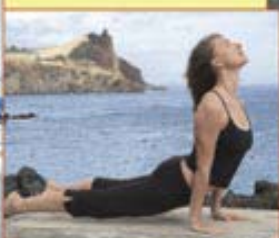


# Cvičení pro radost

Václav Krejčík  
Jana Altnerová

GRADA



4 týdny v pohybu  
s jídelníčkem  
na každý den

sport  
eXtra



50 minut  
**DVD**  
cvičení

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



# Cvičení pro radost

Václav Krejčík  
Jana Altnerová

4 týdny v pohybu  
s jídelníčkem  
na každý den



Grada Publishing



Václav Krejčík, Jana Altnerová

## Cvičení pro zdraví

4 týdny v pohybu

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 3065. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák  
Fotografie Miroslav Šneberger, Klára Lorencová, Sportovní služby – Dr. Pavel Svoboda  
Návrh obálky Grafické studio Hozák  
Počet stran 184  
První vydání, Praha 2007  
Vytiskla tiskárna PBTisk  
Prokopská 8, Příbram VI

© Grada Publishing, a.s., 2007

### **Upozornění**

*Rady a doporučení v této knize jsou určeny zdravým osobám. Jakýkoliv zdravotní problém řešte se svým ošetřujícím lékařem.*

ISBN 978-80-247-2031-9 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6682-9 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

	<b>Úvod</b>	<b>7</b>
	<b>1. Zdravý životní styl</b>	<b>9</b>
	1.1 Nastavte si zrcadlo	10
	1.2 Základní pravidla zdravého životního stylu	11
	<b>2. Program zdravého životního stylu</b>	<b>15</b>
	2.1 Jezte pro zdraví	17
	2.2 Co je to biostrava?	19
	2.3 Úprava stravovacího programu	19
	2.4 Vliv psychiky	20
	2.5 Detoxikace	21
	<b>3. Cvičení a relaxace v kanceláři</b>	<b>23</b>
	3.1 Jak dobít energii	24
	3.2 „Office rychlovka“ aneb kancelářské protažení	30
	<b>4. Úvodní program</b>	<b>45</b>
	4.1 Než začnete cvičit	46
	4.2 Dýchání – základ života a pohybu	46
	4.3 Body Stability Workout – ovládněte své tělo	47
	<b>5. Cvičební a stravovací program</b>	<b>59</b>
	5.1 1. týden	61
	5.2 2. týden	91
	5.3 3. týden	123
	5.4 4. týden	157
	<b>Literatura</b>	<b>182</b>



## Úvod

Současná doba se vyznačuje rychlostí, stresem a napětím. Každý pracuje na maximum, většina chce od života co nejvíce a často zapomíná na to, co je nutné udělat pro to, aby ze sebe mohl „maximum“ vydat. V době technických vymožeností, moderních technologií a způsobů komunikace se stává člověk lenivějším a pohodlnějším. Vše je automatizováno a podsouváno s cílem vynaložit minimální úsilí pro zvládnutí.

Pohyb je přirozenou součástí každého z nás. Bez něj tělo i mysl chřadne, aniž by si to člověk v danou chvíli uvědomoval. V mládí mnoho zdravotních problémů neřešíte, ale postupem času člověk přirozeně stárne. To je proces, který k životu neoddělitelně patří, který nezastavíte, i kdybyste se stavěli na hlavu. Právě v pozdějším věku se člověk zabývá častěji návštěvami lékařů než zamlada. Přitom mnoho zdravotních problémů můžete zdravým životním stylem eliminovat. V současnosti, díky modernizaci všech odvětví, dochází k minimalizování potřeby pohybu. Ten postupně mizí z každodenního života, naše tělo se stává náchylnějším k nemocem a imunita organismu je snížena. Často se udává, že tyto problémy jsou způsobeny negativními civilizačními vlivy jako je kouření, špatná strava, minimum pohybu, chemické zplodiny ve vzduchu, stres, vysoké pracovní tempo. Tyto okolnosti dokážou v těle i v mysli každého z nás vyvolat mnoho reakcí, díky kterým se najednou ocitneme vyčerpaní nebo nemocní na lůžku. Prevence je přitom jednoduchá. Nepodlehnout nárokům doby a vše zvládat díky pohybovým aktivitám, ventilování napětí a stresu a také vhodně zvolenou stravou. Nebudu mluvit o pohybu jako o vrcholovém sportu, ale jako o způsobu zachování vitality, zdraví a psychické pohody.

Touto knížkou bych vám rád přinesl pohled na zdravý životní styl. Po zvážení a zhodnocení situace, ve které se nacházíte, se můžete rozhodnout pro časově nenáročný program, kterým vyкроčíte ke zdravému životnímu stylu. Jednoduchý pohyb, základní stravovací pravidla, péče o tělo a mysl, duši, cvičební programy – to jsou základní pilíře celé knížky. Často vám budu klást otázky nebo dávat podněty k zamyšlení. Zkuste tuto knihu nejen přečíst a cvičit podle ní, ale zamyslete se také nad tím, co děláte a jak to děláte...

Nechte se inspirovat a vyкроčte vstříc zdravému životnímu stylu...!

**Václav Krejčík**







# 1 Zdravý životní styl

V různých časopisech a knihách se často skloňují slova *zdravý životní styl*. Víte, co znamenají a co si pod tímto slovním spojením představit? Zdravý životní styl je souhra všech možných aktivit, činností, které děláte během celého dne, vedoucí k harmonii mezi vaším tělem, myslí i duší. Může to být cesta ke zdraví, cesta ke spokojenosti a vzájemnému porozumění. Je to život, ve kterém se setkáváte s každodenními situacemi a snažíte se je nějakým způsobem řešit bez zbytečného emociálního vypětí. Vaší snahou je, abyste jejich řešení zvládali lépe a abyste mohli realizovat svá předsevzetí.

## 1.1 Nastavte si zrcadlo

Existují různé formy prevence, které vám pomohou udržet se ve zdravé fyzické i psychické kondici. Mezi ně patří správná a zdravá strava, pohyb, odpočinek, relaxační techniky, které navodí pocit klidu a harmonie. Díky posledně zmiňovaným technikám můžete proniknout k lepšímu sebepoznání a vědomému ovládnutí sebe samých. Ovládnutí se a uvědomění si sebe samých je jedním z předpokladů zdravého uvažování a hodnocení situací s nadhledem a rozvahou a pro zvládnutí života bez stresu a napětí. Nepodléhání negativním civilizačním vlivům je vhodnou prevencí, způsobem, jak být zdraví a vitální.

Rychlost a stres jsou charakteristické znaky dneška. Je toho mnoho, co chcete zvládnout. Vaše pracovní tempo vám nedovolí odpočívat? Nemůžete odjet na dovolenou, protože si myslíte, že bez vás se práce neobejde? Cítíte se vyčerpaní ze své práce? Pocitujete nervozitu, napětí a únavu? Jste pohodlní a pohyb vám nic neříká?

Jak jste si odpověděli? Jsou vaše odpovědi většinou kladné? „Ajajaj...!!!“ Práce, rychle domů, podívat se na televizi a pořádně a dobře se večer najíst. V noci se probudíte, nemůžete spát a ráno vstáváte místo nabití energií unavení. Nemůžete ani vylézt z postele. Představa, že vás čeká celý pracovní den v kanceláři vám energie také nedodá – neustálé sezení za psacím stolem, hrbení se u počítače, nesprávné dýchání, chvíle volna bez pohybu. Spíš naopak, energii ztrácíte. Odpočinek je samozřejmě také sledování televize, návštěva kina, večere s přáteli, ale to je pouze pasivní odpočívání. Aktivní odpočinek je pohyb, relaxace v sauně, na masáži, procházka v přírodě, jízda na kole, na bruslích atd. Nedopřejete-li svému tělu pohyb, časem začne chřadnout. Svaly

začnou ochabovat a tělo se začne mírně deformovat. Kulatá záda, neadekvátní rozložení váhy, změna sklonu páneve nebo prohloubení špatného zakřivení páteře budou víc a víc patrné. Minimální aktivita se projevuje i na vnitřních procesech a v orgánových soustavách. Může dojít ke zpomalování vylučování a tím k urychlení stárnutí. Ze vzduchu, z jídla, z městského životního prostředí se dostávají do těla látky zvané toxiny. Tyto látky, volné radikály, nepozorovaně ničí tělo postupně zevnitř. Takových odpadních látek je nutné se zbavovat a právě pohyb je dobrým prostředkem.

Představte si ráno, vstáváte a nemáte energii, chuť cokoliv udělat, kamkoliv jít. Stává se vám to? Lenost a nechuť vás pohltila. V horším případě možná i nějaká nemoc vám nedovolí vstát a jít dál. Díky minimálnímu pohybu může docházet k hromadění tuků a tukové zásoby se začnou zvětšovat. Nadváha je dalším omezením, které vám na chuť do života nepřidá. Najednou se ocitnete vyčerpaní a frustrovaní, bez kousku životního apetitu. Okolí začne být šedé, nevýrazné, stejně jako: **vy sami**. Píšu o pohybu, o tom, že je vhodnou prevencí nemocí, ale neznamená to, že když se budete pravidelně pohybovat, nebudete nemocní. To nelze takto chápat. Pohyb vás však může ochránit před mnoha civilizačními problémy, které jsem doposud zmínil. Tyto negativní faktory (které, ať chcete, nebo nechcete, ovlivňují život každého) se projeví až časem ve vašem těle jako bolest hlavy, zad atd. Po nějaké době se ale mohou tyto projevy zhoršit a najednou je tady závažné onemocnění.

Navíc je pohyb velice dobrým „partneřem“ psychické pohody. Vždy, když něco řešíte, když se v něčem motáte nebo když

vás někdo v práci či doma rozčílí, pohyb vám pomůže náladu zlepšit a rozjasnit vaši mysl. Neřešené psychické problémy se jinak někdy časem stávají zdravotním problémem. Veškeré psychické stavy se v těle nějakým způsobem projevují, ovlivňují orgány těla. Proto hovořím o pohybu jako o prevenci v rámci dvou rozměrů – fyzického a psychického.

Neúspěch v práci, potíže v rodině, nespavost, bolesti zad, podrážděnost a zdravotní problémy. To jsou časté symptomy únavy nebo až vyčerpání organismu. Neustále hledáte nové a nové zážitky, poznatky, vzrušení, čekáte od sebe víc a víc, kladete na sebe nadlidské nároky jen proto, abyste uspokojili své materiální nebo naopak jen duchovní potřeby, a zapomínáte na to, že k tomu, abyste si vše mohli příjemně užít, potřebujete být zdraví.

**Člověk může „chtít“ od života, od sebe samého, hodně.** Nelze ale zapomenout na to, že slovo chtít, má také svůj „protiklad“. (Něco někomu dávat, poskytovat,

umožňovat, pečovat, starat se.) Je vhodné zamyslet se nad tím, jak vše dobře funguje, když je harmonie, klid a rovnováha. O těchto slovech je i zdraví. Není-li člověk zdravý (fyzicky, emocionálně a duševně), bude těžko prožívat potěšení z toho, kam se dostal. Už jsem zmiňoval, že fyzické zdraví souvisí s psychickou stránkou. Jste-li v pohodě a v klidu, v souznění s vaším okolím, můžete dobře žít, pracovat, prožívat svůj život. Proto i přirozený pohyb, který zaručuje dobře fungující tělo, trávící a vylučovací soustavu, přirozeně pohyblivé klouby, nebolavá záda, je základem toho, co byste od sebe měli chtít v první řadě. To jsou atributy zdraví, které oceníte v pozdním věku. Vylučování odpadních látek z organismu je jedním ze základních důležitých předpokladů zdraví. Energie bude vaším prožitkem a vy se budete cítit v pohodě po fyzické, ale i psychické stránce. **Lehkost, energii a vitalitu nenajdete zadarmo na ulici.** Je nutné přijmout určitá pravidla, prostředky, kterými tyto výše jmenované charakteristiky zdravého života budete schopni naplnit.

## Základní pravidla zdravého životního stylu

### 1.2

V této knize se zabývám jednoduchým pohybem (aktivitou) – základním pravidlem vitality. Bez pohybu nic není. Vše, co je okolo vás, má ryze duální charakter: den–noc, ráno–večer, černá–bílá, muž–žena, radost–smutek a tak bych mohl jmenovat do nekonečna. Stejně tak k pasivitě patří aktivita. Řečeno srozumitelněji: k pasivnímu životu, kdy trávíte svůj čas v práci za počítačem a běžnými stereotypy dne, patří aktivita. Tou aktivitou míním lehký a pravidelný způsob

pohybu. Proto, chcete-li být v pohodě psychické i fyzické, je nutné pohyb „přidat“ k dennímu životu. Je vhodnou kombinací k sedavému a pohodlnému způsobu života. Často si lidé myslí, že pohyb je základním prostředkem hubnutí. Z mého pohledu a zkušenosti s tímto tvrzením nesouhlasím, jsem přesvědčen o tom, že pohyb je jen pomocníkem fyzické kondice a teprve až pohyb podpořený správnou stravou je prostředkem zdravého hubnutí.

## Pohyb jako zdroj energie

**Příroda se vyznačuje pohybem.** Pohyb je prostředkem obživy. Když se nemohu dobře pohybovat, zahynu, nic neulovím. Nebudu-li se pohybovat, budu uloven. Pro to, abych se mohl hýbat a ulovit, musím být dobře živěn, tělo musí mít dostatek všech stavebních látek pro buňky, kosti, pro svoji činnost. Abych ale mohl lovit, musím být pružný, rychlý, hbitý. Budu-li těžký a nadměru „vypasený“, nemám šanci nic ulovit, nic chytit a uživit se. Zahynu.

I když v současné době nelovíme pro obživu zvěř, do obchodu stejně musíme dojít. Technika způsobuje to, že hbitost a pohyb mizí z našich životů. Kratší procházka do obchodu na nákup je lepší, než si sednout do auta a dojet tam. Já mám techniku také rád, pomáhá opravdu mnoho věcí usnadňovat, ale nezapomínejme na to, že pohyb i přesto zůstává základním projevem života, živých tvorů. Aby byly všechny buňky, orgány, soustavy, svaly dostatečně zásobeny kyslíkem, musí být tělo v pohybu. Kyslík nejúčinněji přijmeme hlavně při déletrvajícím vytrvalostním pohybu. To je pojem, který ohraničuje pohybovou aktivitu s cílem rozvoje vytrvalosti a zlepšení fyzické kondice. Nepohybujeme-li se, vše se zpomaluje a vše, co je pomalejší, časem zaniká.

Člověk dokáže díky vytrvalostnímu pohybu redukovat svoji hmotnost, odbourávat napětí a stres a doplňovat si energii sám. Aktivní, vitální tělo si také říká o změnu různých návyků. Všimněte si, že lidé, kteří se pravidelně pohybují, bývají pohodoví, nejsou podráždění a většinou zvládají situace s nadhledem. Během cvičení dochází k vylučování dvou hormonů – endorfinu a serotoninu. Hormon štěstí – endorfin, který organismus produkuje při vytrvalostní pohybové aktivitě,

má velký podíl na dobré náladě, která po cvičení přetrvává v organismu. Serotonin také navozuje duševní pohodu. Pohybem se zbavujeme stresu a předcházíme vysokému krevnímu tlaku, který může být způsoben dlouhotrvajícím stresovým zatížením.

Pohybem redukuje stres, zároveň také redukuje přirozenou hladinu cholesterolu v krvi. Naším úkolem není výkon, ale radost z pohybu. A pohyb se nám odmění vitalitou.

## Strava jako zdroj energie

Další součástí zdravého životního stylu je **strava**. Knihkupectví jsou plná nejrůznějších diet, stejně jako téměř každý časopis. Celebrity drží určitou dietu, a proto výborně vypadají. Naučit se správnému rytmu stravování, správnému výběru a kombinaci potravin a dodržovat zásadu nepřejídání se je ta správná dieta, z jídla se stává **zdroj energie**. Není dobré, stane-li se jídlo záplatou na podráždění, vysoké pracovní tempo, je pak pouhou relaxací, chutě se neustále prohlubují a zvětšují a nekontrolovatelné požívání pokrmů se časem projeví na těle. Jednou z příčin těchto chutí je zanesení tlustého střeva, kde se usazují různé plísňe z jídla. Špatné vstřebávání živin z tlustého střeva pak najednou začíná ovlivňovat to, co sníte.

Zkuste se na sebe podívat do zrcadla. Pozornost zaměřte na břicho. Je bez tuku? Je ploché? Je mírně vydulé? Je zvětšené a přechází do objemu pasu? Je vystouplé a naplněné? Zkuste si na tyto otázky odpovědět. Není důležité mít břicho vycvičené jako „valchu“, ale je třeba, aby bylo pevné a plnilo svoji podpůrnou a stabilizační funkci. Břicho může být dobrým ukazatelem vašeho

stravování. Přemýšlejte o tom, co jíte. Zkuste si rozložit svůj stravovací režim do pravidelných dávek a jezte střídavě.

Prvním jídlem dne je snídaně. Bohatá a pravidelná. Nevynechávejte ji, stejně jako další chody, protože pak se vám stane právě to, že večer musíte jít do ledničky a sníst, co vidíte. Na přípravu jídla si udělejte čas. Rozhodně platí, že večer bychom měli konzumovat jen lehká jídla.

Hledání příčiny problémů není zakořeněno v naší západní kultuře, v západní medicíně. Vše řešíme až jako následek, ale příčina často uniká. Proto neustále dokola řešíte bolesti hlavy, proto vás znepokojuje nespavost, bolest zad, pocit plného žaludku. Do té doby, než začnete řešit, proč tomu tak je a nezabýváte se tím, co si vzít, aby se váš stav zlepšil.

Ukázněnost není nesvoboda. Disciplína není slabost. Řád a pravidla jsou základními prostředky, jak najít rozumnou míru v pohybu a stravování. Když se vám podaří do svého života dostat rytmus, základní pravidla, návyky ve vzájemné vyváženosti – pravidelné a lehké jídlo, pravidelný pohyb, čas pro odpočinek a zábavu, pracovní povinnosti, péče o domácnost a děti, otevře se vám nová cesta, a vy nebudete mít pocit, že nes-tíháte. Nebudete si samovolně vytvářet napětí a stres.

Najdete si čas sami pro sebe. Jestliže chcete vše zvládnout, je nutné **mít plán**. Chcete-li vše zvládat, musíte mít čas na sebe. Když vy sami se sebou nebudete spokojeni, nemůžete udělat spokojenými ostatní okolo vás. Budete-li více přemýšlet o tom co děláte, jak to děláte, získáte neustálou kontrolu nad tím, co děláte a jak se chováte. O kontrole už víte, že je vhodná pro zrealizování již zmíněných

činností. Soustředěnost vám pomůže vše zvládat lépe. Nepozorností se můžete zranit, můžete si způsobit zdravotní obtíže, někoho ohrozit. To nikdo nechce. Již staří Indové měli svůj řád, lety ověřené tradice, pověry, mýty, které daly základ józe, ajurvédě (celostnímu pohledu na život) a mnoha dalším oborům. Tyto tradice, přeneseny do dnešních dnů, poskytují návod, co dělat, jak docílit pohody, klidu a bezstarostného života.

Jednoduché návody na chutné jídlo, které je kvalitní svým obsahem, návody na pohyb, takový, aby tělu pomáhal a rozvíjel ho, udržoval ho v kondici a měl vliv na pružnost páteře a dobrou pohyblivost, různé relaxační techniky, které je možné použít pro zregenerování psychických a fyzických sil – to jsou hlavní myšlenky zdravého životního stylu.



## 2 Program zdravého životního stylu

Délka a kvalita života jsou ovlivněny především způsobem našeho stravování. V dnešní době je moderní mluvit o jídle v souvislosti s hubnutím. Jídlo je vhodné brát jako prostředek k udržení dobrého fyzického a psychického zdraví. Je třeba si uvědomit, že mnoho zdravotních problémů lze řešit také úpravou stravy. Únava, nadýmání, zácpa, bolesti hlavy – to jsou zdravotní potíže, kterými vás tělo začíná upozorňovat na to, že je na čase změnit dosavadní způsob života a především stravování.



## Pohyb

Je pohyb nutný? Víím, že mnoho z vás by rádo slyšelo, že pohybovat se nutné není, ale bohužel vás zklamal. Pohyb je potřebný, často je i prostředkem obživy. Až nyní, v 21. století, ho můžeme řadit do kategorie odpočinku, prevence před civilizacími nemocemi. Jakýkoliv pohyb, i pouhá procházka, dokáže udělat divy s vaší hlavou, ale i tělem. Když se pohybujete a nepřejídáte se, nepřibíráte na váze, vaše tělo má dobrou fyzickou i psychickou kondici a je daleko více odolné vůči různým virům, nemocem. Když se pravidelně pohybujete, nebolí vás záda ze stereotypního zatížení. Pohyb je život. Pokud nemáte pohyb, vše se zpomaluje a vy se začínáte stávat letargickými. Najděte i čas alespoň dvakrát týdně po 20–30 minutách zdravého pohybu!

## Zdravá strava

Každý se může stát sám sobě výživovým poradcem. Je důležité zapojit intuici. Poslouchat svoje tělo a vnímat jeho odezvy a reakce, kterými organismus dává najevo, co je správné a co děláte špatně. Přibírání na váze, zácpa, nadýmání, únava – to jsou všechno signály, které varují.

Před sestavením osobního výživového plánu je dobré vypsát si všechny zdravotní problémy, které mohou s jídlem souviset. A následně, opravdu důsledně, alespoň jeden týden, si zapisovat všechno, co sníte a vypijete. Do osobního deníku si zapisujte kromě stravovacího a pitného režimu také pohybovou aktivitu – cvičení, procházky, popř. fyzicky namáhavou práci, časté pochůzky a další aktivity. To pro porovnání výdeje a příjmu energie. Na začátku každé změny je vhodné uvědomit si chyby, kterých se ve svém životním stylu dopouštíte.

Osobní deník představuje možnost, jak si chyby uvědomit a začít na nich pracovat. Stravovací plán přizpůsobte pracovnímu vytížení, energetickému výdeji a hlavně zdravotnímu stavu.

### Hlavní zásady zdravého stravování

- Jezte několikrát za den (podle svého vytížení si jídlo naplánujte).
- Jezte v klidu (uvědomte si, že vlastně jíte).
- Dostatečně pijte (neslazené tekutiny).
- Jezte stravu pestrou a čerstvou (žádný stereotyp).
- Nezapomeňte na zeleninu, a to několikrát denně.
- Vyhněte se smaženým a tučným pokrmům.
- Sladkosti si dopřejte jen příležitostně.
- Zapomeňte na uzeniny.
- Přidejte čerstvé ryby, kvalitní, za studena lisované oleje, k dochucení používejte čerstvé bylinky.

Celý týden jste si psali všechno, co jste snědli. Nyní si pečlivě celý stravovací program prohlédněte. Já jen doufám, že se váš jídelníček nepodobá následnému příkladu, který není z mé zkušenosti ničím výjimečným.

Ráno čokoládové müsli a jogurt s jahodami. Müsli je přece zdravé a k tomu mléčný výrobek! Pozor, i zdravá směs vloček se po zalití čokoládou mění v kalorickou bombu. Vhodnější varianta je směs müsli bez cukru, čerstvé ovoce a bílý jogurt. Svačina v rozpisu chybí, a přitom



by stačilo přidat kousek čerstvého ovoce. K obědu gulášová polévka, smažený řízek a vařený brambor. A kde je zelenina? Malá změna – co takhle přírodní kuřecí plátek, vařený brambor a zeleninový salát? K svačině tatranka!? Tak ta by tam měla figurovat jen občas. Vhodnější svačina je miska čerstvých jahod s trochou tvarohu. Večer chleba se salámem. To volá po změně. Pokud hubnete, stačil by vám zeleninový salát s kouskem čerstvé ryby. Kdo má dostatečný energetický výdej, může si dopřát více jídla, třeba kuskus, rybu a k tomu zeleninový salát. Po menších úpravách si začnete svůj jídelníček znovu zapisovat. A uvidíte, že změna na sebe nenechá dlouho čekat.

Nyní vám nabídnu názor Jany Altnerové, odbornice na zdravou stravu, která se dietetikou, psychologíí a životním stylem zabývá už od té doby, kdy vystudovala specializovanou školu životního stylu a zakončila ji prací na téma dietologie a obezita. Jejích rad si velice vážím, i mně samotnému ujasnily zdravý a rozumný pohled na jídlo. Úkol pro Janu zněl: chci jíst, vychutnat si jídlo a nechci přibírat. Chci se naučit jíst tak, abych byl spokojený, nebyl jídlem unavený a měl hodně energie. Její rady vám nyní přináším na dalších stránkách a také u každého dne. Já vám radím, jak cvičit, a Jana vám poradí, jakým způsobem jíst, aby jídlo podpořilo vaši kondici.

## Jezte pro zdraví 2.1

Nedávno jsme prováděli malou výzkumnou akci. Náhodně vybraný vzorek žen a mužů zaznamenal své týdenní stravování hodinu po hodině. Od pitného režimu, přes různé „uždibování“ až po řádné jídlo. Výsledkem těchto sebraných informací bylo překvapení. V kolonce zdravotní potíže se objevovala nejčastěji zácpa a nadýmání. Většina dotazovaných si vůbec nedokázala uvědomit, že by tyto neduhy mohly souviset se způsobem stravování. Většinu účastníků výzkumu na prvním místě trápila váha, zdravotní stav byl až druhořadý.

Při nákupu mnoho žen a v dnešní době i mužů převrátí několikrát krabičku s jogurtem, aby zkontrolovali, kolik kalorií obsahuje daný výrobek. Ale to, že obsahuje velkou dávku umělých sladidel a barviv a extrémně dlouho vydrží je nechává chladnými. Nákupem jídla se vešli do kalorických tabulek, splnili nutný kalorický příjem,

ale vědí, jakou opravdovou hodnotu jídlo, na kterém si pochutnali, mělo? Pokuste se o něm přemýšlet trochu jinak.

Ke správnému životu z hlediska stravování potřebujete cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy, minerály a další pro tělo potřebné látky. Dokážete si uvědomit jaký je rozdíl mezi instantním práškem, který na obalu slibuje všechny doporučené látky ve správných hodnotách, a zdravým domácím jídlem? Jaký je rozdíl mezi bílým pečivem a pečivem celozrnným? Které pečivo obsahuje vlákninu? Proč je lepší hnědý cukr než rafinovaný bílý? Jíte hodně bílého pečiva, knedlíků, konzumujete hodně bílého cukru, zapomínáte na zeleninu? A zároveň přemýšlíte, proč jste tak unaveni, proč zrovna vy trpíte nadýmáním? Proto, abyste se cítili lépe, řešíte jako první pomoc návštěvu lékárny. Nakoupíte tabletky, které rychle ulehčí

vašemu zažívání a říkáte si – tak super, a mohu jíst opět dále. Jen vám začne být lépe, už přemýšlíte, co dobrého byste si dali. Přitom by stačilo zamyslet se nad tím, co jíte a jestli právě to požití jídlo není tím úskalím, tou příčinou vašich zdánlivě banálních zažívacích problémů.

### Základní doporučení

1. Dopřejte si dostatek čerstvých potravin – zaměřte se na kvalitu, jednou z nelepších variant mohou být biopotraviny. V rámci možností preferujte potraviny, které jsou pěstovány podle zásad ekologického zemědělství. Maso, mléko, ovoce, zelenina a bylinky. Snadno poznáte rozdíl, nejen na chuti. Takto označené potraviny jsou vypěstovány a dále zpracovány šetrným způsobem a zbytečně nezatěžují organismus přídatnými látkami...
2. Při výběru si zboží pořádně prohlédněte – nekupujte nic plesnivého a zkaženého.
3. Vyhýbejte se výrobkům s dlouhou trvanlivostí.
4. Všimněte si, jaké přidané látky potravina obsahuje.
5. Snažte se jíst pravidelně.
6. Jezte v klidu a jídlo důsledně rozžvýkejte.
7. Při jídle se snažte myslet pozitivně – i emoce ovlivňují zažívání.

getickým příjmem. To znamená, že i sebezdravější potravinou se nemusíte přejídat. Množství jídla si sami korigujte podle vašeho pracovního vyčerpání, podle vašich dalších sportovních aktivit. Kdo pravidelně sportuje a má zajištěný dostatečný výdej energie, může si dopřát jídla více, ale stále musí být kvalitní a hodnotné.

Pokud si sami sestavujete určitý stravovací program, myslíte v první řadě na zdraví. Určité specifické diagnózy vyžadují speciální dietní opatření a pak je vhodné a důležité řídit se daným doporučením ke speciální dietě sestavené přímo pro danou chorobu. Vysoký cholesterol, nadváha, cukrovka, vysoký krevní tlak si důslednou úpravu vyložení vyžadují. Pokud už takové zdravotní problémy máte, kromě léků, které vám předepíše váš lékař, dodržujte všechna dietní opatření velice důsledně. Důležitá je především prevence a ta stojí vždy na prvním místě, proto se snažte všem zdravotním problémům předcházet. Lidé, kteří trpí dlouhodobě problémy s vyprazdňováním, si stěžují na pocit plného břicha, cítí se dlouhodobě unaveni, trpí plynatostí, bolestmi hlavy. Pokud nedochází k pravidelnému vylučování odpadních látek, začnou se hromadit ve střevěch, následně zahnívají a tělo je nadměrně zatíženo odpadem.

Lidé často sahají po projímadlech s rychlým účinkem, ale tím se problém vyřeší pouze krátkodobě. Vhodnějším řešením je upravit životosprávu. Výživa s dostatečným množstvím vlákniny. Více celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny. Dostatečný příjem tekutin. Tedy ne slazené nápoje, ale dostatek čisté vody a bylinných čajů. Problémy s vyprazdňováním jsou často způsobeny i stresem. Dostatek pohybu vede k příjemnému odstranění nahromaděného napětí a zároveň probudí

I když se budete snažit jíst potraviny čerstvé a kvalitní, měl by být váš energetický výdej v rovnováze s ener-

vaše zažívání k životu. Vyzkoušejte některé cviky z jógy a zařadte je do vašeho pravidelného denního režimu. Hodně relaxujte. Seznamte se s aromaterapií. Před spaním proveďte jemnou masáž

břicha ve směru hodinových ručiček kvalitním bio olivovým olejem, přidejte pár kapek bio levandulového oleje. Jemný dotek ruky s přidavkem léčivé přírodní silice bude balzámem pro vaše střeva.

## Co je to biostrava? 2.2

Ne, nelekejte se. Nebudu vás nutit jíst jenom zeleninu a ovoce. V zahraničí je běžné, že zákazník tyto produkty vyhledává. U nás si na ně teprve zvykáme a hlavně vás také často zaráží cena. Ano je vyšší, ale je třeba si uvědomit, že si kupujete kvalitnější, tedy pro organismus hodnotnější potraviny.

Bio totiž není pouze certifikovaná značka, je to životní styl. Můžete tak ukázat, že vám záleží na tom, jak se chováte ke zvířatům, rostlinám a k celé přírodě. Zapojte se i vy do bio stylu života, vnímejte a respektujte přírodu, nakupujte kvalitní potraviny.

## Úprava stravovacího programu 2.3

- Nahradte bílé pečivo celozrnným (větší obsah vlákniny je dobrou prevencí zácpy).
- Jezte dostatečné množství zeleniny (ke každému jídlu alespoň jednu porci).
- Používejte kvalitní rostlinné oleje, do salátů dávejte přednost za studena lisovaným.
- Dbejte na to, abyste měli dostatek kvalitních komplexních sacharidů (jezte celozrnnou rýži, kuskus, těstoviny, brambory...).
- Volte kvalitní zakysané mléčné výrobky (všimněte si data výroby, doby trvanlivosti, upřednostněte výrobky bez dochucení).
- Nezapomínejte na luštěniny a ovoce.
- Dopřejte si dostatek ryb a kvalitní libové maso (ryby jsou zdrojem bílkovin a obsahují pro tělo prospěšné omega 3 mastné kyseliny, které snižují hladinu cholesterolu).
- Pozor na skryté tuky (máslové sušenky, salámy...).
- Pijte dostatečné množství tekutin – pozor na slazené nápoje, obsahují hodně cukru.
- Vyhýbejte se smaženým pokrmům (řízek jednou za čas nevadí).
- Sladkosti si dopřejte pouze výjimečně (častou konzumací cukrů jednak zvyšujete energetický příjem a jednak cukr prospívá růstu plísní, které se usazují v trávicí soustavě a způsobují řadu problémů).
- Obohatte svůj jídelníček o semínka a oříšky (obsahují cenné minerály a nenasycené mastné kyseliny prospěšné pro kůži, nervový systém, vlnasy...).

To jsou základní doporučení, nad kterými se zkuste zamyslet. Každý má jiné chutě, jiné zvyklosti. I zdravé jídlo může být chutné! Někdy je to i o zvyku. Máte zažitě určité **stravovací stereotypy**, které by bylo vhodné postupně odbourat. Někdo je zvyklý si třeba dát každý den po obědě jeden až dva dortíky. Popřemýšlejte, proč to děláte? Máte hlad? Máte chuť? Vaše oči vás lákají pohledem na krásně upravený desert? Nejedná se pouze o zvyk? Nebylo by lepší nahradit zákusek například ovocem? Hodně mužů i žen reaguje rychle na každou reklamu – např. k snídani patří zdravé cereálie. Vloží si ji ale po svém a ráno si dají čokoládové lupínky. Ano jsou to cereálie, ale plné zbytečných cukrů!

Nechcete-li jídelníček radikálně upravovat, pokuste se alespoň o drobné změny. K snídani si udělejte müsli s oříšky, semínky, sušeným ovocem, příjemně tak nahradíte doslazovanou směsí. Místo sladkých limonád si dejte neperlivou vodu třeba s čerstvým citronem nebo pomerančem. Místo oblíbených hranolek si připravte pečené bramborové kroužky s bylinkami. Místo večerního uždibování si předem připravte velkou misku plnou zeleninových proužků, můžete je namáčet třeba do jogurtového dipu. Uvidíte, jde jen o zvyk. Zdravě jíst neznamená špatně jíst. Naopak, snadno se z vás mohou stát labužníci. Naučte se méně solit a používat více bylinek. Nemusíte jíst tolik mastných potravin, ale můžete poznat více kvalitních rostlinných olejů, třeba dýňový, avokádový... S jídlem se dá kouzlit a může to být zábava.

## 2.4 Vliv psychiky

Pokud se bavíme o jídle, nesmíme zapomenout na **psychiku**, která hraje i ve výživě velkou roli. Někdy se ze smutku přejídáte, někdy zase nejíte, jindy vám hněv zpomalí trávení. Emoce zkrátka ovlivní i sebezdravější stravu. Protože je organismus často více méně zatížen negativními emocemi, je vhodné alespoň při jídle myslet pozitivně, nezatěžovat se negativními myšlenkami a činnostmi, jako je např. četba novin, vyřizování agendy, telefonování nebo sledování zajímavého pořadu v televizi. Mějte svůj čas pro jídlo a věnujte se mu. Člověk, který se stravuje fanaticky extrémně zdravě, ale přitom psychicky strádá, nemůže dosáhnout takových výsledků jako ten, který je v pohodě a má zdravý přístup k životu. Zkuste pro zdraví hledat cestu harmonie s přírodou. Co si pod tím

představit? Můžete např. respektovat roční období a potraviny, které k určitému období patří podle sklizně, zrání a mnoha dalších faktorů. V době sklizně obsahuje ovoce a zelenina nejvíce hodnotných látek.

Dvakrát do roka si zkuste připomenout, že je čas odlehčit tělu a dopřát si na jaře a na podzim čistící kúry, třeba s pomocí bylinek. Je odlehčení, čištění vůbec nutné? Ano, je. Jsme zatíženi stresem, prostřídím a navíc se přetěžujeme stravou. Žaludek, střeva, ledviny, játra... víme, že je máme, ale někdy na ně myslíme, až když se nahlas ozvou. Zácpa, průjem, nadýmání, pocit plnosti, únava, to jsou ty první vzdechy, když se tělo začíná bouřit. A vy stále jen jíte, na co máte chuť, sladké, pak zase hodně slaného, smažené po-