návykov. Vedecké štúdie potvrdzujú, že úbytok hmotnosti je najúspešnejší vtedy, ak k nemu patrí aj šport – a smoothie program sa zameriava práve na vašu dlhodobú úspešnosť! Nájdite si preto formu pohybu, ktorá vás skutočne baví a ktorú chcete (a môžete) s radosťou vykonávať aj pravidelne.



ZÁZRAČNÉ ZBRANE Z PRÍRODY

Smoothie sú darom prírody, pretože obsahujú hojnosť vitálnych látok. Tu sa dozvieme, čo presne sa v nich nachádza a ako vám to pri chudnutí pomáha.

Vitálne látky pre vašu vitalitu

Pojem „živina“ sa vzťahuje na celý rad veľmi odlišných látok. Výrazne sa líšia

ako výživnou hodnotou, tak aj významom pre ľudské telo a účinkom na zdravotný stav. Na jednej strane sa nachádzajú takzvané makroživiny, ktoré sú pre naše telo zdrojom energie. V podobe sacharidov, tukov a bielkovín nám dodávajú potrebné palivo pre všetky telesné funkcie. Mernou jednotkou ich výskytu v potravinách je kalória. Čím viac kalórií jedlo obsahuje, tým viac

energie nám poskytne. Problém spočíva v tom, že v dôsledku nedostatku pohybu v každodennom živote, ako aj nadmernej ponuky jedál, príjem energie často prekračuje naše potreby. Telo premieňa túto nadbytočnú energiu na tuk – človek priberá. Situácia je odlišná v prípade príjmu mikroživín, ktoré sa nenadarmo nazývajú aj vitálne látky. Ide o vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a sekundárne rastlinné látky, ktoré nám namiesto energie dodávajú čistú vitalitu. Zohrávajú podstatnú úlohu pri všetkých dôležitých metabolických procesoch a sú pre naše zdravie bezpodmienečne potrebné. Príveľa kalórií, žiaľ, neznamená automaticky aj dostatočné zásobenie mikroživinami. Naopak, väčšinou sa konzumuje príveľa prázdnych kalórií, ktoré živia iba jedno – naše tukové zásoby.

Smoothie tento pomer mikro- a makroživín dômyselne menia! Obsahujú dostatok vitamínov, minerálov, stopových prvkov a cenných sekundárnych rastlinných látok, ktoré chránia bunky bez nepotrebných záťažov prázdnych kalórií.

Mnohotvárnosť mikroživín

Mikroživiny nemôže produkovať telo samotné. Je preto nevyhnutné prijať ich v dostatočnom množstve v potrave.

Minerály a stopové prvky

Telo ich potrebuje na výstavbu telesných tkanív, ako je kostná hmota, aby si zachovalo vlastnú rovnováhu – napríklad elektrolytovú rovnováhu. Nedostatok kalcia, zinku, železa a pod. sa prejavuje rôznorodými symptómami, ako sú vyčerpanosť, nedostatočná schopnosť koncentrácie, svalové kŕče, ale aj kožné a vlasové problémy. Minerálne látky sa hojne vyskytujú v zelenej listovej zelenine.

Vitamíny

Tieto organické látky by nemali chýbať v žiadnom jedle. Zúčastňujú sa na veľkom počte telesných procesov od krvotvorby

INFO

PRÁZDNE KALÓRIE

Takzvané prázdne kalórie síce tiež dodávajú energiu, no nezásobujú alebo iba vo veľmi malej miere zásobujú naše telo životne dôležitými mikroživinami. Namiesto doplnenia zásob našej vitálnej energie naopak nám z tela odoberajú dôležité minerály a vitamíny. Ako prázdne kalórie označujeme napríklad alkohol, biely cukor a bielu múku.

až po reguláciu metabolizmu. Ovocie a zelenina, v ktorých sa hojne vyskytujú, často citlivo reagujú na teplo alebo kyslík, preto by sa mali pripravovať a konzumovať vždy čerstvé. Úplne najlepšie je jesť ich v surovom stave.

Sekundárne rastlinné látky a antioxidanty

Podľa štúdií existuje oveľa viac ako desaťtisíc takzvaných fytoživín čiže rastlinných látok, ako sú flavonoidy, karotenoidy a fytosteroly, ktoré zodpovedajú za farbu a vôňu rastlín. Chránia naše bunky, pôsobia proti zápalom a vysokému krvnému tlaku a preventívne proti rakovine. Čím sú ovocie a zelenina na našom tanieri pestrejšie a rozmanitejšie, tým lepšie, pretože tým viac rôznych sekundárnych rastlinných látok konzumujeme. Podstatné je predovšetkým ich pôsobenie v úlohe antioxidantov a zachytávačov radikálov – tieto voľné radikály sú nestabilné molekuly s obsahom kyslíka, ktorým chýba jeden elektrón. Pri vyhľadávaní chýbajúceho elektrónu napádajú telesné bunky. „Dobrovoľne“ sa s nimi spájajú práve antioxidanty, ktoré takto chránia organizmus pred poškodeniami, chorobami a predčasným starnutím. Významnými antioxidantami sú napríklad vitamíny C, E a provitamín A, zároveň aj enzýmy a polyfenoly ako resveratrol.

INFO

RADŠEJ ČERSTVÉ

V jednej štúdii, pri ktorej boli podávané beta-karotén (provitamín A) a vitamín C ako potravinové doplnky, sa naplno nerozvinuli ich antioxidačné účinky. Jedna referenčná skupina konzumovala veľa čerstvého ovocia a zeleniny s bohatým obsahom týchto látok. A čo sa stalo? V prírodnej forme sa sila antioxidantov naplno prejavila.

Vedeli ste, že sekundárne rastlinné látky sa nachádzajú najmä v šupke a vonkajších listoch? Je to pádny dôvod, aby sme podľa možnosti konzumovali najmä neošúpané ovocie a zeleninu v bio kvalite.

Balastné látky

Tieto rastlinné vláknniny z ovocia, zeleniny, obilia, semien a orechov majú veľa pozitívnych účinkov. Dostávajú sa nestrávené do hrubého čreva a zabezpečujú ľahký priebeh vylučovania odpadových látok, ako aj zdravú črevnú flóru. Zároveň prispievajú aj k nízkej hladine cukru v krvi, pretože sacharidy z potravy bohatej na balastné látky sa trávia len pomaly a hladina cukru v krvi stúpa len mierne. Navyše nasýtia na dlhší čas.



Zdravé čerstvé ovocie a zelenina z trhu alebo bioobchodu prispievajú aj k štíhlosti.

Enzýmy

Ani enzýmy nie sú dodávateľmi energie, ale môžeme ich označiť za skutočných záchrancov života. Ako katalyzátory urýchľujú biochemické reakcie a procesy v tele alebo ich dokonca umožňujú. Pretože zahrievanie im škodí, nachádzajú sa najmä v surovej strave.

Hustota živín namiesto množstva kalórií

Všetky spomínané vitálne látky vám prospejú, keď budete pravidelne konzumovať smoothie. Počet kalórií a puntičkárske skúmanie zoznamu prísad v supermarketoch je pri smoothie programe minulosťou. Na stôl sa dostanú len vysokohodnotné potraviny, preto sa nemusíte obávať prázdnych kalórií ani umelých prídavných látok.

Počas smoothie programu sa dôraz vo vašej strave spontánne presúva z makroživín na mikroživiny, to jest na všetky tie látky, ktoré zodpovedajú za „život“ v potravinách. Namiesto skúmania, koľko bielkovín, tukov a sacharidov vaše potraviny obsahujú, pričom sa o ich účinku na vaše zdravie a celkovú pohodu dozviete len veľmi málo, pri smoothie programe sa zaujímame najmä o hustotu živín v strave. Tá označuje obsah mikroživín na jednu kalóriu. Tak napríklad pizza a gumové

INFO

SUROVÉ ZNAMENÁ VITÁLNE

Dusenie znehodnocuje vysoko energetické potraviny pri teplote nad 42 stupňov. Zničia sa tráviace enzýmy, ako aj vitamíny citlivé na teplo a sekundárne rastlinné látky. Naopak smoothie sú hodnotnou surovou potravou. Vysoký obsah vody v čerstvom ovocí a zelenine zasýti a zásobí nás

tekutinou. Vďaka vysokému obsahu balastných látok sa tiež cítime dlhšie sýti. Navyše smoothie dobre znášajú aj ľudia, ktorí majú inak problémy so strávením surovej stravy. Mimoriadne jemne rozmixované smoothie sa dá vychutnať aj večer – ľahko a rýchlo ho strávite a môžete bez problémov spať.

medvedíky majú síce veľa kalórií, ale len minimálny podiel mikroživín. Veľkú hustotu živín má naopak zelená listová zelenina, všetky ďalšie druhy zeleniny a ovocia – základ pre smoothie!

Vitálne (látky) ako spaľovače tukov

Výpočet spaľovania tukov je veľmi jednoduchý – každý kilogram tukov, ktorého sa chcete zbaviť, sa skladá zo 7000 kilokalórií, ktoré musia byť spálené navyše. Môže k tomu dôjsť buď vďaka extra pohybu, alebo existujú určité vitálne látky, ktoré spaľovanie tukov podporia. Napríklad magnézium je pri redukcii tuku – lipolýze – nevyhnutné, zinok môže pôsobiť regulačne na centrum chuti v mozgu a vitamín B2 je dôležitý pri

zhodnocovaní živín. Kto svoje telo dostatočne zásobí zázračnými pomocníkmi, nemusí sa viac obávať záchvatov pažravosti.

Úloha bielkovín, tukov a sacharidov

Pri smoothie diéte sú samozrejme dôležité aj makroživiny. Pri tomto zdravom spôsobe výživy nestoja v popredí, ale plnia pre nás veľmi podstatné úlohy.

Štíhli vďaka bielkovinám

Proteíny sú pri viacerých diétach veľmi obľúbené. Niektoré dokonca kladú dôraz na zvýšený prísun bielkovín a zákaz sacharidov.

Pritom však náš organizmus zaháji

núdzový program, pri ktorom dochádza najmä k vylučovaniu vody a len v menšej miere k odbúravaniu tukov. Navyše zatažujúce bielkovinové diéty vedú k prekysleniu organizmu, čo má zas nepriaznivé následky pre zdravie a dlhodobý pokles hmotnosti. V rámci smoothie diéty nehrajú bielkoviny žiadnu úlohu, skrývajú sa však vo viacerých rastlinných potravinách, ktoré sa konzumujú v hojnom počte.

Tuky proti kilogramom

Aj pri poklese hmotnosti sa nezaobídete bez tukov, pretože sú nevyhnutné pre metabolizmus, pre tvorbu hormónov, ako aj prenos vitamínov rozpustných v tukoch, ako sú vitamíny A a E. Vo všeobecnosti sa delia na nasýtené a nenasýtené mastné kyseliny. Nasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú predovšetkým v živočíšnych produktoch ako maslo, salámy a syr. Mali by predstavovať maximálne 30 percent celkového príjmu tukov, pretože sa rýchlo ukladajú v páse a zvyšujú hladinu LDL cholesterolu – čiže množstvo „zlého“ nízkodenzitného lipoproteínu (Low Density Lipoprotein) v krvi. Mimoriadne veľký odstup by ste si mali udržať od transtukov (transmastných kyselín), ktoré sa nachádzajú vo viacerých hotových produktoch. Vznikajú pri chemických procesoch, pri ktorých sa tekuté rastlinné oleje spracovávajú na priemyselne stužené

tuky. Aj pri silnom zohriatí pri pečení alebo fritovaní môže dôjsť k tvorbe transtukov. S nimi si telo pre ich zmenenú štruktúru nevie poradiť inak, ako ich ukladať do tukových zásob, aby nemohli spôsobiť žiadne veľké škody. To však znamená zbytočné a zväčšujúce sa vankúšiky.

NENASÝTENÉ SÚ VŽDY DOBRÉ

Nenasýtené mastné kyseliny majú takmer opačný účinok na naše telo ako ich nasýtené družky. Ako esenciálne čiže životne dôležité látky, ktoré sa musia prijímať



Dobré oleje a tuky sú zdravé a pomáhajú nám dokonca pri chudnutí.