



Ivana Hasalová

# REVOLUCE V HUBNUTÍ

*- Půst menu*

*- Dieta 16/8*

*(přerušovaný půst)*

*princip*

*nejrychlejší diety*

*na světě*

---

Splendidum družstvo



# REVOLUCE V HUBNUTÍ

**Půst menu (rozšířené vydání)**

IVANA HASALOVÁ

Splendidum družstvo • Vražné, Hynčice

**REVOLUCE V HUBNUTÍ**

**Půst menu (rozšířené vydání)**

**Copyright © Ivana Hasalová, 2020**

Czech Edition © Splendidum družstvo

Vražné, Hynčice, 2021

První el. vydání

ISBN 978-80-7681-078-5 (EPUB)

ISBN 978-80-7681-079-2 (MOBI)

ISBN 978-80-7681-080-8 (PDF)

# Obsah

*Prolog*

*Motivační citáty*

*10 zlatých pravidel hubnutí*

Zelené fazole - půst menu (3 a 7 dní)

Půst menu s banány

Půst s kysaným zelím

Strava s ječnými kroupami (minus 5 kg týdně)

Dýňová strava (půst menu pro 3 dny)

Půst s houbovou polévkou

Půst na sušených meruňkách

Půst menu s brokolicí

Půst menu – základní pravidla

Půst menu po dobu 7 týdnů

Půst menu – další varianty

Dieta 16/8 (přerušovaný půst)

Přerušovaný půst je účinný způsob, jak zhubnout

Ukázkové menu na 5 dní

FMD: Dieta simulace půstu

*Nejzdravější jídlo z celého světa*



# Prolog

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 – **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, dietu 16/8 (přerušovaný půst) a FMD: Dietu simulace půstu** 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.

**Dieta 16/8 (přerušovaný půst) získává na popularitě po celém světě**

Co znamenají čísla 16/8? Je to jednoduché, když se sečtou 24, tedy počet hodin za den. Princip diety je, že 8 hodin můžete jíst téměř bez omezení a 16 hodin nemůžete jíst nic (ale můžete pít vodu nebo neslazený čaj). V tomto intervalu bude vaše tělo aktivně spalovat kalorie a vy ztratíte přebytečná kila.

Časový rámec jídla si můžete vybrat podle toho, kdy se probudíte a jdete spát. Například od 9 do 17 hodin nebo od 12 do 20 hodin.

### **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?  
Najez 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)



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.

---

*Lidé začali pěstovat fazole již dávno – jsou staré nejméně 5 000 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.*

---

## **Složení a obsah kalorií zelených fazolí**

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. Vlákna, 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 2 krát týdně si je zařaďte do svého menu.

## **Užitečné vlastnosti zelených fazolek**

*Zelené fazolky lze jen doporučit:*

- zlepšují trávicí systém,
- pomáhají zmírnit bronchitidu,
- revmatismus, bursitida

- kožní onemocnění,
- uklidňující účinek,
- antimikrobiální vlastnosti; s častým používáním se nevytváří zubní kámen,
- příznivý účinek na kardiovaskulární systém,
- urychlují zotavení z infekčních onemocnění střeva – především kvůli vysokému obsahu síry.

---

*Odborníci diabetickým pacientům doporučují během dne vypít asi litr směsi následujících šřáv:  
zelené fazole, salát, mrkev a růžičková kapusta – to přispívá k rozvoji inzulínu.*

---

Ve fazolích je hodně železa, a proto se doporučují používat k léčbě onemocnění krvevorného systému: takto se stimuluje tvorba červených krvinek.

Vzhledem k tomu, že vláknové boby snižují hladinu cukru v krvi, jsou pro diabetiky nepostradatelné.

### **Jak vařit zelené fazole**

Kuchaři ohromně rádi při vaření používají mladé zelené fazole: jsou něžné, šťavnaté, měkké a rychle se vaří 5-6 minut ve vroucí vodě, cca 3 minuty na páře (nejlepší způsob, jak zachovat maximální nutriční hodnotu) a 2 -3 min stačí na vaření zmrazených fazolí. Před vařením je nutné špičky z fazolí vystříhnout a namočit lusky po dobu 2-3 hodin do studené vody, poté vaříme do měkka.



## **Třídenní půst menu**

### **První den**

#### *Snídaně*

150 g fazole

1 lžíce slunečnicový olej

bazalka

sůl, pepř – na chuť

Zelené fazole uvaříme, posypeme pepřem a nakrájenou bazalkou, nakonec zalijeme olejem.

#### *Oběd*

1 porce zeleninová polévka s fazolemi

150 g vařené kuřecí prsíčka

#### *Svačina*

Přírodní jogurt bez tuku

#### *Večeře*

100 g pohanková kaše

100 g vařené zelené fazole

1 vařené vejce

---

**POVINNÉ PRAVIDLO:**  
*vypijte při dietě, alespoň jeden a půl litru vody denně.*

---

## **Druhý den**

### *Snídaně*

Marinovaný salát s fazolemi

### *Oběd*

Zelená fazolová polévka

150 g vařené ryby

### *Svačina*

Kefír s nízkým obsahem tuku

### *Večeře*

150 g dušené fazole

100 g vařená rýže

sůl, pepř – na chuť

přírodní jogurt bez tuku

## **Třetí den**

1 kg zelené fazolky

2 polévkové lžíce slunečnicový olej

sůl, pepř – na chuť

přírodní jogurt bez tuku

Zelené fazolky uvaříme do měkka, dle chuti osolíme a opepříme, zalijeme slunečnicovým olejem. Toto množství je rozděleno do pěti chodů. Před spaním si můžete sníst sklenici přírodního jogurtu bez tuku.

### **Sedmidenní půst menu**

#### *Snídaně*

150 g jakákoli celozrnná obilovina

150 g smažené zelené fazole

(s 1 polévkovou lžící slunečnicového oleje)

1 toast žitný chléb

#### *Svačina*

1 jablko

#### *Oběd*

Zeleninová polévka s fazolemi

150 g vařené nebo pečené ryby (vařené kuře)

100 g vařené fazole

#### *Svačina*

Přírodní jogurt bez tuku

#### *Večeře*

150 g vařené fazole

150 g čerstvý zeleninový salát

**Před spaním vypijte sklenici nízkotučného kefíru.**

**Menu se opakuje každý den.**

**Dodržujte pravidelný pitný režim!**

## **1. RECEPT**

### **Zelené fazolky s dýní**



V letním období je velice osvěžující polévka ze zelených fazolek s dýní.

#### **Přísady**

3 hrnky zelených fazolek

100 g dýně

jablečný ocet (volitelné)

1,5 lžíce oleje  
1 velká cibule  
sůl

### **Postup**

Jednotlivou omytou zeleninu nakrájíme na malé kousky. Do kastrolu dáme olej, rozežřejeme a necháme orestovat cibuli. Po pár minutách přidáme fazolky s dýní, osolíme a za občasného míchání orestujeme. Zalijeme trochou vody nebo zeleninovým vývarem, dusíme do měkka. Na konec dochutíme octem.

## **2. RECEPT**

### **Bulharské zelené fazolky.**

Bulharská kuchyně je zvláštní kombinací středoevropských, východoevropských, balkánských, tureckých a řeckých vlivů, kde dominuje zelenina včetně zelených fazolek.

### **Přísady**

0,5 kg zelené fazolky  
2 ks červená paprika  
2 lžíce červené víno  
100-150 g šunka  
1 lžíce vinný ocet  
1 lžička hořčice  
0,5 lžičky cukru  
olivový olej

sůl a černý pepř podle chuti  
bylinky

### **Postup**

Hroty lusků se nařežou, promyjí se studenou vodou, nakrájí a vaří se po dobu 3 minut ve vařící slané vodě. Pak fazole vložte do cedníku a nechejte odkapat vodu.

Do pánve přidáme olej, cukr, sůl, pepř, hořčici a víno. Přivedeme k varu, nakapeme vinný ocet. Do výsledné omáčky přidejte fazole, plátky šunky a na jemno nakrájenou sladkou červenou papriku, zahřejte na několik minut. Při servírování fazole posypejte čerstvými bylinkami.

## **3. RECEPT**

### **Zelené fazolky po francouzsku**

Máte-li stále zájem o dietu se zelenými fazolkami, nabízíme jednoduchý francouzský recept plný živin.

#### **Přísady**

1 kg zelené fazolky

2 cibule

1 vejce

100 cl odstředěné mléko

olivový olej

citronová šťáva

sůl a pepř