

Michaela Ježíková a Simona Sojková

6 rokov skúsenosti

25 overených  
receptov

jednoduché a  
praktické recepty

odborný pohľad  
RNDr. Barbary Svieženej PhD.



• proteínové smoothie • raňajkové smoothie •

# SMOOTHIES

*recepty a tipy ako mať viac energie*

• chudnutie • imunita • detox • žiarivá pleť •









Michaela Ježíková a Simona Sojková  
Smoothies recepty a tipy ako mať viac energie

Fotografie - Avoktins photographer, Ham-pi  
Dizajn a zalomenie - Simona Sojková

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej/elektronickej knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



Zdroje:

Klub ranostajov (Robin Sharma),

Smoothies podľa chorôb (Kolektív autorov)

Smoothies na každý deň (Kolektív autorov, preklad Ladislav Holiš)

Superšťavy (Kara M. L. Rosen)

Svetová zdravotnícka organizácia - <https://www.who.int/>



Michaela Ježíková a Simona Sojková

# SMOOTHIES

*recepty a tipy ako mať viac energie*



Úvod.....	1
Môj príbeh.....	4
Tipy.....	6
Prečo smoothie?.....	20
Aké sú pravidlá kombinovania smoothies?.....	28
Tipy, kde nakúpiť kvalitné ovocie a zeleninu.....	32
Odporúčame z vlastnej skúsenosti tieto mixéry.....	33
Recepty.....	36
Smoothies na podporu imunity.....	37
Smoothies pre zdravú pleť a vlasy.....	42
Raňajkové smoothies na zasýtenie.....	47
Smoothies na očistenie tela.....	51
Smoothies na podporu chudnutia.....	56
Proteínové smoothies.....	60
Záver.....	68
Tvoje poznámky.....	69









A teal-colored circle with a thin white border is centered on the page. It contains the text 'PÁR SLOV NA ÚVOD' in white, uppercase, handwritten-style font.

PÁR SLOV NA ÚVOD

# Úvod

Život môže byť ťažký, nepredvídateľný, ale stále plný možností. Obdobie, kedy som začala písať túto knihu, bolo ťažké pre celý svet. Valila sa ním epidémia vírusu Covid-19. Stalo sa niečo, čo nikto nečakal, na čo nikto nebol pripravený. Mnoho ľudí spočiatku situáciu zľahčovalo, neskôr ich zmohla panika. Každú krajinu ovládla rutina hlásenia čísel nakazených v ranných správach. Ľudia zrazu prežívali pocity, s ktorými sa pravdepodobne nikdy nestretli.

Život sa nezastavil! Príroda je stále pestrá a premenlivá. Tak ako už tisíce rokov, aj teraz prišla jar a krajina sa zelená. Mnohí ľudia začali cítiť zmenu, začali inak rozmýšľať.

Niektorí hovoria, že „korona“ prišla, aby nám dala lekcii. Mnohých z nás naučila byť doma, spolu, bez atrakcií a zábavy zvonka. Naučila nás vnímať prítomný okamih a vzájomnú prítomnosť. Uvedomili sme si aj to negatívne, čo bolí, a to, že dnešný svet je nestabilný. Zrazu sme osobne vyrástli a vieme, že nie je dôležité, či už máme vlastný byt, či dom, či potrebuje ďalšiu hypotéku, či sme precestovali dosť krajín po celom svete a zaplnili instagram, ale dôležitý je prítomný okamih nášho života. Uvedomujeme si, že život okolo nás je krásny, plný vnemov, že naša rodina je dokonalá a zrazu sa objavila aj nádherná príroda a hory okolo nás, ktoré sme predtým akoby nevideli pre naše slepé oči.

Práve toto obdobie ma inšpirovalo a ponúklo mi čas. Viem, že naše zdravie je všetko, čo máme, keď sme zdraví, máme všetko. Máme možnosť pracovať na svojich snoch, na tom, aby sme boli lepšími ako včera.

Kráčame vpred s jasným zrakom, aj keď s ťažkým nákladom na pleciach. My to vydržíme, pretože naše telo milujeme a dáme mu všetko to, čo potrebuje, aby to zvládlo.



# Mindset

Slovo „mindset“ pochádza z angličtiny a znamená nastavenie mysle. Prečo je nastavenie mysle dôležité?

Ak chceme schudnúť, pribrať, lepšie sa stravovať, rozhodnutie nastáva v mozgu. Keď chceme zmenu, musíme pochopiť, že vypitie jedného smoothie nám problém nevyrieši. Každá zmena si vyžaduje pravidelné dodržiavanie určitých princípov, pravidiel.

Ak chceme mať lepšiu imunitu, žiarivejšiu pleť, alebo plánujeme chudnúť so smoothies, potrebujeme si dať záväzok, že si smoothie budeme robiť každý deň. Inak to fungovať nebude. Ak sme jedli hlúposti niekoľko rokov a čakáme za týždeň pitia smoothies veľké výsledky, tak to nepôjde.

Musíme si nastaviť myseľ a prijať fakt, že zmena príde postupne, pomaly, ale tentoraz bude trvácna. Aj tu uplatníme jednoduchý sedliacky rozum.



A teal-colored circle with a thin white border is centered on the page. It contains the text 'MÔJ PRÍBEH' in white, uppercase, sans-serif font.

MÔJ PRÍBEH