

IVANA HASALOVÁ



REVOLUCE V HUBNUTÍ

PŮST MENU



**- jednodenní až týdenní
půst menu**

**- recepty pro rychlé
hubnutí**

- zajímavosti o jídle



REVOLUCE V HUBNUTÍ

PŮST MENU

Jednodenní až týdenní půst menu

Recepty pro rychlé hubnutí

Zajímavosti o jídle

Ivana Hasalová

ÚVOD

Divíte se, co je na půstu revolučního? Je známo, že **půst je jedním z nejstarších přírodních léčebných mechanismů na světě**. Už mnohé starověké národy považovaly půst za **prostředek očisty těla** a v dnešní době jsou půsty běžné v křesťanství, judaismu, buddhismu, hinduismu, jakož i v islámu.

Půst menu – říkáte si, co je to za hloupost?

Proč půst jídelníček, když půst je jednání jedince nebo skupiny zřeknutím se potravy? Jenže půst jde držet i s vybranými pokrmy a v tom je revoluční, neboť **jde o levný prostředek, jak si udržet dobrou postavu a zdraví**.

Chcete zhubnout?

Je to tak jednoduché a nemusíte své tělo trápit přísnými dietami. **Stačí jednou týdně držet půst s omezením na vybrané pokrmy**. Tento tradiční a osvědčený prostředek k odstranění nahromaděných škodlivých látek může být jednodenní nebo několika denní či týdenní.

Jak na to?

Vyberte si jeden den v týdnu, ideálně den, který není pro vaše tělo a psychiku náročný. **Půst lze držet s houbami, sušenými meruňkami, kysaným zelím, dýní, ječnými kroupy** a dalšími, které v kombinaci s jinými dietními potravinami se mohou použít na postní den. Jak dlouho držet půst menu? Ideálně napořád, tak jako naši předci!

Co kniha nabízí?

Kniha nabízí 1 až 7 denní i 7 týdenní půst menu převzaté z prestižních světových magazínů o zdraví, dále informace

o užitečných vlastnostech potravin a jiné zajímavosti o jídle. Kniha je navíc okořeněná chutnými recepty z celého světa, kde danou potravinu lze připravit v dietním receptu.

Jaký je vliv tohoto půstu na zdraví?

Dočasný přechod na potravu bez živočišného tuku a bílkovin má na osobu velmi pozitivní vliv. **Při půstu se rekonstruuje činnost gastrointestinálního traktu, snižuje se cholesterol, normalizuje se metabolismus**, obnovuje se elasticita cévních stěn tepen a srdeční sval funguje bez přerušení.

50 klepe na dveře?

Po štíhlé postavě snad touží každá žena, ale s přibývajícím věkem přichází nadváha. **85% žen se po padesátce potýká s nadváhou.** Po 30 letech se metabolismus snižuje - o 10 % každých deset let. A o 10% za 10 let se hmotnost obvykle zvyšuje. To znamená, že ve věku 50 let může být zvýšení váhy podstatné. Nadešel správný čas na půst menu – pravidelnost přináší výsledky.

Přesvědčte se, že zhubnout chcete!

Je nutné se jasně rozhodnout a vydržet. Pokud nevěříte v pozitivní výsledek vašeho procesu hubnutí, nepomůže vám půst ani žádná nejpokročilejší metoda.

**Jakékoliv půsty nejsou vhodné
pro těhotné a kojící ženy, děti a
diabetiky!**

Pokud se rozhodnete pro půst, konzultujte
to se svým lékařem.

MOTIVAČNÍ CITÁTY

*„Chceš udržet své zdraví a pěknou postavu?
Najež se do sytosti a nelekej se námahy.”*

Hippokrates

*„Když máte chuť skončit, vzpomeňte si, proč
jste začali.”*

Neznámý autor

*„Máš chuť na sladké? Podívej se do zrcadla
na své stehna.”*

Neznámý autor

10 ZLATÝCH PRAVIDEL HUBNUTÍ

1. **Kuchyňské nádobí je důležitější než si myslíte.** Nepoužívejte velké talíře – na menší se vejde méně jídla.



2. **Při jídle nečtěte, nekoukejte na počítač nebo televizi.**



3. **Přísně dodržujte základní zásady:** pravidelný režim konzumace jídla a pití, eliminace sacharidů několik hodin před spánkem, fyzická aktivita.



4. **Čím více spíte, tím méně jíte.** Zdravý spánek – zdravý život. Kvalita a množství spánku má velký vliv na zdraví a délku života.



5. **Pohybujte se pokaždé, když můžete.** Ovšem pohyb bude skutečně fungovat jako všestranný motor imunity a pevného zdraví, pokud bude pravidelný a přiměřený.



6. **Jezte jablka.** Babičky naše říkávaly, že jedno jablko denně je lepší než sto doktorů.



7. **Žvýkačka bez cukru, taktéž nabízí řešení.** Žvýkající lidé, snědí k obědu až o 67 kalorií méně než ostatní. A i při dalších jídlech se milovníci žvýkaní zpravidla drží na uzdě.



8. **Domácí strava** – zlatá cesta k hubnutí. V restauračních pokrmech je mnoho soli, cukru a tuků.



9. **Jóga - sport štíhlých.** Jak ukázaly nedávné studie, ti, kteří cvičí jógu, jsou o 15 % nebo více průměrně tenčí než příznivci jiných sportů.



10. Pokud budete dodržovat výše uvedené pravidla, klidně si občas můžete dopřát i něco sladkého.



ZELENÉ FAZOLE - PŮST MENU (3 A 7 DNÍ)



Zelené fazolky - univerzální zelenina

Věděli jste, že zelená fazole je jedna z nejzdravější zeleniny a ideální způsob, jak zhubnout? Přidáváme je do dietních polévek, salátů, hojně se používají i jako příloha, a taktéž jako samostatné jídlo. Obsah kalorií zelených fazolek je pouze 31 kcal na 100 g produktu. Proto je ohromně oblíbenou zeleninou při hubnutí a častou přílohou stravovacích programů.

Složení a obsah kalorií zelených fazolí

Lidé začali pěstovat fazole již dávno - jsou staré nejméně 5000 let. Někteří vědci věří, že fazole stejně jako brambory a rajčata, pocházejí z Ameriky, ale jiní s nimi nesouhlasí, a domnívají se, že se dříve pěstovaly ve starověkém Egyptě, Římě a Číně.

Lidé starověkých civilizací zelené fazolky nejenom jedli, ale také z nich úspěšně vyráběli omlazující masky a používali je k výrobě prášku. Sama krásná Kleopatra preferovala masky na obličej ze zelených fazolek.

Zelené fazole jsou bohaté na vitamíny - karoten, nechybí kyselina listová a další vitamíny B, C, E, A. Minerály obsažené v zelených fazolích jsou velmi důležité pro naše tělo - železo, zinek, draslík, hořčík, vápník, chrom atd. Vláknina, bílkoviny, sacharidy, tuky a cukry - všechny tyto užitečné látky nám pomáhají udržovat zdraví a chránit před ničivým účinkem volných radikálů. Pokud pravidelně konzumujete zelené fazolky, pokožka a vlasy budou jen prospívat.

Odborníci na výživu nám doporučují po 40 letech zařadit fazole do naší stravy - všichni potřebují jíst fazole a ještě více mladé ženy, neboť jde o zeleninu posilující prsa. Nejméně

2krát týdně si je zařadte do svého menu.

Užitečné vlastnosti zelených fazolek

Zelené fazolky lze jen doporučit:

- zlepšují trávicí systém,
- pomáhají zmírnit bronchitidu,
- revmatismus, bursitida
- kožní onemocnění,
- uklidňující účinek,