

ĽAHKÝ REŠTART

Ako nakopnúť spaľovanie s chuťou a bez diét

Od autorov
bestsellerov
ZDRAVÉ
RÝCHLOVKY
1 a 2

3

vzorové
týždenné
jedálničky

21

dní vedených
výživovou
špecialistkou

75

chutných
a rýchlych
fit receptov

Jana Šimkovičová, Veronika Hanáková a kolektív

Supershape.



”

„Bolo to v januári a nikdy na to nezabudnem. Doteraz z toho čerpám návyky, recepty, jedlo pred a po tréningu, všetky rady od Veroniky. A raz som vám aj písala ohľadom ekzému na dlaniach. A viete, čo? Nič. Nemám na tých rukách nič odvtedy. Nový človek som. Žiadne PMS bolesti odvtedy, nechápem. Po dvoch deňoch postava ako 20-ročná, pleť čistá a zdravá! Ja nikdy na toto nezabudnem. Vy ste ma doslova zachránili.“ Benedika

„Mne táto zmena stravy doslova zmenila život, lebo som mala už chronické gynekologické problémy každý mesiac. A tento rok len raz. Takže lepšie rozhodnutie som ani nemohla urobiť. Dodnes si idem recepty z výziev.“ Umuška

„Je to prvý detox, ktorý som začala a dodržiujem s radosťou. Je to fakt skvele spracované. Cítim sa super. Odišla moja minuloročná únava a demotivácia.“ Mirka

„Mne moja rodina zjedla raňajky a musela som ich dorábať dvakrát. S obedom bolo to isté. Do večere sa pre zmenu pustil môj muž. Tie recepty sú pecka. Takže detoxikuje celá rodina.“ Sisa

„Chceme sa s manželom poďakovať za detox výzvu. Manžel schudol zo 107 kg na 99 kg. Ja zatiaľ 3,4 kg. A všetko nám chutí.“ Denisa a manžel

„Jedla som aj predtým zdravo, ale zistila som, že jem málo, a preto som ani nechudla. Teraz sa cítim super. Ďakujem vám.“ Lucia

„Po detox výzve nekončím. Pokračujem v nastavení 5 jedál plus pravidelný pohyb. Prvý týždeň som schudla 2,5 kg. Potom sa váha zastavila. V treťom týždni išla opäť dole, ale veľmi pomaly. Čo je však podstatné, mám konečne pravidelnosť v stravovaní, nevyjedám sladkosti, cítim sa fantasticky a som plná emócií. Mne to neuveriteľne prospelo, aj mentálne som sa očistila.“ Mílka

Pitný režim

Dostatočný a pravidelný pitný režim je pri prečistení a odlahčení organizmu najdôležitejšia vec. Preto si ho strážte úplne najviac, ako sa len dá. Snažte sa vypiť 0,4 dcl/10 kg hmotnosti. To znamená, že keď máte 60 kg, mali by ste denne vypiť 2,4 litra. V prípade, že budete športovať, je potrebné prijať navyše zhruba 0,5 – 1 litra tekutín.

Ako dopĺňať tekutiny:

2/3 z celkového objemu tekutín **doobeda**

1/3 z celkového objemu tekutín **poobede**

Čo piť:

Do pitného režimu patrí iba čistá voda a nesladené bylinkové čaje ako zelený čaj, žihľavový či medovkový, prípadne iné vaše obľúbené. Môžete zaradiť aj jemne perlivé a neperlivé minerálky. Tie by mali tvoriť maximálne 1 až 1,5 litra z celkového objemu pitného režimu. Káve sa prvé dva týždne vyhýbajte. Nahradíte ju môžete zeleným čajom.

Pravidelnosť v prijímaní potravy

Dodržiavajte pravidelnosť v prijímaní potravy, a to každé 3 hodiny. Preto jedálniček obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

Nevynechávajte žiadne jedlo. Každé ďalšie jedlo si dajte do 3 hodín od predchádzajúceho. Skúste si to naozaj ustrážiť, aby ste vedeli

aj na seba odpozorovať prípadné zmeny v súvislosti s trávením, nafukovaním, atď. Viac sa dozviete v rozhovore, ktorý nájdete v tejto kapitole.

Nevynechávajte raňajky

Vieme, že niektorí z vás nie sú zvyknutí na raňajky, ale skúste urobiť maximum preto, aby ste to teraz zmenili. Snažte sa naraňajkovať do 60 minút od zobudenia.

Pokiaľ vstávate veľmi skoro, napríklad už o štvrtrej, môžete si vymeniť desiatu s raňajkami. Ale určite sa do tej jednej hodiny od zobudenia najedzte. Následne si dajte s odstupom času raňajky (avšak dodržte pravidlo 3 hodín) a opäť si môžete dať desiatu. Dôležité je, aby ste neostali vyhladovaní, to nemá byť cieľom tohto plánu. Toto pravidlo môžu uplatniť aj tí, ktorí pracujú na zmeny a majú predpísaný určitý čas, kedy sa môžu najesť.

Pohybová aktivita

Prvý týždeň má telo čo robiť, aby sa vysporiadalo so zmenami, preto ho nebudeme zatažovať ďalším vypätím v podobe fyzicky náročných tréningov. Ak ste zvyknutí cvičiť pravidelne, dajte si tento týždeň oddych. Svoje akčné formy cvičenia nahradte pokojnejšími typmi cvičenia, ktoré navyše prispievajú k zlepšeniu fungovania lymfatického systému. Z tohto dôvodu vám odporúčame prvý týždeň cvičiť pilates, jogu, vykonávať strečingové alebo iné harmonizačné cvičenia.

Vzorový jedálňiček 1. týždeň

Kalorický príjem jedného dňa je stanovený na 1 450 kcal. Je to minimálne množstvo kalórií, ktoré je potrebné denne zjesť. Jedna porcia je definovaná pri danom recepte.

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
1. deň	Banánové smoothie (str. 44)	Hruška s orechmi (str. 54)	Zeleninové rizoto s tofu (str. 84)	Chia puding (str. 96)	Zeleninová omeleta (str. 46)
2. deň	Teplá ovsená kaša (str. 42)	Piña colada bowl (str. 62)	Ryba so zemiakmi (str. 86)	Sušené slivky (str. 70)	Bielkovinový chlieb s avokádom (str. 110)
3. deň	Fit praženica (str. 40)	Mangový sorbet (str. 60)	Ryžové cestoviny s kešu omáčkou (str. 80)	Hrsť orechov (str. 106)	Šalát Tabbouleh (str. 130)
4. deň	Teplá ovsená kaša (str. 42)	Pink smoothie (str. 52)	Cuketovo-zemiaková omeleta (str. 72)	Sladký jogurt (str. 98)	Rýchla paradajková polievka (str. 114)
5. deň	Raňajková čokoládová kaša (str. 36)	Banán	Pečená radosť (str. 92)	Cherry vajce (str. 108)	Portobelly od Lenky (str. 132)
6. deň	Zelené smoothie (str. 38)	Banánové cookies (str. 64)	Placky zo sladkých zemiakov (str. 90)	Škoricový proteín (str. 102)	Cuketový tatarák (str. 134)
7. deň	Fit praženica (str. 40)	Hruška s orechmi (str. 54)	Boršč (str. 78)	Mrkva s hummusom (str. 104)	Konjakové cestoviny s makom (str. 128)



KOLKO DENNÝCH PORCIÍ JEDLA JE ZDRAVIU PROSPEŠNÝCH?

Ako často jesť počas dňa? Ako si rozložiť stravu? Čo konzumovať a kedy? Otázky, ktoré zaznievajú často. Pritom odpovede nie sú až také zložité, ako sa môžu javiť.



Celkový čas prípravy
25 min.



Porcie
14



Energetická hodnota / 1 porcia
651 kJ / 155 kcal



Týždeň
1, 2, 3

CÍCEROVÉ COOKIES

Suroviny

- 150g cícerovej múky
- 50g masla ghí
- 100g kokosového cukru
- 30g pekanových orechov
- 35g mletých mandlí
- 35g drvených ľanových semienok
- 30g vegánskej čokolády (70% podiel kakaa)

Postup

1. Nasekáme si čokoládu a pekanové orechy.
2. Všetky suché ingrediencie zmiešame v miske.
3. Pridáme rozpustené ghí maslo. Všetko spolu zmiešame a vytvárame cookies.
4. Rúru si predhrejeme na 180 °C na vrchný a dolný ohrev.
5. Pečieme dozlatista 10 – 12 minút.

ODPORÚČANIE

Vhodný snack na desiatu, ale aj olovrant, bohatý na zdravé tuky. Jedna porcia predstavuje 31g.



Autorka receptu

Ol'ga Hollá

„Volám sa Oli a momentálne som na rodičovskej dovolenke. Som mama dvoch synov, majiteľka dvoch kocúrov a manželka jedného muža. Milujem písanie a najviac sa realizujem na mojom insta-blogu @oli_instablog. Popri tom som rozbehla svoj projekt, kde sa venujem workshopom a konzultáciám v oblasti marketingu na sociálnych sieťach. Môj recept je rýchle, chutné a zdravé jedlo, ktoré zasýti a doplní vyvážené sacharidy, tuky aj bielkoviny. Chystám ich zvyčajne deň pred výletom, keď viem, že bude potrebná nejaká motivácia pri podávaní športového výkonu.“











Celkový čas prípravy
20 min.



Porcie
1



Energetická hodnota / 1 porcia
1 746 kJ / 420 kcal



Týždeň
1, 2, 3

RYŽOVÉ CESTOVINY S KEŠU OMÁČKOU

Suroviny

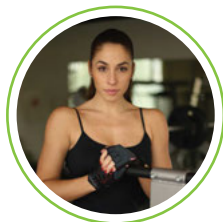
- 150 g celozrnných ryžových cestovín v uvarenom stave
- 200 g paradajok v konzerve
- 200 ml domáceho vývaru/vody
- 25 g kešu orieškov
- 1 šalotka
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- soľ
- čili
- čierne korenie
- bazalka na zdobenie

Postup

1. V panvici na oleji opražíme šalotku dozlatista.
2. Pridáme pretlačený cesnak.
3. Panvicu odstavíme, dáme variť cestoviny a pripravíme si omáčku.
4. Rozmixujeme paradajky, kešu, pridáme trošku domáceho vývaru a pridáme opraženú šalotku s cesnakom a olivovým olejom.
5. Následne všetko opäť dáme naspäť do panvice, podľa potreby môžeme zriediť vývarom.
6. Dochutíme soľou, čili, resp. korením podľa chuti.
7. Na uvarené cestoviny vylejeme hotovú omáčku a ozdobíme bazalkou.

ODPORÚČANIE

Vhodné na obed. Upozorňujeme na zloženie konzervovaných paradajok, je potrebné čítať etiketu a zvoliť bio kvalitu.



Autorka receptu

Karin Antovská

„Odkedy som sa stala mamou, obľubujem rýchle a zdravé jedlá. Tento recept na obed vám nezaberie veľa času. Ryžové cestoviny môžete nahradiť hrachovými alebo inými podľa chuťových preferencií. Viac sa o mne dozviete na mojom instagramovom profile @karina_fitmom.“











Celkový čas prípravy
15 min.



Porcie
1



Energetická hodnota / 1 porcia
1 856 kJ / 442 kcal



Týždeň
1, 2, 3

CUKETOVÝ TATARÁK

Suroviny

- 250g cukety
- 1 červená cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL domáceho kečupu
- 1 ČL dijonskej alebo klasickej horčice
- 100g hriankov z bielkovinového chleba (str. 110)
- soľ

Postup

1. Cuketu nastrúhame, osolíme a necháme 5 minút pustiť vodu. Scedíme a vyzmýkame.
2. Na panvici na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú menšiu červenú cibuľu.
3. Pridáme 1 strúčik pretlačeného cesnaku, cuketu, čierne korenie, domáci kečup, horčicu a povaríme asi 8 minút.
4. Odstavíme a podávame na hrianke.

ODPORÚČANIE

Rýchla chutná večera pre milovníkov cukety a chrumkavej hrianky.



Autorka receptu

Veronika Hanáková

„Môj študijný odbor biochémia a výživa prepájam v praxi ako výživový špecialista pre Nutri-dapt už 8 rokov. Pohyb a šport sú mojou súčasťou už 22 rokov, a preto sa snažím pomáhať nielen od stola, ale aj vo fitku. Viac o mojej práci a aktivitách sa dozviete na instagramovom profile @veronika_nutriexpert.“









21-dňový program na odľahčenie, zoštíhlenie a naštartovanie metabolizmu

Obsah tejto knihy zostavili odborníčky v oblasti výživy a športu tak, aby sa vám podarilo zrýchliť metabolizmus, nakopnúť spaľovanie, získať zdravé návyky a energiu.

Kúpou knihy **LAHKÝ REŠTART** tak získate:

- 3 vzorové jedálničky na každý týždeň od skúsenej výživovej špecialistky.
- 75 chutných fit receptov na celý deň od odborníčky na výživu a obľúbených influenceriek.
- Jednoduché recepty rýchle na prípravu, z bežne dostupných surovín.
- Označenia receptov pre ľudí s intoleranciami a ďalšími typmi stravovania.
- Čas prípravy, počet porcií a výživové hodnoty pri každom recepte.
- Edukatívne rozhovory na najčastejšie otázky ohľadom stravy, chudnutia a cvičenia.

Hodnotné bonusy **ZADARMO**

Pri zakúpení tejto knihy získate navyše **Supershape PREMIUM** prístup k viac než 100 tréningovým videám, jedálničkom a vedeným výzvam na celý týždeň. (Viac informácií nájdete vo vnútri knihy.)



Veronika Hanáková

odborný garant knihy

Skúsena výživová odborníčka a certifikovaná osobná trénerka so špecializáciou na športovú výživu. Absolvovala vysokoškolské štúdium v odbore Biochémia a výživa. Aktívne športuje od 10. rokov, je viacnásobná majsterka Slovenska v basketbale. Počas svojej dlhoročnej praxe pomohla už viac než 1 500 klientom prirodzene upraviť stravu a dosiahnuť trvalé výsledky.

„Obaja moji rodičia pracujú v potravinovom priemysle, preto sme si doma na zdravú domácu stravu obzvlášť potrpeli. V tomto trende sa snažím pokračovať a správnym stravovacím návykom naučiť aj našu dcéru. Inšpirujem tým aj svoje okolie, a preto som sa rozhodla prispieť receptom aj do tejto knihy, kde nájdete množstvo ďalších zaujímavých receptov a ďalšieho hodnotného obsahu.“

Ivana Gáborík

tanečníčka, influencerka, mama na plný úväzok



ISBN 978-80-972377-8-3



Supershape.

www.supershape.sk

9 788097 237783