

**Dr Gillian
McKeithová
Přepněte
na zdravé
jídlo!**

**Stravovací program,
který vám pomůže
ke štíhlé postavě
na celý život**

OBSAH

ÚVOD 6

Stupeň 1 Budíček **9**

Stupeň 2 Plán dokonalého zdraví 58

Stupeň 3 Pročištbvací kúra dr. Gillian **158**

Stupeň 4 Štíhlí a v pohodě **177**

Slovo závěrem **216**

Rejstřík **219**

ÚVOD

PRVNÍ DEN: K NOVÝM VÝŠINÁM DOKONALÉHO ZDRAVÍ

Otevíráte knihu, která vás povznesse k novým výšinám zdraví a duševní pohody na všech úrovních - fyzické, citové i duchovní. Půjdeme ještě dál a do větší hloubky, než kam jsem se dostala v kterékoli své předchozí knize. Aby se nám to společně podařilo, ráda bych vám sdělila, odkud jsem se mezi vámi vlastně vzala. Chci, abyste měli pocit, že mě znáte, a ještě důležitější bude, abyste poznali lépe sami sebe. Následující stránky jsou jakýmsi destilátem zkušeností z mé dlouholeté práce s mnoha klienty, zpracovaným do podoby, v níž ho můžete využít rovnou v praxi.

Abyste uspěli, budete se muset naučit podívat se na sebe skutečně ze všech stran: na svou stravu, životní styl, emoce i přístup k okolnímu prostředí. Předvedu vám několik nástrojů a postupů, které přesně ve stejné podobě používám i se svými klienty. Tato kniha se pro vás může stát něčím na způsob učebnice - ve své podstatě je to jakýsi rádce.

Než se do toho pustíme, dovoluji mi vyprávět jednu příhodu, která mě myslím dosti dobře charakterizuje. Každý, kdo mě zná, ten ví, že jsem tak trochu blázen do svých mangových koktejlů. Já je prostě miluju, protože jsou neskutečně zdravé, můžu si je po libosti napěchovat výživnými látkami, minerály a vitaminy, a navíc skvěle chutnají. Některým koktejlem začínám každý svůj den.

Můj bratr o mně tvrdí, že jsem posedlá, ale já mu na to říkám, že mám prostě jen nevšední vášeň pro koktejly a lidské zdraví. Nejde o to, že bych byla posedlá, ale prostě už teď vím, že k dosažení absolutního zdraví je potřeba aktivního zaujetí, vášně a cílevědomosti. Máme ve svých rukou mnohem větší část svého zdraví, než si většina lidí uvědomuje. Ale zpět k mé koktejlové příhodě...

Před několika lety jsem byla požádána, abych přednesla úvodní řeč na sjezdu lékařů a zdravotníků v Sofii v Bulharsku. Večer před odjezdem jsem strávila tím, že jsem si našlehala pět plných lahví mangových koktejlů. Jakmile jsem dorazila do mimořádně pěkného hotelového pokoje v Sofii, popadla jsem jednu z lahví. Když jsem odšroubovávala víčko, u posledního závitu jsem cítila zevnitř lehký tlak. Hrozně jsem se těšila na koktejl, jenže místo toho se ozvalo hlasité puknutí, víčko se uvolnilo a vylétlo od lahve jako střela. Nikdy dříve jsem nic takového neviděla a nejspíš už nikdy víckrát nevidím. Husté pyrě ze čtyř najemno rozemletých zralých mang, tří velkých banánů a dvou broskví explodovalo po celém pokoji - strop, stěny, závěsy, ložní prádlo i moje oblečení byly kompletně ohozené rozdrčeným ovocem.

Zděsila jsem se. Určitě taky slyšíte ty historky o britských rockových hvězdách

nebo amerických heavymetalových kapelách, které dělají ze svých hotelových pokojů kůlničky na dříví. Ale kdo kdy slyšel o televizní propagátorce zdravé výživy ze Skotska, která by zdevastovala najatou místnost mangovým pyrém?! A pak mi svitlo. Zamyslela jsem se nad sebou a došlo mi, že když už člověk jede skoro 3000 kilometrů a vleče s sebou pět flašek mangového koktejlu, pak už to musí být skutečně hodně vášnivý a oddaný fanda do výživy, co za svým dokonalým zdravím půjde třeba na konec světa.

Nechci po vás, abyste za každou cenu šli v mých stopách a bouchali lahvemi s mangem, ale chci naznačit, jakou cílevědomost a vášně pro zdraví bych ráda, abyste u sebe cítili. Vždyť už teď je máte na dosah; jediné, co vám schází, je naučit se, jak je uvolnit ze zajetí. Nabídnou vám nástroje k objevení vlastních tužeb, stanovení cílů a jejich dosažení. Tahle kniha je jako autoatlas. Jakmile znáte trasu, zbytek už je snadný. Dejte se do toho a objevte v sobě sílu dobře jíst, dobře se cítit a skvěle vypadat!

Tato kniha vám ukáže cestu k novému vnímání vlastního já, k novému jídlu, novým buňkám, novému životnímu postoji a obnovené lásce a uznání sebe sama, takže vaše přirozená energie bude volná a čistá a pomůže vám k vytvoření naprostého zdraví a štěstí. A mimochodem, jestli vás někdy popadne chuť zaletět si někam na druhý konec světa s pár lahvemi rozmixovaného, živinami nabitého ovocného koktejlu připraveného k okamžité explozi, pak do toho rozhodně jděte. Za hlavu se můžete chytat až potom.

Přeji vám lásku a světlo!



STRAVOVACÍ DENÍČEK

Spousta lidí sama sebe ráda přesvědčuje, jak zdravě se stravuje, ačkoli skutečnost je poněkud jiná. Pokud si myslíte, že jíte skutečně zdravě, pak se podívejte, jestli ve vás můj typický rozhovor s novou klientkou nerozezná jisté ozvěny.

Vypadá to asi takto:

Gillian: Dobrý den, ráda vás poznávám.

Klientka: Dobrý den. Já jsem taky moc ráda, že jsem tady.

Gillian: Pojdme si popovídat o vaší stravě. Jíte dobře?

Klientka: Ano, hodně dobře.

Gillian: A jak se cítíte?

Klientka: Jsem věčně taková nafouklá, unavená a nějak se mi zdá, že nemám moc energie. Jsem dost nervózní, mívám bolesti hlavy, mám strašnou chuť na sladkosti, jsem náladová, ve stresu a špatně spím. Moc zdravě se tedy rozhodně necítím.

Gillian: Dobrá, tak jak byste ohodnotila svůj příjem potravy?

Klientka: Myslím, že je úplně v pořádku. Asi jako u každého. Občas nějaké ty výkyvy.

Gillian: Zkuste mi popsat nějaký takový výkyv.

Klientka: Třeba si občas ráda dám čokoládu.

Gillian: Kolik čokolády?

Klientka: Jenom kousíček čokolády denně.

Gillian: Tak konec tanečku, ano? Řekněte mi to na rovinu. Potřebuju vědět, kolik *tabulek* čokolády denně sníte?

Klientka: V průměru tak dvě. Akorát když je mi opravdu hodně mizerně, může to být i víc. Hlavně při menstruaci.

Gillian: Můžete mi prosím ukázat svůj stravovací deníček?

Klientka: Jistě. Ale tohle nebyl úplně typický týden. Opravdu normálně nejím tolik čokolády. Tenhle týden to bylo výjimečné, fakt!





Podívám se na deníček a jsem šokována pouhým počtem čokolád, které tato žena jí pravidelně každý den. Není divu že jí není dobře. Ale už podnikla první a nejdůležitější krok směrem ke zlepšení a brzy pozná, jak příjemné je zbavit se všech těch bolestí hlavy a nezvladatelných chuti.

Tím chci jen ukázat, jak řada lidí, když ke mně přijdou poprvé, tvrdí, že jedí dobře a zdravě. Většina se domnívá nebo říká, že jí zdravá jídla, jako kdyby měla tuto odpověď natrénovanou - odpovídají mi tak automaticky. Jenže ve skutečnosti, když do toho začnu trochu víc šťourat, často zjišťuji, že jejich strava vlastně až tak moc zdravá není, a pak se nakonec doberu nepokryté pravdy. Často existuje jen nepatrná spojitost mezi úvodním „Já jím zdravě“ a skutečností.

SEDMIDENNÍ ZÁPISKY

Po následujících sedm dní od vás chci jen to, abyste se podívali pravdě do očí, byli k sobě upřímní a zapisovali si do sešitu všechno, co sníte a vypijete. A tím myslím *absolutně každé sousto*. Nic nevynechávejte. Tento jídelní a pitný deníček vám pomůže od automatismu k uvědomění si, jaké potraviny vůbec jíte. Nejnezdravější jídlo je vyvolané bezmyšlenkovitými, navyklými a podmíněnými reakcemi na široké spektrum podnětů, z nichž jen málokteré nějak souvisí s hladem. Tím, že si zapíšete, co přesně děláte, kdy to děláte a jak se při tom cítíte, budete mít šanci přeměnit prostý návyk v uvědomělou volbu. Pomůže vám to ujasnit si cíle a způsob, jakým jich chcete dosáhnout.

Kompletní obrázek o vás a vaší stravě vám otevře oči, takže porozumíte svým stravovacím zvyklostem a jejich vlivu na váš život, váhu a zdraví. Takže chci, abyste si zapsali úplně všechno od chvíle, kdy ráno vstanete, až do chvíle, kdy večer zalezete do postele. Možná vám to zpočátku poleze na nervy, ale jakmile se do toho jednou dostanete, půjde vám to úplně samo.

ŽÁDNOU POLOVIČATOST

A odteď už žádnou polovičatost. Jestli si každý večer dáte tabulku čokolády, pěkně si ji zapište. To že vyřadíte čokoládu ze seznamu, neznamená, že jste ji nesnědli! Zapište také čas, kdy jste něco jedli nebo pili, množství, značku a také způsob tepelné úpravy jídla - smažené, dušené, grilované, pečené - a jestli jste si ho udělali sami, jestli je čerstvé, balené, ohříváno v mikrovlnce nebo syrové (nevařené). Zapisujte si to tak podrobně, jak jen můžete, takže uveďte třeba i množství cukru, který jste si nasypali do čaje, zda to byl bylinkový nebo obyčejný čaj, jestli jídlo solíte, kolik vypijete vody s bublinkami nebo bez. Čím přesnější budou vaše zápisky, tím úplnější bude výsledný obrázek o vás samotných.

CVIČENÍ

Také bych chtěla, abyste si zapsali každé cvičení, jemuž se věnujete, od chůze do zaměstnání až po kondiční hodinku v posilovně. Poznamenejte si čas, druh cvičení i jeho délku.

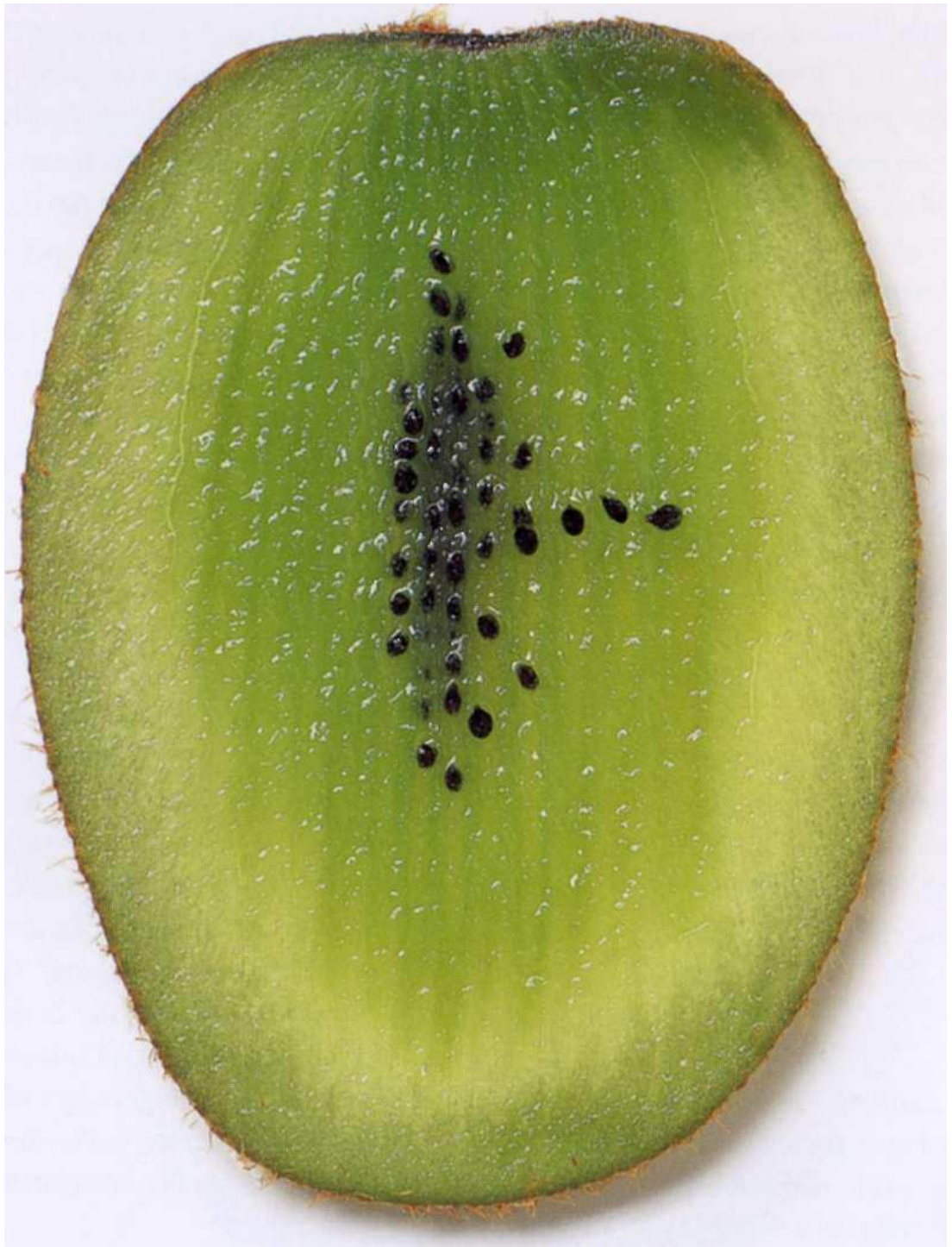
SPÁNEK

Dělejte si poznámky o svém spánku. V kolik hodin chodíte do postele? Jak dlouho vám trvá, než usnete, a kolik hodin dokážete spát bez přerušení? Probouzí se odpočínutí, nebo býváte vyčerpaní?

JÍDLA A NÁLADA

A v neposlední řadě si zapisujte také to, jak se cítíte před tím, než si dáte hlavní jídlo, svačinku nebo prostě cokoli k jídlu či k pití. Můžete se cítit třeba nabití energií, unavení, jako na jehlách, nebo je vám prostě fajn. Pak si zaznamenejte, jak se cítíte potom - ovšem jen pokud pozorujete nějakou změnu. Možná že žádnou změnu nepocítíte, a to je v pořádku. Můžete mít jak pozitivní, tak i negativní pocity. Zapište šije. Zde máte vodítko, které by vám mohlo pomoci:

1. Jak velký hlad máte před jídlem? Jste hladoví i po jídle?
2. Jak se cítíte po fyzické stránce? Bolí vás třeba hlava, máte třas nebo jste unavení? Jestli jste úplně v pohodě, nemusíte nic zapisovat.
3. Jak se cítíte po stránce emocionální? Jste například stresovaní, znuďení, apatičtí, nebo šťastní? Něco vás během jídla štve? Pohádali jste se s někým, než jste usedli k jídlu?
4. Všimněte si, jak se cítíte po jídle a jestli pozorujete nějakou změnu. Jste spokojení, nebo máte pořád ještě hlad? V jakém citovém rozpoložení jste? Změnil se váš fyzický stav? Jste ospalí, unavení, plní energie? Nesnažte se objevit něco, co není. Prostě si jen zapište, jestli máte nějaké pocity, tělesné nebo emocionální.



Přehled příjmu potravy podle dr. Gillian McKeithové

Slibuji, že budu stoprocentně upřímný/á,
pravdomluvný/á a přesný/á co do
množství jídla a pití během následujících
sedmi dnů.

Podpis.

1. Denní čas
2. Konzumace jídla a pití, podrobně
a včetně množství a značek, je-li to
třeba
3. Jak je jídlo upravené
4. Kde a s kým hojím
5. Nálady a pocity

JEDEN DEN JAKO PŘÍKLAD

PÁTEK

- 7.00** Šálek čaje. Spal jsem mizerně, ve
snu jsem všude chodil pozdě.
Unavený.
- 8.00** Jogurt s lískovými oříšky, 150 g,
s obsahem smetany a cukru.
- 10.00** Láhev vody.
- 13.00** Sendvič s kuřecím salátem, bez
majonézy. Malý pytlík solených
chipsů. Jablko.
- 13.30** Šálek čaje.
- 15.00** Jsem unavený a otrávený.
Čokoládová tyčinka.
- 16.00** Sklenice vody a šálek mátového
čaje.
- 19.00** Sklenka vína a hrst oliv.
- 20.00** Večeře: mečoun se zeleninou,
citrónový koláček s čerstvými
malinami...
Zapito dalšími dvěma sklenicemi
vína.
- 23.00** Šálek čaje, pak do postele.

SBĚRATEL

Jednou jsem měla klienta, který byl bankovním investorem. Přiznával, že je workholik, v jednom kuse v práci, z kanceláře vycházel jen málokdy. Snídaně, oběd i večeře se odehrávaly na jeho pracovním stole, zatímco telefonoval a vyřizoval všechny ty velké věci. Při sjednávání schůzky jsem ho požádala, aby mi přinesl obaly od všeho, co během týdne snědl a vypil. Když ke mně přišel, přivlekl s sebou ohromný igelitový pytel, který praskal ve švech, jak byl nacpaný zbytky všeho, co za týden spořádal.

Probírali jsme se spolu tím smetištěm a zjistili jsme, že za celý týden nesnědl vůbec žádné opravdové jídlo. Na stůl se mi vysypala záplava obalů od čokoládových tyčinek, bonbónů, žvýkaček, slazených nápojů - těch byly desítky - a pár promaštěných papírů od jídel ze stánků. Byl živ ze sladkostí.

Zkoumali jsme spolu tu horu papíru a umělé hmoty. Pan Banka vyhrkl: „Já vím, že tohle asi sotva bude extra zdravé, ale těžko s tím něco nadělám. Mám pořád takovou hroznou spoustu práce!"

Ze rtů se mu vyřinula výmluva číslo jedna. Výmluva, kterou slýchám v jednom kuse. Moc práce - a co? Moc práce, a proto nemůžu jíst? Moc práce, a tak se nemůžu o nic starat? Moc práce, takže nemůžu žít?

Jak nakonec vyšlo najevo, bankéři jeho lékař řekl, že je chodící časovanou bombou, zralou na propuknutí cukrovky druhého typu. Věčně byl vyčerpaný, třicet kilo nadváhy, trýzněný bolestmi hlavy a draze chyboval při pracovních úkonech. Uvědomění si této situace bylo prvním krokem k přeměně jeho životního stylu směrem ke zdraví: první a jasné pochopení, co znamená tenhle koktejl namíchaný z ne jídla, chemikálií, přísad a všelijakého neřádu, z něž nutí přežívat své tělo.

STAŇTESESBĚRATELEM

Kromě stravovacího deníčku chci ještě, abyste si tento týden shromažďovali obaly. Schovejte si papírky, pytlíky a lahve od všeho, co za sedm dní sníte a vypijete, ať je to zdravé nebo nezdravé. Vyhradte si na to zvláštní krabici nebo pytel.

Takže pokud v úterý povečeříte hotové jídlo ohřáté v mikrovlnce, schovejte si od něj obal s vypsáním složením. Pokud sami používáte při vaření nějaké přísady, poznamenejte si, z čeho jsou vyrobené. Např. sníte-li tři syrové mrkve, napište si to na papírek a uložte ho do pytle k lahvám, obalům atd. Jestliže to byly mrkve z biologického zemědělství, poznamenejte si to také. Na konci týdne vám z toho může vzniknout docela solidní sbírka.

PROČ TO SBÍRAT?

1. Abyste si mohli jasně osahat, co přesně soukáte do vlastního těla.
2. Abyste se naučili číst složení potravin.
3. Abyste si uvědomili, co je obsažené v jídle, které konzumujete.
4. Abyste mohli posoudit, kolik čerstvých a kolik průmyslově zpracovaných potravin vaše strava obsahuje.

ZÚČTOVÁNÍ

Na konci týdne bych ráda, abyste si sedli ke své sbírce obalů a pořádně si ji prohlédli. Možná že vás to překvapí, možná že dokonce vyděsí. Je to vynikající vizuální cvičení k probuzení do reality vlastního stravování.

POCHOPIT, CO TO OBSAHUJE

Složení potravin vypsané na obalu je spolehlivým, přesným a snadno pochopitelným pramenem cenných informací o potravinách. To, co se dozvíte při četbě a srovnávání složení na různých obalech, vám pomůže vyhnout se ingrediencím a přísadám, které vám mohou škodit. Budete si umět lépe vybírat.



JAK MÁM ČÍST SEZNAM INGREDIENCÍ?

Složení potravin je uspořádané podle hmotnostního poměru jednotlivých složek a obsahuje i všechna přidaná barviva, konzervanty, živiny, tuky a cukry. Proto je-li na obalu uveden ve složení cukr na prvním místě, znamená to, že obsah cukru je v dané potravine velmi vysoký.

A CO POTRAVINOVÁ ADITIVA?

V současnosti existuje na 14000 umělých (chemických) látek, které se přidávají do potravinářských výrobků. Naše těla nejsou uzpůsobena ke štěpení a trávení takového množství chemikálií a potravinových aditiv. Dejte si pozor na konkrétní druhy chemických substancí a přísad, které konzumujete. U některých aditiv v naší stravě byla již prokázána spojitost s řadou zdravotních problémů včetně bolestí hlavy, stálé únavy a alergií.

10 HLAVNÍCH POTRAVINOVÝCH ADITIV, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

- > Acesulfam K
- > Aspartam
- BHA a BHT*
- > Bromid draselný
- > Dusíkaté sloučeniny
- > Glutaman sodný
- > Kofein
- > Sulfidy
- > Tartrazin
- > Umělá barviva

Jestliže potřebujete slovník, abyste vůbec rozluštili, co se píše na cedulce o složení některého jídla, pak je velmi pravděpodobné, že byste ho neměli jíst.

* butylovaný hydroxyanisol (BHA) a butylovaný hydroxytoluen (BHT), jsou to syntetické konzervační látky [pozn. překl.]

DEKLARACE VÝROBCŮ

Na potravinových obalech často nalezneme prohlášení jako „s nízkým obsahem tuku a cholesterolu“ nebo „se zvýšeným obsahem železa“. Zde máte stručný výpis problémů, které mohou být s takovými tvrzeními spojeny.

CO ZNAMENÁ ZVÝŠENÝ OBSAH?

Zvýšený obsah znamená, že některá živina, jež není v té které potravine přirozeně přítomná, do ní byla přidána. Přírodní potraviny obsahují velké množství živin, které jsou pro tělo okamžitě rozpoznatelné, a tím i snadno stravitelné. Tisíce druhů živin a fytochemikálií, které se nalézají v přírodním jídle, fungují společně v dokonalém souladu. „Posílené“ potraviny pak obvykle obsahují izolované živiny, o nichž je známo, že se nám jich často ve stravě nedostává. Potíž je v tom, že přirozená souhra jednotlivých živin je takovými izolovanými dodávkami porušena.

Jedním z příkladů jsou potraviny se zvýšeným obsahem vápníku. Vápník, který se k takovému obohacení používá většinou součástí uhličitanu vápenatého, a ten je pro tělo velmi špatně využitelný, což může vést k vytváření kalciových usazenin. Ty se pak mohou stát skutečnou příčinou různých zdravotních problémů. Využití vápníku je totiž podmíněno přítomností hořčíku, vitamínu D, bóru, vlákniny a poměrem dalších minerálů vzhledem k vápníku. Jakmile se do jídla přidá vápník navíc, je pravděpodobné, že všechny tyto látky se rázem ocitnou v nevyváženém poměru. Takhle to zkrátka příroda nechtěla.

CO ZNAMENÁ OBOHACENÝ?

Dobrym příkladem je rýže. Všichni se mi svěřují, jak milují bílou rýži. Jenže rozdíl mezi hnědou a bílou rýží není jen v barvě. Vymílání a leštění, jímž se z celozrnné rýže dělá bílá, zlikviduje přibližně dvě třetiny vitamínu B₃, 80 % vitamínu B₁, 90 % vitamínu B₆ a k tomu polovinu manganu, polovinu fosforu, 60 % železa a úplně všechnu vlákninu a esenciální mastné kyseliny. Výsledná bílá rýže je pak prostě jen rafinovaný škrob, z velké části zbavený všech původních zdravých podporujících živin. Nejspíš seženete bílou rýži „obohacenou“ o vitamín B₁, B₃ a o železo. Jenomže struktura těchto živin, přidaných nazpátek do průmyslově upravené rýže, není stejná jako v jejich přírodní podobě a nejméně 11 ztracených výživných látek není nahrazeno vůbec nijak.

ŠETŘTE S NIMÍ

i Na seznámech obsažených složek bývají živiny, kterých většina lidí konzumuje příliš, uvedené a prvních místech. Dobré je přečíst si vždycky složení a vybírat si potraviny s nízkým obsahem následujících složek:

- > Sůl
- > Cukr
- > Nasycené tuky

SŮL

Tělo potřebuje sůl, neboť pomáhá buňkám přijímat živiny a vyrovnávat hladiny tekutin, ale je nutná jen v nepatrném množství. Doporučená denní dávka soli je 6 g. Sůl je však ukrytá ve velké spoustě různých potravin, dokonce i když si ji ani nenasypete do jídla. Snažte se co nejvíce vybírat potraviny označené „bez přídavku soli“ a místo solení ochucujte jídla raději přidáním aromatických sušených nebo čerstvých bylinek.

Když pročítáte složení, dávejte pozor i na „sodík“, protože 1 g sodíku odpovídá přibližně 2,5 g soli. Kuchyňská sůl obsahuje 40 % sodíku a moje doporučení je sůl na stole vůbec nemít. Nadbytek soli může zvýšit krevní tlak, což následně vede k srdečním chorobám, mrtvicím nebo ledvinovým potížím.

CUKROVÉ PASTI

Cukry jsou druhem uhlohydrátů, který se vyskytuje přirozeně v potravinách, jako je např. ovoce. Přidané cukry jsou takové, které se v potravinách přirozeně nevyskytují, nýbrž jsou do nich dodány během zpracování nebo přípravy. Jídlo s přidaným cukrem poskytuje tělu kalorie, ale může mít nízký obsah vitaminů a minerálů. Z nejčastěji konzumovaných potravin s přidaným cukrem jmenujme nealkoholické nápoje, dorty, sušenky, koláče, zmrzlinu, bonbóny, čokoládu, mnoho hotových jídel a některé konzervy. Vysoká spotřeba takovýchto potravin může vést k nabývání na váze a k tomu, že se člověk vyhýbá konzumaci výživnějšího jídla.

Vzhledem k tomu, že přidané cukry často nejsou označeny jako „cukr“, může být trochu neskutečné je v potravinách rozpoznat. V následujícím seznamu máte uvedeny nejčastější termíny pro přidaný cukr. Pokud se některý z nich objeví na prvním nebo druhém místě seznamu složení, pak výrobek pravděpodobně obsahuje vysoké množství přidaného cukru.

- | | |
|-------------------|----------------------|
| > Dextróza | > Maltóza |
| > Fruktóza | > Modifikovaný škrob |
| > Glukóza | > Nerafinovaný cukr |
| > Glukozový sirup | > Přírodní cukr |
| > Kukuřičný sirup | > Třtinový cukr |
| > Laktóza | > Třtinový sirup |



PROBLÉM STUKY

Některé tuky jsou pro lidské tělo velmi příznivé, ba dokonce nepostradatelné - odtud také jejich označení „esenciální mastné kyseliny“. Na většině štítků se složením se nedozvíte, kolik z celkového množství tuku je dobrého a kolik špatného, takže vám radím, abyste vhodný tuk přijímali ze zaručených zdrojů - z avokáda, semínek, ořechů a ryb.

ŠPATNÉ TUKY V POTRAVINÁCH JSOU těžko stravitelné a mohou vést k přibírání na váze. O nasycených tucích, které se zhusta objevují na seznamech složení, je známo, že zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a zvyšují riziko srdečních chorob, takže si dávejte dobrý pozor, jsou-li takové tuky na seznamu uvedeny.

NASYCENÉ TUKY jsou při pokojové teplotě tuhé (máslo, sádlo) a nalézají se především v živočišných potravinách, mléčných výrobcích, v tuhých i měkkých margarínech, tucích na pečení, dortech, sušenkách, slaných pochutinách a jiném průmyslově zpracovaném jídle, cukrovinkách a v čokoládě.

TRANSMASTNÉ KYSELINY -zlotřilá dvojčata nasycených tuků, která vznikají při hydrogenaci rostlinných nebo rybích tuků a jejich přeměně na margarín nebo pokrmový tuk. Stejně jako nasycené tuky blokují přeměnu esenciálních kyselin a výzkumy ukázaly, že mohou být pro člověka dokonce horší než samotné nasycené tuky, protože nejen zvyšují hladinu škodlivého krevního cholesterolu, ale také snižují hladinu prospěšného. Nízkotučné pomazánky často obsahují právě hydrogenované (ztužené) nebo částečně hydrogenované tuky.

Pozor také na NÍZKOTUČNÉ POTRAVINY. Často obsahují cukr, kterým se saturuje úbytek chuti po chybějícím tuku. Pokud se cukr v těle nezužítkuje jako zdroj energie, může se přeměnit na tuk a uložit stejně jako každý jiný tuk, takže z přechodu na „nízkotučné“ neplyne žádná výhoda. Znamená to vlastně jen „více cukru“.

VÁŠ STRAVOVACÍ PROFIL

Vezměte si svůj Jídelní deníček a nashromážděné obaly a sestavte si vlastní stravovací profil podle následujícího jednoduchého návodu. Vyhodnoťte si současný stav a pak napište, jak byste chtěli, aby se jednotlivé součásti vaší stravy zlepšily- stanovte si cíle.



1 PODÍL ČERSTVÉHO A KONZERVOVANÉHO JÍDLA

První věcí, na kterou bych chtěla, abyste se zaměřili, je množství čerstvých potravin, které jíte, v poměru ke konzervovaným. Vychází vám to tak půl na půl, nebo spíš kolem 75% zpracovaného a jen 25 % čerstvého jídla? Máte-li možnost sníst o pár jídel připravených z čerstvých surovin víc, pak vám to vřele doporučuji. Průmyslově zpracované a rafinované potraviny skoro vždycky obsahují vysoké množství cukru, soli, nasycených tuků, transmastných kyselin, chemikálií, aditiv a konzervačních látek a zároveň málo živin. Všechny vyjmenované látky jednoduše řečeno nejsou pro člověka vhodné. Naopak čerstvé potraviny jsou bohaté na výživné látky, bez nichž se neobejdeme.

2 KONZUMUJETE DENNĚ PĚT PORCÍ ZELENINY?

Zelenina je mezi potravinami přímo superstar. Je vydatným zdrojem antioxidantů, jež podporují zdraví a imunitu, vitaminů, minerálů a fytochemických látek, které působí nejen to, že se cítíte a vypadáte dobře, ale také poskytují blahodárnou ochranu proti všem možným zdravotním obtížím, snižují riziko cukrovky, srdečních chorob a rakoviny. Zelenina rovněž podporuje trávení a povzbuzuje vylučování toxických a jiných odpadních látek z těla, neboť obsahuje značné množství vlákniny. Otázkou je pouze, zdají máte na talíři dost.

3 JÍTE KAŽDÝ DEN TOTÉŽ?

Když se poprvé podívám na něčí stravovací deníček, jedna z hlavních věcí, které mě obyčejně udeří do očí, je jeho zoufalá jednotvárnost. Mnoho lidí prostěji dennodenně to samé, ať jsou kde jsou. Ani když se stravujete zdravě, neměli byste jíst každý den úplně totéž. Takže máte-li rádi k snídani ovesnou kaši, nejezte ji sedmkrát týdně. Když tělo zásobujete stále týmiž potravinami, velmi snadno se na ně stanete citliví. Je-li to možné, střídejte jídla ve čtyřdenním cyklu, tzn. snídáte-li ovesnou kaši v pondělí, jezte ji znovu až ve čtvrtek.

4 A CO POULIČNÍ STRAVA?

Jakou část z vašeho jídelníčku tvoří jídla „takeaway“ (připravená a zabalená v bufetech), hotová jídla nebo průmyslově zpracované polotovary? Většinou jsou nabitá solí, cukry, barvivy, přídatnými látkami, ztuženými (tedy fakticky hydrogenovanými nebo částečně hydrogenovanými) rostlinnými tuky a všelijakým dalším skrytým zlem. Navíc spousta hodnotných živin je z těchto jídel během zpracování odstraněna, takže pokud žijete jenom na nich, budete jednoduše podvyživení. Přestaňte s tím. Pouliční strava znamená frontální útok na vaše tělo, zvyšuje jeho toxickou zátěž a podporuje obezitu, srdeční choroby a další zdravotní problémy.

5 JSTE CUKROMAN?

Jíte cukr ve snídani, k obědu, k večeři, sypete si ho i do čaje a do kávy? Konzumujete ho ukrytý v ranním mušli, a ještě si ho tam trochu přidáte? Jste náruživý pijan sycených limonád? Jestli se chcete cítit dobře a shodit nějaká kila, musíte příjem cukru, sladidel a sladkých jídel omezit. Běžný cukr neobsahuje nic jiného než prázdné kalorie a přechází rovnou do krevního oběhu. Způsobuje náhlé výkyvy hladiny krevního cukru a energie. Nejlepší alternativou jsou přírodní sladidla jako ovocné šťávy nebo čerstvé ovoce.

6 HRAJETE SI NA SLANEČKA?

Nadbytek soli ve stravě vám může rozhodit rovnovážný poměr sodíku a draslíku v těle a vyvolat Vysoký krevní tlak či srdeční obtíže. Slaná jídla mají vliv také na zadržování tekutin a vznik ledvinových kamenů. Hlavními zdroji sodíku ve stravě je kuchyňská sůl, omáčky a průmyslové Potraviny. Je skrytý v nesmírné spoustě různých věcí. Vyhněte se na hony slaným krekrům, solenému a uzenému masu. Místo zvýrazňování chuti jídla pomocí soli zkuste zaexperimentovat s bylinkami a kořením. Pokud už minimální množství soli používáte, pak si aspoň vždycky vyberte sůl mořskou.

7 JÍTE DOSTATEK SYROVÉ ZELENINY A OVOCE?

Je důležité sníst každý den něco syrového. Zvýšíte-li příjem syrových potravin, budete se cítit nesrovnatelně lépe. Máte v každém jídle trochu něčeho syrového? Pokud ne, pak právě zde máte volný prostor pro zlepšení! Syrové plodiny můžete do stravy přidat různým způsobem:

- > Ráno si mixujte koktejly ze syrového ovoce.
- > Jezte ovocné saláty.
- > Dávejte si ovoce k svačině.
- > Přidávejte do salátů naklíčená semínka, například vojtěšku.
- > Pokaždé, když jíte něco vařeného, doplňte to syrovými listy, zeleninovou oblohou nebo salátem.
- > V chladných měsících, kdy třeba častěji vaříte polévky a dušenou zeleninu, zamíchejte do nich vždy těsně před podáváním syrové bylinky nebo i zeleninu.
- > V teplých měsících jezte více syrových potravin. Alespoň polovina všech hlavních jídel by měla být syrová.

8 OBSAHUJE VAŠE STRAVA PŘÍLIŠ MNOHO PŠENICE?

Máte každý den k snídani toast, svačíte sendviče, obědváte chleba a k večeři jíte topinky? Pšenice obsahuje lepek, který může u někoho způsobovat problémy s trávením a u jiných zase zpomalovat metabolismus. Chcete-li zhubnout, budete se muset pšenice na nějaký čas vzdát. A pokud má být vaše strava skutečně zdravá a rozmanitá, bude důležité přidat do ní i jiné obiloviny, jako celozrnnou rýži, ječmen, špaldu, jáhly, amarant, quinou a žito.

9 PIJETE DOSTATEK VODY?

Lidské tělo se skládá ze dvou třetin z vody, z čehož plyne, že příjem vody a její distribuce jsou nezbytné předpoklady pro hormonální rovnováhu, vylučování odpadních látek, fungování buněk a zásobování orgánů živinami. Dehydratace je zaručeným způsobem, jak nabrat váhu. Každý den je proto nutné vypít alespoň šest až osm sklenic vody.

10 NEJÍTE AŽ PŘILÍŠ „BÍLÝCH“ POTRAVIN?

Tím mám na mysli bílé těstoviny, bílou rýži, bílé pečivo a rafinované potraviny. Nejen že obsahují minimum živin, ale také ze sebe bleskově uvolňují cukr. To znamená, že mohou způsobit rychlý narůstá pak dlouhý propad hladiny energie. Prostě je vyřadte.

11 POROVNEJTE SI, KOLIK SNÍTE PROSPĚŠNÝCH A KOLIK ŠKODLIVÝCH TUKŮ

Měli byste se pokusit přijímat ve stravě co možná nejméně nasycených tuků a transmastných kyselin z živočišných zdrojů a průmyslových potravin a co nejvíc tuků ve formě esenciálních mastných kyselin (EMK), zejména omega - 3 a 6. Bez dostatečného množství EMK nemůže vaše tělo vytvářet hormony a chemické látky potřebné k udržení zdraví, štěstí a bezvadné postavy. Takže stručně: jíte dost avokád, tučných ryb, olivového oleje, konopného oleje, semínek a ořechů?

12 POUŽÍVÁTE BYLINKY A KOŘENÍ?

Jemné koření a bylinky dodají vašemu jídlu chuť a rozmanitost a mnohé z nich mají i léčivé účinky. Je načase zapomenout na sůl a pepř a užít si trochu dobrodružství.



13 JSTE ZÁVISLÍ NA KOFEINU?

Kofein obsahuje kyselinu benzoovou, která je toxická a má na lidský organismus dehydratační účinky. Kofein obsažený v čaji, kávě, čokoládě a kofeinových nealko nápojích rovněž působí jako stimulant a způsobuje rychlý nárůst krevního tlaku a hladiny krevního cukru, následované prudkým pádem - zkrátka horská dráha prudkých změn nálady, vyčerpanosti, neschopnosti soustředění, bolestí hlavy a úzkosti. A zlatým hřebem je, že kofein bičuje nadledvinové žlázy až do vyčerpání a způsobuje tak nerovnováhu stresových hormonů. Špatná funkce nadledvinek vede k tomu, že jste náchylní k ukládání kilogramů v oblasti břicha a často se cítíte úplně vyčerpaní. Takže kofein není ani vzdáleně životabudič, nýbrž naopak způsobuje, že jste unavení, podráždění, máte problémy se zadržováním moči a stárnete dřív, než by bylo nutné. Vyzkoušejte místo něho bylinkové čaje bez kofeinu.

14 JÍTE BIOPOTRAVINY?

Jestli se chcete zbavit toxického odpadu uloženého v těle, pak jsou biopotraviny nejlepším řešením. Jejich produkce se řídí přísnými pravidly a vylučuje použití chemických látek a konzervantů. Mnohé supermarkety už biopotraviny nabízejí, ale jestliže je nemůžete sehnat nebo si je dovolit v dostatečném množství, mějte na paměti, že i když jíte biopotraviny jen občas nebo kupujete alespoň ovoce a zeleninu v bio kvalitě, i tak je to velký přínos pro vaše zdraví.

15 KOLIK SNÍTE ČERVENÉHO MASA?

Jak často si dáváte červené maso? Strava založená na červeném mase, obsahujícím velké množství bílkovin a tuku, může vyvolat potíže s trávením. Stojí to spoustu živin, zbytečnou námahu pro ledviny a játra, zpomalenou funkci trávicího traktu a také zvýšený výskyt škodlivých střevních bakterií. Řada studií prokazuje souvislost nadměrné konzumace červeného masa s ledvinovými kameny, nemocemi tlustého střeva, nemocemi srdce a zácpou. V mém plánu *Přepněte na zdravé jídlo* červené maso vůbec nenajdete, protože já chci dostat váš trávicí systém zpátky do špičkové kondice. To ale neznamená, že už nikdy nebudete moci červené maso jíst. Já osobně maso nejím vůbec, ale jestli vy na něj máte občas chuť, proč ne. A když už maso, pak dejte pozor, aby bylo v bio kvalitě, libové a čerstvé a jezte ho spolu s lehce napařenou listovou zeleninou a salátem z listů a naklíčených semen.

16 KDE SE STRAVUJETE?

Pokud často jíte mimo domov, vybíráte si skutečně dobré restaurace s kvalitním zdravým menu? Vybíráte si vždy co nejzdravější jídlo? Dáte si například grilovanou rybu místo smažené nebo zeleninovou oblohu namísto hranolků?

17 JSTE NEZELENINOVÝ VEGETARIÁN?

Jestli jste přestali jíst maso a přežíváte na rohlíkách se sýrem, chipsech a fazolích s bílým chlebem, pak jste to zrovna moc nerozsvítili. Setkala jsem se už během let s mnoha vegetariány, kteří vůbec nejedí vyváženě. Zbavili se masa, ale jejich fungování je založené na konzumaci hromady brambůrků a všelijaké průmyslové stravy. To ovšem není životní styl vedoucí ke zdraví. Chcete-li být vegetariánem, musíte se naučit, jak to dělat správně. Vaše strava se musí skládat z mnoha různých druhů ovoce, zeleniny, semen, ořechů, fazolí, zrnin, luštěnin, mořských řas, naklíčených semínek, naklíčených ořechů a luštěnin a eventuálně z vajec a ryb, podle toho, jaký vegetariánský styl si zvolíte. Když se vegetariánský jídelníček dobře rozvrhne, je velmi zdravý a obecně jsou vegetariáni méně náchylní k vysokému tlaku, cukrovce, infarktu a obezitě.

18 CVIČÍTE VÍCE NEŽ TŘIKRÁT TÝDNĚ?

Každý den musíte trochu pohnout kostrou. Cvičení dokáže nabudit energii ve všech směrech. Zrychluje krevní oběh, čímž snižuje hladinu špatného cholesterolu a zvyšuje hladinu dobrého.

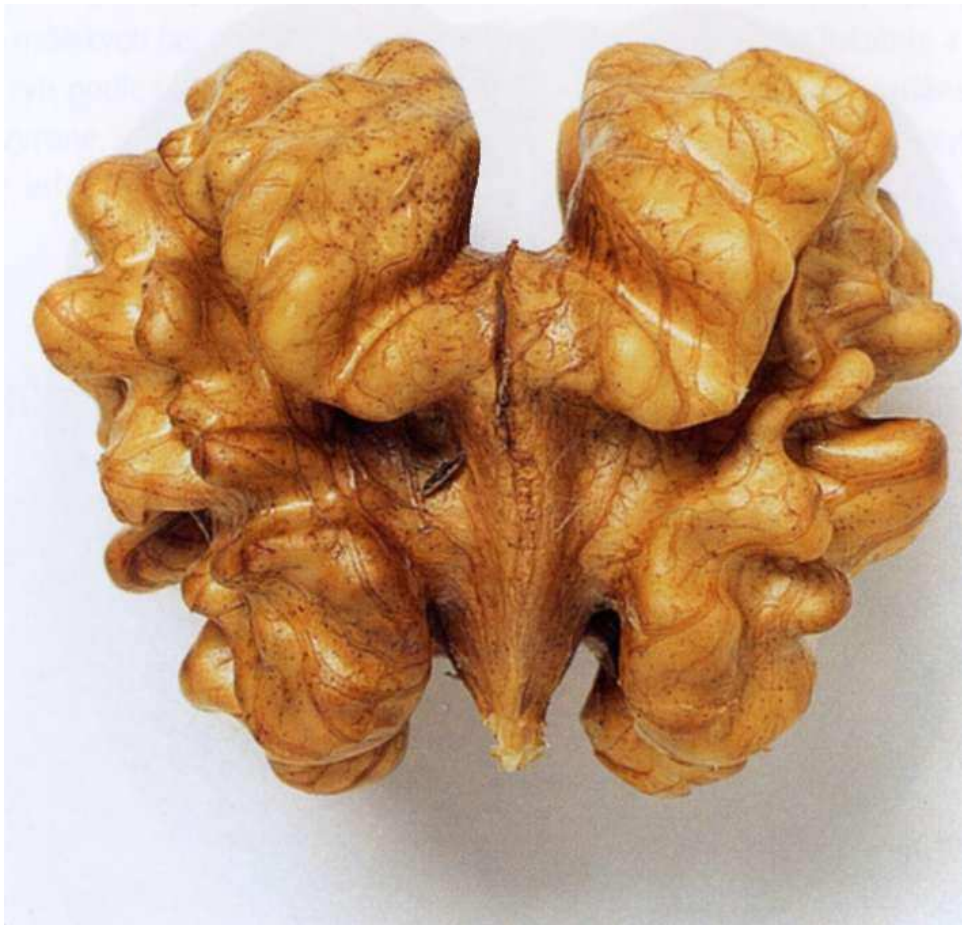
Cvičení:

- > Může snížit hladinu krevního cukru a podpořit aktivitu inzulínu - vyčerpanost je příznakem nerovnováhy krevního cukru.
- > Napomáhá efektivní práci střev při vylučování látek, které tělo nepotřebuje nebo o které nestojí a které vás zároveň mohou celkově zpomalovat.
- > Podporuje imunitu, takže jste méně náchylní k nemocem.
- > Spaluje kalorie a zvětšuje svalovou hmotu. Čím více vám rostou svaly, tím rychlejší je váš metabolismus.
- > Přispívá ke zdravému (nočnímu) spánku.
- > Zlepšuje pohlavní život.
- > Podporuje dobrou náladu tím, že uvolňuje mozkové látky zvané endorfiny.

ПРАВИЛА № 1

Всё, что написано в этих правилах, является обязательным для всех участников. В случае нарушения правил, участник будет исключён из соревнований. Правила действуют с момента их утверждения и до окончания соревнований.





19 SVAČÍTE PRAVIDELNĚ A ZDRAVĚ?

pravidelné zdravé svačiny, např. ovoce, ořechy, semínka nebo kousky zeleniny, jsou klíčové pro udržení vyrovnané hladiny krevního cukru. To znamená, že hladina energie zůstává na vysoké úrovni a nálada je stále dobrá. Znamená to rovněž, že nikdy nemáte hlad. Jestliže mezi jednotlivými jídly vznikají více než tři nebo čtyřhodinové přestávky, je daleko pravděpodobnější, že pak sáhnete po nezdravém, cukrem nabitým jídle, neboť hladinu krevního cukru už budete mít dole a žaludek úplně prázdný.

20 MÁTE VE SVÉ KAŽDODENNÍ STRAVĚ DOSTATEK VLÁKNINY?

Přidejte do svého jídelníčku potraviny bohaté na vlákninu, jako třeba ovesnou kaši, ovoce, semínka, zeleninu, celozrnnou rýži a fazole. Vlákna je především v otrubách, tedy slupkách obilnin, v buněčných stěnách zeleniny a v ovocné dužině. Jinými slovy je to nestavitelná součást těchto potravin, která zlepšuje funkci střev, napomáhá růstu prospěšných střevních bakterií a chrání před nemocemi tím, že zajišťuje odstranění odpadních látek a toxinů. Stará se také o zdravé trávení a pomáhá udržovat hladinu krevního cukru. Říďte se mým Plánem (od str. 88) a zaručeně budete mít vlákniny dostatek.

21 KOLIK MÁTE VE STRAVĚ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ?

Mléčné výrobky obsahují množství nasycených tuků, a pokud se jich konzumuje hodně, mohou vést k nárůstu hmotnosti a s ním spojeným problémům. Ve svém Plánu vám mléko vůbec nedoporučuji, a dokonce ani potom ne. Máte-li na něj chuť, zkuste kozí, ovčí nebo některé z bohaté nabídky obilných, jako je třeba rýžové nebo ovesné mléko. Kravské mléko je pračlověka obtížně stravitelné, což je také důvodem, proč je tolik lidí alergických na laktózu. Nestavitelnost mléka může vyvolat alergickou reakci, nadýmání, průjemy, plynatost, zácpu, premenstruační syndrom, bolesti hlavy, podrážděnost, vyčerpanost a potíže s váhou.

22 CO JÍTE A KDY?

Vynechání snídaně, takřka celodenní půst a následující bohatá večeře, to vše vysílá tělu matoucí signály. Především, pokud celý den skoro nic nejíte, tělo zpomalí metabolické procesy, aby ušetřilo energii. Když se potom najíte večer, je tělo nastavené na uchování co největšího možného množství tuku. Po jídle se obvykle odeberete na lůžko, takže tělo nemá dostatek času využít kalorie, které jste právě spořádali. Jezte raději během dne, když potřebujete energii, a ne večer, kdy se veškerá aktivita logicky snižuje. Jinými slovy: dáváte si pozor, abyste se řádně nasnídali a naobědvali a zároveň snížili večerní příjem potravy na minimum? Jestliže si dáte pořádnou večeři po osmé hodině, můžete očekávat, že budete ráno jako přejeti a že vám budou přibývat kila.

23 MÁTE MÁLO ENERGIE?

Pro dostatek energie je nutné, aby byla strava bohatá na živiny, které tělo potřebuje k optimálnímu fungování. Vyčerpanost je častým příznakem nerovnovážné hladiny krevního cukru, způsobené špatnými stravovacími návyky, nedostatečného zpracování živin a nedostatků ve výživě. A když navíc většinou jíte jenom kdovíjaký šmejd, zvyšuje se toxická zátěž vašeho těla, což vede jen k ještě větší vyčerpanosti.

Energetický kolaps = cukrové rodeo

Když se cítíte vyčerpaní, přirozenou reakcí je sáhnout po jakémkoli jídle a dodat si jím nějakou energii. Potíž spočívá v tom, že až příliš často jsou to potraviny plné špatných tuků, strava z pouličních stánků, cukrovinky a jiná nejídla, která vám poskytnou krátkodobé výbušné šlehy energie, které jsou vzápětí následovány energetickými propady a nakonec i váhovým přírůstkem.

24 JAK JSTE NA TOM SE STRESEM?

Podívejte se do svého stravovacího deníčku. Zaznamenali jste si něco z následujících bodů?

- > Nutkavá chuť na slané nebo sladké
- > Nadýmání po jídle, problémy strávením
- > Energetický propad v půli odpoledne
- > Neukojitelný hlad
- > Emocionální sinusoida, např. deprese, výbušnost, ustrašenost, pláč, netrpělivost, neschopnost soustředění
- > Nespavost či potíže s usnutím
- > Problémy se vstáváním

Tloustnete následkem stresu? Když jste stresovaní, nadledvinky urychlí vylučování cukrových rezerv do krevního oběhu. Trvá-li stres déle, zůstává tento cukr v krvi a zvyšuje riziko souvisejících obtíží, které mohou mít za následek i tloustnutí. A to všechno dokonce i v případě, že nejíte vůbec nic sladkého nebo tučného!

Přemýšlejte o tom, jak žijete a jaké změny byste mohli udělat k docílení rovnováhy. Máte dostatek tělesné aktivity, abyste vypotili stresové hormony? Věnujete většinu života práci a všemu, co s ní souvisí? Klíčem ke zdravému životu je totiž také trocha zábavy!

25 NEPIJETE MOC ALKOHOLU?

Alkohol podněcuje chuť k jídlu a oslabuje činnost jater (elektrárny lidského těla založené na spalování tuků), kromě toho je samý cukr. Sklenka vína tu a tam nemůže uškodit, ale pokud se chcete zbavit nějaké váhy, zapomeňte na něj až do doby, kdy dosáhnete svůj hmotnostní ideál. Stojí to za to.

Několik cílů jako příklad

- > Chci být štíhlý/á
- > Chci se zbavit každodenní bolesti hlavy
- > Chci se ráno probouzet plný/á sil
- > Chci se každou noc pokojně a dosyta vyspat
- > Chci mít ostřejší zrak
- > Chci mít zářivou pleť
- > Chci se cítit odpočatější
- > Chci mít více energie i odpoledne
- > Chci už skoncovat s každovečerním zhroucením před televizí



A HLAVNĚ UŽ SE CHCI PŘESTAT CPÁT
KDOVÍJAKÝM SVINSTVEM A ZAČÍT JÍST
POŘÁDNÉ, ČERSTVÉ, PŘÍRODNÍ JÍDLO!



Podívejte se do zrcadla

Jednou ráno jsem zavezla děti do školy pozdě, protože jsem musela absolvovat zdlouhavou debatu s dívkou, která hlídá naše nejmenší a potřebovala s něčím pomoci. Když už jsem se konečně sbírala do práce, zavolala mi máma a říkala, že se mnou musí bezodkladně mluvit právě v tomhle okamžiku a absolutně není možné stím ani chvilku počkat. Jakmile se mi podařilo hovor ukončit, volala jedna kamarádka. Právě se pohádala se svým přítelem a potřebovala se někomu vybrečet. Dorazila jsem na pracovní poradě pozdě, hlavu plnou výmluv na překážky, které se mi od rána stavěly do cesty, a svádění viny na chůvu, mámu i kamarádku. Honem jsem se začala ospravedlňovat: „Když mi někdo zavolá, jak se pak mám dostat někam včas?“ Jeden z kolegů podotkl, že spíš než výmluvy bych potřebovala nějaké meze a disciplínu. V té chvíli mi došlo, že já jsem tady brzda podniku a žespílat mámě, kamarádce nebo té dívce je dost ubohé.

Když rozmlouvám se svými klienty, dovídám se takovou spoustu výmluv, proč nemůžou jíst pořádně, že už to snad ani není vtipné:

- > Mému příteli v hospodách chutná.
- > Moje přítelkyně si jen sem tam zobne, a tak je lednice věčně prázdná.
- > Můj manžel nesnáší tu chuť zdravého jídla.
- > Moje děti by to nejedly.
- > Gillian, já prostě nemám čas dělat to, co mi radíte.
- > Je to všechno strašně drahé.

Vymyslet výmluvy je báječně snadné. Daleko obtížnější je přijmout sám za sebe zodpovědnost.

- > Přestaňte obviňovat ostatní za všechny problémy, které v životě máte.
- > Přestaňte si namlouvat, že nemáte čas na přípravu jídla kvůli tomu, že musíte chodit do práce.
- > Přestaňte svádět na své rodiče, že máte nadváhu.
- > Přestaňte tvrdit, že tolik solíte jen proto, že to tak má rád váš manžel.
- > Přestaňte svalovat vinu na děti za to, že jste závislá na čokoládě.
- > Přestaňte už hrát tuhleto obviňovací hru a koukejte věci vzít do vlastních rukou, a hned!

Své cíle si představte

Všechno v našem životě je založené na energii. Některé druhy energie jsou zřejmější než jiné, jako např. elektřina nebo rádiové vlny. Já osobně hodně věřím v sílu, kterou má naše vlastní mysl. Naše myšlenky i naše napsaná a vyřčená slova jsou klíči k dosažení životních snů a tuto neviditelnou energii rozhodně není radno podceňovat.



Energie k dosažení cílů

Teď, když už jste si zmapovali své cíle tím, že jste se zamysleli nad svými stravovacími a životosprávnými návyky, poctivě si je ohodnotili a rozhodli se, co byste na nich chtěli změnit, ráda bych, abyste si vyzkoušeli mé cvičení na posílení energie k dosažení cílů. Naučím vás, jak ovládnout vlastní energii a přimět vysněné cíle, aby se staly skutečností. Úspěch si nejprve představíte a pak svou představu doslova zhmotníte.



1 ZAČNĚTE MYŠLENKOU

Čeho chcete dosáhnout? Můžete si například stanovit cíl, že chcete zhubnout nebo mít více energie nebo třeba zářící zdravou pleť.

PŘÍKLAD:

CHCIZHUBNOUT

2 ZAPIŠTE SI SVOU MYŠLENKU

Jakmile jednou svěříte svou myšlenku papíru, vyzdvihnete ji na vyšší energetickou úroveň.

PŘÍKLAD:

JSEM ŠTÍHLÁ

3 STANOVTE SI, CO JE POTŘEBA UDĚLAT K DOSAŽENÍ CÍLE

Zamyslete se nad tím, co vás to bude stát, než zhubnete, nabudete lepšího zdraví nebo více energie. Rozvrhněte si to na etapy. Například je-li vaším cílem zhubnout, pak prvním krokem bude vést si deníček o všem, co během týdne sníte a vypijete. Druhým krokem potom bude vyřadit všechny neřád, který mezi jídlem zkonsumujete a o kterém už víte, že vám jen škodí. A tak dále.

PŘÍKLAD:

1. KROK: Zaveďte si jídelní deníček
2. KROK: Zbavte se všech škodlivých potravin

TOHLE JE JEN PŘÍKLAD NA UKÁZKU, JAKÉ MÁTE MOŽNOSTI. JEDNOTLIVÉ KROKY BYSTE SI MÉLI ROZVRHNOUT TAK, ABY ODPOVÍDALY VAŠIM VLASTNÍM CÍLŮM. BUĎTE KREATIVNÍ A VYBERTE SI Z MÝCH RAD COKOLI, CO SE BUDE SHODOVAT S VAŠIMI TUŽBAMI.

4 NAKRESLETE SI SVŮJ CÍL NA PAPÍR

A teď po vás chci, abyste si vzali černou propisovačku a na čistý bílý papír si nakreslili cokoli, čeho chcete dosáhnout nebo jak sami sebe chcete vidět. Takže zůstaneme-li u příkladu se zhubnutím, nakreslete si nějakou jednoduchou, štíhlou a šťastnou figurku. Na to nemusíte být zrovna Rembrandt. Nejde o nic než o jednoduchý náčrt. A pod kresbu si připište vysvětlivku.

PŘÍKLAD:

(Vaše jméno) JE ŠTÍHLÁ. JÁ JSEM ŠTÍHLÁ.

NAKRESLETE SI JEDNOTLIVÉ KROKY

Na bílý papír si černě nakreslete sama sebe, jak procházíte jednotlivými etapami směrem k cíli.

PŘÍKLAD:

- > Obrázek jídelního deníčku s popiskou „(Vašejméno) vyplňuje jídelní deníček“.
- > Dodělejte ostatní obrázky a proplujte jimi až ke konečnému cíli - jste štíhlá.
- > V našich myšlenkách se skrývá spousta energie. Když si tyto myšlenky zapíšeme, ba dokonce je převedeme do obrazové podoby, neuvěřitelnou měrou je umocníme. Tímto způsobem směřujeme myšlenku ke skutečnosti.
- > Máte možnost uskutečnit úplně cokoli. Sami se stáváte tvůrcem vlastního osudu.
- > Každý den si své kresby znovu prohlédněte a jednou za měsíc je všechny překreslete.
- > Může se vám stát, že při prohlížení se vám zachce některé kroky více rozpracovat nebo naopak jiné zkrátit. V pořádku, však už víte, že jste sami tvůrci svého osudu.

VŠIMNĚTE SI PROSÍM, ŽE VŠECHNY UVEDENÉ PŘÍKLADY JSOU V PŘÍTOMNÉM ČASE, COŽ JEŠTĚ VÍCE POSILUJE JEJICH ENERGII. TAKŽE NAMÍSTO "BUDU ŠTÍHLÁ" JE TU „JSEM ŠTÍHLÁ“. TATO METODA NENECHÁVÁ ŽÁDNÝ PROSTOR POCHYBÁM. JAKMILE SI JEDNOU ŘEKNETE „JSEM“, PAK NEMÁTE NA VÝBĚR JINOU CESTU NEŽ SMĚREM K VÝSLEDKU A JEHO ÚSPĚŠNÉMU DOSAŽENÍ.



PŘIJETÍ ZMĚNY

Za léta své praxe v oboru poradenství o výživě jsem už rozmlouvala se stovkami klientů a zjistila jsem, že největšími překážkami, které musí většina lidí překonat, jsou ty, jež si kolem sebe sami vystavěli. Sami často bráníme vlastním schopnostem v rozvoji. Vytváříme si všelijaké bloky, pochybnosti, nejasné představy a negativní postoje, které nejsou vůbec nutné.

Pro mě jako praktika je to skutečně problém. Někdy je nesmírně těžké nalákat uzavřenou duši na fantastické bohatství nových potravin a nového životního stylu.

PROŽÍVÁTE STAGNACI?

Stane se, že se vydáme na cestu, ale postupně začneme stagnovat, narůstá v nás rigidita a různé bloky. Jakmile jsme jednou nějak nasměrování, obvykle se zvoleného směru držíme. Jestliže jste během posledních dvaceti let jedli stále jenom smažené filé a hranolky z bufetů, pak je nanejvýš pravděpodobné, že vašim hlavním přáním bude v tom pokračovat i nadále. Nejraději si totiž vybíráme cestu nejmenšího odporu.

Cílem této části knihy je připravit vaše myšlení j tělo k otevřenosti a přijetí změny.

EMOCIONÁLNÍ BLOKY

Lidský život je plný „bahna“. Každý prochází situacemi, které nazývám bahnem, například rozchody s partnerem, zklame vás dítě, matka se vám permanentně staví na odpor, postihne vás smrt milované osoby, nehody, nemoci nebo stres. To všechno je součástí životní zkušenosti, ale vybírá si to svou daň i na našich energetických zdrojích, ať už si to uvědomíme, nebo ne. Tím, že nedokážeme takovéto úbytky sil rozpoznat, jen podněcujeme další a další zvětšování svých bloků. Mnoho lidí se po celý život snaží vyhýbat situacím, kdy by se museli svým bahnem brodit. „Nechci se o tom bavit. zaPomeň na to. Život jde dál.“

EMOCE ATĚLO

Právě tento druh emocionálního tlaku dokáže narušit tok energií vtělních meridiánech, a tím přispět i k problémům s váhou, poruchám trávení, oslabení imunity, zácpě, bolesti zad, střevní chřipce, vysokému tlaku, migrénám, cukrovce, srdečním chorobám, bolestem žaludku, vyčerpanosti, všem možným bolestem a dokonce i k horším věcem. Tentýž druh potlačování a blokování emoci způsobuje také naši uzavřenost novým myšlenkám a zbytečný strach vyzkoušet nové druhy potravin, i když jsou zdravé a výborně chutnají.

NÁVRAT K ZÁKLADŮM

Stačí si jen všimnout, že se ve vás vytvářejí energetické bloky, a už to je velká pomoc pro jejich rozpuštění. Jakmile rozpoznáme a přiznáme si nějakou poruchu v proudění energie, místo abychom se před ní schovávali, ignorovali ji nebo před ní utíkali, rázem jsme schopni se s ní vypořádat a nechat ji odeznít.

Pomocí následujících cvičení se mi podařilo klienty přimět, aby za prvé více uvolnili své myšlení a přijali nový životní styl i s novým jídlem; za druhé vrhli se do vymýcení některých nejpodstatnějších neduhů a za třetí nastartovali ozdravný, revitalizační a rekondiční proces.

Možná to zní trochu nadsazeně, ale jediné, co od vás chci, je provést následující cvičení a pak si vyhodnotit, jaké změny by pro vás připadaly v úvahu.

OLOUPEJTE CIBULI

Vezměte si cibuli a začněte ji loupat po jednotlivých slupkách. Odstraňte z ní takto všechny vrstvy, až se dostanete na bílou dřev. I my všichni v sobě máme nějakou vnitřní podstatu. V animovaném filmu pro děti Shrek hudruje veliký zelený zlobr, že se nikdy nedostane k jádru vlastního já. Je zklamaný, nespokojený, otupělý, frustrovaný, skeptický a nazlobený na celý svět. Je tak zabalený do všech svých cibulových slupek, že nemá šanci oživit svou pravou podstatu - nebo se toho alespoň obává. Ale jakmile se Shrek naučí mít sám sebe rád, zjistí, že jeho pravé já je ve skutečnosti kamarádké, roztomilé, krásné a vůbec fajn.

Takže jak tak loupete cibuli, její jednotlivé slupky představují vrstvy nánosu, který jste si na sebe nejspíš nakladli během své životní pouti. Způsob, jakým jste reagovali na různé podněty, ať už jakékoli, vás možná zapatlal k nepoznání a vedl k tomu, že jste se stali otrlými a uzavřenými vůči změnám. Teď můžete všechny tyto vrstvy zase odloupat a dobrat se ke své původní bytosti. Nepřestávejte si připomínat, co že loupání cibulových slupek symbolizuje. Zkuste procítit, jak se vnitřně otvíráte a jak jste ochotní přijmout změny a nové koncepty. Rozpoznejte vrstvy, které jsou na vás nalepené, ale pak jděte dál.

VNITŘNÍ OTEVŘENÍ KE ZMĚNĚ

Takže cibuli máte oloupanou. Další, co od vás chci, je dostat se k vlastnímu jádru a otevřít své tělo změně. Mnohé současné lékařské a vědecké studie dokazují, že buňky a molekuly našeho těla poslouchají zprávy, které vysíláme, a odpovídajícím způsobem na ně reagují. Pokud se v jednom kuse zásobujeme negativními výroky, jako třeba jsem „moc unavený“, „moc starý“, „moc nemocný“, „moc tlustý“, „dávno za zenitem“, „nejlepší léta mám už za sebou“, „váhu nikdy neshodím“, „tu práci nikdy nedostanu“, „žádná láska mě už nečeká“ a tak dále, naše tělo tomu naslouchá a nakonec zaujme tentýž spirálovitě sestupný trend.

Být schopen se emocionálně otevřít za účelem přijetí životní změny, zejména pokud jde o celoživotní stravovací návyky, vyžaduje především naučit se novým způsobem vysílat patřičné zprávy. Skutečně má velký význam, když sami k sobě laskavě promlouváte. Je-li tělo v rovnováze se svým okolím, našim vlastním energiím jde výstavba zdravého organismu jako po másle. A ještě poznámka k nováčkům: zásadně zakazuji svým klientům používat slovo „nemůžu“, takže to teď zakazuji i vám.

Protože my všichni jediné a pouze MŮŽEME!

PŘIJMĚTE NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Množství nejnovějších výzkumů definitivně potvrzuje, že emoce a fyziologie jsou neoddělitelně spjaté a ve vzájemné silné závislosti. Ani jeden, ani druhý pól nemůžeme opomíjet - jak fyzická, tak i citová stránka jsou pro zdravý život podstatné.

Chcete-li být vnímavější a zaujmout otevřený postoj ke změnám životního stylu včetně z;řazení nových potravin do jídelníčku, provádějte jednou nebo dvakrát denně následující cvičení - poprvé hned po probuzení a pak znovu navečer:

1. Posadte se zpříma na židli, chodidla přitiskněte k podlaze; měli byste v nich cítit její tlak.
2. Se zavřenýma očima počítejte od jedné do deseti a relaxujte.
3. S očima stále zavřenýma naslouchejte tichému zvuku vlastního dechu.
4. Dýchejte nosem. Při pomalém nádechu si : představte, jak vyplňujete vnitřek svého těla kyslíkem, od prstů na nohou až po hlavu.
5. Dlouze a pomalu vydechněte. Opakujte to několik minut, představujte si, jak každíčkou buňkou vašeho těla proudí kyslík.
6. Pak zdvihněte obě ruce k prsům a přitiskněte dlaně na hrud'. Při dýchání si uvědomte dotek dlaní a hrudníku. Zůstaňte takto sedět po několik dalších minut.
7. Potom můžete spustit ruce podél těla a vyslovit následující větu (v duchu nebo nahlas, třikrát a velmi pomalu):
„Otevírám se radosti ze spousty nového jídla.“
8. Když jste si to přeříkali, začněte počítat od deseti k jedné a pomalu otevřete oči.

SLIB O VÝMLUVÁCH

Vezměte si papír a sepište si seznam důvodů, které jste v minulosti považovali za překážky znemožňující zlepšení vlastního zdraví, změnu stravovacích návyků a správný výběr aktivit. Pojmenujte si, jaké stereotypy, zlovyky nebo zavedené modely životního stylu jste přijímali jako odůvodnění, proč nemůžete vykonat ve svém životě žádné změny k lepšímu. Několik takových výmluv, jež jsem během let slyšela, vám zde nabízím:

>

Stresující životní styl

Moc práce

Partner má nezdravé životní návyky

Rodina je příliš náročná, a tak mi nezbývá energie pro sebe

Nevím, s čím začít

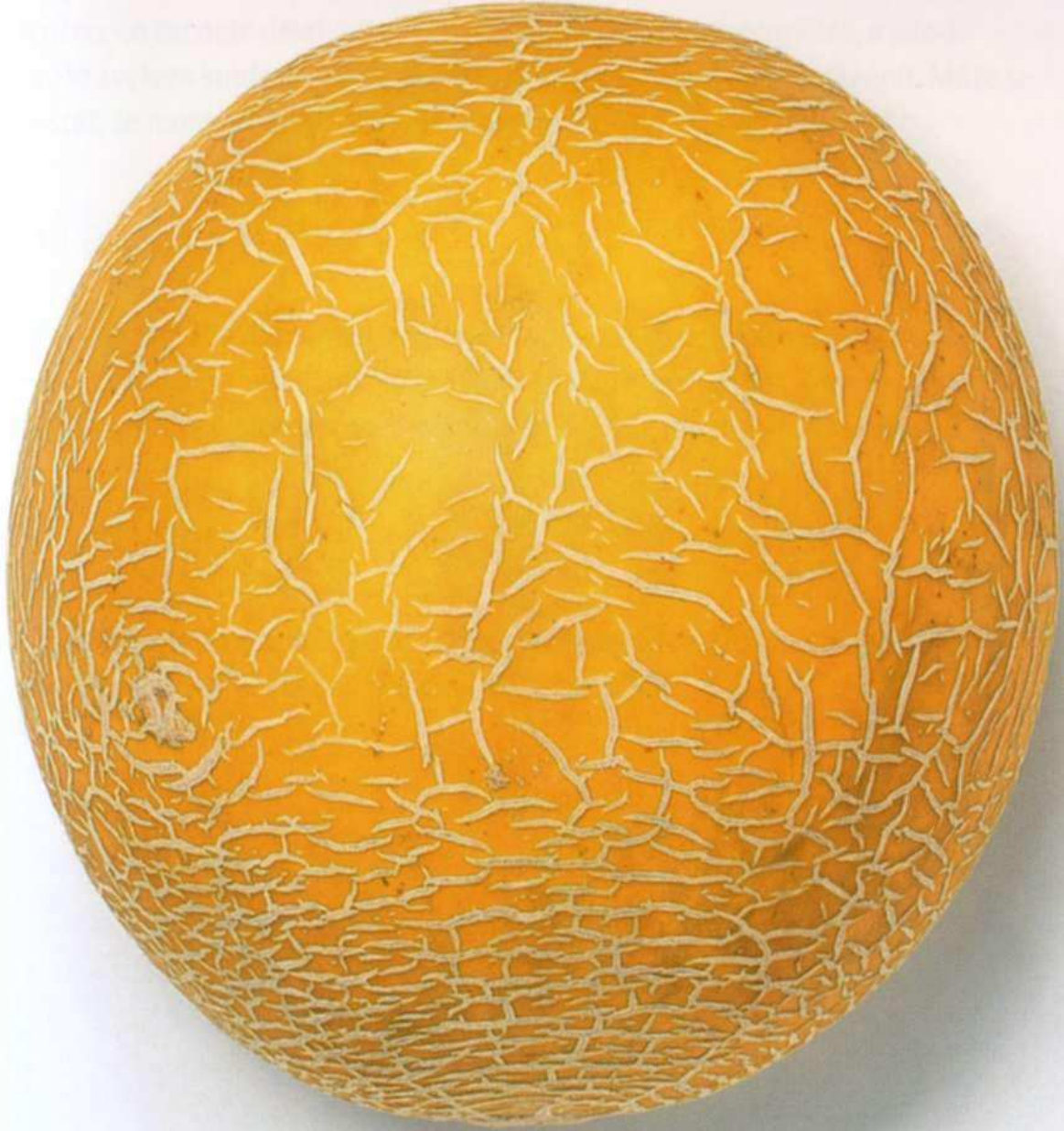
Je to moc drahé

Jakmile si přiznáte své výmluvy, připište si na tentýž papír následující věty:

Nikdy už nedovolím žádné z těchto výmluv, aby mě omezovala ve využívání mých možností naplno. Pokud se sám/a rozhodnu, můžu dokázat cokoli.

Pamatujte si, že čím zdravější bude vaše tělo a mysl, tím snazší bude vyrovnat se s náročným životním stylem. Bez ohledu na to, jak nezdravě se stravuje váš partner, nemusíte ho vy v jeho zlozvycích napodobovat. Jestliže se vás partner snaží přimět k nezdravému jídlu, musíte mu nebojí prostě vysvětlit, že máte chuť být zdraví a potřebujete k tomu určité změny. Nikdy ale nesmíte ze své situace obviňovat nikoho jiného. Nemůžete svádět na svého drahouška, že se v jednom kuse cpete čokoládou nebo jídlem ze stánků. Pokud váš partner nemá zájem se k vám přidat, dělejte to jen kvůli sobě. Ať si ostatní dělají, co chtějí, ale nedovolte nikomu, aby vás zdržoval od změny života k lepšímu. Taková změna se dá provést v rámci jakéhokoli životního stylu, nezávisle na tom, jak moc pracujete. Rozeznání bloků v podobě výmluv je důležitou podmínkou pro úspěšný start.

18 TRANT ZLOZVYKY





ODSTRANIT ZLOZVYKY

Zvyk je něco, co člověk dělá opakovaně, zas a znova. Nikdo zatím nestanovil žádný konkrétní počet opakování, po jehož dosažení už se z nějaké činnosti stává zvyk. Zvykem se stává něco, co začnete dělat automaticky, aniž byste o tom přemýšleli, a jste-li s takovýmto zvykem konfrontováni, zjišťujete, že není vůbec lehké ho změnit. Může se dokonce stát, že namísto toho zaujmete obranný postoj.

JSTE TO, CO SI VYBERETE

Zlozvyků se můžete zbavit pomocí uvědomělé volby. Možnost volby je tu vždycky. Můžete do sebe spráskat všechno možné a pak se následkem toho cítit pod psa, anebo můžete zvolit vhodnou stravu a uvědomit si zdraví, které je v ní i ve vás skryto.

KOUZELNÁ KULIČKA

I vy si můžete vyrobit kouzelnou kuličku životní změny. Stačí krok za krokem uskutečňovat to, o čem se píše na následujících stránkách.

KROK 1 ROZPOZNAT SVÉ ZLOZVYKY

Máte-li se zbavit zlozvyků, potřebujete si je v první řadě vůbec uvědomit. Tak se dostanou zpátky do říše vědomí a to vám pomůže znovu nabýt schopnosti správné volby.

Veďte si papír a tužku a napište si seznam všech věcí, které děláte a o kterých víte, že pro vás nejsou zrovna moc dobré, a to i pokud vás těší. Například: jídlo se spoustou cukru a tuku, zmrzlinové úlety, nedostatek cvičení, kouření a tak dále.



KROK 2 CO VÁM TO PŘINÁŠÍ?

Jakou máte motivaci k tomu, abyste dělali něco, co vám škodí? Proč to děláte? Zodpovězte si otázku, co vás k tomu tak moc nutí? Jinými slovy, jaký prospěch vám přináší dělat něco, o čem sami víte, že to není dobré? Nějaký užitek z toho plyne vždycky. Ale stojí opravdu za to? Řekněme například, že vaším zlozvykem je sníst několik celých čokolád za den. Dobrá, když je jíte, jste okamžitě na vrcholu blaha. Ale jak dlouho vám to blaho vydrží? Místo abyste si zacvičili, rozvalíte se u televize. Užitek je tedy nejspíš ten, že se uvolníte a můžete relaxovat. Jenže něco takového se dá dělat i jinými způsoby.

ROK 3 VÝMĚNNÝ OBCHOD?

Zamyslete se nad výměnným obchodem, který takto praktikujete. Co ztrácíte tím, že se oddáváte nějakému zlovyku? Poznat to by nemělo být obtížné. Uvědomte si především, proč to zlovyk je. - Jíst přemíru čokolády je zlovyk, protože to působí změny hladiny krevního cukru i změny nálady a jde to i na tloušťku. Nedostatek pohybu je zlovyk, protože způsobuje skleslost a pocit rozlámanosti. V obou těchto případech tedy směňujete krátkodobý požitek za dlouhodobý váhový přírůstek a ztrátu zdraví a životní pohody. Když se na to podíváte z tohoto úhlu, pak to nezní jako zrovna dvakrát moudrá volba, co vy na to? Musí to přece jít i lépe.



KROK 4 UŽITEK-NEBO SMĚNA?

Ted, když jste se seznámili s oběma stranami mince - s užitkem i s cenou za něj - celý zlovyk už přestal být mimovolním aktem. Ted' už víte, že kdykoli se mu oddáváte, je to důsledkem vaší volby. Takže pokaždé, když dostanete chuť si zahřešit, připomeňte si, že máte i jinou alternativu. Které z nich si ceníte víc? Má pro vás větší cenu chvilková úleva, které dosáhnete pomocí nezdravé svačinky nebo umrtvení před televizí, nebo si více vážíte celkového zdraví a pohody? chci jen, abyste si všechno více uvědomovali a zamýšleli se nad tím. Neproživejte svůj vlastní život bez zájmu o sebe, jako řetěz bezmyšlenkovitých reakcí na vnější podněty a nekonečné sycení vlastního těla odpadem. Budete-li si vybírat uvědoměle, pak si nejspíš budete vybírat správně.

NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU A VYBÍREJTE SI
JÍDLO INTUITIVNĚ - BUDETE VYBÍRAT SPRÁVNĚ.



KROK 5 NAHRADIT ZLOZVYKY

Důvod, proč jste si vůbec zlozvyky vytvořili, byl v první řadě ten, že vám nejspíš vyplnily nějaké potřeby. Leckdo říká, že cítil potřebu útěchy, a tak sáhl po špatném jídle. Možná jste byli unavení, a tak jste zapnuli televizi a proleželi u ní celý večer. Ráda bych, abyste začali s aktivním výběrem, rozbili tyto staré šablony a už víckrát neupadali do stereotypů. Při následující volbě už je budete nahrazovat lepšími, vhodnějšími činnostmi. Když jste na dně, můžete místo čokolády sníst jablko nebo zavolat kamarádce; cítíte-li napětí, můžete napsat dopis nebo si dát koupel. Když přijdete večer domů, můžete místo okamžitého zapnutí televize vyrazit na procházku. Není až tak podstatné, čím přesně staré věci nahrazujete. Důležité je, zda svou novou volbu cítíte jako dobrou. Pokud vnímáte svůj zlozvyk, sami sebe máte za špatné. Opustí vás to až spolu se zlozvykem.

KROK 6 JETO NA VÁS

Jediným způsobem, jak zlozvyky oživit, je vrátit se zpátky k popírání toho, proč jste si je vůbec vytvořili. Vždycky, když se pustíte do rekapitulace svých starých šablon, proběhne vám hlavou myšlenka, že pokaždé, když se necháte svést, vyměňujete jednu věc za jinou. Jistě pocítíte nutkání sáhnout opět po tom samém, po čem dřív. A co si vyberete? To, kvůli čemu budete sami sebou zklamaní, nebo to, co vás naladí pozitivně i co do vnímání sama sebe? Je to na vás. Chcete-li být silnější, vybírejte si vždy to, co intuitivně považujete za správné.

VYMEŤTE SVINČÍK

Když už si jednou pozvete do domu dr. Gillian McKeithovou, nastane nutně i tato obávaná část. Musíme se dostat opravdu až na dno toho, co se skrývá ve vašem kredenci, pořádně to tam vysmýčít a začít nanovo.

Sedmidenní jídelní deníček už máte hotový, už jste se nad ním zamysleli a probrali se také týdenní snůškou obalů od všeho, co jste snědli.

Takže už víte, co je potřeba vymést. Pust'me se tedy do toho! Pro případ, že byste měli jakékoli pochybnosti, tady máte seznam všeho, co je potřeba podobu trvání mého plánu vyhodit:

Rafinovaný bílý cukr

Sůl

Uzeniny (včetně slaniny, šunky a párků)

Kupované polotovary

Pizzu

Sycené nápoje

Konzervované potraviny s přidaným cukrem a solí

Bílé pečivo

Koláče a sušenky

Balené potraviny s cukrem nebo solí

Chipsy

Kravné mléko

Smetanu

Kofeinové nápoje (kávu, černý čaj, colové nápoje)

Alkohol (pomůže vám, když vám řeknu, že alkohol způsobuje celulitidu?)

Tvrdé sýry

Červené maso

Čokoládu a čokoládové tyčinky

Cukrovinky

Sladké moučníky

Zmrzlinu

Bílou rýži

Bílé těstoviny

Margarín a sádlo

Máslo

Výrobky z pšenice

Pálivé potraviny a přísady (např. chilli omáčky)

já vím, co si teď myslíte: *Vždytužmi nic k jídlu nezbylo!* Žádné strachy, tenhle seznam vypadá hůř, než jaký ve skutečnosti je.

Nejdřív to bolí, ale už sama tato volba je fantastická. Teď budete totiž moci jíst daleko víc různých potravin, než byste si kdy dokázali představit. K dispozici budete mít takovou spoustu nových věcí na výběr, že vás to úplně oslní. Je to doslova svátek jídla a od základu vám změní život.

Stojí také za to připomenout, že jakmile jednou přijmete tyto novinky na určitou omezenou dobu, vaše tělo se tomu začne přizpůsobovat. Následkem toho vás může špatné jídlo dokonce začít odpuzovat a dobré jídlo naopak přitahovat. Jasně, takhle z dálky to třeba vypadá jako nějaká halucinace potrhlé Gillian, ale trvám na tom, že toho lze dosáhnout.

Nepředpokládám, že byste navždycky zavrhli všechno z uvedeného seznamu. Vyžaduji jen naprostou poslušnost po dobu plnění mého Plánu, a to bez debat! Doufám, že si to i užijete - zkuste se jen zamyslet nad tím, že můžete znovu omládnout.



stupeň 2

plán dokonalého zdraví

Tak, teď už jste v tom až po uši a jste připravení pustit se do plnění mého 28denního plánu. Dobrá zpráva do začátku je, že jestli potřebujete zhubnout, pak se vám to pomocí nového životního stylu podaří. Všichni už znají výsledky, jakých běžně dosahují. A chcete-li výsledky ještě lepší, proveďte si napřed detoxikaci a pročistěte se mým tukovým výplachem. *Přepněte na zdravé jídlo* je tu hlavně proto, abyste se cítili zdravější. Ať už je vaším cílem zbavit se kil, nebo ne, **TOHLE NENÍ REDUKČNÍ DIETA**. Všechny svoje dosavadní představy o dietách musíte zapomenout. V rámci mého programu budete jíst daleko více potravin, než kdykoli dřív, a to bez pocitu viny nebo odříkání si. A jediné, čím je potřeba začít, je plnit Plán přesně den po dni. Dělejte, co vám říkám, a úspěch je váš. Ano, takhle jednoduché to je.

Ale pokud ne, pak jste prohráli. Budete se muset řídit mými pokyny doslova jako zákonem. Můžete si třeba opakovat: To je moje cesta a žádná jiná. Jak prosté.

KOMPLETNÍ SEZNAM POTRAVIN

Když se poprvé podívám na jídelní deníček nových klientů, kteří za mnou přicházejí s touhou zhubnout, jedna věc mě pokaždé zarazí. Všichni totiž jedí víceméně stále stejných 10 až 12 jídel den za dnem, týden za týdnem, měsíc za měsícem. „Copak vám nikdy není špatně z toho, jak jíte v jednom kuse to samé?“ kroutím hlavou. Standardní odpověď je, že si ani neuvědomují, že by jedli pořád ta samá jídla. A navíc ještě škodlivá.

Takže mým úkolem pro vás bude, abyste potrápili trochu své patro a vyzkoušeli více dobrých, zdravých potravin, než by vás vůbec kdy napadlo. Zrovna když jste si už začínali myslet, že vám nic k jídlu nezbývá, nechte svůj zrak popást se na seznamu toho nejlepšího, co můžete v životě sníst.

RYBY

Halibut

John Dory (pilobřich
ostnitý, lat. *Zeus faber*)

Kapr

Losos

Makrela

Mořský d'as

Mořský jazyk

Mořský okoun

Parmice

Platýs

Pražma

Pstruh mořský

Pstruh říční

Sardinky

Slanečci

Štikozubec

Treska

a další ryby s bílým masem

ZELENÁ LISTOVÁ

ZELENINA

Čekanka

Endivie

Hlávkový salát

Hořčičná nať

Kapusta

Ledový salát

Mangold

Pampeliškové květy

Pampeliškové listy

Petrželka a kudrnka

Roketa

Ředkvová nať

Řepná nať

Řeřicha

Římský salát

Salát dubový list zelený

Salát dubový list červený

Špenát

Štěrbák

Šťovík



ZELENINA

Artyčok	Kulatá tykev
Avokádo	Květák
Bílá ředkev (daikon)	Kysané zelí
Brokolice	Lahvová tykev
Celer	Lilek
Cibule	Maniok
Cibulka	Mrkev
Cuketa	Okra
Cukrová kukuřice	Okurka
Cukrový hrášek	Olivy
Červená řepa	Paprika
Červené zelí	Pastinák
Čínské zelí	Pórek
Dýně hokkaido	Rajčata - žlutá, oranžová a červená
Fenykl	Růžičková kapusta
Houby shiitake	Řapíkatý celer
Hrachové lusky	Ředkev
Hrášek	Ředkvička
Chřest	Sladká paprika
Jamy	Sladké brambory
Jarní zelí	Šalotka
Jeruzalémský artyčok	Turín
Kadeřávek	Tykev
Kedlubna	Tykevturek
Klíčky	Vodnice
Kozí brada	Zelený květák
Křen	Zelí
	Žlutá dýně

KLÍČKY

Cizrnové

Fazolové

Jetelové

Mungo

Qui noové

Slunečnicové

Vojtěškové

...a jakákoli jiná
naklíčená semena
nebo ořechy

LUŠTĚNINY

Bílá fazole

Cizrna

Černá fazole

Červená fazole

Čočka - hnědá,

zelená a červená

Edamame

(napařené sójové
boby)

Fava

Fazole adzuki

Fazole bílá

Fazole černá

ledvina

Fazole černé oko

Fazole červená

ledvina

Fazole mungo

Fazole navy

Fazole pinto

Hrách

Lima

Máslová fazole

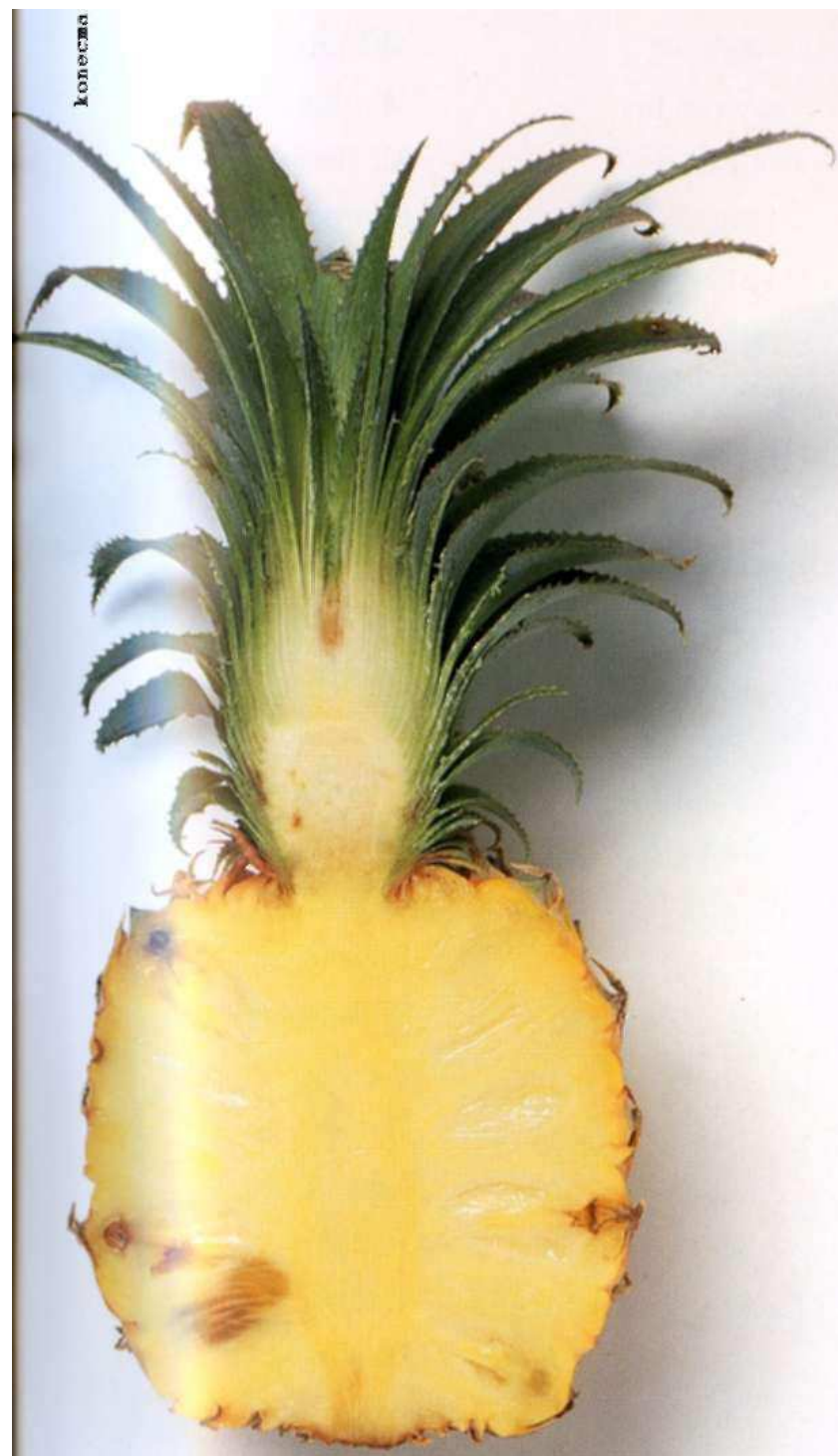
Římský hrách

Sójové boby

Zelené fazolky

Žlutý hrách





SEMENA

Konopí
Len
Mák
Sezam
Slunečnice
Tykev
Vojtěška

OBILNINY

Amarant
Bulgur
Celozrnná rýže
Divoká rýže
Indiánská rýže
Jáhly
Ječmen
Kamut
Kukuřice
Oves
Pohanka
Polenta
Quinoa
Rýže basmati
Špalda

MOUKA

Amarantová
Bramborová
Cizrnová
Čočková
Gram
Kukuřičná
Mouka ze Iněného
semene
Mouka ze
slunečnicového
semene
Ovesná
Pohanková
Rýžová
Sójová
Špaldová
Tapioková
Žitná

MOŘSKÁ ZELENINA (MOŘSKÉ ŘASY)

Arame
Dulce
Hijiki
Irský mech
Kelp (chaluha)
Kombu
Nori (mořský salát)
Wakame

KOŘENICÍ PŘÍPRAVKY

Hořčice
Jablečný ocet
Kysané zelí
Miso pasta
Miso prášek
Rýžový ocet
Šťáva ze švestek
umeboši
Tamari
Umeocet
Vinný ocet –
červený a bílý

BYLINKY A KOŘENÍ (NA DOCHUCENÍ)

Agar
Anýz celý
Anýz mletý
Bazalka
Bobkový list
Cayennský pepř
Celerová nať
Česnek
Estragon
Hořčičné semeno
Hřebíček
Kardamom
Kerblík
Kmín
Kopr
Koriandr

Kurkuma
Majoránka
Máta peprná
Muškátový květ
Muškátový oříšek
Oregano
Pažitka
Petržel
Pískavice řecké
seno
Rozmarýna
Skořice
Šafrán
Šalvěj
Tymián
Vanilkové lusky
Zázvor

SYROVÉ OŘECHY

Jedlé kaštany
Kešu ořechy
Lískové oříšky
Mandle
Para ořechy
Pekanové ořechy
Piniové oříšky
Pistáciové oříšky
Vlašské ořechy

OVOCE

Ananas
Angrešt
Avokáda
Banány
Bezinky
Bílý rybíz
Borůvky
Broskve
Brusinky
Citróny
Černý rybíz
Červený rybíz
Datle
Fíky
Granátová jablka
Grapefruit – růžový
a bílý
Guava
Hroznové víno
– červené i bílé
Hrušky
Jablka
Jahody
Kanadské ostružiny
Karambola
Kdoule
Kiwi
Klikva
Kumkváty
Liči
Limetky
Maliny
Mandarinky

Manga
Meruňky
Mišpule
Moruše
Mučenka
(maracuja)
Naši
Nektarínky
Ostružiny
Papáje
Physalis
Plody opuncii
(kaktusový fík)
Pomelo
Pomeranč
Rebarbora
Ryngle
Slívy
Sušené ovoce
Sušené švestky
Švestky
Tamarind
Tangelo (Ugli)
Tomel
Třešně
Zelené banány

MELOUNY

Ananasový meloun
Cukrový meloun
Meloun galia
Meloun pepino
Vodní meloun
Zelený meloun

SLADIDLA

Agávový sirup
javorový sirup
ječmennýslad
Karobový sirup
Mandlový výtažek
Melasa
Mirin
Rýžový sirup
Sladový výtažek
Výtažek z vanilky

BYLINNÉ ČAJE

Brutnákový
Citrónový (z kůry)
Fenyklový
Heřmánkový
Hlohový
Jetelový
Jilmový
Kopřivový
Kozlíkový (z kozlíku
lékařského)
Lapacho
Lékořicový
Lipový
Maliníkový

Mátový
Meduňkový
Pampeliškový
Přesličkový
Šípkový
Zázvorový
Ženšenový

Jogurt
Krůta
Kuře
Sója
Tempeh
Tofu

N OBLÍBENĚJŠÍ POTRAVINY DR. GILLIAN PRO ZHUBNUTÍ

Adzuki	Maliny	Papaje
Avokáda	Miso polévka	Petržel
Borůvky	Mořské řasy nori, kombu,	Quinoa
Celozrnná rýže	wakame a dulse	Růžový grapefruit
Hroznové víno	Naklíčená semena cizrny,	Řepná nať
Hrušky	vajtěšky, slunečnice, munga	Syrová loupaná semena
Jablka	a jetele	konopí
Kardamom	Namáčené mandle	Švestky
Kopřivový čaj	Okurky	Tučné ryby
Listová zelenina	Oves	Voda
^L isty pampelišky	Ovocné koktejly	Zázvor
Lněné semínko	Pampeliškový čaj	Zeleninové šťávy

Rady dr. Gillian. jak jídlo kombinovat:

- ¹ • Ovoce napřed, nikdy ne jako zákusek
- Nejezte zároveň čili oddělujte od sebe v jednom jídle koncentrované bílkoviny
- °od koncentrovaných cukrů; tj. ne kuře dohromady s rýží nebo rybu spolu s brambory

20 vychytávek dr. Gillian pro zhubnutí



1 JEZTE VÍCE, NE MÉNĚ

Budete-li jíst méně, než je nutné k udržení základních metabolických pochodů, metabolismus se vám zpomalí. Moji klienti povzbuzují svůj metabolismus a udržují hladinu krevního cukru stabilní pomocí pravidelného zdravého stravování. To pomáhá i jako ochrana před záchvaty žravosti, neboť se člověk nikdy necítí úplně vyhladovělý.

2 UŽDIBOVÁNÍ JE V POŘÁDKU!

Dávejte si pozor na pozdně odpolední a večerní propady energie. Jestli chcete spálit nadbytečný tuk a ochránit své tělo před tím, aby ho nabralo zpátky, musíte stabilizovat svou hladinu krevního cukru. K tomu je potřeba, abyste jedli každé dvě až tři hodiny, což zahrnuje také zdravé dopolední a odpolední svačinky. Půsty, přeskokování některých denních jídel a nadměrně omezující diety vám také pomohou shodit váhu, ale jen nakrátko. Jako první se ztrácí váha vody a svalovina. Jestliže limitujete příjem potravy, vaše tělo instinktivně vnímá, že přichází hlad, a přepne se na obranný chod v tom smyslu, že zpomalí metabolismus a začne prakticky každou dostupnou kalorií ukládat v podobě tělního tuku. A ztrácet svaly je to poslední, co byste si mohli přát.



3 PIJTE VÍC... VODY

Mezi jednotlivými jídly vypijte denně osm sklenic vody. 20-30 minut před každým jídlem vypijte jednu velkou sklenici. Další vhodné tekutiny jsou bylinkové čaje a zeleninové šťávy. Jste-li fyzicky aktivní, měli byste pít ještě víc. Bublínkové limonády a šťávy ani čaje a káva plné kofeinu se nepočítají. Nedostatek vody může metabolismus zpomalit úplně stejně jako nedostatek jídla. A jelikož voda je pro tělo nejdůležitější živinou, zaměří se játra na její zadržování místo toho, aby se věnovala ostatním úkolům, jako např. spalování tuku. Dehydratace bývá navíc často mylně považována za hlad, protože způsobuje bolest hlavy, nesoustředěnost a vyčerpanost.

4 PŘI JÍDLE NEPIJTE PŘÍLIŠ

Během jídla nepijte nadměrné množství tekutin, a to ani čisté vody. Zhruba půl hodiny před jídlem vypijte velkou sklenici a pak už při jídle jen tak usrkávejte, pokud se bez toho neobejdete. Sycené nápoje nepijte vůbec!

⁵ NEJPRVE SNĚZTE POLÉVKU

jídlem snězte nejdřív polévku. Výzkumy ukazují, že polévka před jídlem je vhodným Popěvkem k pocitu spokojenosti.

6 ZJISTĚTE, CO VÁS ŽERE

Konzumace nezdravého jídla bývá mnohdy způsobena stresem, nudou, osamoceností, strachem, stísněností a dalšími emocemi. Naučit se vypořádat s vlastními emocemi bez pomoci jídla je velmi praktický krok k dlouhodobému udržení kýžené váhy.

7 ZPOMALTE

Jíst pomalu je jednou z metod, jež dokáže přispět k odstranění nadbytečných kilogramů. Je to proto, že od chvíle, kdy se pustíte do jídla, to mozku trvá 20 minut, než začne vysílat signály o nasycenosti. Rychlojedlíci často snědí víc, než skutečně potřebují, ještě dřív, než má tento dvacetiminutový signál šanci se vůbec ozvat. Zpomalte, jezte po malých kouscích a užijte a vychutnejte si každé báječné sousto. Pomůžete tím i k efektivnějšímu zpracování živin. Když celé jídlo zhltnete, nemáte šanci všechny živiny řádně strávit. Při rychlém jedení se také přepíná žaludek, což způsobuje plynatost a nadýmání. Zvýšené tempo jídla rovněž pobízí k intenzivnějšímu dýchání. Mějte na paměti, že byste měli jíst pravidelně a pomalu, abyste tělu umožnili všechny živiny náležitě využít.

8 JEZTE U STOLU

K jídlu si sedněte ke stolu. Chci, abyste se zaměřili na to, co jíte. Pokud si jídlo vezmete do křesla k televizi, budete příliš rozptýlení a na jídlo se pořádně nesoustředíte. U stolu budete jíst pomalu a cítit se sytější; kromě toho vzpřímené sezení napomáhá trávení. Nedělejte ze sebe tupého přežvýkavce!

9 HÝBEJTE SE

Chodte pěšky na nákupy, sečte trávu a patra do kanceláře zdolávejte po schodech - i to se počítá a je to významný příspěvek k tomu, abyste byli celý den v pohybu. Podívejte se na strany 74-84, kde máte můj cvičební program, a pamatujte taky, že čím víc se hýbete, tím víc kil jde dolů.

11 NENAKUPUJTE HLADOVÍ

Protože to pak vždycky nakoupíte horu věcí, o kterých sami víte, že byste neměli. Snězte něco, ještě než vyrazíte, napište si seznam a toho se držte.

11 BUĎTE PŘIPRAVENI

Budte připraveni vyhnout se pokušení. Noste si s sebou do práce zdravé obědy a svačiny, jako třeba ovoce, kousky zeleniny s dresinkem, polévky, saláty, fazolové klíčky, ořechy, semena, žitný chléb, ovesné placky, avokáda, ořechová másla, zbytky od večeře a sáčky s bylinnými čaji.

12 SYROVÉ JE DOBRÉ

Pokaždé, když si něco uvaříte, snězte k tomu i něco syrového. Dokonce i když děláte polévku, je potřeba do ní na závěr vhodit syrové bylinky nebo zeleninu. Surové potraviny jsou jediným zdrojem potravinových enzymů, které slouží jako katalyzátor pro udržení váhy.

¹³ MIXUJEME!

Jezte co nejvíc mixovaných polévek, např. ze sladkých brambor nebo z dýně. Jsou velmi snadno stravitelné. Také ovocné koktejly jsou výborné. Dělejte šije hlavně k snídani.

14 DOPLŇKY

PRŮVODCE POMOCNÍKY KE SNÍŽENÍ VÁHY:

VITAMIN B KOMPLEX Je nezbytný pro dobře fungující metabolismus cukrů a bílkovin. 50 mg denně.

KOZINEC Ve spolupráci s vitamínem B podporuje funkci nadledvinek, což je klíčový orgán pro kontrolu váhy. Kupte si ho jako tinkturu, nakapejte do horké vody a vypijte. Užívejte 15 kapek dvakrát denně po dobu 3 měsíců.

SIBIŘSKÝ ŽENŠEN Pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru a minimalizovat nezkrotnou touhu po jídle. 15 kapek dvakrát denně po 3 měsíce.

KOENZYM Q10 Stimuluje metabolismus a napomáhá hubnutí. 150 mg denně.

TRÁVICÍ ENZYMATICKÉ DOPLŇKY Podporují vstřebávání živin a potlačují chuť k jídlu. Jednu dávku před obědem a jednu před večeří.

SYROVÁ LOUPANÁ SEMENA KONOPÍ A KONOPNÝ OLEJ Poskytují přesně správnou kombinaci esenciálních mastných kyselin pro podporu metabolismu a hubnutí. 1 až 2 lžičice semen denně nebo obden. 1 lžičice oleje nakapaného na syrový salát.

KELP Pomáhá činnosti štítné žlázy a procesu hubnutí. Řídte se návodem na obalu.

VÝTAŽEK z ALOE VERA Má uklidňující účinek na žaludek. Užívejte ji před jídlem a dbejte při tom instrukcí na obalu.

DR GILLIAN MCKEITH'S LIVING FOOD ENERGY POWDER Plný vitamínů, enzymů, minerálů, antioxidantů, aminokyselin, esenciálních mastných kyselin a doplňkových látek.

1 až 2 čajové lžičky denně přidat do vody nebo do ovocné šťávy.

LECITINOVÝ GRANULÁT Napomáhá využívat tělní tuk. Můžete si ho třeba sypat na salát. 2 čajové lžičky jednou týdně.

PTAČINEC Podporuje rozpouštění tukových zásob, s nimiž je jinak těžké pořízení.

15-30 kapek tinktury nebo 500mg kapsle denně (před jídlem).

KOPŘIVOVÝ ČAJ vynikající čaj pro zhubnutí - posiluje metabolismus a slouží jako přírodní tlumič chuti k jídlu. Pijte ho střídavě s pampeliškovým čajem a vypijte ho 3-4 šálky denně.

ČAJ Z MALINOVÉHO LISTÍ Může pomoci k potlačení chuti k jídlu - a taky sám dobře chutná.

SPIRULINA Je bohatá na bílkoviny, což přispívá k regulaci výkyvů hladiny krevního cukru a chrání před nekontrolovatelnou chutí k jídlu. 6 tablet denně nebo 1 lžička prášku zamíchaná do džusu.

POZNÁMKA: NEŽ ZAČNETE UŽÍVAT JAKÝKOLI POTRAVINOVÝ DOPLŇEK, VŽDYCKY SE PORAĎTE SE SVÝM OŠETŘUJÍCÍM LÉKAŘEM.

15 SNÍDAT JAKO KRÁL

Snídejte jako král, obědvejte jako královna a večeřte jako nuzák. A vždycky dbejte na to, abyste k obědu snědli víc než k večeři.



16 VČAS NA KUTĚ!

Chodte spát do půl jedenácté. Játra a žlučník potřebují pro svou detoxikační činnost dobu mezi 23:00 a 2:00. Zdravá játra pomáhají udržovat stabilní váhu. Vědecké výzkumy dokazují, že spánek před půlnocí a pravidelnost v odchodu na lůžko a ve vstávání jsou pro tělo nejzdravější. Spánku potřebujeme solidních osm hodin. Únava zpomaluje metabolismus a může ovlivňovat i to, jaké si vybíráte jídlo - nutí vás do kalorií a tučných jídel ve snaze dosáhnout rychlého, krátkodobého energetického stimulu.

17 JEZTE V PRAVIDELNOU DOBU

Snažte se jíst snídani, oběd, večeři i svačiny každý den zhruba ve stejnou dobu. Nepravidelné stravování může vést k nadýmání. Když necháváte žaludek po dlouhou dobu prázdný, sekrece trávicích enzymů se zpomaluje. Nepravidelné stravování hraje roli také ve zmatečné oscilaci krevního cukru - a máte-li si udržet váhu, potřebujete mít hladinu krevního cukru stabilní.

18 VEČEŘET VČAS

Večeřet by se pokud možno nemělo později než v šest až v sedm večer. Samozřejmě pokud nemáte zájem tloustnout a cítit se jako mátohy.



19 JEZTE V POKLIDU

Když jste rozrušení, počkejte, až to přejde nebo se to ztlumí, a pak teprve se dejte do jídla. Nesnažte se spořádat kompletní jídlo, když jste vystresovaní nebo vyvedení z rovnováhy. V takovém dni je nejlepší volbou zeleninová šťáva nebo jednoduchá polévka, protože jsou velmi dobře stravitelné.

20 ODHOĎTE SVOJE SLUPKY

Za celá ta léta, co pracuji s lidmi, kteří touží zhubnout, jsem ani jednou nikoho nezážila. Lidé jsou až příliš posedlí hmotností. Já na váhu kašlu. Místo toho vám nabízím úplně nový životní styl. Nikdy nikoho nevážím ani nikoho nenutím do počítání kalorií nebo měření porcí. K tomu, abyste se mohli vydat mou cestou, nepotřebujete být zběhli ve fyziologii nebo v matematice.

Chcete-li dosáhnout pozitivního, cituplného vztahu se svým jídlem, musíte na něj začít nahlížet úplně jiným způsobem. Můj plán vašemu tělu pomůže nalézt přirozenou váhu. Ale věčné škrzení porcí a šetření kaloriemi, abychom si pak mohli dát něco nezdravého, je přímá cesta do pekel. Dejte si pokoj svážením a počítáním a uvolněte se.

KOKTEJLOVÝ SEMINÁŘ

Považuji sama sebe za koktejlovou královnu. K snídani neznám nic lepšího. Přátelé si ze mě dělají legraci, že prý nechávám mixér pracovat přesčas. Kdykoli přijdete ke mně do kuchyně, uslyšíte nepřetržité vrčení, protože pořád mixuju a mixuju. Často s sebou mívám koktejly na pracovních poradách, do vlaku si je беру v termoskách. Strašně ráda je vyrábím, protože se tak ohromně snadno dělají - prostě naházíte všechno dohromady -, nasytí vás a stráví se raz dva.

Koktejly jsou výtečným úvodem ke zdravé stravě. Málo kalorií, málo tuku a hodně energie, úžasná snídaně, lehké jídlo nebo svačina. Takže jestli si chcete dopřát skutečně snadný nástup do životního stylu dr. Gillian, pak přeřadit na koktejly a odjistit mixéry!

Dobrý koktejl je obecně řečeno hustý a vydatný. Já je mám nejraději husté jako pudink, skoro jako jogurty. Odšťavovače vylisují z ovoce jen šťávu a z dužiny je odpad, zato když si děláte koktejl, používáte k tomu mixér a nic se nevyhodí. Jsou úžasně jednoduché na přípravu a neuvěřitelně zdravé. Například: vhodte do mixéru zralou broskev, banán a pár jahod, mixujte všechno asi tak minutu a -jupíí! Jste přesně tam, kde jste chtěli být. Hotovo!

Budte tvořiví. Podstatou je experimentovat a mít z toho požitek. A jestli máte raději koktejly řidší, prostě jen přidejte trochu vody nebo vodnatého ovoce. Můžete zkusit také přidat malinko mléka a máte úplně přírodní senzační mléčný koktejl. Nebo chcete-li nějakou úplně extra chuť, přidejte špetku skořice. Prostě cokoli si vymyslíte.



CVIČENÍ

Všimli jste si někdy, že když vás někdo zdraví, první, na co se vás zeptá, je často „Chcete se posadit?“ Proč jenom jsme tak posedlí sezením? Ani jeden jediný člověk z těch, co za mnou přišli kvůli hubnutí, se skoro vůbec nehýbal. Vlezou si do auta a sedí. Přijdou do práce a sednou si ke stolu, pak jdou domů a sedí zase tam. Naše těla nejsou stavěná na sezení v pohovkách, rozvalování u pracovních stolů, zhroucení před televizí nebo zírání do počítače hodinu za hodinou bez jediného pohybu. Musíme se proměnit z národa sedavců na národ hýbačů a třásalů. Přijetí sedavého způsobu života je skrz naskrz špatné a je potřeba ho změnit.

Cvičení je činnost, kterou musíme provádět průběžně, pořád a každodenně. Nestačí si na něj vyhradit čas jen jednou nebo dvakrát týdně, ačkoli i to je lepší než necvičit vůbec. Chci po vás, abyste si rozhýbali tělo, kdykoli jen trochu můžete, v průběhu celého dne. Tento bod mého životního stylu je mimo jakoukoli diskusi. Nežádám od vás, abyste se stali fanatickými vyznavači fitness center, ale chcete-li být štíhlí a zdraví, pak musíte mít ke cvičení pozitivní přístup. Nechci slyšet jedinou výmluvu. Přes tohle prostě nejede vlak!

Porušit začarovaný kruh

Nedostatek pohybu je jedním z nejdůležitějších zdravotních témat, jimž musí současná západní společnost čelit. Zároveň je to jako začarovaný kruh. Čím méně se hýbete, tím menší máte chuť se hýbat a tím méně jste nakonec i pohybu schopní.

Když se stravujete podle nové metody dr. Gillian, přijímáte do svého těla a buněk mnohem více živin, vitaminů, minerálů, aminokyselin, bílkovin, výživných látek a esenciálních mastných kyselin. Jediným skutečně efektivním způsobem, jak všechny tyto živiny řádně rozmístit do celého organismu, je tělesné cvičení. Cvičení před jídlem posiluje metabolismus a umožňuje vám potravu účinněji spalovat. Jakmile si tento prospěšný návyk jednou vytvoříte, už s ním nebudete chtít přestat.

Váš nový životní styl **by** měl zahrnovat i vnímání cvičení jako soustavného prvku - stále byste měli vyhledávat nějakou fyzickou aktivitu: jezdit na nákupy na kole nebo chodit pěšky, koupit si obruč a naučit se s ní zacházet, schody místo výtahu, jogging do kina, každý večer tanec při muzice, protahování a skákání přes švihadlo nebo na trampolíně.

V rámci tohoto plánu musíte trochu cvičit každý den. Nejde mi o žádné zuřivé posilování, ale i za pouhou půlhodinku umírněného pohybu denně sklídíte ohromné výsledky. Pravidelné cvičení totiž

- > **Udržuje v chodu krevní oběh a přináší pocit životního elánu**
- > **Zrychluje metabolismus a pomáhá spalovat tuky**
- > **Uvolňuje endorfiny pro zlepšení nálady**
- > **Zvyšuje hladinu energie a zlepšuje spánek**
- > **Podporuje všeobecnou tělesnou pohodu a schopnost těla ubránit se nachlazení a jiným lehčím nemocem**
- > **Navozuje dobrý pocit ze sebe sama**

MŮJ ZÁVAZEK POHYBU

Požaduji od vás tři závazky pohybu.
Podepište se na každé vyhrazené místo pod jednotlivými klauzulemi. Jde o váš slib mně i sobě samotným.

ZAPRVÉ:

Zavazuji se každodenně rozhýbat své tělo cvičením.

Podpis.....

Některé dny se třeba budete hýbat víc než jiné. Podstatné ale je, že se vůbec hýbete.

ZA DRUHÉ:

Zavazuji se cvičit před každým jídlem.

Podpis.....

Může to být i něco tak jednoduchého jako svižná procházka. Projděte se 20 minut před snídaní, 20 minut před obědem a projděte se nebo si zatancujte 20 minut před večeří. Nebo můžete před jídlem 10 minut běhat na místě nebo si zaskákat na minitrampolíně. (Možná vás to bude stát trochu tréninku, než se vypracujete na plných 20 minut chůze nebo 10 minut na trampolíně.)

ZA TŘETÍ:

Zavazuji se, že budu pravidelně používat minitrampolínu, plavat nebo chodit na cvičení.

Podpis.....1

Tohle je vaše pojištění proti nepříznivému počasí. Nechci slyšet, že zrovna přelo, takže jste nemohli nikam jít. Trpíte-li značnou nadváhou, bude možná potřeba, abyste napřed trochu zhubli, než začnete s trampolínou. Zatím můžete třeba plavat. Voda nadnáší vaše tělo a snímá veškeré napětí z kloubů, zatímco vy se můžete soustředit na práci svalů. Začít chodit na cvičení může být fantasticky motivující a vhodná cesta k setkání s podobně naladěnými lidmi. Musíte samozřejmě do tělocvičny skutečně chodit a využívat ji k náležitému účelu. Co třeba dvakrát nebo třikrát za týden zajít někam cvičit a zbylé dny se věnovat nějaké jiné sportovní aktivitě?





MĚJTE PROSÍM NA PAMĚTI:

Nejdůležitější je zdravý rozum. Jestli už vám bylo padesát, máte nějaká zdravotní omezení, jste těhotná, silně obézní nebo jste velmi dlouho neprovozovali žádné pravidelné cvičení, zajděte se poradit se svým lékařem ohledně vhodného cvičebního režimu, který by vám vyhovoval. Naslouchejte svému tělu a přizpůsobte svůj režim tomu, jak se fyzicky cítíte. Je pochopitelné, že když vám není dobře, budete zkrátka muset cvičení vynechat. Nebo jestli vám novorozeně prokřičelo noc až do brzkého rána a nenechalo vás spát, pak si zřejmě ranní cvičení ráda odpustíte. Posuďte sami a popovídejte si o tom s doktorem. Tu a tam mohou přijít dny, kdy si trochu uberete, nebo naopak přidáte.

Každý den

Je potřeba, abyste něco dělali každý den, i když je to třeba jen trochu. Podle toho, jakou máte počáteční váhu a výdrž, začněte na jedné minutě a přidávejte postupně až na 5 minut, 10 minut, 15 minut. Postupně a pomalu se přibližujte k půlhodině a pak k hodině, čtyřikrát až šestkrát týdně. Ale ani sedmý den nezůstávejte v nečinnosti. Některé dny můžete cvičit více nebo méně než jiné. Takže třeba pět dnů v týdnu budete cvičit hodinu denně a zbylé dva dny jenom 20 minut. Chápete, o co mi tu jde? Chci, abyste přizpůsobili cvičení svým schopnostem a také tomu, jak se ten který den cítíte. Naše těla jsou velmi dynamickými organismy a myse musíme jejich dynamičnosti přizpůsobit. Znamé rčení o tom, že „učení bolí“, tady neplatí. Můj cvičební program nemá s bolestí nic společného, nechce tělo zraňovat ani zabít. Chci, abyste cvičili v souladu s možnostmi svých svalů, se svou výdrží a momentálním rozpolžením.

Lidé, kteří se účastní mých seminářů, jsou často nápadem začít cvičit doslova uneseni. Po dvaceti letech bez pohybu by nejraději okamžitě vyběhli na mnohakilometrové trasy. To je způsob dobrý jen k tomu, aby se člověk totálně oddělal. Takovíto lidé pak mohou být celé týdny úplně vyřízení, protože nadměrně oslabili své tělo a neúnosně přepínali svalstvo. Bolest pak sklízí trpké plody. A to rozhodně nechci.

Vydržte

Dostat se až na 30 minut a nakonec až na celou hodinu nebo i víc fyzické aktivity po pět, šest nebo sedm dní v týdnu může trvat klidně několik týdnů nebo i měsíců. Prostě jen vydržte a brzy poznáte, že jste na tom fyzicky čím dál lépe a více se vám to líbí. Pokud jste přesvědčeni, že si volnou půlhodinu vcelku nenajdete, zkuste do svého denního programu zahrnout několik krátkých aktivních chviliek, řekněme pro začátek tři desetiminutové, které se časem můžou protáhnout až na dvacetiminutové. Pak už cvičíte dohromady hodinu denně. Cvičení musí být:

- > **Důsledné**
každodenní (v libovolné formě)
- > **Rozmanité**
- > **Přizpůsobené tomu, jak se daný den cítíte**

JAKÉ CVIČENÍ?

Ideální je kombinace dýchacího a posilovacího pohybu:

- > **Dech - chůze, jogging, plavání, jízda na kole, veslování, tanec, bruslení, skákání na trampolíně**
- > **Síla a pružnost - jóga, pilates, posilování s činkami, jiné posilování (např. kliky)**

To nejlepší, co vám tady můžu poradit, je cvičení střídat, a to ze dvou důvodů:

1. Je to lepší pro svaly i tělo.
2. Je to prevence proti stereotypu a povzbuzuje to zájem o cvičení.

CVIČEBNÍ PLÁN PRO ZAČÁTEČNÍKY

CHŮZE

Chůze je jedním z mých nejoblíbenějších druhů cvičení. Není k ní potřeba žádná kvalifikace ani vybavení. Můžete se jí věnovat kdykoli a zadarmo! Pokud je pravidelná a dostatečně dlouhá, může být úplně stejně prospěšná jako kterákoli jiná, živější aktivita (jako třeba jogging nebo skákání na trampolíně).

JAK DO TOHO

Dvakrát denně si vyrazte na desetiminutovou procházku.

Přidávejte postupně:

- > Chodte každý den
- > Prodlužujte trasu
- > Zrychlujte
- > Při chůzi mávejte rukama
- > Vyjděte i jeden nebo dva mírné kopce
- > Pak se pustte i do prudších kopců

V ideálním případě byste se měli vypracovat až na plnou hodinu chůze. Můžete šiji rozdělit na tři části po 20 minutách - 20 minut před snídaní, 20 minut před obědem a 20 minut před večeří.

PLAVÁNÍ

Pro většinu lidí, zejména pro ty, kteří trpí silnou nadváhou, je plavání dokonce ještě vhodnější než chůze. Stejně jako v případě procházek, začněte tím, že zajdete do bazénu dvakrát týdně na patnáctiminutové pohodové zaplávání. Já si při plavání počítám uplavané bazény. Začněte jedním bazénem a poklidným tempem postupně zvyšujte délku i intenzitu plavání. Zaměřte se na to, abyste dosáhli až 30 minut denně nebo 45 minut dvakrát či třikrát týdně.

CYKLISTIKA, TRAMPOLÍNA, TĚLOCVIČNA, JOGGING

Cílem je totéž jako u chůze nebo plavání. Začněte s krátkým a snadným každodenním pohybem - 10 až 15 minut denně a postupně přidávejte až na půl hodiny. Postupně zvyšujte také nasazení, ale nikdy se nepřepínejte.

romě toho, že skákání nahoru a dolů ve vás probouzí pocit, že jste znovu dítě, nutí trampolína každičkou buňku našeho těla k aktivitě. Zlepšuje se rovnováha, reflexy a krevní oběh, stimuluje se spodní tračník tlustého střeva, tělo se vypracovává do formy, svaly se posilují a chodidla masírují.

Když přijdu do posilovny, vidím občas lidi, jak na jediném nářadí stráví nesčetné dlouhé minuty. Při cvičení byste ale měli nářadí střídat. Například 10 minut na chodícím pásu, 10 minut na trenažéru schodů, 10 minut zvedání činek atd. Tímto způsobem bude cvičení rozmanité, neznudí vás a získáte z něj vše, co vám může poskytnout.

Co se týče joggingu, investujte prosím do kvalitních běžeckých bot, které umožňují měkký došlap, a ženy by neměly šetřit peníze. Při koupi dobré sportovní podprsenky.

JE POTŘEBA DĚLAT NĚCO SPECIÁLNÍHO PŘED CVIČENÍM A PO CVIČENÍ?

- > Dbejte na to, abyste předem vypili dostatečné množství tekutin, jinak riskujete, že se během cvičení dehydrujete a skončíte s bolestí hlavy.
- > Každé cvičení začněte zahřívací rozcvičkou. Během této doby (5 až 10 minut), byste měli nejprve pomalu protáhnout svaly a pak postupně zvyšovat stupeň aktivity. Například začněte s pomalou chůzí a pak postupně přidávejte do kroku.
- > Jakmile docvičíte, dopřejte si 5 až 10 minut na vychladnutí. Pokud jste byli běhat, zpomalte před zastavením na tempo svižné chůze. Umožníte tak svalům i srdci přejít do klidového stadia plynule. Svaly si můžete protáhnout úplně stejným způsobem jako při rozcvičce.

JAK TVRDÝ NA SEBE MÁM BÝT PŘI CVIČENÍ?

Dokonce i minimum cvičení je lepší než žádné. Začněte s něčím, co můžete dělat bez velkého úsilí. Základní pravidlo je, že by se vám mělo při cvičení lehce nedostávat dechu, ale zase ne tolik, abyste nemohli s někým rozmlouvat. Takže jestli už po pár minutách funíte, prskáte a zalykáte se, zastavte. Jdete na to zřejmě příliš zhurta.

JAK TO UDĚLAT, ABY MI VYDRŽELA MOTIVACE?

NAJDĚTE SI NĚKOGO, KDO BUDE CVIČIT S VÁMI

Někoho, kdo s vámi vyrazí na procházku; zahrajte si tenis s manželkou, manželem či kamarádem, anebo se přidejte k dětem na kolečkových bruslích.

ZAŘAĎTE SI CVIČENÍ DO PROGRAMU

Cvičení musí být prioritou, protože jedině tak se může stát součástí vašeho každodenního života. Udělejte si čas na trénink a vepište si ho do diáře.

TÉMA OBLEČENÍ

Na cvičení si berte vhodné pohodlné oblečení. Pomůže vám navodit ten správný pocit z pohybu. Jestliže chodíte do posilovny, dejte si oděv do tašky a tu postavte ke dveřím už večer předtím. Jakmile přijde pravý čas, není třeba nic než popadnout tašku a vyrazit.

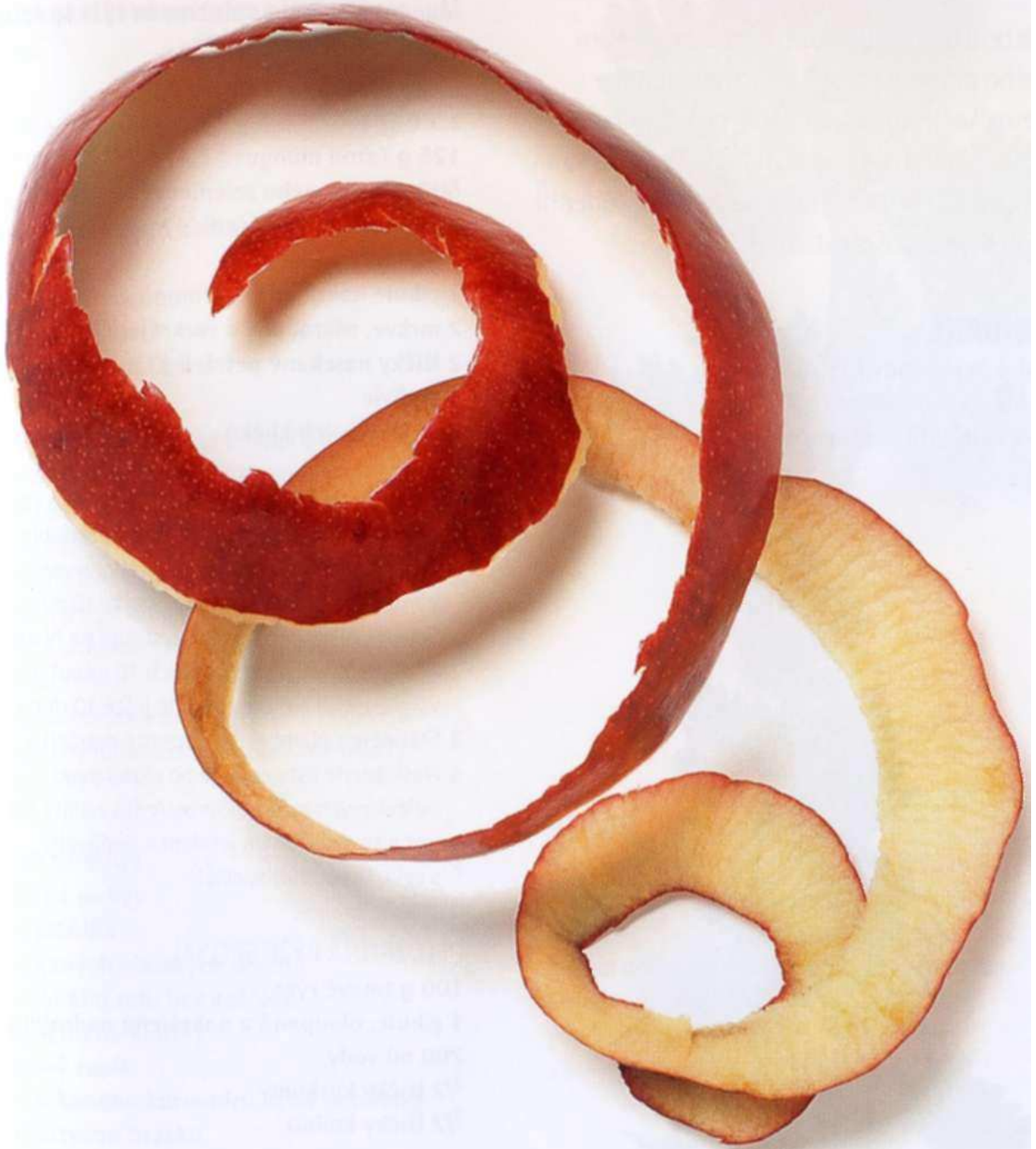
ZABAVTE SE

Pokud cvičíte sami, zamyslete se nad tím, jestli byste si k tomu nemohli vzít nějaký přenosný přehrávač a poslouchat svou nejoblíbenější hudbu nebo namluvenou četbu, která by vás během cvičení zabavila. Mnohá tělocvičná zařízení mají držáky, o které se dá opřít něco na čtení. Cvičíte-li doma, zapněte si hudbu nebo postavte televizi tak, abyste na ni viděli.

O CVIČENÍ SE NEDEBATUJE

Považujte cvičení za něco, co se dělá bez diskusí, stejně jako čištění zubů nebo chození do práce. Takovýto pohled vám pomůže udělat si ze cvičení pravidelnou součást životního stylu.

VAROVÁNÍ: CVIČENÍ NIKDY NEPŘEHÁNĚJTE!



TUKOVÝ VÝPLACH DR. GILLIAN

VÝPLACH TUKŮ PRO ZHUBNUTÍ

Máte-li nadváhu, můžete před započatím svého programu začít mou dvoudenní detoxikační kúrou (str. 166), po níž pokračuje tento jednodenní výplach tuků. Pomůže vám to pročistit organismus a následující 28denní plán bude ještě efektivnější.

SNÍDANĚ

Šálek teplé vody s citrónovou
či limetkovou šťávou
Dva celé růžové grapefruity



OBĚD

Mungový kotlík s celozrnnou rýží speciál

MUNGOVÝ KOTLÍK

2 PORCE

125 g fazolí mungo

500 ml vody nebo zeleninového vývaru

další voda na namáčení

1 lžička fenyklu

1 cibule nakrájená najemno

2 mrkve, oškrabané a rozkrájené na kostičky

2 lžičky nasekané petrželky

1 endivie

hrst jetelových klíčků

1. Vložte fazole mungo do 1 litru studené vody a nechte 6 hodin namáčet. Scedte a dobře propláchněte. Přiveďte vodu nebo vývar do varu, vsypte do něj fazole a mírně vařte 10 minut. Seberte bílou pěnu, která vystoupí na hladinu.
2. Přidejte fenykl a vařte dalších 10 minut. Nakonec vsypte cibuli a mrkev a vařte ještě 10 minut.
3. Stáhněte z plamene a vmíchejte petrželku.
4. Naskládejte listy endivie po okraji dvou polévkových misek, doprostředka nalijte fazole, posypte naklíčeným jetelem a podávejte s celozrnnou rýží speciál.

CELOZRNNÁ RÝŽE SPECIÁL

100 g tmavé rýže

1 cibule, oloupaná a nakrájená nadrobno

200 ml vody

1/2 lžičky kurkumy

1/2 lžičky kmínu

1. Rýži, koření a cibuli vložte do kastrolu. Zalijte 200 ml vody.
2. Přiveďte vodu do varu, stáhněte plamen a duste 10 minut.
3. Sundejte z plotny a před podáváním nechte ještě 10 minut odstát.

VEČERE

Studená okurková polévka s listovým salátem

STUDENÁ OKURKOVÁ POLÉVKA

2 PORCE

3 okurky

4 cibulky nakrájené nadrobno

500 ml vody

šťáva z půlky citrónu

6-8 mátových listů

50 g naklíčených fazolí

1. Rozřízněte jednu z okurek napůl a rozkrájejte na malé kostičky, pár jich dejte stranou na ozdobu.
2. Zbylé okurky oloupejte, rozřízněte nadél a lžičkou vyškrabejte semínka.
3. Vyčištěné okurky dejte do mixéru spolu s cibulkou a vodou a rozmixujte najemno.
4. **Přidejte** citrónovou šťávu a mátové lístky a znovu rozmixujte.
5. Nalijte do misek a dejte vychladit. Podávejte s naklíčenými fazolemi a kostičkami okurky navrchu.

SALÁT COLESLAW

očištěná **mrkev**

jarní **cibulka**

10g **sekaných vlašských ořechů**

kousek **bílého zelí, bez košťálu,**

nasekaného na kousky

1 celerový řapík

1 lžice sekaného koriandru nebo petrželky

15g **čerstvého hrášku**

ředkvičky nasekané na drobno

DRESINK - ROZMIXUJTE NÁSLEDUJÍCÍ:

lžice konopného oleje

hrsti listů roket

lžice piniových oříšků

stroužek česneku, oloupaný a rozdrcený



VEČER

Smíchejte 200 ml šťávy z růžového grapefruitu se dvěma lžicemi konopného oleje a vypijte.

Během dne vypijte několik sklenic teplé vody. Střídejte šalvějový čaj a bylinkový čaj zvaný pau d'arco (lidově též lapacho, k dostání vbylinářských prodejnách).

1 . d e n

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody s citrónem

1 šálek kopřivového čaje

a pak ovocný salát a miska ovesné kaše

Salát z bobulovin

1 PORCE

1 vanička borůvek

1 vanička malin

1 miska jahod

Ovesná kaše

Jestli máte stále ještě hlad, můžete si dát misku ovesné kaše, ale musíte počkat 20 minut, než strávíte ovoce.

1 PORCE

100 g jemných ovesných vloček

400 ml vody nebo rýžového mléka

1. Do hrnce nasypete vločky a nalijte vodu.
2. Uvedte do varu, pak stáhněte plamen a nechte 15-20 minut probublávat.
3. Dochutte špetkou skořice.

PŘESNÍDÁVKA

Zeleninová šťáva nebo dva celerové řapíky s dipem (návody na studené omáčky čili dipy najdete na str. 200).

Zeleninová šťáva

1 PORCE

2 celerové řapíky

6 mrkví

OBED

Listový salát s tuňákem

1 PORCE

1 malé balení salátu z řeřichy, listového špenátu a roket

200 g plechovka steaku z tuňáka ve vlastní šťávě

hrst rozpůlených cherry rajčátek

několik plátků okurky

1-2 lžice nasekaného čerstvého kopru

trocha citrónové šťávy

1. Salát vyklepte do mísy.
2. Položte na něj okapaný tuňákový steak. Rozmačkejte ho vidličkou na kousky.
3. Přidejte rozpůlená rajčátka, okurku a kopr.
4. Před podáváním pokapejte čerstvě vymačkanou citrónovou šťávou.

ODPOLEDNI SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo jedna celá žlutá paprika, nakrájená nadrobno.

Zeleninová šťáva

1 PORCE

6 řapíků celeru

1 okurka

1 žlutá paprika

VEČEŘE

Kuře dušené v zázvorovém misu

čínským zelím

1 PORCE

1 porce bio kuřecích prsou

300 ml zeleninového vývaru (můžete ho připravit i z kostky)

1 lžice bio misa

1-2 cm kousky čerstvého zázvoru

2 stroužky česneku, oloupaného a rozdrceného

3 lžice čerstvého koriandru

1/2 červené papriky, nakrájené na tenké plátky

1 hrst fazolových klíčků

1 čínské zelí, natrhané a nasekané nahrubo;

2 listy si schovejte celé na ozdobu.

1. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň u plynové. Položte kuřecí maso doprostřed velkého kusu alobalu.
2. V malém kastrůlku přiveďte do varu zeleninový vývar a přidejte do něj miso, zázvor, česnek a lžici koriandru.
3. Ohněte alobal vzhůru na způsob misky a sběračkou nalijte kořeněný vývar na maso. Pak z alobalu udělejte balíček. Položte ho na plech a nechte 10 minut péct.
4. Poskládejte listy čínského zeli na talíř. Doprostřed položte hotové kuře a posypte ho plátky papriky a klíčky.
5. Ozdobte dvěma celými listy čínského zeli a zbylým koriandrem. Ihned podávejte.

VEGETARIÁNSKÁ ALTERNATIVA

Marinované zeleninové tofu

2 PORCE

1 75 g vychlazeného tofu, nakrájeného na kostky 1,5 cm

1 středně velká mrkev, nakrájená na plátky

75 g sladkého hrášku

60 g brokolicových růžiček

20 g kešu oříšků

2 jarní cibulky, nakrájené najemno

NA MARINÁDU

2 lžice sójové omáčky tamari bez pšenice

1 lžička jemně nasekaného čerstvého zázvorového kořene

1. Vměkčí misce připravte marinádu a na 10 minut do ní vložte tofu.
2. Na panenském slunečnicovém oleji osmahněte mrkev, papriku, hrášek a brokolici, přidejte trochu vody a duste 3 minuty.
3. Naběračkou s otvory vyjměte tofu z marinády a přidejte ho do pánve spolu s kešu ořechy a cibulkou.
4. Míchejte ještě 1-2 minuty a jemně tofu otáčejte, aby se řádně prohřálo.

Každý den plánu vždy půl hodiny před ulehnutím k spánku vypijte hrnek teplé vody.

2.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
- 1 šálek pampeliškového čaje
- a ovocný koktejl

Broskvovo-mangový koktejl

- 1 **PORCE**
- 1 velké mango, vypeckované a nakrájené
- 1 broskev, vypeckovaná a nakrájená
- 1 banán, nakrájený na plátky
- 200 ml vody
- 1 vanička borůvek

1. Rozmixujte nejemno všechny přísady kromě borůvek.
2. Chcete-li mít koktejl řidší, přidejte trochu vody.
3. Nalijte ho na borůvky a vypijte.

PŘESNÍDÁVKA

Miska hroznového vína.

OBĚD

Miso polévka a salát z avokáda a piniových oříšků.

Miso polévka

Práškové miso jednoduše nasype do hrnku s vodou a vypijte. Instantní miso polévky mají různé příchuti a v některých je přidán i tofu. Úžasně jednoduché!

Salát z avokáda a piniových oříšků

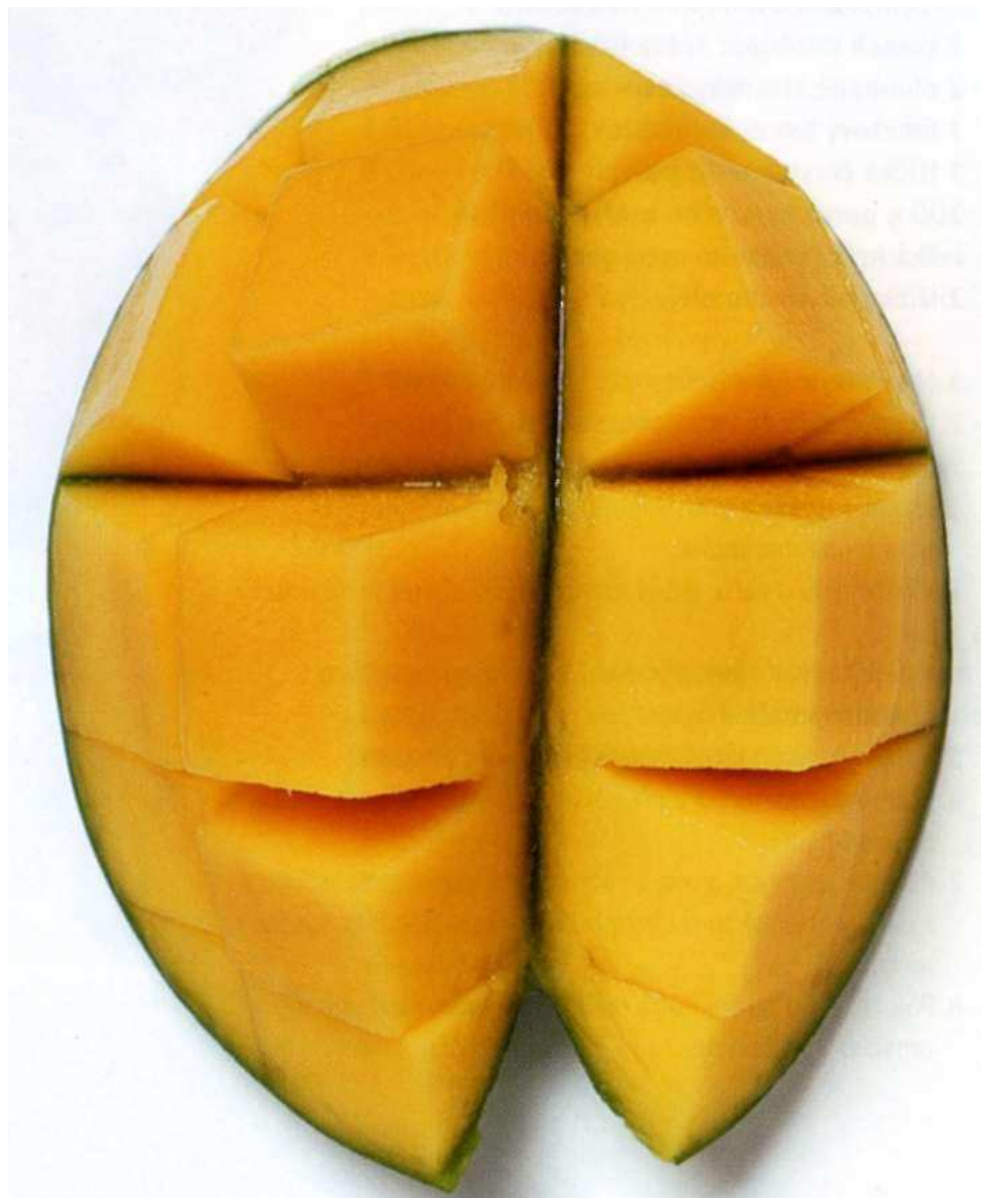
- 2 **PORCE**
- 2 malé saláty
- 1 avokádo
- 4 rajčata, rozkrájená na čtvrtky
- 1 červená paprika, nakrájená na plátky
- 1 žlutá paprika, nakrájená na plátky
- hrst čerstvých listů bazalky
- hrst klíčků vojtěšky
- hrst ředkviček (nejsou nutné)
- 2 lžice panenského olivového nebo konopného oleje
- 3 lžice piniových oříšků

1. Roztrhejte a umyjte listy salátu.
2. Vložte salátové listy do velké mísy spolu s avokádem, rajčaty, paprikami a bazalkou.
3. Máte-li možnost, přidejte také řádnou porci vojtěškových klíčků a ozdobte ředkvičkami.
4. Pokropte 2 lžicemi panenského olivového nebo konopného oleje a posypte 2-3 lžicemi piniových oříšků.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Okurkovo-mrkvové špalíky s humusem a koprovou ozdobou.

CHCETE ZE VNITŘ STÁLE PŘÍJEMNĚ VONĚT?
MANGO FUNGUJE JAKO VNITŘNÍ DEODORANT,
PROTOŽE OBSAHUJE ANTIOXIDANTY, KTERÉ
POMOHOU ZNIČIT BAKTERIE, JEŽ ZPŮSOBUJÍ ZÁPACH.



VEČEŘE

Mořský d'as na estragonu

Můžete použít jakoukoli rybu s pevným bílým masem, ale mořský d'as je mimořádně chutný. A vůbec - u žádného receptu se nečertěte, pokud nemůžete sehnat některou ingredienci. To, co vám tu předkládám, je jen pro inspiraci.

2 PORCE

140 g špenátových lístků

2 zralá oloupaná rajčata

500 ml vody

1 bobkový list

1-2cm kousek oloupaného zázvoru

1 stonek citrónové trávy (lemon grass)

2 oloupané stroužky česneku

1 limetový list nebo limetová šťáva

1 lžička čerstvé miso pasty

200 g porce čerstvého mořského d'asa

velká hrst čerstvého estragonu

1 lžička olivového oleje

1. Naskládejte špenátové lístky a rajčata na talíř.
2. Uvedte vodu do varu spolu s bobkovým listem, zázvorem, citrónovou trávou, česnekem, limetovým listem a miso pastou. 5 minut vařte a pak stáhněte plamen na minimum.
3. Vložte rybu a vařte ji 3-4 minuty nebo dokud je na dotek tuhá.
4. Vyndejte rybu z hrnce a udržujte ji v teple, zatímco si doděláte omáčku.
5. Vařte tekutinu dál, dokud se jí polovina nevyvaří.
6. Stáhněte z plamene a přecedte ji do misky, abyste mohli odstranit koření.
7. Přidejte estragon a olej a ručním mixérem rozmělněte na kaši. Eventuálně to můžete udělat v malém kuchyňském robotu.
8. Položte rybu na špenát a rajčata, sběračkou na ni nalijte omáčku a podávejte.



3.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody s citrónovou šťávou

1 šálek kopřivového čaje

a jahodový koktejl

ja hodový koktejl

1 PORCE

1 miska jahod zbavených stopek

1/2vaničky malin

2 zralé hrušky, zbavené jádřinců a nakrájené

1 nblko, oloupané a nakrájené

ni vody

Roz mixujte všechny přísady najemno.

PŘESNÍDÁVKA

Čtyři čekankové puky s humusem a rajčátky.



OBĚD

Pečený sladký brambor s naklíčenou vojtěškou a salátem z červené řepy.

Sladký brambor

V troubě 30 minut pečte velký sladký brambor a mezitím si připravte salát.

Salát z červené řepy

Na tento salát jsou nejlepší maličké červené řepy, ale můžete použít i velkou a napřed ji oloupat.

1 PORCE

500 g červené řepy

1 lžice jablečného octa

1/2 okurky, nakrájené najemno

1 lžice sezamových semínek

2 lžice vojtěškových klíčků

1. Dobře vydrhněte řepu, ze stonků nechte jen 3-4 cm a pak ji vložte na pařák. Nechte 7-10 minut v páře. Doba záleží na velikosti řepy.
2. Nechte řepu trochu vychladnout, přeřízněte ji napůl a položte na talíř s okurkou.
3. Nalijte navrch ocet, nasype sezam a vojtěškové klíčky a podávejte.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo hrst bio mandlí bez soli (jestli máte možnost mandle napřed namočit do vody, budou ještě lépe stravitelné).

Zeleninová šťáva

1 PORCE

4 mrkve

1/2 červené řepy

2 celerové řapíky



VEČEŘE

Polévka se salátem zfenyклу a citrónu.

Bílá fazolová polévka

Tato krémovitá bílá polévka je výborná, pokud nemůžete být bez polévek se smetanou. Semena koriandru jsou k dostání v obchodech se speciální výživou a můžete si je namlít ve vyčištěném mlýnku na pepř. Jednu porci si nechte na zítřejší oběd.

4 PORCE

1 cibule, oloupaná a nasekaná

2 pórký, nakrájené na plátky

2 stroužky česneku, oloupané a rozdrčené

1 lžička olivového oleje

500 ml zeleninového vývaru nebo vody

2 bobkové listy

svazeček petrželové nati

čerstvě namletá semena koriandru

450g plechovka velkých bílých fazolí

čerstvá pažitka na ozdobu

1. Cibuli, pórek a česnek vložte do středně velké pánve s trochou vody a olejem. Na středně silném plameni zahřívejte 5 minut, dokud zelenina trochu nezměkne. Nenechte zeleninu ztratit její barvu.
2. Uvedte zeleninový vývar do varu a nalijte ho na zeleninu. Přidejte bobkový list a petrželku. Ochutťte koriandrem.
3. Znovu uvedte polévku do varu a nechte 15 minut na mírném ohni.
4. Fazole z konzervy propláchněte a přidejte je na 3-4 minuty do polévky. Vařte na velmi malém plameni, aby se fazole dostatečně prohřály.
5. Sundejte pánev z plotny a nechte trochu vychladnout. Vyndejte bobkový list a rozmixujte ji ručním mixérem nebo v robotu.
6. Nalijte do předehřátých polévkových misek. Posypte čerstvou pažitkou a okamžitě podávejte.

salat coleslaw z fenyklu a citrónu

2 PORCE

350 g červeného zelí

1 hlava fenyklu, zbavená stonků a nakrájená na plátky

2 řapíky celeru, nakrájené na plátky

2 jarní cibulky, tence nakrájené

4 lžičce čerstvě vymačkané citrónové šťávy

3 lžičce panenského olivového oleje

50 g rozpůlených vlašských ořechů, nasekaných nahrubo

1. Odstraňte ze zelí svrchní listy a vykrojte z něj košťál.
2. Nakrájejte zeli velmi jemně a nasypete do mísy - měli byste ho mít asi tak 275 g.
3. Přidejte fenykl, celer, cibulku, citrónovou šťávu a olej. Řádně promíchejte a před podáváním posypte ořechy



Fenykl odstraňuje tuk a hlen ze střevního traktu a plní také roli přírodního potlačovače chuti.

4.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek pampeliškového čaje
a ovocný salát s quinoovou kaší

Ovocný salát

1 jablko
1 hruška
1 broskev
2 meruňky

Quinoová kaše

Použijte celozrnnou quinou, nikoli vločky.
A pamatujte, že mezi ovocem a quinoovou kaší by měla být 20 minut pauza. Jestli spěcháte, nalijte si quinou do krabičky a vezměte si ji s sebou do práce.

1 - 2 PORCE
150 g quinoy
350 ml vody
2 lžičky sezamu
směs sušených bylinek (není nutné)

1. Do kastrolu nalijte vodu a nasypete quinou. Přiveďte do varu a nechte 8 minut probublávat.
2. Dalších několik minut nechte kaši odstát a podávejte.
3. Jestli máte nějaké speciální chutě, ozdobte si kaši sušenými bylinkami.

PŘESNÍDÁVKA

Šťáva ze dvou celých růžových grapefruitů.

OBĚD

Bílá fazolová polévka ze včerejška a lahodná avokádová majonéza se zeleninovými špalíky (syrová zelenina nakrájená na plátky nebo na hranolky k namáčení).

Lahodná avokádová majonéza

V ledničce vám vydrží 24 hodin.

2 PORCE

1 zralé avokádo
1/2 lžičky strouhané citrónové kůry
2 lžice čerstvě vymačkané citrónové šťávy

1. Rozmixujte všechny přísady ručním mixérem dohromady, až vznikne jemný krém (nebo je můžete velmi důkladně rozmačkat vidličkou). Jestli chcete, můžete přidat ještě trošku citrónové šťávy.
2. Nalijte do malé misky a zakryjte ji potravinovou fólií bez PVC, aby nezačala hnědnout.
3. Uložte v chladu až do podávání.

PŘESNÍDÁVKA

Miska třešní.

VEČEŘE

Nákyp z fazolí adzuki s kadeřávkem, fazolovými lusky a brokolicí.

Tak už to zase přišlo a je to tak. Ano, zaseje čas na fazole adzuki! S dr. Gillian předadzuki neutečete! Ovšem tenhle nový recept je zároveň úplně novým způsobem, jak do vás ty zdravím nabitě fazole dostat.

Nákyp z adzuki

Tento recept vystačí na dvě vydatné porce, takže si část schovejte na zítřejší oběd.

2 PORCE

1 lžíce olivového oleje a ještě trochu na potření
1 středně velká cibule, oloupaná a nakrájená nadrobno
2 stroužky česneku, oloupané a rozdrcené
1 malá tykev, oloupaná a rozkrájená na kostičky
1 velká mrkev, oškrabaná a rozkrájená na kostičky
1 celerový řapík, rozkrájený na plátky
500 ml vroucí vody
1 lžička bio zeleninového bujónového prášku
165 g vařených fazolí adzuki
1 střední pórek, nakrájený na kroužky
2 lžičky kukuřičného škrobu rozmíchané v 1 lžici studené vody nájemnou pastu
1 velký sladký brambor, rozkrájený na 5 mm tenké plátky
(pokud chcete bohaté zdobení, použijte 2 sladké brambory)

1. Rozpalte na velké pánvi olej s trošinkou vody - budete dělat opravdové vodní soté. Nepůjde tedy osmažení v běžném slova smyslu.
2. Opatrně vložte cibuli a česnek a po 3 minuty občas míchejte.
3. Přidejte tykev, mrkev a celer. Další 2 minuty pravidelně míchejte.
4. Zalijte vroucí vodou a vmíchejte zeleninový bujónový prášek.
5. Přiveďte do varu, pak stáhněte plamen a nechte 10 minut podusit.
6. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
7. Vmíchejte nakrájený pórek a adzuki do zeleninové směsi. Nechte znovu rozbublat a za občasného míchání vařte dalších 5 minut.
8. Přilijte kasičku z kukuřičného škrobu a vařte asi 1 minutu, až omáčka zhoustne. Stále míchejte.
9. Sundejte z plotny a opatrně nalijte do zapékací misky (úplně přesně velká je o obsahu 900 ml).
10. Navrch fazolovo-zeleninové směsi naskládejte plátky sladkého bramboru. Potřete trochu olejem a pečte asi 30 minut, dokud brambory nezměkknou.
11. Podávejte s čerstvě udušeným kadeřávkem, fazolkami, brokolicí a hrachovými lusky.

Sláva fazolím adzuki, mým fazolím ztracených kil! Jsou nabitě živinami pro hubnutí a fungují jako houba, neboť do sebe nasávají přebytečnou tělní tekutinu. Jestli si máte vybrat pro zhubnutí některou fazoli, radím vám adzuki. Jezte je alespoň jednou týdně.

5.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody s citrónovou šťávou
- 1 šálek jilmového čaje
- a zeleninová šťáva

Zázvorový trhák

Jestli už musíte letět, nalijte si šťávu do kelímku a vypijte si ji brčkem po cestě.

1 PORCE

- 6 mrkví
- 1/2 lžičky nasekaného zázvoru
- 1 okurka
- 1 celerový řapík

1. Natlačte všechny přísady do mixéru a nalijte do sklenice.
2. Pomalu usrkávejte.

NEZAPOMEŇTE SI NA VEČER NAMOČIT DO SPOUSTY VODY ŽLUTÝ PŮLENÝ HRÁCH.

%

PŘESNÍDÁVKA

Dvě broskve.

OBĚD

Nákyp z fazolí adzuki ze včerejška, ohřátý a podávaný na syrových listech, bylinkách a klíčcích podle vlastního výběru.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo jedna cibule fenyklu, nasekaná a podávaná se studenou omáčkou (podle receptů na str. 200).

Zeleninová šťáva

1 PORCE

- 1 fenykl
- >2 červené řepy
- 1 okurka



VEČEŘE

Polévka a čínský salát

polévka ze žlutého hrachu beze strachu

A nechte si jednu porci na zítřejší oběd.

4 PORCE

225 g žlutého púleného hrachu, namáčeného

3 hodiny

1 sladký brambor

2 mrkve

2 cibule

1 lžíce bujónového prášku bez soli

1. Přecedte hrách a pořádně ho propláchněte.
Nasypte do kastrolu s 1,5 litrem vody.
2. Přiveďte do varu a seberte pěnu, která se vytvoří na povrchu.
3. Přidejte sladký brambor, mrkve, cibuli a bujón.
4. Vařte 10 minuta pak ještě 15 minut na mírném plameni.
5. Rozmixujte najemno, nebo rozmixujte jen polovinu a nalijte ji zpátky do zbytku - pak budete mít v polévce i do čeho kousnout.
6. Nalijte do předehřátých misek, do každé přidejte hrst čerstvých syrových klíčků vojtěšky a ihned podávejte.

Orientální zeleninový salát

1 PORCE

1 cuketa

1/2 okurky

1/2 červené nebo žluté papriky

1 mrkev

2 nakrájené jarní cibulky

fazolové klíčky

listy salátu

NA DRESINK

1 lžíce sójové omáčky tamari bez pšenice

1 lžička sezamového oleje

2 lžíce vody

1 rozdrcený stroužek česneku

1. Cuketu, okurku, papriky a mrkev rozkrájejte na dlouhé tenké kousky.
2. Promíchejte s nakrájenou cibulkou a propláchnutými nakličenými fazolemi.
3. Přidejte sójovou omáčku tamari, sezamový olej, vodu a česnek.
4. Nalijte dresink na salát.
5. Podávejte na salátovém lupení.

Okurky jsou výtečnou potravinou pro hubnutí a dokonalým prostředkem proti nadýmání, vzhledem ke svým močopudným účinkům. Takže nad nimi neohrnujte nos, naopak s chutí do nich - a používejte je co nejvíc i na šťávy.

6.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody s citrónovou šťávou

1 šálek pampeliškového čaje

a koktejl

Švestková koktejlovica

Tenhle koktejl je ještě lepší, když do něj zamícháte trochu bobulového ovoce.

1 PORCE

3 švestky

3 nektarinky

3 zralé hrušky

200 ml vody

Rozmixujte všechny přísady na jemný krém.

**A NEZAPOMEŇTE SI NA VEČER NAMOČIT
FAZOLKY MUNGO!**

PŘESNÍDÁVKA

Jeden dobře vyztáhlý banán.

OBĚD

Hrachovka z večera s avokádem a salátem.

Na polévku si tentokrát nasypete syrová vyloupaná semínka konopi a/nebo vojtěšky.

Avokádo

Jedno zralé avokádo, překrojené napůl a zbavené pecky.

Salát z fialové brokolice s ředkvičkou

Tento salát se dá báječně obohatit křupavými pistáciiovými oříšky, ale jestli vám skutečně jde

o úpravu hmotnosti, pak bych vám radila, abyste si je protentokrát odpustili.

1 PORCE

75 g dobře očištěné fialové brokolice

30 g čerstvých ředkviček,
nakrájených na plátky

25 g vyloupaného hrášku

1/2 lžice mirinu

1 1/2 lžice sójové omáčky tamari bez soli

1 lžice pistáciiových oříšků (nejsou nutné)

1. Překrojte brokolici podélně napůl a pak rozkrájejte na sousta tak akorát velká. Naskládejte na salátový talíř.
2. Nasypete navrch ředkvičky a hrášek a pokropte mirinem a tamari
3. Přidejte oříšky a ihned podávejte.

SVAČINA

Čtyři čekankové puky s humusem a rajčátky.

VEČEŘE

1 irmánský kotlík Mistr mungo s celozrnnou rýží
2 salátem.

Gurmánský kotlík Mistr mungo s celozrnnou rýží a salátem.

jednu porci si schovejte na zítřejší oběd.

4 - 6 PORCÍ

2 50 g fazolí mungo, namáčených 6 hodin v litru vody

1 l vody nebo zeleninového vývaru

1 lžička fenyklových semínek

180 g celeru, oloupaného a nakrájeného na kostičky

100 g řapíkatého celeru, nakrájeného na kousky

150 g nakrájeného póru

2 malá čínská zelí

řeřicha **nebo raketa**

1. Scedte a dobře propláchněte fazole mungo.
2. Přiveďte vodu nebo vývar do varu, vložte fazole a nechte 10 minut lehce povařit. Seberte všechnu pěnu, která se vytvoří na hladině.
3. Přidejte fenykl a celer a vařte mirně dalších 10 minut.
4. Pak dosypte řapíkatý celer a pórek a nechte ještě 10 minut zvolna bublat.
5. Stáhněte z plotny, vmíchejte nakrájené čínské zelí, nalijte do předehřátých misek a posypte řeřichou nebo raketou.
- 6- Podávejte s hlávkovým salátem a celozrnnou rýží.

Fazole Mistr mungo

= past na toxiny. Jsem do munga blázen, jak už asi řada z vás ví.

Uvaříse bleskově a jsou senzačně stravitelné. Používám mungo, abych z těla vyhnala toxiny nebo nadbytečné kyseliny vzniklé špatnou stravou. A fazole mungo také uvolňují svou energii postupně, takže udržují hladinu krevního cukru stabilní.

7.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody s citrónovou šťávou

1 šálek pampeliškového čaje

a koktejl

Kyselý koktejl

1 PORCE

½ ananasu

1 mango

1 banán

1 broskev

Rozmixujte všechny přísady na jemný krém.

PŘESNÍDÁVKA

Jedno nebo více jablek.

OBĚD

Salát z fazolí mungo, připravený ze včerejšího gurmánského mungového kotlíku.

Salát mungo

1 PORCE

1 porce gurmánského kotlíku Mistr mungo a přiměřené množství zbylé celozrnné rýže

60 g ředkve

3 jarní cibulky

1 lžice citrónové šťávy

50 g čerstvé rokety

2 lžice syrových loupaných konopných semínek (nemusí být)

1. Vymačkejte z fazolí přebytečnou vodu.
2. Nasypte je do mísy spolu se všemi ostatními ingrediencemi a dobře promíchejte.
3. Ihned podávejte.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo hrst nesolených lískových oříšků (pokud možno bio).

Zeleninová šťáva

1 PORCE

hrst špenátu

6 mrkví

3 celerové řapíky

VEČEŘE

Pečená bílá ryba s mátovou hrachovou kaší na salátovém lůžku.

pečená **bílá ryba s mátovou hrachovou kaší**

Pro tento recept se hodí jakákoli bílá ryba, jako je na příklad treska. Je to výborné rychlé jídlo, které si můžete udělat, třeba když přijdete z práce.

4 PORCE

1 lžička oleje

4 filetyá 100 g (z bílé ryby, bez kůže)

1 citrón, rozkrájený na plátky

2 stroužky česneku, oloupané a nakrájené na plátky

několik špetek kopru a fenyklu

125 g čerstvého nebo mraženého hrášku

velká větvička čerstvé máty

1 lžíce mirinu

1. Předehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
2. Vezměte si velký kus alobalu a mašlovačkou potřete prostředek olejem. Položte rybí maso na alobal a pokryjte plátky citrónu a česneku. Posypte koprem a fenyklem. Zabalte a položte na plech.
3. Vložte do trouby a pečte 6-7 minut. Vyndejte z trouby a nechte 10 minut stát.
4. V malém kastrůlku uvařte vodu, vložte do ní mátu a hrášek a vařte (čerstvý hrášek 1-2 minuty, mražený půl minuty). Sundejte z plamene a scedte.
5. Nasypte hrášek do misky s mirinem a rozmačkejte vidličkou.
6. Rozdělte rybu a hrášek na 4 nahřáté talíře a ihned podávejte se syrovými zelenými listy.

PŘES NOC SI NAMOČTE ŠÁLEK POHANKY NA RANNÍ KAŠI. PAK VÁM JEJÍ PŘÍPRAVA NEZABERE SKORO ŽÁDNÝ ČAS.

Ted'se na sebe okamžitě běžte podívat dozrcadla. Představte si, jak byste mohli doopravdy vypadat, pokud se pro to rozhodnete.

8.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody

1 šálek pampeliškového čaje

a jeden velký grapefruit a pohanková kaše se skořicí

Pohanková kaše se skořicí

1-2 PORCE

125 g loupané pohanky

1 lžička citrónové kůry a trocha citrónové šťávy
kousek (1 cm) čerstvého zázvorového kořene,
oloupaného a nastrouhaného

1 celá skořice, nalámaná na kousky
syrová loupaná semínka konopí nebo
slunečnice (není nutné)

1. Pohanku, citrónovou kůru a šťávu, zázvor a skořici nasypete do kastrolu s 500 ml vody. Přiveďte do varu, stáhněte plamen a vařte 20 minut.
2. Podávejte posypané slunečnicovými semínky nebo loupanými semínky konopí.

PŘESNÍDÁVKA

Miska bobulového ovoce (jahod, angreštu, ostružin nebo borůvek).

Jako malou holku mě grapefruit k snídani naučil jíst tatínek. Jsem mu vděčná, že byl takový grepový fanatik, protože grepyjsou přímo nahušené antioxidanty.

OBĚD

Fazolový salát.

2 PORCE

1 plechovka červených fazolí bez soli a cukru
½ červené cibule, nakrájené nadrobno

1 rozdrcený stroužek česneku

1 lžičce nasekané čerstvé petrželky

2 lžičce panenského olivového oleje

2 lžičky jablečného octa

1 malý sáček listového a bylinkového salátu

1 čekanka, nakrájená na plátky

1 červená paprika, nakrájená najemno

8-10 fazolkových lusků

1. **Scedte** fazole a propláchněte je ve studené vodě. 2.1 azole, červenou cibuli, česnek, petrželku, olivový olej a jablečný ocet vložte do mísy, smíchejte a nechte **10** minut stát.
3. Fazolky vařte ve vodě asi 2-3 minuty, pak je ponořte do studené vody, aby vychladly.
4. Do mísy vysypte také salát ze sáčku. Přidejte čekanku, červenou papriku a vychlazené fazolky.
5. Nalijte na fazolový salát dresink a podávejte.

SVAČINA

Zeleninové špalíky (čtyři ředkvičky a jedna žlutá paprika) a dip, recepty na dipy najdete na str. 200.

VEČEŘE

Čerstvá zeleninová šťáva a pečená tykev s rozmačkaným avokádem a naklíčenými fazolemi.

Zeleninová šťáva

No tak, pojďme na věc, však to zvládnete. Zabere vám to dvě minuty. Pokud nestihnete zeleninovou šťávu někdy během dne, je to i fantastický životabudič, když se vrátíte z práce.

1 PORCE

4-5 mrkví

1 okurka

1 celerový řapík

Všechny přísady rozmixujte a pomalu vypijte.

Pečená tykev

Položte tykev do trouby a nechte ji péct. Zatím si vychutnejte zeleninovou šťávu.

Navrch

Do následující směsi můžete přidat jakoukoli čerstvou syrovou zeleninu - prostěji tam zamíchejte.

1 PORCE

1 avokádo

čerstvý kopr

pořádná dávka fazolových klíčků

a ještě jedna vojtěškových klíčků

2 ředkvičky, nakrájené na plátky

citrónová šťáva

1. Rozmačkejte avokádo s koprem, naklíčenými fazolemi a vojtěškou.
2. Navrch vymačkejte citrónovou šťávu a naaranžujte několik plátků ředkvičky.
3. Nasypte na pečenou dýni a podávejte.

9.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek pampeliškového čaje
a ovocnýsalát

Ovocný salát

1 PORCE
1 banán
1/2 vaničky borůvek
1 broskev

1/2 vaničky malin nebojahod

PŘESNÍDÁVKA

Šálek i nstatntni miso polévky. Přidejte si do ní čtyři nasekané ředkvičky, ať máte do čeho kousnout.

OBĚD

Rizoto z fenyklu a velkých fazolí.

Rizoto z fenyklu a velkých fazolí

1 PORCE
1 malá cibule, nasekaná nadrobno
1/2 hlavičky fenyklu, zbavené středu
a nasekané nadrobno
2 nasekané stroužky česneku
2 lžičky olivového oleje
1 lžice vody
100 g celozrnné rýže
250 ml zeleninového vývaru
75 g velkých fazolí
2 lžice čerstvě nasekaného kerblíku

1. Cibuli, fenykl, česnek a olej nasypete do vroucí vody a mírně vařte 5 minut.
2. Přidejte rýži a dobře zamíchejte.
3. Postupně dolévejte zeleninový vývar, vždy jednu naběračku, a vařte tak dlouho, až rýže změkne - asi 15-20 minut.
4. Vmíchejte fazole a kerblík a ihned podávejte.

SVAČINA

Miska cherry rajčátek nebo jiných malých rajčat.

Miso je jednou z nejcennějších ozdravných potravin a ráda bych, abyste ho vyzkoušeli. Vyrábí se z fermentované sójové pasty a má naprosto unikátní složení živin včetně velkého množství dobře stravitelné bílkoviny a energetizujících vitaminů. V prodejnách zdravé výživy ho seženete buď 1 ve formě prášku, nebo jako pastu. Používejte při vaření miso místo obyčejné kuchyňské soli a poznáte, kolik různých výhod kromě vynikající chuti se v něm skrývá.

VEČERE

polévka, pečený losos a napařená zelenina.

Polévka pětiminutovka

jednu porci si schovejte na zítřejší oběd

1-2 PORCE

500 ml vody

1 stroužek česneku

malý kousek čerstvého zázvorového kořene,
oloupaného a nakrájeného na tenké plátky

1/2 z 225 g balení přírodního tofu,

nakrájeného na kostičky

8 lusků, bez stopek a podélně rozkrájených

1 malá červená paprika, zbavená semínek

a rozkrájená na malé tenké plátky

hrstička čerstvého nebo mraženého hrášku

1 čínské zelí, natrhané na jednotlivé listy,

vypláchnuté a nakrájené na plátky

2 jarní cibulky, nakrájené nadrobno

2 sáčky instantní miso polévky (s vydatnou
chutí)

hrst vojtěškových klíčků

čerstvý koriandr na ozdobu

1-V hluboké pánvi (např. ve woku) přiveďte k varu
vodu, přidejte česnek a zázvor a vařte 1 minutu.

2-Vmíchejte tofu, lusky, papriku a hrášek. Znovu
uvedte do varu, lžící seberte případnou pěnu
a povařte další 2 minuty.

3- Přidejte čínské zelí a cibulku a vařte další minutu.

4- Stáhněte z plotny, vmíchejte miso polévku
a fazolové klíčky.

* Nalijte do zahřátých misek a podávejte. Ozdobte
čerstvě nasekaným koriandrem.

Přírodní pečený losos

1 PORCE

lososový filet

malá brokolice

2 mrkve, rozkrájené na kousky

citrónové a limetové řezy na servírování

salátové listy (nejdou nezbytné)

1. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
2. Položte lososa na pekáč a pečte hov troubě
18-20 minut, až bude propečený naskrz.
3. Několik minut napařte mrkev, pak přidejte
brokolici a nechte na chvíli v páře.
4. Rozložte mrkev a brokolici na talíř a navrch položte
lososový filet. Přidejte několik citrónových
a limetových řezů k pokropení lososa.
5. Máte-li chuť, podávejte se syrovými listy salátu.

DO MÍSY SE SPOUSTOU VODY NASYPTĚ

100 g FAZOLÍ ADZUKI A DEJTE JE NA NOC

DO LEDNIČKY NAMÁČET (NA ZÍTŘEJŠÍ VEČEŘI).

10.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek fenyklového čaje
a dušená jablka

Dušená jablka na čerstvých borůvkách
K dušeným jablkům se zrovna tak hodí čerstvé maliny.
Já mám k dušení nejraději jablka Bramley (z našeho sortimentu Produkta, Resista či jiná typicky moštovací odrůda-pozn.překl.)

1 PORCE

2 jablka
250 ml vody
šťáva z citrónu
1 rozkrájená hruška
1 vanička borůvek

Nakrájejte jablka, vložte do pánve s vodou a citrónovou šťávou a duste úplně doměkka. Podávejte na kouscích hrušky a borůvkách.

PŘESNÍDÁVKA

Dvě papaje nebo dvě nektarinky.



OBĚD

Polévka pětiminutovka ze včerejška, čerstvý tuňák s dušenou kapustou a kaparovým dresinkem.

Čerstvý tuňák s napařenou kapustou a kaparovým dresinkem

Pokud nemáte avokádo, můžete v tomto receptu použít také rozmačkanou cizrnu, ochucenou trochou hnědého rýžového octa, a místo kapar použít petrželku.

1 PORCE

150g tuňákový steak
150 g čerstvé kapusty
1 avokádo, oloupané a bez pecky

NA DRESINK

3 lžíce kapar
2-3 lžíce čerstvé petrželky
šťáva z 1 citrónu a ještě trochu navíc
1 lžička oleje
3 lžíce horké vody

1. Rozpalte nepřilnavou pánev a opečte na ní tuňákový steak (2-3 minuty z obou stran).
2. Vyndejte tuňáka z pánve. Vložte do ní kapustu spolu se lžící vody a duste 2 minuty nebo dokud nezačne kapusta pouštět vodu.
3. Dobře promíchejte kapary, petrželku, citrónovou šťávu, olej a horkou vodu.
4. Vidličkou rozmačkejte avokádo s trochou citrónové šťávy.
5. Položte avokádo na mělký talíř a kolem něj naskládejte kapustu. Na avokádo vložte tuňáka.
6. Nalijte navrch polovinu dresinku (zbytek si schovejte na zítřek) a ihned podávejte.



SVAČINA

Zeleninová šťáva z půlky okurky nakrájené najemno.

Zeleninová šťáva

1 PORCE

1 okurka

2 celerové řapíky

hrst vojtěškových klíčků

kousíček zázvoru



VEČEŘE

Adzukový kotlík s křupavým zeleninovým salátem.

Adzukový kotlík

Čím čerstvější máte fazole, tím rychleji se uvaří, jenomže není žádný způsob, jak by se jejich čerstvost dala při nákupu poznat. Takže se nebojte vařit fazole déle, pokud to bude potřeba, nebo dolít ještě trochu vody, když se vám bude zdát, že všechnu vypily. Jednu porci si nechte na zítřejší oběd.

4 PORCE

100 g sušených fazolí adzuki, namočených a propláchnutých

1,75 l studené vody

1 lžíce panenského olivového oleje

1 střední cibule, oloupaná a nasekaná nadrobno

2 stroužky česneku, oloupané a rozdrčené

1 celerový řapík, rozkrájený natenko

3 střední mrkve, oškrabané a nakrájené na kolečka

1 velký pastinák, oškrabaný a nakrájený na kostičky

1 velký sladký brambor, oloupaný a nakrájený na kostky (přibližně 400 g čisté váhy)

400g plechovka drcených rajčat

1/2 kostky bio zeleninového bujónu bez soli

2 nakrájené středně velké pórký

1. Dejte fazole namáčet do mísy, zalijte spoustou studené vody a nechte přes noc v lednici. Pak důkladně scedte.
2. Nabobtnalé fazole dejte do velkého hrnce. Zalijte 1,75 l studené vody a uveďte do varu. Vařte prudce 15 minut, pak trochu uberte plamen a nechte vařit ještě 30-40 minut, až fazole změkknou. Občas promíchejte.
3. Podle potřeby dolijte ještě hrnek nebo dva vody.
4. Zatímco se vaří fazole, rozpalte ve hluboké pánvi nebo kastrolu olej a velmi jemně osmahněte cibuli, česnek a řapíkatý celer. Míchejte 5 minut, nenechte zhnědnout.
5. Přidejte do pánve mrkev, pastinák a sladký brambor. Vařte mírně 10 minut a občas zamíchejte. Vmíchejte do směsi konzervovaná rajčata. Naplňte sklenici do půlky vodou a nalijte ji do zeleniny.
6. Přidejte polovinu bujónové kostky a nechte zavařit. Stáhněte trochu plamen a 5 minut míchejte.
7. Přisypte pórek a nechte dusit ještě 10-15 minut, dokud zelenina nezměkne a omáčka nezhoustne.
8. Scedte uvařené fazole adzuki a důkladně je vmíchejte do zeleninové směsi.
9. Naběračkou přendejte směs do dvoulitrové zapékací mísy. Pečte 20 minut v troubě rozehřáté na 200°C/6. stupeň plynu.
10. Podávejte s křupavým salátem.

Křupavý zelený salát

3-4 PORCE

1 velká hrst nakrájených tenkých zelených fazolek

150 g nakrájeného chřestu

150 g brokolice, rozkrájené a rozebrané na malé kousky

4 lžíce čerstvého nebo mraženého hrášku

1 hlavička fenyklu, nakrájená na tenké plátky

2 řapíky celeru, nakrájené natenko

1 hlávka salátu, očištěná a nakrájená nahrubo

3 lžíce piniových oříšků

3 lžíce dýňových semen

NA DRESINK

4 lžíce panenského olivového oleje

1 lžíce čerstvě vymačkané citrónové šťávy

1 stroužek česneku, oloupaný a rozdrcený

1. V kastrolu uvařte vodu, vložte do ní zelené fazolky a vařte 2 minuty.
2. Přidejte chřest, brokolici a hrášek. Znovu uveďte do varu a nechte ještě minutu vařit. Nalijte fazolky a chřest do cedníku a pod tekoucí vodou vychladte. Nasypte na talíř.
3. Promíchejte fenykl, řapíkatý celer, salát, piniové oříšky a dýňová semínka s blanširovanou zeleninou.
4. Vidličkou rozmíchejte olej, citrónovou šťávu a česnek, nalijte na salát a můžete podávat.

11.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek jilmového čaje
a ovocný salát

Ovocný salát

1 PORCE
1 jablko
2 broskve
1 hruška
1 banán

PŘESNÍDÁVKA

Šťáva ze dvou růžových grapefruitů.

OBED

Adzukový kotlík od včerejška se salátem.

Salát z lusků a kysaného zelí

1 PORCE

6 lusků (hrách s jedlými lusky)
4 čekankové puky
1 lžíce kysaného zelí
1 malá hlávka salátu, natrhaná na kousky
šťáva z citrónu
2 lžičky konopného oleje
2 lehce napařené chřesty (podle chuti),
nakrájené nadrobno

1. Ze syrových přísad vytvořte ornament na velkém talíři.
2. Nakapejte na salát konopný olej a citrónovou šťávu a nasypete chřest.

SVAČINA

Hrst nesolených kešu ořechů a hrst slunečnicových nebo dýňových semen.



VEČEŘE

Polévka a pomazánka z bílých fazolí se zeleninovými špalíky.

Cuketová polévka

Jednu porci si nechte na zítřejší oběd.

4 PORCE

600 g cukety, nakrájené na plátky

2 cibule, nasekané nadrobno

750 ml vody

1 lžice čerstvé nakrájené pažitky

1. Vložte cuketu a cibuli na nepřilnavou pánev spolu se dvěma lžicemi vody a nechte 5-10 minut dusit, aby změkly, ale nezahnědly.
2. Přidejte zbytek vody, uveďte do varu a nechte 5 minut mírně vařit.
3. Sejměte z plotny, nechte trochu vychladnout a pak rozmixujte.
4. Nalijte do zahřátých misek, posypte pažitkou a podávejte.

Pomazánka z bílých fazolí

Velmi dobře se dá použít i na pečenou zeleninu.

1 konzerva bio máslových fazolí

1/2 malé cibule, nasekané nadrobno

1 celý česnek, oloupaný a nasekaný

2 lžice nasekané čerstvé petrželky

2 lžice nasekaného čerstvého kopru

1 lžice tahini

2 lžičky miso pasty

1 malý stroužek česneku, oloupaný a rozsekaný

1. Vložte všechny přísady do mixéru a rozmělněte najemno.
2. Podávejte se špalíky čerstvé zeleniny podle vlastního výběru.



12.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek kopřivového nebo pampeliškového čaje
a zeleninová šťáva

Zeleninová šťáva

1 PORCE
6 mrkví
1 celerový řa pík
1/2 červené řepy
1 okurka

Natlačte všechnu zeleninu do odšťavovače a hotovou šťávu pomalu vypijte.

PŘESNÍDÁVKA

Jedno mango s hrstí malin.

OBĚD

Včerejší cuketová polévka se salátem.

Bleskový quinoový salát

1 PORCE

50 g quinoy

malý sáček míchaného zeleninového salátu;
z následujících přísad vezměte dostatek na to,
abyste si připravili slušně velkou misku salátu
vyhovující vašim chutím:

okurka

vařená červená řepa

pokrájená jarní cibulka

nakrájená čekanka

lusky

nasekaná petrželka

lískové oříšky (nemusí být)

1. Propláchněte quinou a vařte ji ve vodě 10 minut doměkka. V cedníku nechte pod tekoucí vodou vychladnout.
2. Rozkrájejte okurku na kostky, červenou řepu na podélné kousky a smíchejte v míse s quinoou, jarní cibulkou, čekankou, omytými rozkrájenými lusky a petrželkou.
3. Podávejte na salátových lístcích a posypané lískovými oříšky.

POKUD MÁTE CHUŤ NA NĚCO EXTRA

Hodinu před přípravou salátu nasypete jarní cibulku do směsi 1 lžíce umeocta a 1/2 lžíce rýžového octa. Pak ji smíchejte s quinoovým salátem a před podáváním přidejte tři syrové ředkvičky.

Tahle úprava není nezbytná, ale chtěla bych, abyste se naučili přemýšlet dopředu o tom, jak bude během dne vypadat vaše jídlo, a třeba i máte chuť trochu experimentovat. Můžete si úplně popustit uzdu a přidat do marinády i cibuli.

SVAČINA

Hrst směsi semen.

VEČEŘE

Treska s dušeným fenyklem

Jednoduché rybí jídlo, abyste si nemuseli dávat rybí hamburger, když máte naspěch. Obsahuje anýz, velmi účinné koření proti chřipce.

4 PORCE

4 filety á 100 g bez kůže

2 hlavičky fenyklu, nakrájené natenko

a zbavené prostřední části

trochu anýzu

200 ml studené vody

1 citrón, nakrájený na plátky

1 lžice černých oliv (nejsou nutné)

1. Předehřejte troubu na 180°C/4. stupeň plynu.
2. Rozložte fenykl do zapékací mísy nebo do pekáče, posypte anýzem, zalijte vodou a pečte 15 minut.
3. Vyndejte mísu z trouby a položte na fenykl rybu. Na ni naskládejte plátky citrónu a dejte ještě na 7-10 minut péct.
4. Vyndejte mísu z trouby a nechte 5 minut stát. Posypejte olivami a ihned podávejte.

PŘES NOC SI NEZAPOMEŇTE NAMOČIT DO VODY ČERNÉ FAZOLE NA ZÍTRA.

Nic nemůže překonat chuť čerstvě vymačkané zeleninové šťávy. Čerstvé domácí šťávy ze zeleniny jsou vydatným zdrojem živin, a pokud je pijete pravidelně, budete mít zářivější pleť, více energie a dobré zdraví.

13.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek jilmového čaje
a koktejl

Jahodovo-broskvový koktejl

1 PORCE
1 miska jahod
2 broskve, vypeckované a rozkrájené
1 banán
1 hruška, nakrájená nadrobno

1. Rozmixujte jahody, broskve a banán najemno.
2. Nalijte na rozkrájenou hrušku a podávejte.

PŘESNÍDÁVKA

Miska hroznového vína.

OBĚD

Salát z quinoy a červené řepy.

Salát z quinoy a červené řepy

2-3 PORCE

100 g propláchnuté quinoy
100 g zelených fazolek, zbavených stopek
a pokrájených na kousky dlouhé asi 2 cm
75 g okurky, rozkrojené podélně a pokrájené
na tenké plátky
2 vakuované balíčky červené řepy (bez octa či
cukru), propláchnuté a rozkrájené na tenké řezy
1 jemně pokrájená jarní cibulka
1/2 malé žluté papriky, zbavené zrněk a tence
nakrájené
5 rozpůlených cherry rajčátek
2 lžice olivového oleje
2 lžice čerstvě vymačkané citrónové šťávy
1 stroužek česneku, oloupaný a rozmačkaný
2 lžice jemně nasekané čerstvé petrželky

1. Ve vodě uvařte doměkka quinou - 12-15 minut, nebo podle návodu na obalu.
2. V rendlíku s vodou uvařte fazolky. Stačí 4 minuty, aby zůstaly křupavě měkké.
3. Přecedte quinou přes cedník a vychladte pod tekoucí vodou. Dnem lžice z ní vymačkejte přebytečnou vodu. Vyklepněte do misky.
4. Propláchněte fazolky pod tekoucí vodou a vychladlé je přidejte ke quinoji.
5. Přidejte všechny zbývající přísady a dobře promíchejte. Nechte alespoň 15 minut stát, aby se rozložily všechny chuti, a pak podávejte.

SVAČINA

Čtyři ředkvičky a hrst para ořechů.

VEČEŘE

polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou.

polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou

Tato polévka v mexickém stylu je nabitá chutí, a je proto ideálním jídlem na večer. Černá fazolová lolévka hezky barevně kontrastuje s avokádovou

SCISOU.

4 PORCE

250 g černých fazolí, namočených od včerejška

1 cibule, nakrájená nadrobno

2 oloupané stroužky česneku

1 jemně pokrájený pórek

2 lžice vody

1 lžička olivového oleje

1 červená paprika, pokrájená najemno

1 litr vody nebo domácího vývaru

1 lžička koriandrových semínek, namletých nahrubo

2 lžice čerstvé petrželky

4 lžice čerstvého koriandru, nasekaného najemno

1 zralé avokádo, bez pecky, oloupané a nakrájené najemno

1/2 červené cibule, nasekané nadrobno

šťáva z 1 limety

50 g rožky natrhané nebo nasekané nahrubo

1- Přes noc namočte fazole ve studené vodě. Pak je přecedte a dobře propláchněte.

2- Do hrnce s nepřilnavým dnem vložte spolu s vodou cibuli, česnek, pórek a olej, zakryjte poklicí a vařte na mírném plameni 3-4 minuty, dokud vše nezměkne.

3- Přilijte vodu nebo vývar a vsypte papriku. Přiveďte do varu, přidejte mletý koriandr, Petrželku, čerstvý koriandr a fazole. Nechte probublávat 35-40 minut.

4. Do misky dejte avokádo a červenou cibuli spolu s limetovou šťávou a roketou a dobře zamíchejte, ale nerozmačkejte při tom avokádo.
5. Sundejte polévku z plamene a nechtějí trochu vychladnout. Polovinu přelijte do roboty a rozmixujte do krémová. Pak ji nalijte zpátky do hrnce, promíchejte obě poloviny a znovu mírně zahřejte.
6. Na dno každé mělké nahřáté misky naneste velkou lžící avokádové směsi. Teplou polévku nalijte naběračkou a ihned podávejte.

Královna obilnin quinoa je fantastickým zdrojem bílkovin a navíc obsahuje všechny nezbytné aminokyseliny. Quinoa udělá dobře vašim ledvinám. Apodlemějsou ledviny vašim bankovním účtem na zbytek života, tak věnujte pozornost quinoovým kaším, salátům a také mé nejoblíbenější variantě - quinoji v polévce!

H.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
 - 1 šálek kopřivového čaje
- a ovocný salát s miskou ovesné kaše

Ovocný bobulový salát

- 1 PORCE
- 1 vanička borůvek
- 1 vanička malin
- 1 miska jahod

Ovesná kaše

Jestli máte ještě pořád hlad, můžete si dát miskou ovesné kaše, ale je nutné, abyste počkali 20 minut, než strávíte ovoce.

- 1 PORCE
- 100 g jemných ovesných vloček
- 400 ml vody nebo rýžového mléka

1. V kastrůlku smíchejte ovesné vločky s vodou nebo rýžovým mlékem.
2. Přiveďte do varu, stáhněte plamen a mírně vařte dalších 15-20 minut.
3. Dochutěte špetkou skořice.

PŘESNÍDÁVKA

Miska naklíčených fazolek mungo posypaných syrovými loupanými semeny konopí, dýně nebo slunečnice.

OBĚD

Černá fazolová polévka s avokádovou salsou ze včerejška a s trochou nasekaných syrových čekankových puků.

SVAČINA

Nakrájejte si cuketu a nazdobte ji humusem a strouhanou mrkví.

Chci, abyste ochutnali každé jídlo, které před vás postavím, a to i v případě, že jste ho nikdy dříve nejedli. Musím vás dostat mimo pohodlný okruh potravin, které běžně konzumujete. A navíc - to, že si nějaké jídlo zrovna na první pokus neoblíbíte, neznamená, že už ho nebudete mít rádi navěky. Zůstaňte přístupní.





VEČEŘE

Citrónové kuřecí burgery, podávané s listovým salátem; nebo řízky z tempehu.

Citronové kuřecí burgery

Dva burgery si schovejte na další den. Nechtěje vychladnout, pak je zakryjte a vložte do lednice.

PŘEDPIS NA 6 BURGERŮ

2 lžíce zastudena lisovaného slunečnicového

oleje a ještě trochu na vymazání

50 g cibule, pokrájené nadrobno

1 stroužek česneku, oloupaný a rozmačkaný

2 porce prsou (asi 350 g) z bio kuřete

(domácího kuřete z volného výběhu)

½ lžičky bio práškového zeleninového bujónu bez pšenice

1 lžíce čerstvě vymačkané citrónové šťávy jemně nastrouhaná kůra z jednoho malého citrónu

1. Mírně rozehejte na pánvi olej s trochou vody a vložte do něj cibuli, pórek a česnek. Nechte 2 minuty měknout, (ale ne zhnědnout) a občas zamíchejte. Nechte vychladnout.
2. Nahřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu. Lehce potřete pekáč olejem. Kuřecí prsa rozkrájejte na kusy a vložte do mixéru. Rozemelte na jemné kousky, ale ne na kaši - možná bude potřeba odklopit víko a jednou nebo dvakrát stlačit kuřecí maso dolů, než dosáhnete žádané konzistence.
3. Ptvsypte kuře do mísy a zamíchejte do něj hotovou Cibulku, pórek a česnek, bujónový prášek, citrónovou šťávu a kůru. Opláchnutýma mokřýma rukama dobře promíchejte a zformujte šest kuliček.
- 4- Rozmístěte všech šest kuliček na pekáč dostatečně daleko od sebe a stlačte je do tvaru burgerů.
- 5- Pečte 10 minut, pak vyndejte z trouby a otočte. Potřete je ještě trochou oleje a vraťte na dalších 5 minut do trouby, dokud se úplně nepropečou.
6. Podávejte horké nebo studené s velkou porcí Míchaného salátu.

VEGETARIÁNSKÁ VARIANTA

Tempehové řízky

4 PORCE

225 g tempehu

veliký špalík zázvoru, nakrájený na 9 kousků

125 g řeřichové natě

125 g fazolových klíčků

50 g bílé ředkve daikon, pokrájené na tenké hranolky

1 lžička sezamového oleje

3 lžíce vody

troška sójové omáčky tamari bez pšenice

1. Naskládejte kousky zázvoru na tempeh.
2. Tempeh vložte do napařovací sítě nad hrnec s horkou vodou nebo do elektrického napařovacího strojku. Nechte v páře 10 minut.
3. Odstraňte zázvor a rozkrájejte tempeh na plátky 1,5 cm.
4. Na 4 mělké talíře naskládejte řeřichu, nakličené fazole a daikon.
5. Rozpalte sezamový olej s vodou v nepřilnavé pánvi. Vložte do ní kousky tempehu řezem dolů a nechte takto 1 minutu osmahnout. Otočte tempeh a pokropte ho trochou omáčky tamari, pak ho nechte ještě další minutu na ohni.
6. Naskládejte plátky tempehu na salátový podklad a zalijte ho trochou šťávy z pánve. Ihned podávejte.

15.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
 - 1 šálek šalvějového čaje
- a ovocný salát

Ovocný salát

- 1 PORCE
- 1 mango, zbavené pecky a nakrájené
- 1 banán
- 2 broskve, vypeckované a nakrájené
- 1/2 vaničky borůvek
- 1/2 vaničky malin

PŘESNÍDÁVKA

Šféva ze dvou jablek a dvou hrušek.

Představte si, jaké to je, když se člověk cítí úplně skvěle. To se snadno může povést i vám.

OBED

Kuřecí salát s kešu, připravený ze včerejších burgerů; nebo salát z tofu a kešu.

Kuřecí nebo tofu salát s kešu

Vegetariáni mohou nahradit kuře sójovým sýrem tofu. Tento salát je výborný jako oběd na cestu a můžete si ho večer předem zabalit. Prostě jen nechte vychladnout zeleninu dřív, než do ní přidáte všechno ostatní, pak jídlo zakryjte a dejte do lednice.

2 PORCE

- 1 lžice olivového oleje
- 1 červená paprika, pokrájená na 2 cm dlouhé kousky
- 75 g pokrájených fazolových lusků
- 1 lžička sójové omáčky tamari bez pšenice
- 2 hotové citrónové kuřecí burgery
NEBO 75 g tuhého tofu, pokrájeného na kostičky
- 2 jarní cibulky, pokrájené nadrobno
- 10 g přírodních kešu ořechů, nahrubo nasekaných
- 1 hlavička římského salátu, natrhaná na lístky, omytá a okapaná
- panenský olivový olej a omáčka tamari pro podávání

1. Ve velkém woku rozpalte olej s trochou vody. Na středním plameni prudce osmažte papriku (2 minuty).
2. Přidejte fazolové lusky a duste další půlminutu. Sundejte z plamene a pokropte omáčkou tamari.
3. Do dvou misek rozložte salátové listy, ty velké roztržené napůl. Na ně nasypete z pánve papriku s lusky.
4. Pokrájejte kuřecí burgery a naskládejte kousky navrch. Nebo v případě bezmasé verze učiňte totéž s kostičkami tofu. Posypte jarní cibulkou a ořechy.
5. Před podáváním pokapejte trochou olivového oleje a ještě trochou tamari.

SV AČINA

Zeleninová šťáva nebo pařená cukrová kukuřice, potřená trochou pasty z umebošek (švestek umeboši).

Zeleninová šťáva

1 PORCE

6 mrkví

2 řapíky celeru

4 snítky petrželky

VEČEŘE

Jemné čočkové kari s rajskou koriandrovou chutí.

Jemné čočkové kari

4 PORCE

1 lžíce olivového oleje

1 střední cibule, oloupaná a nasekaná nadrobno

2 stroužky česneku, oloupané a rozdrcené

1 lžička mletého kmínu

1/2 lžičky mleté kurkumy

1/2 lžičky mletého zázvoru

150 g propláchnuté púlené červené čočky

2 střední mrkve, oškrabané a nakrájené na kolečka

1 středně velký sladký brambor, oloupaný a rozkrájený na špalíky dlouhé asi 2 cm

900 ml studené vody

75 g zelených fazolek, pokrájených na kousky

75 g mraženého hrášku

ky mé zelí (není nutné)

čerstvě uvařená celozrnná rýže (není nutná)

1-Ve velké pánvi rozpalte olej a na mírném plameni nechte změkknout cibuli s česnekem. Nesmí vám zhnědnout.

2- Přidejte kmín, kurkumu a zázvor a nechte další 2 minuty na ohni. Míchejte.

3-Vsypete čočku, mrkev, sladké brambory. Několik vteřin všechno promíchejte na oleji a pak přilijte studenou vodu.

4. Přiveďte do varu a odstraňte pěnu na hladině. Vařte 12-15 minut, dokud čočka nezačne měknout.

5. Přidejte fazolky a hrášek a za občasného míchání nechte vařit dalších 5 minut, dokud čočka úplně nezměkne zelenina nebude akorát. Nezapomeňte míchat zejména ke konci.

6. Podávejte rajskou koriandrovou salsou, kysaným zelím a čerstvě uvařenou celozrnnou rýží, pokud na ni máte chuť.

Rajská koriandrová salsa

2 PORCE

2 dobře vyztřálá rajčata, nasekaná nahrubo

2 jarní cibulky, pokrájené najemno

2 lžíce nasekaného čerstvého koriandru

1 lžíce čerstvě vymačkané limetové šťávy

Smíchejte všechny přísady v misce a nechte alespoň půl hodiny před podáváním odležet.

16.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
- 1 šálek pampeliškového čaje
a koktejl

Koktejl z měkkého ovoce

- 1 PORCE
- 1 nektarinka
- 1 měkká hruška
- 1 broskev
- 1 vanička bobulového ovoce

Ovoce rozmixujte najemno.

Jestli je to pořád moc husté, můžete kdykoli přilit trochu jablečného moštu.

PŘESNÍDÁVKA

Dva celerové řapíky a půlka okurky, vše pokrájené najemno. Podávejte s dipem podle vlastní chuti (viz str. 200).

OBĚD

Jemná čočková polévka, vyrobená z jemného čočkového kari ze včerejška.

Jemná čočková polévka

- 1 PORCE

Zbylá porce jemného čočkového kari
300 ml vody nebo vývaru

Kari prostě nasypete do mixéru, zalijte vodou a důkladně rozmixujte. Podle toho, jestli máte raději hustší nebo řidší polévky, použijte větší nebo menší množství vody.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo jedna žlutá paprika pokrájená na plátky.

Zeleninová šťáva

- 1 PORCE
- 6 mrkví
- 1 okurka
- 1 celerový řapík
- hrst petrželky
- kousíček zázvoru



VEČEŘE

Suši rolky.

uši rolky

Pasta wasabi (chcete-li) se dá koupit v malých vaničkách v obchodech s orientálními potravinami, její chuť může obohatit pastu z avokáda a cizrny, **ale** není nezbytná. Daikon na suši se prodává **tamtéž** ve vakuovém balení, a otevřený balíček **lze** uchovat v lednici. Schovejte si dostatek suši **na** zítřejší oběd, zabalených v celofánu a uložených **do** lednice.

2 -3 PORCE

100 g krátkozrnné (neloupané) hnědé rýže

1 lžička rýžového octa

1 avokádo, oloupané a bez pecky

220 g propláchnuté cizrny

2,5 cm pasty wasabi (není nutná)

a ještě trochu pro servírování

šťáva z půlky citrónu

19 g pražené řasy nori v celých listech (7 ks)

3 celerové řapíky, očištěné a pokrájené na tenké plátky

2 mrkve, oškrabané a pokrájené na tenké plátky

20 g suši daikonu (nebo jiné ředkve)

nakládaný zázvor (nebo syrový zázvor)

sójová omáčka bez pšenice

1. Nasypte rýži do menšího kastrůlku a zalijte 250 ml vody. Přiveďte k varu, zakryjte poklicí a duste 5 minut.
2. Sundejte kastrol z plotny a nechte ho 15 minut odstát. Pak rýži přecedte.
3. Přesypte rýži do mísy a dobře ji promíchejte s octem.
4. Avokádo, cizrnu a případně i wasabi vložte do mixéru a mixujte půl minuty, pak přidejte citrónovou šťávu a mixujte ještě dalších několik vteřin.
5. Na čistý vál rozložte řasu na balení. Namažte na ni tenoučkou vrstvou avokádové pomazánky a na ni vrstvou rýže. Doprostřed rýže položte řadu celerových a mrkvových kousků.
6. Opatrně suši zabalte a několikrát jím zarolujte nahoru dolů, aby se řasa pevně spojila. Položte na talíř a dejte na 5 minut vychladit do lednice. Pak udělejte totéž s ostatními přísadami.
7. Nakrájejte suši rolky na kousky silné asi 2 cm. Podávejte opět s hořčicí wasabi, nakládaným zázvorem a sójovou omáčkou bez pšenice na dochucení.

Mořské řasy jsou nadupané různými minerály včetně vápníku. Podle mého názoru je nedostatečné množství minerálů z potravin v naší části světa už Přímoepidemickou záležitostí, takže hurá na řasy. aťstím trochu pohneme k lepšímu.

17.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek kopřivového čaje
a koktejl.

Bobulové potěšení

1 PORCE
1 miska jahod
2 měkké hrušky
1 banán
100 ml vody

Rozmixujte najemno.

PŘESNÍDÁVKA

Miska hroznového vína.

OBĚD

Suší rolky od včerejška, podávané se salátem.

Orientální salát

1 PORCE
1 cuketa
1/2 okurky
1/2 červené nebo žluté papriky
1 mrkev
2 jarní cibulky, nakrájené nadrobno
naklíčené fazole
zelené salátové listy
NA DRESINK
1 lžíce sójové omáčky tamari bez pšenice
1 lžička sezamového oleje
2 lžíce vody
1 rozdrcený stroužek česneku

1. Obě okurky, papriku i mrkev pokrájejte na dlouhé] tenké kousky.
2. Promíchejte s pokrájenou jarní cibulkou a s propranými fazolovými klíčky.
3. Smíchejte dohromady omáčku tamari, sezamový olej, vodu a česnek.
4. Vzniklým dresinkem pokropte salát.
5. Podávejte rozprostřené na salátových listech.

SVAČINA

Jedno zralé avokádo posypané syrovými loupanými konopnými semeny, smíchanými se lžičkou humusu.

VEČEŘE

rychlá zelňačka s fazolemi.

Rychlá zelňačka s fazolemi

2 PORCE

1 cibule, nakrájená na plátky

2 stroužky česneku, oloupané a rozmačkané

3 mrkve, oškrabané a nakrájené na kolečka

1 sladký brambor, oloupaný a nakrájený

na kostičky

1 kostka bio zeleninového bujónu bez pšenice

nebo 1 lžice miso pasty

1,25 l studené vody

1/2 malého kadeřávku

400g plechovka fazolí

2 lžice petrželky, nasekané nadrobno

1. Do studené vody v hrnci nasypete cibuli, česnek, mrkev, sladký brambor a miso nebo bujón. Přiveďte do varu.
2. Přecedte a propláchněte fazole z konzervy.
3. Vmíchejte do hrnce natrhaný kadeřávek, fazole a petrželku.
4. Opět přiveďte do varu a nechte na ohni tak dlouho, dokud kapusta nezměkne.

Křižatou zeleninu jezte, kdykoli jen můžete. Syrovou i dušenou. Obměňujte způsoby přípravy. O zelí, brokolici, růžičkové kapustě, ředkvové nati, řeřiše **3** kapustě už bylo prokázáno, že obsahují účinné protirakovinné látky. Napomáhají také správné funkci jater a eliminaci toxických látek z těla, což je pro zhubnutí naprosto zásadní věc.





18.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody

1 šálek čaje z citrónové trávy

a miska podušených sušených švestek s nakrájenou zralou hruškou a miskou ovesné kaše.

Ovesná kaše

1 PORCE

125 g ovesných vloček

400 ml rýžového mléka nebo vody

- rýžové mléko dodá výtečnou sladkou chuť

1. Vločky s vodou nebo rýžovým mlékem dejte do kastrolu a uveďte do varu. Na malém plameni vařte, dokud kaše nezhoustne.
2. Vypněte sporák a nechte kaši několik minut stát.
3. Posypte trochou skořice a podávejte.

PŘESNÍDÁVKA

Jedno jablko nebo hruška.

1BĚD

Miso polévka ze sáčku a zeleninové špalíky s paštikou kešu a para ořechů.

aštika z kešu a para ořechů

tato směs vám vydrží v lednici až dva dny.

4 PORCE

00 g přírodních para ořechů, nasekaných nahrubo

1 00 g přírodních kešu ořechů, nasekaných nahrubo

lžičky olivového oleje

stroužek česneku, oloupaný a nasekaný nahrubo

lžíce čerstvě vymačkané citrónové šťávy

svazeček petrželky

! lžíce studené vody

1. Rozmixujte všechny přísady v robotu, až dostanete takřka jemnou pastu - možná že bude potřeba odklopit víčko a párkrát natlačit materiál dolů, než dosáhnete správné konzistence.
2. Podávejte se spoustou špalíků z čerstvé zeleniny podle vlastního výběru.

VAČINA

Zeleninová šťáva nebo čtyři salátové listy s humusem,

¹ herry rajčátky, strouhanou mrkvi a koprem.

eleninová šťáva

PORCE

kytičky brokolice

4 mrkve

řapíky celeru

4 rajčata



VEČEŘE

**Skořicové kuře s mátovým salátem nebo
čočkovo-zeleninové Jasane" se zeleninovou
oblohou.**

Skořicové kuře s mátovým salátem

2 PORCE

**2 malé porce kuřecích prsou bez kůže a bez
kostí (dohromady cca 250 g)**

½ lžičky mleté skořice

½ lžičky mletého kmínu

2 lžice nasekaného čerstvého koriandru

1 stroužek česneku, oloupaný a rozmačkaný

čerstvě vymačkaná šťáva z půlky citrónu

1 lžička panenského olivového oleje

citrónové plátky na oblohu

4 vrchovaté lžice mraženého hrášku

2 jarní cibulky, pokrájené našikmo

3 zralá rajčata, nasekaná nahrubo

75 g okurky, pokrájené na 1cm kostičky

2 lžice nahrubo nasekaných mátových listů

1 malý salát, natrhaný na listy, omytý

a okapaný

1. Každou porci kuřecího nakrájejte na osm kusů a vložte je do nekovové mísy. Přidejte skořici, kmín, koriandr, česnek, citrónovou šťávu a olivový olej. Zakryjte a dejte na 30 minut vychladit.

2. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu. Velký pekáč vyložte fólií (papírem na pečení).
3. Vidličkou vyndejte kuřecí maso z marinády a nechte ho okapat. Všechny kousky pak rozložte na pekáč tak, aby kolem sebe měly dostatek místa.
4. Pečte 15-18 minut, až bude maso hotové.
5. Ve vodě 2 minuty vařte hrášek. Slijte přes cedník a nasypťte ho do misky se studenou vodou, aby vychladl.
6. Ještě jednou scedťte hrášek a promíchejte ho s jarní cibulkou, rajčaty, okurkou a mátou.
7. Salátové listy rozděľte na dva talíře a navrch nasypťte mátový salát.
8. Kuřecí maso podávejte horké, se salátem a měsíčky citrónu na pokapání.

Maminka mi říkávala, že musím jíst ovesnou kaši, protože „se mně nalepí na žebra a bude mě zevnitř zahřevat“. Nevěděla ale, že oves toho dokáže mnohem víc než jen zahřívát útroby. Nejsou to jenom koně, kdo po ovsu skáče hopsá. Bylo totiž zjištěno, že oves zvyšuje sexuální touhu.

VEGETARIÁNSKÁ VERZE

č: očkovo-zeleninové „lasaně“

toto jídlo si můžete připravit i dopředu. Prostě jen postupujte podle pokynů a pak dejte všechno v. vychladit. Přikryté vám v chladu vydrží, jak budete potřebovat. Určitě aspoň 24 hodin. Po vyjmutí z lednice prohřívejte 10-15 minut.

2 PORCE

1 lžíce olivového oleje

1 střední cibule, oloupaná a nasekaná

2 stroužky česneku, oloupané a nadrcené

žlutá paprika, vyčištěná a nakrájená na 1cm kostičky

1 střední cuketa, čistá a nakrájená na 1cm kostičky

75 g púlené červené čočky, dobře propláchnuté

227g plechovka drcených rajčat

700 ml vroucí vody

2 lžičky bio zeleninového bujónu v prášku

1 velký pórek, zakrojený na 14 cm

30 g přírodní směsi ořechů, nasekaných nadrobno (nemusí být)

- 1 • Na velké pánvi rozpalte olej s trochou vody a zhruba 10 minut pomalu smažte cibuli, česnek, papriku a cuketu. Pravidelně míchejte a nechte všechno změkknout, ale ne zhnědnout.
2. Přisypte čočku a promíchejte ji v oleji.
3. Vmíchejte rajčata, vodu a bujónový prášek. Přiveďte do varu, pak trochu stáhněte plamen a nechte dusit 25 minut nebo dokud čočka nezměkne a tekutina nezhoustne. Pravidelně míchejte, zejména ke konci vaření.

4. Zatímco se vaří čočka, uvařte v dalším hrnci vodu. Překrojte pórek podélně napůl a oddělte jednotlivé vrstvy. Vložte je do vroucí vody a vařte 5 minut, až pórek plně změkne.
5. Předehřejte si troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
6. Přecedte pórek a vychladte ho pod tekoucí vodou.
7. Stáhněte čočkovou směs z plotny a jednu třetinu jí naneste na 1,5l zapékací misku. Na ni naskládejte polovinu uvařených pórkových listů. Přidejte další třetinu čočky a zbylý pórek. Navrch rozetřete zbytek čočky a posypte ořechy, pokud je používáte.
8. Pečte 15 minut.
9. Podávejte horké se salátem.

19.den

SNÍDANĚ

Šálek teplé vody

a koktejl z avokáda a limetky.

Koktejl z avokáda a limetky

2 PORCE

1 zralé avokádo, přepůlené a bez pecky
čerstvě vymačkaná šťáva z jedné limetky
3 čerstvé datle, oloupané a vypeckované
(případně fíky)

450 ml studené vody

1. Kávovou lžičkou vydloubejte dužinu avokáda do mixéru.
2. Přidejte limetkovou šťávu, datle a vodu.
3. Rozmixujte do hladká a podávejte ve vysokých sklenicích.

PŘESNÍDÁVKA

**Miska nakrájených kousků čerstvého ananasu
nebo jedna švestka a jedna broskev.**

VEČEŘE

pečená treska s bylinkami a grilovanou zeleninou.

pečená treska s bylinkami a rajčaty

Trochu zeleniny si schovejte na zítřejší oběd.

2 PORCE

2 čerstvé filety z tresky bez kůže á 150 g

2 dobře uzrálá rajčata, pokrájená na plátky

1 větší špetka sušené bylinkové směsi

1. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu. Kousky ryby položte na čtverce alobalu, které by měly asi o 4 cm přečnívat. Okraje zahrňte tak, aby vytvořily mělké misky, a položte je na pekáč.
2. Na každý filet položte plátek rajčete a okořeňte ho špetkou sušených bylinek.
3. Pečte zhruba 12 minut, dokud nebude ryba hotová. Upečené maso je neprůhledně bílé.
4. Opatrně přeneste na dva předehřáté talíře, stáhněte je z alobalu, polijte vypečenou šťávou - a můžete podávat.

Rychlá grilovaná zelenina

3 - 4 PORCE

2 středně velké cukety, očištěné a rozkrájené na plátky asi 1 cm

1 červená paprika, zbavená semen a pokrájená na kousky po asi 2,5 cm

8 šalotek, oloupaných a pokrájených napůl (na čtvrtky, pokud jsou větší)

2 lžice olivového oleje

1. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
2. Rozložte cukety, papriky a šalotky na velký plech. Pokropte olivovým olejem a lehce je promíchejte.
3. Pečte 35 minut, než změknou a lehce zhnědnou. V polovině pečení je opatrně otočte. Podávejte ještě horké.

PŘES NOC SI NAMOČTE DO VODY JEČNÉ KROUPY NA POLÉVKU K SNÍDANI.

jestli máte chuť na něco sladkého, dejte si kousek ovoce nebo kořenové zeleniny. Mají přirozeně sladkou chuť a měly by uspokojit vaše choutky. A kromě toho - čím víc jídlo žvýkáte, tím víc chutná sladce.

20.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody

1 šálek kopřivového čaje

pak plátky melounu a ranní kroupová polévka.

Nezapomeňte, že mezi melounem a polévkou byste měli počkat 20 minut.

Ranní kroupová polévka

Kroupy dejte přes nož namočit, jinak budete muset zavolat do práce, ať vás hned tak nečekají! Když necháte obiloviny, jako jsou kroupy, nějakou dobu namáčet, vaří se pak daleko rychleji.

1 PORCE

1 lžíce ječných krup

2 sáčky bílé miso polévky

4 houbičky shiitake

1. Scedte kroupy.
2. Přiveďte do varu 125 ml vody a kroupy do ni nasypete.
3. Znovu přiveďte do varu, stáhněte plamen a nechte 10 minut mírně vařit.
4. Přidejte bílé miso a houbičky shiitake, vařte mírně ještě pět minut a pak podávejte.

PŘESNÍDÁVKA

Dvě hrušky.

OBĚD

Grilovaná zelenina ze včerejška s listy rokety a s kuskusem.

Grilovaná zelenina

1 PORCE

Schovaná porce grilované zeleniny

1 lžíce jablečného octa

2 lžíce piniových oříšků

hrst listů rokety

olivový olej

1. Promíchejte grilovanou zeleninu s jablečným octem, piniovými oříšky a raketovými listy.
2. Před podáváním postříkejte ještě trochou olivového oleje.
3. Jestliže máte opravdu urputný hlad, dejte si k tomu misticu obyčejného kuskusu.

SVAČINA

Krémová kešu omáčka (viz 19. den) se zeleninovými špalíky.



VEČEŘE

fazolové ragú s tmavou rýží.

1 fazolové ragú

2 PORCE

1 cibule, nasekaná na drobno

1 pórek, omytý a rozkrájený na lem kousky

2 stroužky česneku

1 lžička olivového oleje

2 lžice vody

300g plechovka fazolí flageolet (zelených) bez soli a cukru, propláchnutých

200g plechovka fazolí borlotti (strakatých), propláchnutých

2 špetky rozmarýny

1 lžička fenyklu

Pár špetek tymiánu

1 lžice jahelné mouky

3 rajčata, zbavená semínek a nasekaná najemno

2 lžice petrželky

1. Cibuli, pórek, česnek, olej a vodu dejte do nepřilnavé pánve a zakryté vařte 4-5 minut, dokud vše nezměkne.
2. Přesypete do kameninové zapékací mísy a vmíchejte fazole. Posypte bylinkami (kromě petrželky) a polovinou rajčat.
3. Předehřejte troubu na 180°C/4. stupeň plynu.
4. Pečte ragú 10 minut. Vyndejte z trouby a lehce promíchejte. Pak posypte jahelnou moukou a pečte dalších 10 minut.
5. Nasypte navrch zbylá rajčata a podávejte s tmavou rýží a zeleným salátem.

Melouny nejezte nikdy společně s jiným ovocem. Tělo totiž tráví meloun rychleji než všechny ostatní druhy ovoce. Když ho s nimi smícháte, bude vám ve střevech pěkně kvasit, a už víte, co to znamená - PLYNY!



21.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek šalvějového čaje
a koktejl.

Koktejl z bobulí, manga a banánu

V zimě můžete pro změnu ovoce ohřát - ale pokud koktejl používáte k zalití ovoce, pak by toto ovoce mělo být vždycky syrové.

1 PORCE
1 vanička malin
1 mango, bez pecky a rozkrájené
1 banán

Rozmixujte najemno.

PŘESNÍDÁVKA

Miska hroznového vína.

OBĚD

Salát z fenyklu, květáku a řapíkatého celeru.

Salát z fenyklu, květáku a řapíkatého celeru

Čerstvá miso pasta je k sehnání v obchodě se zdravou výživou (v chladicích boxech) a poslouží jako dobrý základ salátových zálivek, stejně jako do polévek a dušených jídel.

4 PORCE

320 g čerstvých květákových růžiček
200 g řapíkatého celeru, pokrájeného na plátky
200g fenyklová hlavička, zbavená tvrdé vnější slupky a nasekaná
4 lžičky loupaných konopných semen
NA ORESINK
2 lžičky čerstvé miso pasty s konopím
2 lžíce mirinu
šťáva z 1 citrónu

1. Dejte kousky květáku vařit do páry, aby změkly.
2. Promíchejte je v misce s řapíkatým celerem a fenyklem.
3. V malé zavařovací sklenici smíchejte miso pastu, mirin a citrónovou šťávu. Důkladně rozmixujte nebo promíchejte.
4. Nalijte dresink na salát, posypte semínky a podávejte.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo hrst nesolených bio mandlí (máte-li možnost napřed mandle namočit do vody, budou ještě lépe stravitelné).

Zeleninová šťáva

1 PORCE
1 okurka
6 mrkví
1 fenykl
V2 červené řepy

VEČEŘE

Rychlá polévka ze sladkých brambor, salát ze shiitake a zelených fazolek, s dresinkem ze sezamu a jarní cibulky.

Rychlá **polévka** ze **sladkých brambor**

Část si schovejte na zítřejší oběd. Pokud nemáte tyčový ponorný mixér, nechte polévku důkladně vychladit, než ji rozšleháte v robotu. Pak vraťte do hrnce a s citem znovu prohřejte.

4 PORCE

1 středně velká cibule, oloupaná a nasekaná
nahrubo

1 roužek česneku, oloupaný a rozmačkaný

2 sladké brambory, oloupané a rozkrájené na
špaliky velké asi 2 cm

2 středně velké mrkve, oškrabané a pokrájené
na tenké plátky

800 ml vroucí vody

1/2 kostky zeleninového bujónu

1. Všechny přísady vložte do hrnce a přiveďte do varu. Prohřívajte asi 15 minut, dokud zelenina úplně nezměkne.
2. Sundejte z plotny, nechte několik minut vychladnout a pak rozmixujte tyčovým mixérem dojemná.
3. Je-li to potřeba, přidejte ještě trochu vody a před podáním znovu lehce prohřejte.



Salát ze shiitake a zelených fazolek
s dresinkem ze sezamu a jarní cibulky

Furikake - směs černých a bílých sezamových semínek, mořské řasy nori a červených lístků shodo - je k dostání v obchodech se zdravou výživou a v orientálních koloniálech. Pokud je neseženete, použijte normální sezam.

2 PORCE

75 g zelených fazolek s odkrojenými konci
60 g hub, pokud možno shiitake, bez nožiček
a pokrájených na tenké plátky

NA DRESINK

2 jarní cibulky - pouze bílé části

1 lžička sezamového oleje

1 lžice rýžového octa

1. V malém kastrůlku uvařte vodu, vložte do ní fazolky a nechte minutu vařit. Dobře propláchněte pod studenou tekoucí vodou.
2. V malé misce promíchejte jarní cibulku, olej a ocet.
3. Naskládejte fazolky na mělký talíř a na ně pokrájené houby. Lžící na ně nalijte dresink, posypte furikake a podávejte.

NEZAPOMEŇTE SI PŘES NOC NAMOČIT ČERNÉ FAZOLE NA ZÍTRA - 100 g DO SPOUSTY STUDENÉ VODY.

22.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody

1 šálek čaje z meduňky

a salát ze sezónního ovoce, a pokud máte i potom ještě hlad, tak miskou ovesné kaše. A do vody vysypte hrnek cizrny a nechte přes noc namáčet (bude to na svačinku!).

Ovocný salát

Dušená jablka a sušené švestky, podávané v přehřáté misce a ozdobené špetkou skořice.

Rychlá ovesná kaše se skořicí a vanilkou

1 PORCE

100 g jemných ovesných vloček

400 ml vody

kousek celé skořice (asi 2 cm)

vanilkový lusk, rozlomený podélně napůl

1. Ovesné vločky a vodu dejte společně do kastrolu a na středně silný plamen, dobře promíchejte a pak přidejte skořici a vanilkový lusk.
2. Přiveďte do varu a nemíchejte. Pak vařte minutu na mírném ohni a míchejte, dokud směs nezhoustne a nedostane krémovitou konzistenci.
3. Sundejte z plamene, jakmile uvidíte, že kaše už je tak hustá, jak ji máte nejraději. Nalijte ji do misky a odstraňte z ní vanilku a skořici. Ihned podávejte.

PŘESNÍDÁVKA

Vanička borůvek.

OBĚD

Rychlá polévka ze sladkých brambor se salátem.

Mrkvovo-hráškový salát s čerstvým zázvorem

1 PORCE

125 g oškrabané mrkve

60 g vyloupaného čerstvého hrášku
čerstvý strouhaný zázvor na ochucení

1/2 lžičce rýžového octa

1. Nakrájejte mrkev na velmi jemné plátky, pokud možno na speciálním V-krouhači, a pak ji nasypete do misky s hráškem.
2. Nastrouhejte trochu čerstvého zázvorového kořene pro chuť a přidejte ho do hrášku s mrkví.
3. Zalijte octem a podávejte.

SVAČINA

Hrst syrového cukrového hrášku nebo celých jedlých lusků a hrst dýňových semen.

V ČEŘE

Zeleninové krokety se syrovými lusky a salátem ze sladké kukuřice.

Zeleninové krokety

Když použijete vysoce kvalitní nepřilnavou pánev, **nebude** potřeba víc oleje než jemná vrstvička po dně _ a můžete se pustit do krolek.

4 PORCE

100 g černých fazolí

10 g mořských řas arame

1 středně velká cibule, nasekaná nadrobno

1 lžička oleje a 1 lžice vody

1/2 žluté papriky, pokrácené na kostičky

100 g oloupaného a nastrohaného turínu

100 g nastrohané cukety

2 lžice rozsekané petrželky

1 stroužek česneku, oloupaný a jemně nasekaný

100 g jahelné mouky

troška oleje na vymazání

1. Nechte přes noc namáčet fazole v míse s vodou.

Přecedte je a nasypete **do** pánve se studenou **vodou**. Přiveďte **do** varu a nechte **45** minut na mírném plameni. Scedte vodu a rozmačkejte fazole mačkátkem na brambory.

2. Namočte arame na **10** minut do vody a scedte.

3- Nasypete cibuli do nepřilnavé pánve s **1** lžicí oleje a **1** lžicí studené vody a jemně duste, až cibule změkne, ale nezhnědne.

4. Sesypejte uvařené fazole, arame, papriku, turín, cuketu, petrželku a česnek a dobře promíchejte. Pak vmíchejte jáhlovou mouku.

5. Ze směsi udělejte **8** kuliček.

6. Rozehřejte nepřilnavou pánev a metličkou namažte trochu oleje na dno. 4 kuličky vložte do pánve a plochou špachtlí je rozmáčknete na placky. Opékejte je 2-3 minuty dozlatova. Otočte krokety a opékejte další 2-3 minuty dozlatova. Vyndejte je z pánve a postup zopakujte se zbylými krolekami.

7. Podávejte se syrovými lusky, trochou citrónové šťávy a kukuřičným salátem.

Salát z cukrové kukuřice

V lednici vám vydrží 1-2 dny.

4 PORCE

150g plechovka konzervované bio cukrové kukuřice

1/2 červené papriky, pokrácené na malé kostičky

1/2 červené cibule, pokrácené nadrobno

2 lžičky jablečného octa

Smíchejte všechny přísady dohromady a vložte je do čisté zavařovací sklenice, dokud je nespotřebujete.

Dávejte do jídla shiitake. O těchto houbách se zjistilo, že mají velmi silné účinky pro podporu imunity. Vždycky chci, aby si moji klienti vypěstovali silný imunitní systém, a shiitake je výbornou rostlinkou do salátů, polévek a dušených směsí. Jiné zajímavé druhy jsou reishi, maitake a enochi.

23.den



SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody**
 - 1 šálek pampeliškového čaje**
- a koktejl.

Broskovovo-meruňkovo-banánový koktejl

- 1 PORCE**
- 2 zralé broskve, rozpůlené a bez pecek**
- 4 meruňky**
- 1 banán**
- 100 ml vody**

Rozmixujte najemno.

PŘESNÍDÁVKA

Miska naklíčených fazolí mungo, posypaných sezamem a pokapaných citrónovou šťávou.

OBĚD

avokádo plněné hráškem.

Avokádo plněné hráškem

Tohle jídlo si dejte, až k vám přijdou přátelé. Budou jim nadšeni!

2 PORCE

avokádo, rozpůlené a bez pecky

šťáva z citrónu

**: 00g plechovka sterilovaného hrášku,
propláchnutého**

**(zde použijete jenom půlku plechovky, druhou
půlku si nechte na zítra)**

100 g rozpůlených cherry rajčátek

1 nasekaná jarní cibulka

1/2 lžice jablečného octa

1 lžice čerstvé bazalky

1. Půlky avokáda položte na talíře a pokapejte citrónovou šťávou.
- 2 Všechny ostatní přísady smíchejte dohromady a směs dejte na půlky avokád.
3. Ihned podávejte.

SVAČINA

Vzpomínáte si, jak jste si včera dali namáčet cizrnu? Právě teď by začala co nevidět klíčit, takže je nabitá potravinovými enzymy. Slijte ji a podávejte.

VEČEŘE

Zeleninová šťáva z mrkve, okurek a řapíkatého celeru a chřestové rizoto.

Chřestové rizoto

Jednu porci si nechte na zítřejší oběd.

4 PORCE

- 1 svazek čerstvého chřestu**
- 1 pórek, přepůlený a nakrájený na tenko;**
- odkrojené části si schovejte**
- 1 litr vody**
- 1 bobkový list**
- 2 stroužky česneku**
- 1 lžička olivového oleje**
- 2 lžice vody (na dušení s olejem)**
- 300 g kulatozrné hnědé rýže**
- 2 lžice petrželky**
- 1 lžice citrónové šťávy**
- hrst čerstvé rockety**

1. Vezměte paličky chřestu a odlámejte z nich tuhé konce. Chřest se sám od sebe láme v tom nejvhodnějším místě. Rozkrájejte chřesty na 1,5cm kousky.
2. Odřezky póru a chřestu vložte do středně velkého kastrolu, přilijte vodu a uveďte do varu.- Přidejte ještě bobkový list a nechte mirně vařit.
3. Vnepřílnavé pánvi rozpalte olej se dvěma lžicemi vody a přidejte pokrájený pórek a česnek. Vařte 5 minut doměkka, ale nenechte zhnědnout. Pak přidejte dvě lžice vývaru z chřestu.
4. Přidejte rýži a za stálého míchání vařte dalších několik minut. Pak přilijte ještě 200 ml chřestového vývaru, vařte několik minut, dokud rýže nevstřebá všechnu vodu, a pak dolijte dalších 200 ml chřestového vývaru.
5. Dál přilévejte do rýže horký chřestový vývar a na mírném ohni vařte přibližně 30 minut. Rýže by měla vstřebat asi 800 ml tekutiny. Odstraňte odřezky póru a chřestu.

6. Důkladně do rýže vmíchejte nasekaný chřest a vařte na mírném ohni dalších 5 minut. Přidejte petrželku a citrónovou šťávu. Pokud chcete, můžete přidat ještě trošku vývaru. Rýže by měla být měkká a kyprá, nesmíte ji vysušit.
7. Podávejte rizoto na vyhřátých hlubokých talířích a posypte čerstvou rocketou.

Jestli chcete zhubnout, jezte syrová loupaná semena konopí. Já jim říkám „semena proti váze“. Surové loupané konopí má dokonalý poměr prospěšných tuků, které vám pomohou spálit vtěle tuky nadbytečné.

Má vynikající minerální složení a je vydatným zdrojem nezbytného minerálu pro posílení sexuální aktivity-zinku. Surové loupané konopí používejte podle libosti jak svačinu, v polévkách, dušených jídlech nebo v omáčkách a dipech-

24.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody s citrónovou šťávou

1 šálek šalvějového čaje

a broskvovo-mangový koktejl.

Broskvovo-mangový koktejl

1 PORCE

1 mango bez pecky, pokrájené na kousky

1 broskev bez pecky, pokrájená na kousky

1 banán nakrájený na plátky

100 ml vody

1 vanička borůvek

1. rozemelte všechny přísady (kromě borůvek) najemno.
2. Chcete-li řidší konzistenci, přidejte trochu vody.
3. Nalijte na borůvky a vypijte.

P ESNÍDÁVKA

Šťava z růžového grapefruitu a dvě jablka nebo dílky grepu.

O BĚD

Chřestové rizoto ze včerejška s jižanským hráškovým salátem.

Jižanský hráškový salát s červenou cibulí a paprikou

Vzpomínáte si, jak jste si nechali od včerejška půlku plechovky hrášku? Teď ho budete moci použít. Tento salát vám v lednici vydrží i tři dny.

Zbytek 300g plechovky hrášku, propláchnutý

1/2 červené cibule, nasekané nadrobno

1/2 červené papriky, očištěné, bez semínek a pokrájené najemno

1/2 žluté papriky, očištěné, bez semínek a pokrájené najemno

NA DRESINK

1 lžíce nasekaného čerstvého koriandru

1/2 lžičky dijonské hořčice

1/2 lžíce jablečného octa

1/2 lžíce olivového oleje

1. Smíchejte fazole, cibuli a papriky dohromady.
2. Přísady na dresink vložte do zavařovací sklenice a řádně protřepejte.
3. Nalijte dresink na fazole, důkladně promíchejte, zakryjte a dejte vychladit.
4. Před podáváním nechte marinovat 2-3 hodiny, chcete-li si dopřát mimořádně silnou chuť, anebo to prostě snězte rovnou.

SVAČINA

Zeleninová šťáva nebo červená či žlutá paprika, nakrájená na nudličky.

Zeleninová šťáva

1 PORCE

1 fenykl

1/2 červené řepy

4 celerové řapíky

VEČEŘE

Lasaně z lososa a kadeřávku.

Lasaně z lososa a kadeřávku

Název tohoto pokrmu se odvozuje od vrstev kapusty a lososa, které připomínají tradiční lasaně. Má vynikající chuť a je skvělý jako pohoštění pro návštěvu.

4 PORCE

1 velká kapusta kadeřávek

2 lžičky sezamového oleje

3 lžíce vařící vody

kůra z jednoho citrónu

2 lžičky rýžového octa

1 lžička sójové omáčky bez pšenice

300g filet z lososa

8 jarních cibulek, nasekaných nadrobno

1. Odtrhněte z kadeřávku svrchní listy a vyhodte je. Vezměte dalších pět listů a odstraňte z nich tuhous prostřední žílu. V každém listu tak vznikne malé vykrojené V.
2. Ve velké pánvi (kastrolu) uveďte do varu vodu a vložte do ni pět vykrájených listů. Vařte 2 minuty. Slijte a vychladte pod studenou vodou.
3. Zbylou kapustu natrhejte na malé kousky a vložte do nepřilnavé pánve se sezamovým olejem a vroucí vodou. Zahřívajte na mírném plameni a vařte tak dlouho, dokud kapusta nezačne vadnout, pak přidejte citrónovou kůru, rýžový ocet a sójovou omáčku. Stáhněte z ohně a nechte v pánvi vychladnout.

4. Filet z lososa položte na prkénko a ostrým nožem ho pokrájejte vodorovně na 0,5 cm plátky.
5. Vezměte velký kus pečicího papíru a položte doprostřed list kapusty. Na něj naskládejte polovinu lososích plátek. Děravou naběračkou naneste navrch polovinu směsi z natrhané kapusty. Zakryjte druhým kapustovým listem a celé ještě jednou zopakujte tak, aby vznikla vícepatrová lasaně.
6. Navrch přilijte trochu vývaru z kapusty. Lososa s kapustou zabalte pevně do papíru.
7. Balíček položte na pařák nad pánvi s vroucí vodou a napařujte 7-10 minut. Balíček by měl **být** na omak pevný.
8. Vyjměte z pařáku, rozbalte a rozkrojte na 4 klíny. Přendejte je na čtyři nahřáté mělké talíře a polijte je svrchu veškerou zbylou šťávou.
9. Posypte porce nasekanou jarní cibulkou a ihned podávejte.



25.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
- 1 šálek kopřivového a pampeliškového čaje
- 1 vanilková kaše z quinoy.

Vanilková kaše z quinoy

2 PORCE

150 g quinoových zrn

1/2 vanilkového lusku

350 ml vody nebo rýžového mléka

1. Smíchejte v kastrůlku quinou, vanilkový lusk a vodu nebo rýžové mléko.
2. Uvedte do varu, pak zmírněte plamen a vařte asi 10 minut, nebo tak dlouho, dokud zrní nezprůsvitní.
3. Stáhněte z plamene a před podáváním nechte několik minut stát.

PŘESNÍDÁVKA

Dva čerstvé fíky, případně sušené (nešířené), pokud čerstvé nejsou k dostání.



OBĚD

Řeřichová polévka s turínem a salát z avokáda, rajčata bazalky.

Řeřichová polévka s turínem

Tato polévka má senzační peprnou chuť a nejlépe se vaří v letních měsících, kdy je sezóna bio řeřichy.

Měla by se dělat, když je řeřicha ještě úplně čerstvá, a sníst tentýž den, aby zůstaly zachovány její výživné hodnoty. Pokud není řeřicha právě na trhu, dá se nahradit listy hlávkového salátu.

2 PORCE

1 balíček (125 g) řeřichy (nebo salátu)

1 cibule, nasekaná nadrobno

1 lžička olivového oleje

2 lžíce vody

100 g bílého turínu, oloupaného a nakrájeného na kousky

750 ml domácího vývaru nebo vody

1. Odkrojte lístky z poloviny balíčku řeřichy (pokud ji používáte) a nechte si je stranou na ozdobu.
2. Do středně velkého kastrolu vložte cibuli, olej a vodu, zakryjte poklicí a vařte tak dlouho, až cibule změkne, ale ještě neztratí barvu.
3. Přidejte tuřin a vývar, uveďte do varu a vařte mírně 20-30 minut. Když do turínu píchnete nožem, musí být měkký.
4. Přidejte řeřichu (nebo salát) a vařte necelou minutu, sundejte z ohně a nechte poněkud vychladnout.
5. Nalijte polévku do mixéru a rozmixujte na hladký krém.
6. Podávejte ve čtyřech předehřátých miskách a ozdobte zbylými lístky řeřichy.

Salát z avokáda, rajčat a bazalky

2 PORCE

2 zralá avokáda, překrojená na půlky

4 středně velká zralá rajčata, pokrájená na plátky

2 hrsti čerstvých listů bazalky

1 5 g piniových oříšků

2 lžíce panenského olivového oleje

1 lžička kvalitního octa balsamico

1. Z avokáda odstraňte pecku, oloupejte a vyhodte slupku a pokrájejte ho na silné plátky.
2. Poskládejte plátky avokáda na dva mělké talíře a navrch dejte rajčata a bazalkové lístky. Posypte piniovými oříšky.
2. Pokapejte olivovým olejem a octem balsamico a podávejte.

SVAČINA

Vanička borůvek nebo malin.



VEČEŘE

Kotlík z čínského zeli.

Kotlík z čínského zeli

Jednu porci si nechte na zítřejší oběd.

4 PORCE

1 litr vody

**2cm kousek čerstvého zázvoru, pokrájený
na plátky**

1 lžička drcených semínek koriandru

1 oloupaný stroužek česneku

600 g čínského zeli

**100 g daikonu (nebo ředkve), oloupaného
a rozkrájeného na tenké hranolky nebo prostě
na kousky**

100 g mrkve, oloupané a pokrájené na kolečka

4 lžice čerstvého sekaného koriandru

1 lžička sezamového oleje

1 lžička sójové omáčky bez pšenice

1 lžice sezamových semínek

**20 g arame, namočené 10 minut ve studené
vodě a scezené**

1. Do střední nebo větší pánve dejte vodu, zázvor, koriandrová semínka a česnek a přiveďte do varu.
2. Přidejte čínské zeli, daikon a mrkev a nechte 5 minut mírně probublávat.
3. Stáhněte z plamene a vmíchejte polovinu koriandru.
4. Sběračkou nalijte do polévkových misek a zakapejte olejem, sójovou omáčkou, sezamovými semínky, zbylým koriandrem a arame. A můžete podávat.

NAMOČTE SI NA ZÍTŘEK 80 g FAZOLÍ ADZUKI.



26.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
- 1 šálek mátového nebo fenyklového čaje a koktejl.

Jahodový koktejl

- 1 PORCE
- 1 miska jahod zbavených stopek
- 1/2 košíčku malin
- 2 zralé hrušky, pokrájené a zbavené jádřinců
- 1 jablko, oloupané a nakrájené
- 200 ml vody

Všechny přísady rozmixujte do hladká.

PŘESNÍDÁVKA

Humus s některým druhem semen - dýňovými, slunečnicovými nebo syrovými konopnými.

Vždycky, opravdu vždycky sáhněte raději po neloupané rýži než po loupané, jestli chcete zůstat štíhlí a mít pořád dostatek energie.

Bílá rýže je zbavená skoro všech živin a v mnoha ohledech se chová vtěle jako cukr. Celozrnná rýže je zato vydatným zdrojem vitaminů B, které jsou nezbytné pro funkci nadledvinek a udržení hmotnosti.

Nedávné výzkumy prokázaly, že strava, v níž jsou hojně zastoupena celá zrna -jako např. neloupaná rýže - může napomoci k zastavení váhového přírůstku. Takže teď to víte...

OBĚD

Kotlík z čínského zelí ze včerejška, klas sladké kukuřice uvařený v páře a potřeny pomazánkou ze švestek umeboši.

SVAČINA

Miniburgery z fazolí adzuki s cibulovou omáčkou.

Jednu porci burgerů s cibulovou omáčkou si schovejte na zítřek.

Mliniburgeryz fazolí adzuki

Budete-li vařit namočené adzuki zhruba 40 minut úplně doměkka, lépe se vám pak budou mixovat.

1 2 BURGERŮ

75 g nesolené směsi ořechů, posekaných nahrubo (já používám piniové oříšky)

180 g fazolí adzuki, uvařených doměkka

2 lžice tahini (sezamové pasty)

50 g nahrubo nasekané cibule

2 lžice nasekané čerstvé petrželky

1 lžička bio zeleninového bujónu v prášku

i lžička olivového oleje

- . Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu. Vložte pekáč alobalem.
2. Nasypte ořechy do mixéru a rozmixujte je. Přidejte adzuki, tahini, cibuli, petrželku a bujón.
3. Mixujte tak dlouho, dokud se ze směsi nestane takřka krémová tuhá pasta - možná že bude potřeba několikrát během procesu otevřít víko mixéru a natlačit hmotu dolů. Čistýma rukama ukoulejte 12 kuliček a rozložte je na pekáč. Rozmáčkněte je do podoby malých burgerů (karbanátků).
4. Potřete burgery lehce olejem a pečte 10 minut. Vyndejte je z trouby a špachtli opatrně obraťte. Vraťte ještě na 5-7 minut do trouby, dokud burgery nebudou úplně propečené a lehce nahnědlé barvy.
5. Burgery podávejte s cibulovou omáčkou nebo s lahodnou avokádovou majonézou (str. 98), a k tomu ještě veliký míchaný salát nebo kopec sezónní zeleniny.

Cibulová omáčka

3 cibule

2 lžice olivového oleje

2 lžičky omáčky tamari

1. Na mírném plameni nechte v olivovém oleji změkhnout cibulku, až zesklivatí. Nesmažit!
2. Podlijte trochou vody a duste ještě dalších 10-15 minut.
3. Rozmixujte cibulku a nalijte ji do misky. Přimíchejte sójovou omáčku tamari a podávejte.

27.den

SNÍDANĚ

- 1 šálek teplé vody
- 1 šálek kopřivového čaje

Ovocný koktejl

Tenhle koktejl, přátelé, ten si vymyslíte sami. Takže do práce! A napište mi, jak to dopadlo.

PŘESNÍDÁVKA

Vanička borůvek.

OBĚD

Burgery z fazolí adzuki s cibulovou omáčkou zbylé od včerejška.

SVAČINA

Miska syrového kysaného zelí (propláchnutého).

VEČEŘE

Kuličky z mletého krůtího masa s rajskou omáčkou a křupavým salátem, anebo cizrnový Eintopf se zeleninou.

Kuličky z mletého krůtího masa s rajskou omáčkou

Omáčka nemusí být, masové kuličky chutnají stejně skvěle i jen s některým salátem a citrónovou šťávou.

4 PORCE

500 g čerstvého mletého krůtího masa, pokud možno bio nebo domácího

1 středně velká cibule, oloupaná a pokrájená nadrobno

1 stroužek česneku, oloupaný a rozmačkaný

1 svazeček čerstvého koriandru, nasekaný nadrobno

1/2 lžičky bio práškového zeleninového bujónu bez pšenice

NA OMÁČKU

400g konzerva drcených rajčat

1 stroužek česneku, oloupaný a rozmačkaný

1 středně velká cibule, oloupaná a nahrubo nasekaná

1 celerový řapík, očištěný a pokrájený na tenké plátky

1 sladký brambor, oloupaný a rozkrájený na kostičky

1 pórek, očištěný a pokrájený na tenko

1 cuketa, očištěná a pokrájená na kostky

1 bobkový list (nemusí být)



1. Všechny přísady na omáčku vložte do hrnce. Prázdou sklenici od rajčat naplňte studenou vodou a nalijte ji na zeleninu. Přiveďte do varu, stáhněte plamen a nechte 25-30 minut jemně provářet, dokud zelenina nezměkne a omáčka nezhoustne. Pravidelně míchejte.
2. Mezitím rozehrějte troubu na 200°C/6. stupeň plynu. Mleté krůtí maso dejte do velké mísy a mokřýma rukama do něj důkladně zapracujte cibuli, česnek, koriandr a bujónový prášek.
3. Z masové směsi zformujte 20 kuliček a rozložte je na plech vyložený alobalem. Pečte 12-15 minut, v polovině kuličky otočte. Maso musí být nazlátlé a skrz naskrz propečené.
4. Omáčku nechte 5 minut vychladnout. Vyměňte bobkový list, pokud ho používáte, a pak všechno opatrně rozmixujte najemno.
5. Vraťte omáčku do hrnce a vmíchejte do ní masové kuličky. Na mírném plameni zahřívajte.
6. Podávejte horké s křupavým syrovým salátem.

VEGETARIÁNSKÁ ALTERNATIVA

Cizrnový Eintopf se zeleninou

2 PORCE

1 červená cibule, pokrájená na plátky

2 rozmačkané stroužky česneku

1 lžíce konopného nebo olivového oleje

1 červená paprika, pokrájená na kostičky

1 cuketa, pokrájená na plátky

1 pórek, nakrájený na kolečka

400g konzerva vařené cizrny bez soli

a bez cukru

625 ml (1,2 hrnku) studené vody

2 lžičky práškového zeleninového bujónu

bez pšenice

hrst špenátových listů

1. Na mírném plameni nechte v oleji změkhnout cibulku s česnekem.
2. Vmíchejte červenou papriku, cuketu a pórek. Propláchněte cizrnu a přidejte na pánev.
3. Přilijte vodu s práškovým bujónem a uveďte do varu. Stáhněte plamen a duste 6-8 minut, dokud zelenina nezměkne.
4. Úplně nakonec vmíchejte špenátové listy a podávejte s čerstvě uvařenou celozrnnou rýží.



28.den

SNÍDANĚ

1 šálek teplé vody
1 šálek kopřivového čaje
a horké ovoce.

Horké ovoce

1 jablko
1 hruška
2 broskve
2 meruňky

Rozkrájejte všechno ovoce a prohřejte ho na pánvi spolu se 100 ml čerstvého jablečného moštu. Ihned podávejte.

PŘESNÍDÁVKA

Dvě nastrouhané mrkve a jedna nastrouhaná červená řepa s hrstí vojtěškových klíčků a s citrónovou šťávou.

OBĚD

Chlazená fenyklová polévka s avokádem a okurkou

2 PORCE

1 lžička olivového oleje

2 fenyklové cibule, nasekané a zbavené košťálu

1/2 daikonu (nebo ředkve), oloupaného a rozkrájeného

1 bobkový list

1 lžička semínek koriandru

250 ml zeleninového vývaru (bujónu)

1/2 okurky, pokrájené na kostičky

1 avokádo, pokrájené na kostičky

šťáva z 1/2 citrónu

1. Na nepřilnavé pánvi rozpalte olej, přidejte trochu vody a nechte fenykl 2 minuty měknout.
2. Přidejte daikon, bobkový list, koriandr a zeleninový vývar a duste, dokud fenykl úplně nezměkne - 20-25 minut.
3. Rozmačkejte směs v pasirovači nebo protlačte přes hrubé sítko. Nechte vystydnout.
4. Rozmixujte okurku s avokádem a citrónovou šťávou. Vmíchejte je do polévky a před podáváním dejte vychladit.

Nejezte vestoje nebo v běhu za svými denními povinnostmi. Ať jíte hlavní jídlo nebo jen malou svačinku, posadte se k tomu. Pokud jste uvolnění, je trávení mnohem efektivnější.

1 okolicový salát s piniovými oříšky

2 **PORCE**

1 brokolice, rozkrájená na růžičky

1/2 červené cibule, pokrájené na kostky

10 cherry rajčátek, překrájených na půlky

2 lžice nasekané bazalky

2 lžice lehce opražených piniových oříšků

1 lžice tamarindu

šťáva z půlky citronu

1 V pánvi uvařte vodu a minutu v ní blanšírujte brokolici.

2. Přecedte v cedníku a vychladte pod studenou vodou. Nechte okapat. Tímto postupem brokolice neztratí barvu ani žádné živiny.

3 Nasypťte brokolici do salátové mísy spolu s cibulí, rajčaty a bazalkou.

4. Smíchejte piniové oříšky s tamarindem a citrónovou šťávou a nalijte na salát.

SVAČINA

Okurkové a mrkvové špalíky s humusem a koprem.



VEČEŘE

Fazolové párky s cibulovou omáčkou a čerstvě vařenou zeleninou.

Fazolové párky s cibulovou omáčkou
Pokud toto jídlo chystáte pro tři lidi, udělejte místo 8 tenkých párečků 6 tlustších a pečte je 0 1-2 minuty déle.

3-4 **PORCE**

100 g směsi vyloupaných ořechů (para, lískových, mandlí, vlašských či pekanových), nasekaných nahrubo

50 g cibule, nasekané nahrubo

1 stroužek česneku, oloupaný a přepůlený

300g konzerva červených fazolí, propláchnutých v cedníku pod studenou vodou

2 lžičky nahrubo nasekané čerstvé petrželky

1 lžička bio zeleninového bujónu v prášku

1 lžička panenského olivového oleje

NA CIBULOVOU OMÁČKU

1 lžička panenského olivového oleje

50 g cibule, nakrájené na tenká kolečka

175 ml vroucí vody

2 lžičky sójové omáčky tamari bez pšenice

1 1/2 - 2 lžičky arrowrootu rozpuštěného

ve 2-3 lžících studené vody

1. Předehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.

Na plech položte nepřilnavou fólii.

2. Do mixéru nasypete ořechy a rozemelte úplně najemno.

3. Přidejte cibuli, česnek, fazole, petrželku a bujónový prášek. Mixujte tak dlouho, dokud ze směsi nebude téměř krémová hustá pasta. Možná že budete muset několikrát natlačit směs v mixéru špachtlí dolů, než se úplně rozmělní.

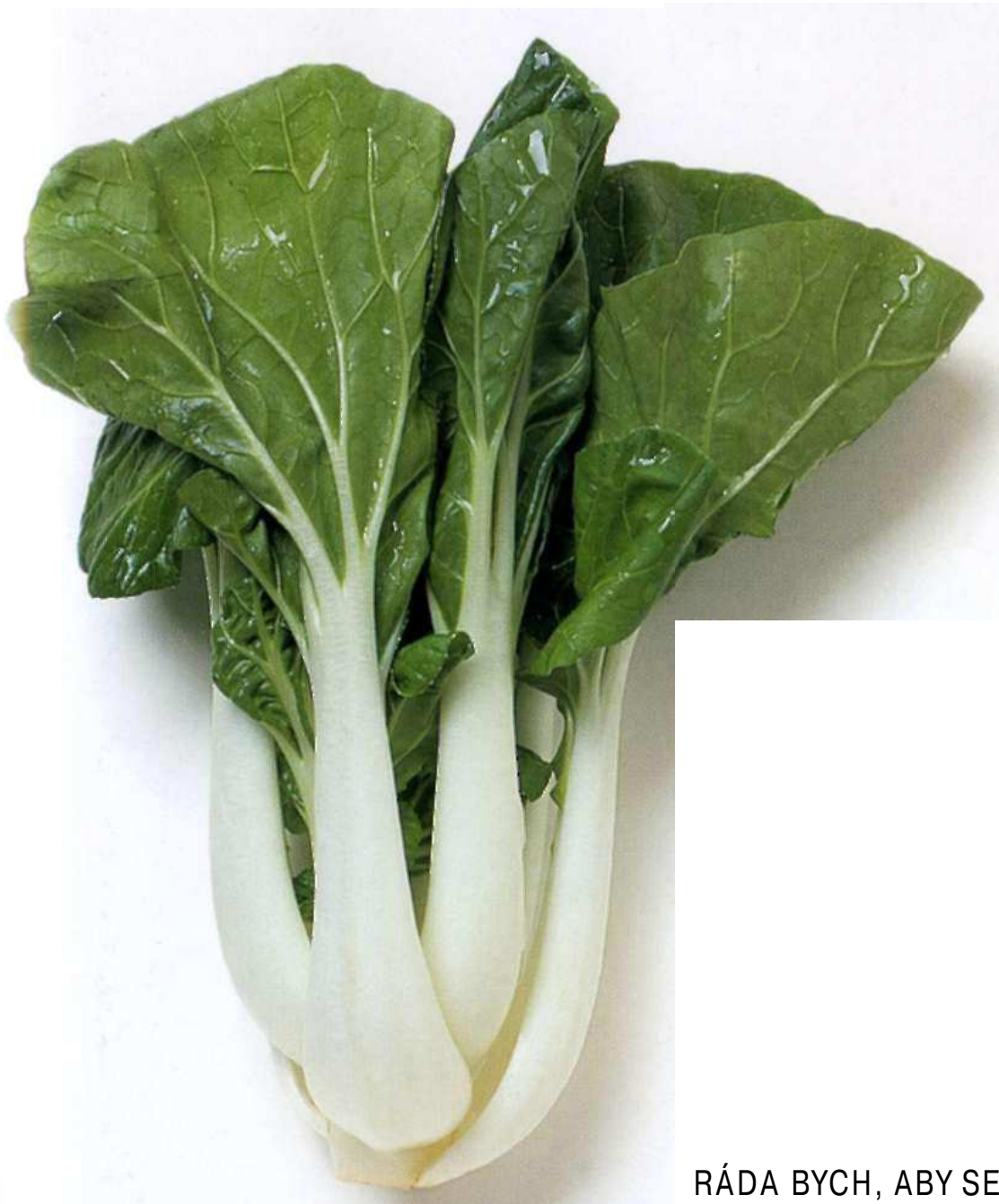
4. Čistýma rukama ukoulejte 8 kuliček, z těch pak zformujte cca 9 cm dlouhé párečky a položte je na plech.

5. Párečky potřete celé olejem a dejte na 10 minut péct. Opatrně vyndejte plech z trouby a párky obraťte. Pečte ještě 5-7 minut, dokud se neprohřejí a nezhnědnou.

6. Zatímco se pečou párky, připravte si omáčku. Do rendlíku dejte cibuli s olejem a s 1 lžící studené vody a prohřívejte na malém plameni cca 5 minut, dokud cibule nezměkne a nedostane lehounce zlatavý nádech. Pravidelně míchejte.

7. Přidejte vroucí vodu a omáčku tamari a uveďte do varu. Vmíchejte arrowrootový škrob - menší množství arrowrootu znamená řidší omáčku - a minutu vařte. Nepřetržitě míchejte, dokud omáčka nebude hustá a lesklá.

8. Párky podávejte s omáčkou a spoustou čerstvě vařené zeleniny.



RÁDA BYCH, ABY SE ZE ZELENÉ STALA VAŠE OBLÍBENÁ BARVA A ABYSTE! MYSLELI ZELENĚ, KDYŽ DOJDE NA JÍDLO. JEZTE HROMADY ČERSTVÉ LISTOVÉ ZELENINY, KAPUSTY VŠECH DRUHŮ, TUŘÍNOVÉ ČI HOŘČIČNÉ NATĚ, PETRŽELKY, ČÍNSKÉHO ZELÍ ATD. VŠECHNO ZELENÉ JE NABITÉ MINERÁLY A TĚCH MY POTŘEBUJEME SPOUSTU, POKUD MÁME FUNGOVAT NAPLNO.

stupeň 3
pročišťovací kúra
dr. Gillian

O pročišťování slýcháme často. Moje verze ovšem říká, že zvolit si zdravý životní styl je důležitější než nějaká nárazová detoxikace. Jestliže jste se začali řídit mým plánem a už jste si na něj zvykli, pak vám taková detoxikace udělá jednou za pár měsíců dobře. V této kapitole vám nabídnu opravdu jednoduchý dvoudenní očištný program, který můžete zkusit, kdykoli se na to budete cítit.

Nepovažujte detoxikaci za náhradu zdravé stravy.

Jedna moje výborná newyorská kamarádka je naprosto dokonalý exemplář pro detoxikaci. Barbara má často nadváhu a strašně ráda se cpe tvrdými sýry - ksnídani, obědu i k večeři - někdy nosí pořádnou cihlu na posezení. Říkala mi, že když není nikdo nablízku, cpe se koláči, zmrzlinou a čímkoli, co zní, vypadá nebo voní jako křupky. Miluje život v New York City, neboť jak říká, je to jediné místo, kde si může v kteroukoli denní nebo noční dobu zaskočit do nějakého takeaway bufetu nebo třeba vyběhnout časně zrána pro veliký kyblík smetanové zmrzliny se sušenkami - je vyhlášená tím, že je schopná sejí cpát i ve čtyři ráno.

Když se snažím Barbaře něco naznačit ohledně jejích stravovacích návyků, odpovídá mi, že prý se nemám strachovat. Ve skutečnosti je prý velmi uvědomělá, protože se pravidelně účastní detoxikačních programů v jednom kalifornském centru. Během nich není nic jiného než fazolové klíčky a pije litry okurkové šťávy. Jenže jsem mezitím přišla na to, že to není úplně tak růžové, jak se nás všechny snaží přesvědčit. Když jsem se jí naposledy pokoušela dovolat do onoho kalifornského centra, nebyla tam. Nikdo nevěděl, kam se ztratila. Nakonec se ukázalo, že zmizela, aby si někde sehnala bublaninu, a den nato si objednala klystýr, vmarné naději, že tak zase nabude ztracené rovnováhy.

Barbara se mylně domnívá, že si se svým tělem může dělat doma, co chce, den za dnem hobičovata pak ho zase jednou za několik měsíců vyléčit drastickými očištnými kúrami. Jenže takhle to prostě nefunguje. Pročišťování je fajn, ale ne místo každodenního zdravého jídelníčku. Ale jakožto součást zdravého životního stylu je to fantastická možnost, jak se pročistit a zase si nabít baterky.



JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU JSOU DETOXIKACE
FANTASTICKOU MOŽNOSTÍ, JAK SE PROČISTIT A ZASE SI NABÍT BATERKY.



PROČ SE VŮBEC PROČIŠŤOVAT?

Naše tělo se přirozenými cestami očišťuje den co den. Vzávislosti na tom, co jíte, jaký máte životní styl, kde bydlíte a čemu je vaše tělo vystaveno, potřebuje nicméně často trochu pomoci.

Tlusté střevo je tělní odpadní systém. Pokud se tento kanál začne zadržávat, začnou se ve střevě hromadit toxické látky a tvořit živnou půdu pro škodlivé bakterie. Krevní kapiláry podél střevní stěny začnou toxiny vstřebávat do krevního oběhu a to má za následek všeobecné omezení tělních funkcí. Po nějakém čase se tyto toxiny mohou dokonce začít v těle ukládat, tvořit v různých orgánech usazeniny a způsobovat vyčerpanost, zažívací problémy, váhový přírůstek a celou škálu všelijakých problémů s pokožkou, vlasy i zdravím všeobecně.

NEJLEPŠÍ POTRAVINY K PROČIŠTĚNÍ

Artyčoky

Brokolice

Citróny

Čekanka

Česnek

Daikon

Estragon

Fenykl

Grapefruit

Chřest

Konopná semínka

(syrová a vyloupaná)

Kopřivový čaj

Kurkuma

Květák

Libeček

Lněná semínka

Mungo fazole

Naklíčená semínka

Ovocné koktejly

Ovocný salát

Pampeliškový čaj

Papája

Ředkvičky

Syrové jídlo

Teplá voda

Vodní meloun

Zelené listy

Zeleninové šťávy

Zelí (syrové)

JAK DO TOHO?

Většinou je snazší naordinovat si dvoudenní detoxikaci na víkend. To ale není žádné dogma. Prostě si jenom zajistěte, abyste ho mohli uskutečnit ve dvou po sobě jdoucích dnech.

PROČIŠŤOVACÍ VYBAVENÍ

- 1 Potraviny a čajek pročištění**
- 2 Odšťavovač nebo blízký obchod, ve kterém vám udělají šťávu**
- 3 Mixér**
- 4 Kartáč na kůži**
- 5 Dvě svíčky**
- 6 Vonné oleje-myrrha a kadidlo**
- 7 Poznámkový blok**
- 8 Spousta neperlivé vody v lahvích, pokud nemáte vodní filtr (každý očistný den vypijte alespoň 2 litry vody)**
- 9 Lněná semínka**
- 10 Konopný olej nebo panenský olivový olej**
- 11 Termofoř**
- 12 Příjemné hudební nahrávky ktanci a pohodě**
- 13 Čerstvá máta peprná**
- 14 Šálek ricinového oleje**
- 15 Bavlněné pokrývky**
- 16 Acidofilní bakterie v prášku**

Včas do postele, včas z postele

Chci, abyste chodili spát včas po celý týden před detoxikací a pak i během ní. Určitě ne později než v půl jedenácté. Spánek je nezbytnou součástí tohoto procesu.

Zhluboka dýchat

Den před začátkem a pak po oba očistné dny se hned po probuzení posadte na tvrdou židli a nohy položte celými chodidly na podlahu.

Cítíte, jak se chodidla dotýkají podlahy? Položte si dlaň na místo těsně pod pupíkem. Nechte dlaň nějakou dobu na místě. Zavřete oči a uvolněte se. Dýchejte zhluboka, pak při výdechu řekněte: „Jsem zdravý/á. Každý den jím správné jídlo.“ Opakujte toto ujištění desetkrát.

Čas na koupel

Během očistného víkendu se koupejte jen krátce. Jestli máte potřebu horké koupele, pak v ní určitě nesetrvávejte déle než 20 minut.

Den před začátkem detoxikace si dejte namočit dvě polévkové lžíce bio lněných semínek ve velké misce horké vody.

Během očisty zůstaňte doma nebo poblíž domova.



1.den

PO PROBUZENÍ

Cvičení s hlubokým dýcháním
(vizstr.165)

Jeden šálek teplé vody s citrónovou
a limetovou šťávou

Šálek teplé vody je pro začátek očisty to nejlepší.
Vymačkejte si do ní trochu citrónu a trochu
limetky, čímž se její účinnost ještě posílí. S pitím
nespěchejte. Není kam se hnát.

Malý hrneček pampeliškového čaje

Přecedte lněná semínka, která jste si včera dali
namočit, a vypijte z nich pouze vodu.

Cvičení

Dvacetiminutová svižná procházka.

Tření suché kůže

Tření suché kůže kartáčem zrychluje vypuzování
toxických látek z těla, protože stimuluje krevní
buňky a lymfatickou tkáň, což jsou dvě hlavní cesty
fyziologické detoxikace.

Jemně si kartáčujte chodidla a postupujte
vzhůru po nohou, pak po pažích a na záda.
Pohyby kartáče by měly být dlouhé a směrem
k srdci, protože takto podporují krevní oběh
a zlepšují barvu a texturu pokožky. Vždycky
kartáčujte lehce a jemně a vyhýbejte se místům
s popraskanou kůží a vystouplými nebo
křečovými žilami.

Když skončíte s kartáčem, osprchujte se.

SNÍDANĚ

Velký kompot z míchaného bobulového ovoce

1/2 vaničky borůvek

1/2 vaničky malin

1/2 vaničky jahod

nebo i víc, máte-li chuť.

Bobulové ovoce je vynikající na játra. A výživa jater
je pro detoxikaci klíčová!

1 hrnek pampeliškového čaje

DOPOLEDNE

Pust'te si svou nejoblíbenější muziku, zatancujtes
a užívejte si to.

Ovocná šťáva

**V2 ananasu (nebo i víc) jednoduše prožeňte
odšťavovačem a podávejte.**

Cvičení

Před obědem si dejte procházku v ostrém tempu.

OBĚD

Horký očistný vývar

Všechnu uvedenou zeleninu uvaříte a vypijete pouze vývar. Snažte se prosím vždycky, když je to možné, sehnat zeleninu v bio kvalitě. Bio zeleninu neloupejte!

- 6 mrkví
- 3 velké bílé brambory
- 2 turíny
- 1 šálek petrželky
- 2 celerové řapíky
- 1 stroužek česneku
- 1 proužek mořské řasy kombu

1. Do kastrolu nalijte 2,5 litru vody. Nasypte do ní zeleninu a uveďte do varu.
2. Stáhněte plamen, zakryjte hrnec poklicí a vařte velice pomalu 2 hodiny.
3. Scedte zeleninu a vypijte třetinu vývaru. Zbytek si schovejte na večer a na zítřka.

Očistný kličkový salát

- 1 PORCE
- 100 g bio mungových klíčků
- 40 g řapíkatého celeru, pokrájeného natenko
- 40 g čínského zelí, natrhaného na kousky
- citrónová šťáva
- 6 čekankových puků

1. Klíčky, celer a zelí důkladně promíchejte v salátové míse. Pokapejte citrónovou šťávou.
2. Naskládejte na talíř čekankové listy, nasypte na ně mungový salát a podávejte.

ČASNĚ ODPOLEDNE

Pustle si svou nejoblíbenější písničku a pořádně si zatancujte.

Zeleninová šťáva

- 6 mrkví
- 1 okurka
- 2 celerové řapíky
- 1/2 cibule
- hrst zelných listů

- 1 šálek kopřivového čaje

POZDĚ ODPOLEDNE

Zeleninová šťáva

- 1 fenykl
- 1 celá okurka
- 2 celerové řapíky

(pokud je vám chladno a chcete se zahřát, přidejte ještě kousek zázvoru)

- 1 šálek kopřivového čaje

Cvičení

Před večerí si dejte další svižnou procházku.

VEČEŘE

Jezte včas, tj. kolem 18. hodiny.

Očistný vývar (viz str. 167)

Syrová paštika s klíčky

Čaj z čerstvé máty

Pořádnou hrst čerstvých mátových lístků přelijte vroucí vodou a nechte několik minut vylouhovat.

Syrová paštika

2 PORCE

2 lžice natrhané čerstvé bazalky

1 lžice sekaného koriandru

200 g namočených celých mandlí

75 g piniových oříšků

2 lžice citrónové šťávy

1 stroužek česneku

1. Všechny přísady vložte do mixéru a rozemelte najemno.
2. Přelijte do misky a dejte vychladit do mrazáku.
3. Podávejte se směsí různých klíčků.

Kartáčování suché kůže a krátká koupel

Zábal z ricinového oleje

Ricinový olej podle všeho umocňuje detoxikační proces skrze játra a podněcuje orgány činné v eliminaci odpadních látek k uvolnění a vyprázdnění. Může také stimulovat lymfatický systém a zlepšit jak krevní oběh, tak i odplavení toxických látek obecně.

Najděte si kousek bavlněné tkaniny, která vám po přeložení nadvakrát zakryje záda od kyčlí až po hrudní koš. Můžete si pro tento účel třeba natrhat staré bavlněné prostěradlo. Složte látku na čtyři vrstvy a nalijte na vrchní vrstvu ricinový olej - asi tak jeden šálek. Zakryjte ji ručníkem nebo nějakou plastickou fólií, aby se vám olej nedostal do kontaktu s oblečením. •

Na oblast jater a beder si položte termofor s horkou vodou a nechte ho působit alespoň hodinu. Jestliže mezitím vystydne, vyměňte vodu za novou, horkou. Pro dosažení co nejlepších výsledků je třeba udržovat láhev při co nejvyšší teplotě.

UPOZORNĚNÍ: ZÁBALY SE NEDOPORUČUJÍ BĚHEM MENSTRUACE, TĚHOTENSTVÍ NEBO KOJENÍ.

Meditace při svíčce

Postavte na pevné místo asi půl metru před sebe svíčku. Vyzkoušejte si, že ji můžete pozorovat, aniž byste se u toho hrbili nebo se nutili do nějaké nepohodlné polohy. Pro tento druh meditace je zpravidla nejvhodnější sedět u stolu.

Zapalte svíčku. Zavřete oči a soustředte se na své tělo a na své nitro. Zakotvěte se do okamžiku tak, že si uvědomíte svůj kontakt se zemí, podlahou, židlí nebo tím, na čem sedíte.

Otevřete oči, zadívejte se do plamene a soustředte se na něj - na jeho barvy, pohyb, i na ono nehybné místo uprostřed něj.

Bude vás ledacos napadat. Nechte myšlenky plynout bez velké uvažování a vraťte se v duchu zpátky ke svíčce. Takto setrvejte asi **10** minut

Svíčka představuje symbol spalování jakýchkoli negativních energií, které jste eventuálně mohli přitahovat nebo vytvořit.

PŘÍPRAVA NA DRUHÝ DEN

Namočte si dvě lžičky bio lněných semínek ve velké misce s horkou vodou.

Pro inspiraci a motivaci během tohoto dvoudenního detoxikačního programu si stále připomínejte, proč jste se do něj pustili. Je to pro vás příležitost vyhnat z těla toxické usazeniny a postarat se o své tělo, žlázy, orgány, buňky a zdraví obecně.

PŘED SPANÍM

Hodinu před ulehnutím vypijte šálek teplé vody. Těsně před spaním si vezměte poznámkový blok a zapište si dojmy z dnešního dne. Jak se cítíte? Jaké emoce ve vás převládají? Nemusíte se držet zpátky. Zapište si všechno, co se vám prožene hlavou.

Blok a pero si položte k posteli. Jestli se vám v noci bude něco zdát, hned po probuzení si to zapište.

22.00 ČAS JÍT SPÁT

2. den

V průběhu druhého dne vypijete hodně šťávy. Nejde mi o to, abyste vypili jednu nebo dvě skleničky, ale abyste jich vypili spoustu a uspokojili a pročistili jimi střeva, všechny orgány a buňky. Teď není čas se šidit. Až vám tělo řekne: „Chci jíst, mám hlad,“ dejte si prosím ještě jednu skleničku šťávy. Mělo by se vám podařit zasytit eventuální nutkavý pocit hladu, pokud vás potká, prostě tím, že vypijete dostatek šťávy.

Pít celý den jenom čerstvou šťávu je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak uvolnit z těla hlen a usazeniny na sliznicích, pročistit orgány - zejména ledviny, játra a střeva - a současně zásobovat tělo živinami a potravinovými enzymy s naprosto minimální námahou pro zažívací systém.

Pokud vám hlad a pocit neuspokojenosti začnou přerůstat přes hlavu (může se to stát), pak prosím snězte pouze trochu tvrdé zeleniny a celozrnné rýže. Když se vám to napoprvé stane, nic zlého se neděje.

Můžete si dát jeden ovocný koktejl a jednu ovocnou šťávu kdykoli do 11 hodin dopoledne. Potom už začněte pít jenom zeleninové šťávy. Můžete si také koupit v obchodě se zdravou výživou acidofilní bakterie v prášku a během dne je vypít. Acidophilus napomáhá množení prospěšných bakterií. Pijte rozpuštěné ve vodě.

Slovo o šťávách

Ráda bych vás upozornila, že ve výběru zeleninových šťáv pro vás neplatí žádná omezení. Jestliže se vám chuť některé z nich zdá poněkud nevábná, pak do ní prostě jen přidejte trochu mrkvové šťávy (příp. jablečné). Jelikož mrkev chutná sladce, zjemní chuť jakékoli kyselejší zeleniny. Také řapíkatý celer a okurka mají spíše neutrální chuť.

Pro druhý den jsem připsala i konkrétní časy. **Je-li** to možné, dodržujte je, prosím - protože uvidíte, že toho dneska budete muset rozmixovat celkem dost!

7.00 PO PROBUZENÍ

Cvičení s hlubokým dýcháním
(viz str. 165)

Jeden šálek teplé vody s citrónovou a limetovou šťávou
1/2 šálku kopřivového čaje smíchaného s 1/2 šálkem jilmového čaje

Cvičení
Vyrazte na dvacetiminutovou svižnou procházku.

8.00 SNÍDANĚ

Přecedte lněná semínka, která jste měli namočená přes noc, a vypijte pouze vodu.

Ovocný koktejl
4 broskve
2 hrušky
6 meruněk

NEBO pořádný velký plátek vodního melounu, jestli jsou zrovna k dostání.





**10:15 Zeleninová šťáva
hrst vojtěškových klíčků**

- 1 okurka
- 3 růžičky brokolice
- 1 hlava česneku

11.15 Pampeliškový čaj

11.30 Dvacetiminutová svižná procházka

POLEDNE

Šťavnatý očistný koktejl

- 6 mrkví
- 1 řapíkatý celer
- 1 zralé avokádo
- 1 jablko
- citrónová šťáva
- lístků bazalky

1. Vodšťavovači vymačkejte šťávu z jablka, celeru a mrkví.
2. Nalijte ji do mixéru a přidejte avokádo a bazalkové lístky.
3. Do rozmixované směsi stříkněte trochu citrónu a podávejte.

14.15 Šťáva pro vitalitu

- 6 rajčat
- 6 mrkví
- řapíků celeru
- 1 červená paprika
- 1/2 červené řepy
- okurka
- 1/4 cibule
- 1/4 hlávky bílého zelí
- 6 zelených fazolek

16.00 Zeleninová šťáva (viz I. den)

17.00 Svižná dvacetiminutová procházka

18.00 Očistný vývar (viz 2. den)

Očistný klíčkový salát

- 1 PORCE
- 125 g okurky, pokrájené na tenká kolečka
- 50 g fazolových klíčků
- 30 g lístků řeřichy (nebo špenátu)
- šťáva z půlky citrónu
- 2 lžíce čerstvé nasekané máty

1. Do misky vložte okurku, klíčky, řeřichu a zalijte citrónem.
2. Posypte čerstvou mátou a ihned podávejte.

20.30 Očistná koupel

Do vody přidejte několik kapek myrrového a kadidlového esenciálního oleje. Dejte pozor, ať si neuděláte koupel příliš horkou a nezůstanete v ní příliš dlouho. Dvacetiminutový nálevje ažaž. Zapalte si v koupelně svíčky a relaxujte.

Včas do postele a včas z postele, to je nejlepší cesta ke zdraví, bystrému rozumu a moudrosti! Opravdu se snažte chodit spát včas a odpočinout si co nejlépe. Naplňte si termofofor horkou vodou. Lehněte si na postel a termofofor si položte tak, aby vám zakrýval hýždě a bederní část zad. Tímto způsobem si zahříváte ledviny, což je velmi důležité, a také by vám to mělo pomoci k báječnému uvolnění. Nezapomeňte také vypít zhruba hodinu před spaním šálek teplé vody.



24hodinový detoxikační balíček

(K HLUBŠÍMU PROČIŠTĚNÍ PODLE VLASTNÍ VOLBY)

Po letech práce s lidmi zanesenými toxickými nánosy a bojujícími s váhou jsem vyvinula práškovou směs pro očištění jater, žlučníku a tlustého střeva. Funguje jako po másle a moji klienti to rádi dosvědčí. Umožní vám jednoz nejlepších pročištění, jaké jste kdy zažili. Bude ale potřeba, abyste si nato vyhradili 24 hodin, kdy zůstanete doma. Moji klienti nazývají tento můj 24hodinový prostředek „klystýrem bez hadičky skrz útroby!“ Sestává z dýňových semen, papaje, meduňky, hořčičku a ovsa.

POTŘEBUJETE PROČISTIT NADLEDVINKY?

Trpíte následujícími problémy?

- > Nadváha
- > Pivní pupek
- > Břišní pneumatika typická pro střední věk
- > Odpolední energetické propady
- > Potíže se vstáváním
- > Nepřetržitý stres

Špatná funkce nadledvinek může pěkně zpomalit váhový úbytek. Je důležité, aby se těmto žlázám dostalo náležitého pročištění. Můj nejosvědčenější tip je 15 kapek výtažku z kozince dvakrát denně a 50 mg vitaminu B komplex obden po dva měsíce následující po detoxikaci. A jeden měsíc poté 15 kapek sibiřského ženšenu denně.



stupeň 4
štíhlí
a v pohodě



VYSVĚDČENÍ

Na samém začátku této knihy jsem vás nabádala, abyste si sepsali všechno, co sníte a vypijete během sedmi dnů. Také jste si po sedm dní shromažďovali obaly od potravin a pročítali si na nich složení. Stanovili jste si cíle, odvrhli výmluvy, zahodili škodlivé jídlo a přepnuli na zdravou stravu. Tak znělo mé doporučení k tomu, abyste se vydali po správné stezce a dostali náležitý impuls do začátku.

V životě je důležité se v určitých chvílích zamyslet, kam jsme se vlastně dostali. Jinými slovy, celkem často se hodí a pomáhá zhodnotit pokrok, který člověk dělá. Tato reflexe podporuje motivaci, inspiruje, dodává kuráž a naději a také přistavuje odrazový můstek, z něž je možné přeskočit do dalšího stupně. Ta chvíle právě nastala. Ráda bych, abyste si zrekapitulovali a zhodnotili pokrok, kterého jste dosáhli od chvíle, kdy jste s mým programem začali.

Podle návodu v mém plánu si sestavte svůj vlastní sedmidenní program. A zatímco ho budete plnit, ved'te si také deník se vším, co sníte a vypijete. Po týdnu srovnajte tento svůj novovýdelní deníček s tím původním. Jsem si jistá, že si všimnete určitých udivujících rozdílů.

Poté po vás chci, abyste vyplnili formulář, v němž sami sebe ohodnotíte.

Hodnocení

- 1 Jaký podíl mají ve vaší současné stravě čerstvé potraviny a zelenina v porovnání s dřívějškem?**
- 2 Jíte teď rozmanitěji a vaříte i z takových skupin potravin, jako jsou celozrnné obilniny, luštěniny, semínka a mořské řasy?**
- 3 Kolik syrového jídla sníte teď oproti dřívějšku?**
- 4 Pijete víc vody?**
- 5 O kolik zdravější jsou vaše svačiny v porovnání s těmi, co jste jedli dříve?**
- 6 Omezili jste podstatnou měrou konzumaci červeného masa, pšenice a mléčných výrobků?**
- 7 Omezili jste na minimum nebo úplně vyřadili ten největší neřád - cukr, sladkosti, čokoládu, kofein, alkohol, kuchyňskou sůl?**
- 8 Jak se cítíte? Jste zdravější?**
- 9 Podívejte se do zrcadla. Co se změnilo na vašem vzhledu?**
- 10 Máte teď více energie?**
- 11 Máte lepší trávení?**
- 12 Spíte dobře?**
- 13 Jste rozhodnější při přípravě jídla?**
- 14 Cvičíte pravidelně?**
- 15 Cítíte se šťastnější, štíhlejší a více sexy?**

JAK BYSTE VŠEOBECNĚ ZHODNOTILI SVŮJ POKROK?

Nad těmito otázkami se dobře zamyslete. Nechci, abyste se snažili kdovíjak skórovat. Chci jen, abyste se sami na sebe důkladně zadívali.

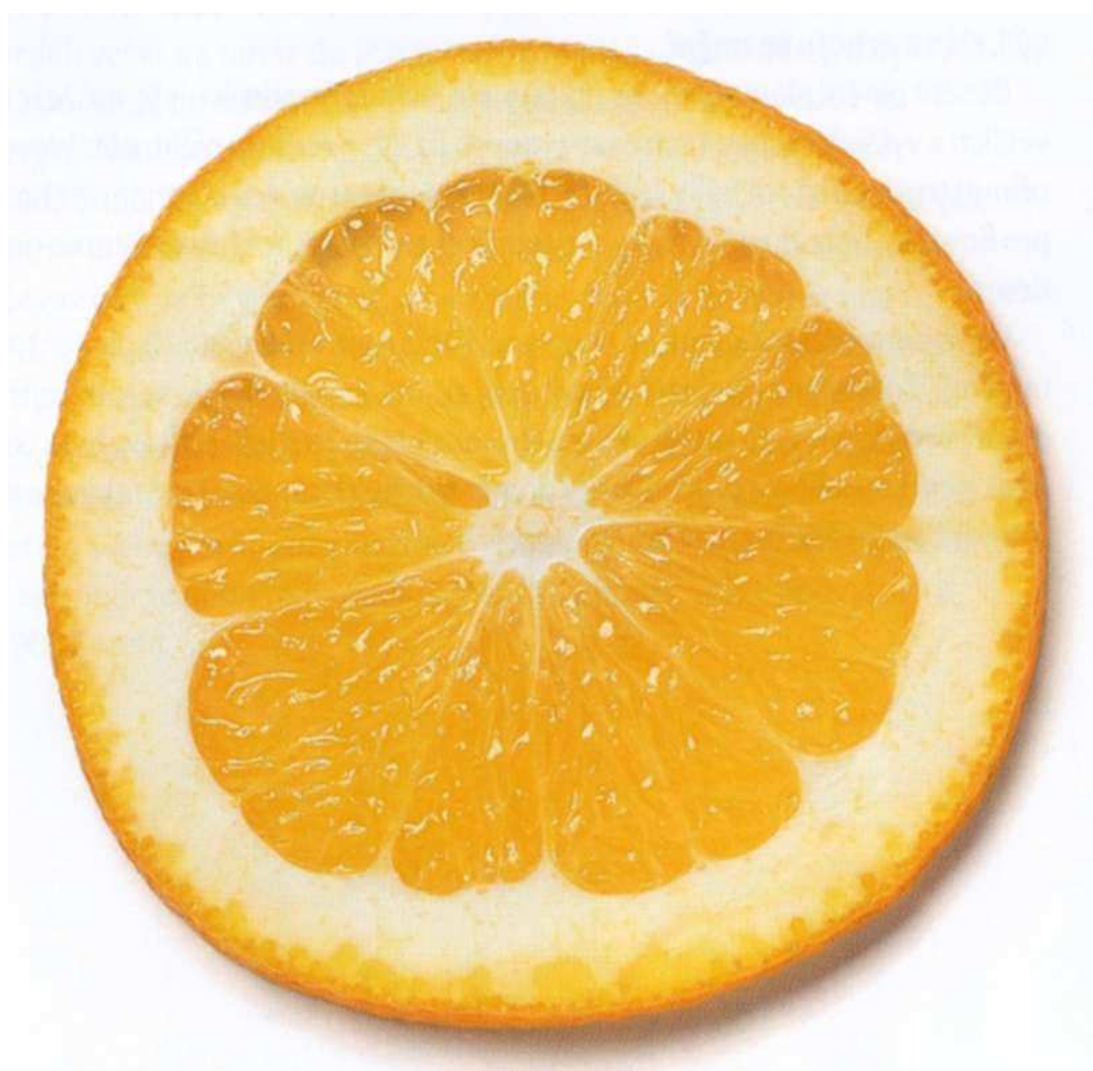
VYNIKAJÍCÍ POKROK Jste prostě jednička!

SLUŠNÝ POKROK Vydržte v tempu.

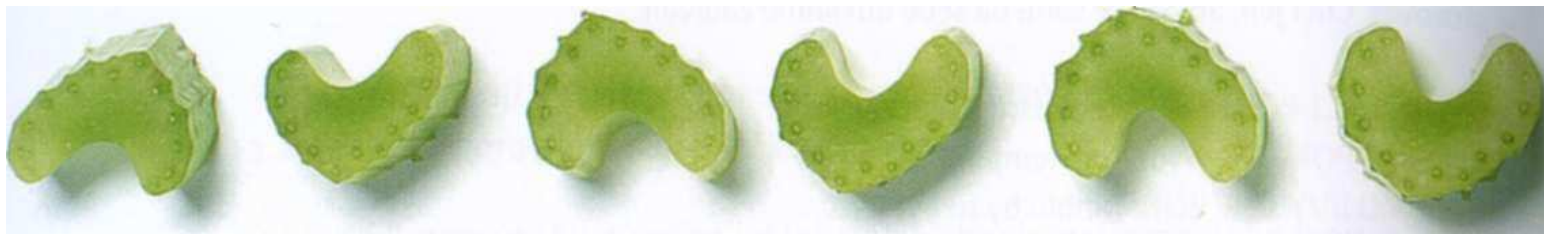
USPOKOJIVÝ POKROK Mohlo by to být lepší.

ŽÁDNÝ POKROK Takže zpátky k plánům.

Ted' potřebujete můj SOS krizový plán (str. 206).



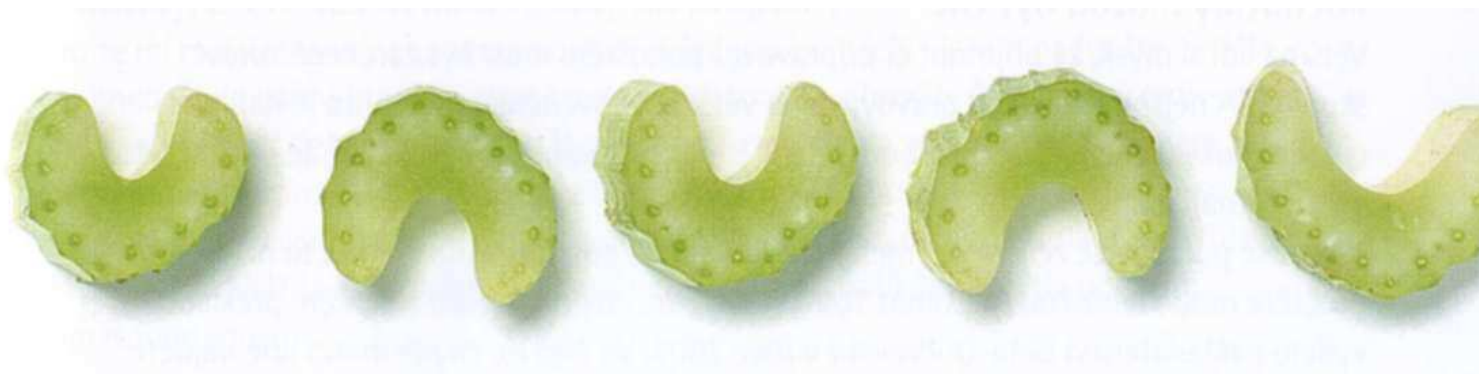
PRAVIDLO 90/10



Různí lidé už o mně říkají, že jsem morous, postrach večírků, jídelní fašista a stravovací diktátor! Jo, jsem drsná a nehodlám na tom nic měnit. Chci, abyste dosáhli úžasných výsledků. To pro mě znamená, že chci, abyste se cítili dobře a byli zdravější, než jste si kdy dokázali představit. Chci, abyste dosáhli své vytoužené váhy. A taky vím, co to člověka stojí. Vyžaduje to odhodlání, silnou vůli, elán a ochotu ke změně.

Během plnění plánu jsem vás řídila já, ale jakmile ho absolvujete, můžete se sami pustit do větších a vyšších věcí. Potěch osmi týdnech už vás nevezmu ničím přes hlavu, pokud vás něco přinutí trošinku se odchýlit. Jestliže už jste se jednou osvědčili během mého osmitýdenního tábora pro nováčky, nebudu už vyžadovat sto procentní poslušnost. Říkám tomu pravidlo devadesát na deset.

Dříve jsem říkala klientům, aby se řídili mým pravidlem 80/20, ale tento pokyn poslední dobou upravuji. Značně mě rozmrzelo, když jsem zjistila, že někteří lidé se zabývají hlavně důkladným promýšlením, jak by to mohli udělat, aby dvacet procent jejich stravy bylo pokud možno špatné. A tak jsem se rozhodla procentuální poměr trochu posunout. Takto zbývá méně prostoru na všelijaké pochybné manévrování.



Nejde tu o kalkulace

Mluvím teď samozřejmě obrazně. Pravidlo 90/10 nemá nic společného s čísly nebo výpočty. Nakonec bych stejně chtěla, abyste žili tímto způsobem života na sto procent, ale také si uvědomuji, že to v určitých chvílích nemusí být možné nebo žádoucí.

Vydáte se třeba v neděli večer na rande do restaurace, kde mají úžasné dorty, a vy byste si některý chtěli dát. Jděte do toho a dejte si ho. Nebo si objednáte polévku se smetanou. Klidněji snězte. Nebo se vydáte na dlouhou cestu autem a budete muset zastavit u motorestu, kde budou mít jedině pražené ořechy a žádné syrové. Nechci po vás, abyste si říkali: „Jéje, tohle já nemůžu.“ Když jste hladoví, dejte si to nejlepší z toho, co máte v danou chvíli k dispozici. Je to v pořádku, však jsme se dohodli, že máme ono obrazné pravidlo 90/10. Nemusíte se cítit provinile nebo se kvůli tomu na sebe čertit, protože víte, že máte k dispozici i okénko pro nevinné příležitosti, byť docela malé.

Co rozhodně nechci, je, abyste uvažovali tak, že deset procent vašeho jídla musí být špatné. To je přesný opak mého záměru. Polila by mě hrůza, kdybych si měla myslet, že se snažíte nějak započítat do svého jídelníčku i nezdravé potraviny. Mým záměrem je, abyste žili takovým životem, kdy budete dělat to nejlepší, čeho jste schopní. Takže podstatné je soustředit se na těch 90 procent.

Pochutiny můžou být OK

Většina lidí si myslí, že přijmout či připravit pohoštění musí být zaručeně zdraví škodlivé. A nejsou daleko od pravdy; valná většina konvenčních pochutin je napraná cukrem, tuky a chemikáliemi. Už od dětství jsme trénováni k přesvědčení, že přesně tyto věci chutnají dobře.

Mnozí se pořád děsí, že v rámci mého plánu není na pochutiny místo. Tak to ne. Nejdřív si přečtěte mou knihu *You Are What You Eat (Jste to, co jíte)*, kterou v českém překladu vydalo nakladatelství Beta-Dobrovský v roce 2005. Ve *Jste to, co jíte* mimo jiné najdete i recepty na další zdravá a přitom výtečná jídla.

Ráda bych, abyste změnili přesvědčení, které možná máte ohledně pochutin. Jako děti jste nejspíš dostávali sladkosti od rodičů, prarodičů nebo tetiček. Váš mozek si vytvářel asociace mezi chutí daného jídla a pocitem lásky, obdarování a štěstí. To může zanechat stopu na celý život v tom smyslu, že takovéto pochoutky budete vyhledávat, když si budete chtít znovu připomenout onen hřejivý láskyplný pocit.

A aby toho nebylo málo, sladkosti jako čokoláda skutečně obsahují určité přísady, které uvolňují v mozku chemické látky dobré pohody. V důsledku toho člověk snadno upadá do pochoutkové pasti.

Máte-li pocit, že i vy možná podvědomě spojujete jídla typu dort nebo čokoláda s pocitem štěstí či pohodlí, pak je teď nejlepší chvíle si to uvědomit. Teď už totiž víte, že potraviny napěchované škodlivými tuky a rafinovaným cukrem jsou daleko od jakékoli přijatelnosti, takže je načase zakousnout se do úplně nového sortimentu pochutin.



Pochutiny, které vás nehodí zpátky na Stupeň 1

Dovolte mi malou historku na téma pochutin. Jednou jsem jela vlakem na letiště. Seděla jsem hned vedle dámy, která do sebe s potěšením soukala obrovitý čokoládový croissant s ohromnou čepicí šlehačky navrchu. Naprosto mě nebrala na vědomí, přestože jsem seděla jen pár centimetrů od ní, a vychutnávala si každý jednotlivý drobeček. Když se však chystala pozřít poslední sousto, jakoby mimochodem přelétla očima dokola a zachytila můj pohled. Odvrátila zrak, pak sklopila oči dolů ke svým drobkům a zhltila poslední dvojnásobné sousto.

CESTUJÍCÍ: Pane Bože, to jste vy! Nikdy bych nevěřila, že vás tady potkám, jak sedíte vedle mě ve vlaku. Já se na vás dívám v televizi.

GILLIAN: Tak co vás vede k tomu, abyste jedla takovéhle svinstvo?

CESTUJÍCÍ: Ale to já nejím pořád.

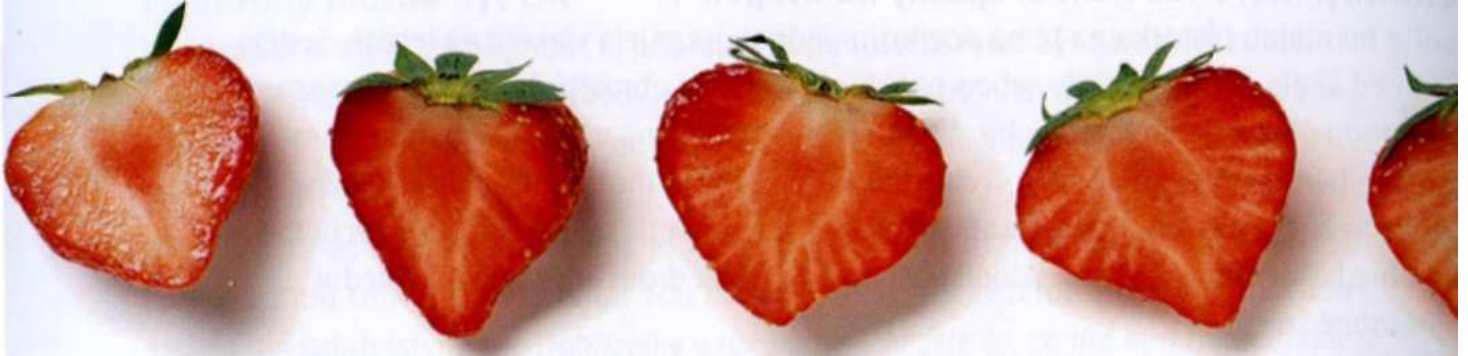
GILLIAN: To byla vaše snídaně?

CESTUJÍCÍ: Ano. Ale to byla jenom taková malá pochoutka.

Já nepraktikuji žádné „ano, ale“. Mám pro vás však v zásobě spousty různých alternativ. Pochoutky nemusí být nutně plné cukru, čokolády, pšenice, umělých aditiv, chemikálií a syntetických krémů. Když takové potraviny jíte, budete se cítit všeobecně pod psa - buď* hned poté, krátce poté, anebo až za delší čas. Dávám vám to písemně, že tím negativně ovlivníte svůj organismus a nejspíš to i sami pocítíte. Dejte si raději moje zdravé pochoutky a bude vám dobře. A žádné obviňování nebude nutné.

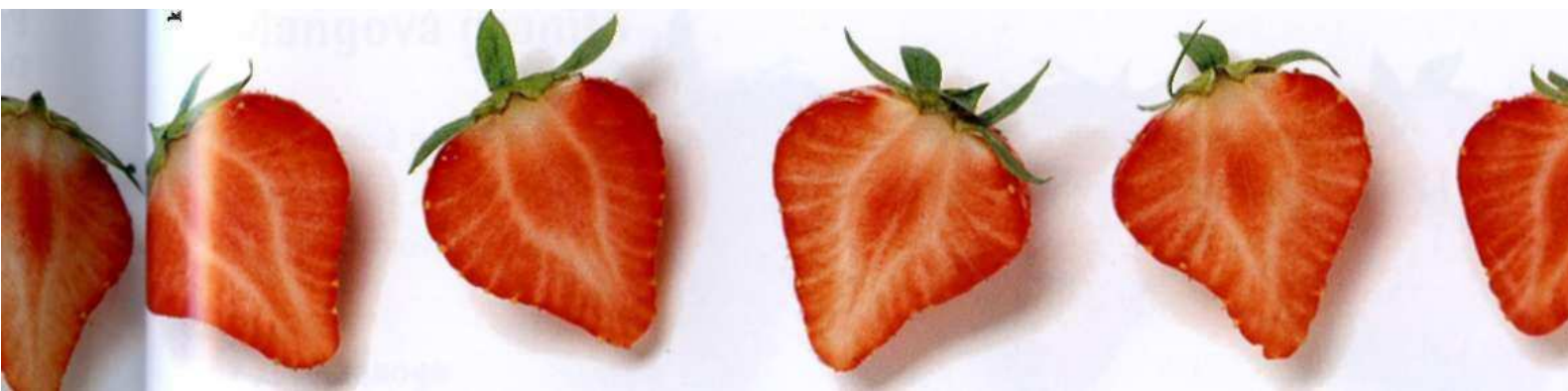


NEJLEPŠÍ POCHOUTKY DR.GILLIAN



Sladké

- > **Čerstvé ovoce, jako např. hroznové víno, jahody, borůvky, broskve**
- > **Ovocný salát**
- > **Ovocné koktejly**
- > **Sušené fíky**
- > **Sušené švestky**
- > **Datle**
- > **Přírodní bio jogurt, ovšem bez cukru a bez sladidel**



Pečená jablka (nebo hrušky)

1. Rozehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
2. Na zapékačí misku položte dvě jablka.
3. Pečte 15-20 minut.

Pečené fíky s agáve a citrónem

1 PORCE

2 fíky překrojené napůl

^{1/2} **lžíce agávového sirupu**

šťáva z 1/2 citrónu

trochu anýzu (není nutný)

1. Rozehřejte troubu na 180°C/4. stupeň plynu.
2. Doprostřed velkého kusu alobalu položte rozpůlené fíky, nalijte na ně sirup a citrónovou šťávu a přidejte hvězdičku anýzu (pokud chcete).
3. Zabalte alobal a položte balíček na pekáč. Dejte do trouby a pečte 20 minut.
4. Vyjměte z trouby a nechte 5 minut stát. Podávejte přímo z alobalu.



Jahodová dřeň

Nejlepšího výsledku dosáhnete se strojkem na zmrzlinu. Jiná možnost je mrazit ji v plastové nádobě a vždy jednou za půl hodiny ji rozmíchat vidličkou, dokud směs úplně nezmrzne. Stejně můžete připravit i maliny. Vynikající pochoutka pro děti.

na i LITR

500 g čerstvě očištěných jahod a ještě trochu na ozdobu

2 lžice agávového sirupu

500 ml rýžového mléka

mátové lístky na ozdobu

1. Nasypte jahody do mixéru a rozemelte najemno. Přidejte agávový sirup a rýžové mléko a mixujte dalších 30 minut.
2. Nalijte směs do strojku na zmrzlinu a nechte v něm vířit 20-30 minut.
3. Zmrzlinovou lžicí naporcujte na skleněné talířky a nazdobte čerstvým ovocem a mátou.

Mangová granita

Tahle zdravá odměna vám v mrazáku vydrží až měsíc, takže se vyplatí udělat si větší zásobu, když zrovna manga zrají a nejsou drahá. Před podáváním ji nechte 5-10 minut tát při pokojové teplotě.

2 zralá manga

šťáva z jedné limetky

100 ml studené vody

4 hrsti čerstvého červeného rybízu

1. Ostrým nožem mango ze strany nakrojte. Rozřízněte ho napůl a pak projedte nožem pod slupkou tak, aby vám vypadla dužina. Oškrabejte z pecky co nejvíc dřeně. Všechnu dužinu vložte do mixéru.
2. Mixujte tak dlouho, dokud nedostanete hladkou kaši. Přidejte limetkovou šťávu a vodu a mixujte ještě čtvrt minuty.
3. Vyklopte vzniklé pyrě do plastové nádoby a dejte do mrazáku.
4. Jednou za půl hodiny pořádně rozmíchejte směs vidličkou. Tříšť by měla být hotová asi za 2-3 hodiny a měla by mít znatelně zrnitou strukturu.
5. Podávejte ve vysokých sklenicích na stopce, ozdobené čerstvým rybízem nebo jiným ovocem.

Rebarborový koláč

Když upravujete jídla z plodin, jako je rebarbora, nenechte je nikdy prudce vařit. Měly by se jen mírně prohřívat na malém plameni. Tak máte zajištěno, že v nich zůstane maximum živin. Rebarbora je také vynikajícím zdrojem vápníku.

2 PORCE

100 g rebarbory, nasekané na kousky

1/2 lžíce agávového sirupu

75 ml studené vody

DROBENKA

50 g jemných ovesných vloček

1/2 lžíce jahelné mouky

1 lžíce agávového sirupu

1. Do malé pánvičky vložte rebarboru s agávovým sirupem a vodou. Ponechte na malém plameni 15 minut. Stáhněte z ohně, nechte trochu vychladit a pak přesypte do malé koláčové formy.
2. Rozehřejte troubu na 180°C/4. stupeň plynu.
3. Do misky nasypete ovesné vločky s moukou a dobře promíchejte. Pak vmíchejte sirup. Směs se vám bude zdát trochu žmolkovitá, to nevádí.
4. Rozsypejte drobenku na ovoce, ale nemačkejte ji na něj.
5. Přesuňte do trouby a pečte 15 minut, až bude drobenka křupavá.
6. Vyndejte z trouby a před podáváním nechte 5 minut stát.

Datlovo-mandlové lanýže

8 čerstvých datlí

100 g mletých mandlí

2 lžičky práškového karobu

jemně nastrouhaná kůra a čerstvě vymačkaná šťáva z limetky

makadamské nebo para ořechy (pokud chcete)

sekaná směs ořechů (pokud chcete)

1. Datle, mandle, karob, limetkovou kůru a šťávu dejte do mixéru.
2. Rozemelte tak, aby ze směsi vznikla tuhá hrouda.
3. Je-li to nutné, přidejte ještě trochu limetkové šťávy, aby se všechno spojilo.
4. Vyndejte z mixéru nůž a zformujte hmotu do kuliček. Vložte je do lanýžových koš nebo je obalte ve směsi sekaných ořechů.
5. Do každého lanýže vtlačte jeden makadamský nebo para ořech.
6. Zakryjte a uchovejte v ledničce.





Jemný citrónový koláč s tofu

1 balení (cca 350 g) jemného (hedvábného) tofu

3 lžíce agávového sirupu

kůra ze tří citrónů a šťáva ze dvou

100 g cizrnové mouky

2 lžičky prášku do pečiva

2 lžíce vody

1. Rozehřejte troubu na 170°C/3. stupeň plynu. Pečicí formu na půlkilový bochník vyložte pečicím papírem. Použít můžete i jinou vhodnou formu na pečení, např. dortovou.
2. Do mísy dejte tofu s citrónovou kůrou a šťávou a tyčovým mixérem rozemelte najemno. Trvá to kolem pěti minut.
3. Smíchejte prášek do pečiva s moukou a vmíchejte je společně do tofu, vždy dvě lžíce najednou. Mixujte dalších pět minut.
4. Přendejte do připravené formy a pečte 25-30 minut, až bude koláč pevný, ale stále poddajný na dotek. Vyndejte ho z trouby a nechte trochu vychladnout, pak ho vytáhněte za papír z formy a nechte vychladnout úplně.
5. Podávejte pokrájený na plátky.

Mrkvový koláč

Agávodový sirup kupodivu chutná sladce, i když pochází z kaktusů.

100g nastrouhané mrkve

2 pomeranče

4 lžíce agávodového sirupu

1 domácí vejce

150 g cizrnové mouky

1/2 lžičky prášku do pečiva

100 g měkkého (hedvábného) tofu

1. Rozpalte troubu na 170°C/3. stupeň plynu. Formu vyložte pečicím papírem.
2. Z pomerančů nastrouhejte kůru. Mrkev, kůru z 1/2 pomeranče a polovinu sirupu do misky. Promíchejte vidličkou a uprostřed udělejte důlek.
3. Vyklepněte do důlku vajíčko a rozmašlujte ho, až bude nadýchané a zpěněné.
4. Smíchejte mouku s práškem do pečiva a pak ji vmíchejte do mrkvové směsi, vždy 2 lžíce najednou.
5. Přidejte šťávu z jednoho pomeranče a dobře rozmíchejte. Polovinu zbylé pomerančové šťávy nalijte na dno formy.
6. Mrkvové těsto přendejte do připravené formy a uhladte svrchu tupým nožem. Dejte do rozehřáté trouby a pečte 25-30 minut nebo až koláč pěkně vyběhne, zezlátne a na dotek bude pevný.
7. Vyndejte koláč z trouby a zdvihněte ho za papír z formy. Nechte vychladnout.
8. Rozmačkejte tofu se zbylým sirupem nejemno, pak přidejte šťávu z 1/2 pomeranče. Dobře promíchejte a nechte pár minut stát.
9. Jakmile koláč vychladne, potřete ho navrchu bílou polevou, posypte zbývající kůrou a podávejte.



Rýžový pudink s vanilkou a skořicí

1 PORCE

350 ml vody nebo rýžového mléka

100 g bio kulaté celozrnné rýže

1/4 tyčky celé skořice

1/4 vanilkového lusku

kůra a šťáva z 1/2 pomeranče

1 lžíce agávového sirupu (pokud používáte rýžové mléko, pak nebudete sirup potřebovat)

1. Vodu nebo rýžové mléko nalijte do kastrolku, přidejte rýži, skořici, vanilku, pomerančovou kůru a šťávu i sirup, pokud ho používáte.
2. Uvedte do varu, zakryjte poklicí a za občasného míchání vařte mírně 25-30 minut.

Karobová pěna

4 PORCE

4 lžičky práškového karobu

4 lžičky hodně horké vody

240 g měkkého (hedvábného) tofu

4 lžičky rýžového sirupu

4 lžičky agávového sirupu

6 kapek čisté vanilkové tresti

čerstvě namletá skořice pro chuť

4 špetky máty na ozdobu

1. Karob dejte do misky, přilijte horkou vodu a vymíchejte tak důkladně, aby se zcela rozpustil.
2. Do středně velké mísy vložte tofu a rozmačkejte šlehačem na bílky nebo elektrickým šlehačem najemno.
3. Zašlehejte karobovou kasičku do tofu, pak proveďte to samé s rýžovým sirupem a s agávovým sirupem. Před každou další ingrediencí všechno pořádně rozšlehejte na jednolitou hmotu.
4. Přidejte vanilkovou esenci a skořici, zamíchejte a pak přelijte směs do 4 skleniček nebo na skleněné talířky.
5. Dejte na půl až dvě hodiny vychladit. Podávejte ozdobené špetkou máty.



Slané

- > **Zeleninové šťávy**
- > **Ovesné placky**
- > **Rýžové placky s rozmačkaným avokádem, humusem, koprem a půlkami rajčátek navrchu**
- > **Zeleninové špalíky s humusem nebo jiným zdravým dipem (viz str. 200)**
- > **Namočené mandle nebo namočené ořechy jakéhokoli druhu (namáčení ořechů přes noc vždycky vede k jejich lepší stravitelnosti a sladší chuti)**
- > **Ořechy**
- > **Napařené ořechy**
- > **Syrová loupaná konopná semena smíchaná s avokádovou kaší**
- > **Syrová loupaná konopná semena smíchaná s čímkoli!**
- > **Pečené sladké brambory s avokádovou kaší a bylinkami, např. bazalkou**
- > **Houbičky shiitake na toastu bez pšenice**
- > **Soté z dýňových semínek se sójovou omáčkou Tamari bez pšenice**

Pečená řepa

Přehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
Zabalte řepu do alobalu a pečte ji 30 minut.

Pečené plátky máslové dýně

Přehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
Zabalte dýni do alobalu a pečte ji 45 minut.

Pečené sladké brambory

Přehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
Zabalte brambor do alobalu a pečte ho 30 minut.

Pečené jamy

Přehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
Zabalte jam do alobalu a pečte ho 30 minut.

Calzone s cherry rajčátky a cuketou

Jestli se vám ze všeho nejvíc stýská po pizze, pak zkuste tohle. S těstem budete muset být trochu opatrní, jinak se vám potrhá. Pokud se tak stane, nedělejte si z toho těžkou hlavu, prostě ho zase smáčknete dohromady.

4 PORCE

275 g rozpůlených cherry rajčátek

1 svazeček jarních cibulek, nasekaných najemno

1 lžíce vody (na rajčatovou omáčku)

2 lžíce čerstvě nasekané bazalky

1 lžíce čerstvého oregana

200 g pohankové mouky

2 lžičky prášku do pečiva

2 lžičky olivového oleje

150 ml vody (na těsto)

100 g cukety nakrájené na 1cm plátky

čerstvá roleta na ozdobu

1. Cherry rajčátka, jarní cibulku a vodu dejte na pánvičku a 5-6 minut pomalu zahřívejte. Sejměte z ohně a nechte vychladnout, pak vmíchejte bylinky.
2. Předehřejte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
3. V misce smíchejte mouku a pečivový prášek. Uprostřed udělejte důlek, přidejte olej a 100 ml vody. Zpracujte dohromady, podle potřeby přidejte ještě trochu vody, aby vzniklo měkké těsto.
4. Těsto z misky vyklopte na pomoučený vál. Bochánek rozkrojte na 4 části, které rozválejte do tvaru kruhu.
5. Na každé kolečko dejte rajčatovou směs a navrch cuketové plátky. Opatrně přehněte těsto tak, aby vznikly půlkruhové kapsy.
6. Přendejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte 10-12 minut.
7. Vyndejte z trouby a nechte 5 minut chladnout, pak podávejte ozdobené roketou.

Studené omáčky (dipy)

Špenátový dip

1 avokádo, oloupané a bez pecky

šťáva z 1/2 citrónu

225g sklenice vařené bio cizrny, propláchnuté

200 g čerstvého špenátu

1. Avokádo vložte spolu s cizrnou a citrónovou šťávou do nádoby mixéru a rozemelte na jemný krém.
2. Špenát dejte na pařák a 1-2 minuty nechte v páře, dokud listy nepustí vodu. Sundejte z plotny a nechte poněkud zchladnout. Propláchněte a vyždímejte listy rukou nebo lžící, abyste z nich dostali všechnu nadbytečnou vodu.
3. Přidejte špenát do směsi avokáda a cizrny a několik vteřin mixujte dohromady. Přelijte do misky a podávejte.

Okurkovo-česnekový dip

349g balíček měkkého tofu

3-4 oloupané stroužky česneku

hrst čerstvých lístků máty

1/4 okurky, pokrájené na kostičky

citrónová šťáva pro chuť

1. Tofu dejte do mixéru a rozemelte najemno.
2. Nechte stroj běžet a vsypte do nádoby česnek a mátové lístky.
3. Směs překlopte do mísy a vmíchejte do ní okurku s trochou citrónu na dochucení.
4. Ihned podávejte.



Lilkový dip s mátou

- 1 malý lilek**
- 2 velké stroužky česneku**
- 3 lžice panenského olivového oleje**
- 2 lžice čerstvě vymačkané citrónové šťávy**
- 2 lžice nasekané čerstvé máty**
- 1/2 lžičky mletého kmínu**

1. Rozpalte troubu na 200°C/6. stupeň plynu.
2. Rozpulte lilek. Oloupejte česnek a každou stroužku pokrájejte na 4-5 plátků.
3. Nařízněte plochou stranu na obou půlkách lilku a do každého řezu zatlačte česnekový plátek.
4. Položte obě půlky na plech a pokropte lžící olivového oleje. Dejte je péci plochou stranou nahoru. Po 35-45 minutách by měly být hodně měkké a mít nazlátlou barvu.
5. Vyndejte je z trouby a nechte asi 20 minut stát, aby vychladly a mohlo se s nimi dál pracovat.
6. Lžičkou vydloubněte střed lilku s rozměklými česnekovými plátky do mixéru a slupku zahodte. Přidejte zbylý olivový olej, citrón, mátu a kmín. Rozmixujte najemno.

Pochoutky, které se nejedí

Užijte si i jiných druhů pokušení. Vyzkoušejte tyto možnosti nebo si vymyslete sami, jak by podle vás mohla vypadat chvíle luxusu.

Sauna

Bazén

Masáž

Kosmetika

Reflexní masáž

Najít klidné místo a meditovat

Film

Nové CD nebo DVD

Dopřát si úplně nové šaty

Dobrý román

Nový koníček - jako třeba tenis, taiči, kickbox, tanec, či-kung, bruslení nebo prostě cokoli, co se vám zachce.



Stručný průvodce po restauracích

Základním pravidlem pro výpady na jídlo mimo domov je užít si to beze zbytku. Pokud chodíte do restaurací pravidelně, pak si skutečně musíte dávat víc pozor, ale jestli tam zajdete jen občas, pak rozhodně nechci, abyste si cestou domů pokaždé vyčítali zálivku na salátu nebo cokoli jiného.

Jakmile se ocitnete v restauraci, nežeňte nic do krajnosti a nesnažte se ostatní nutit, aby si objednali to samé, co vy. Vy si chcete tohle jídlo užít a vaši spolustolovníci zrovna tak. Tady je několik pravidel, která vám pomohou vybírat si i mimo domov zdravé, chutné a neomezující jídlo:

Před návštěvou restaurace se nesnažte hladovět. Nepraktikujete přece dietu proti kaloriím.

Dvacet minut před jídlem vypijte sklenici vody bez ledu. Budete se cítit sytější a jídlo lépe strávíte. Během jídla můžete usrkávat vodu, ale rozhodně ne pivo nebo sycené nápoje.

Objednejte si jako první. Pak vás nebudou pokoušet nebo rozkolísávat přání ostatních (nejspíš nezdravá). A třeba se vám podaří naladit ostatní tak, že si i oni dají něco zdravého.

Pro začátek si dejte vegetariánskou polévku, pokud je v nabídce. Snažte se vyhnout smetanovým polévkám a požádejte obsluhu, aby žádnou smetanu ani nepřidávala. Většina polévek vás nasytí a je lehce stravitelná. V restauracích to bývá dobrá volba, protože polévky jsou obvykle vynikajícím plnohodnotným jídlem.

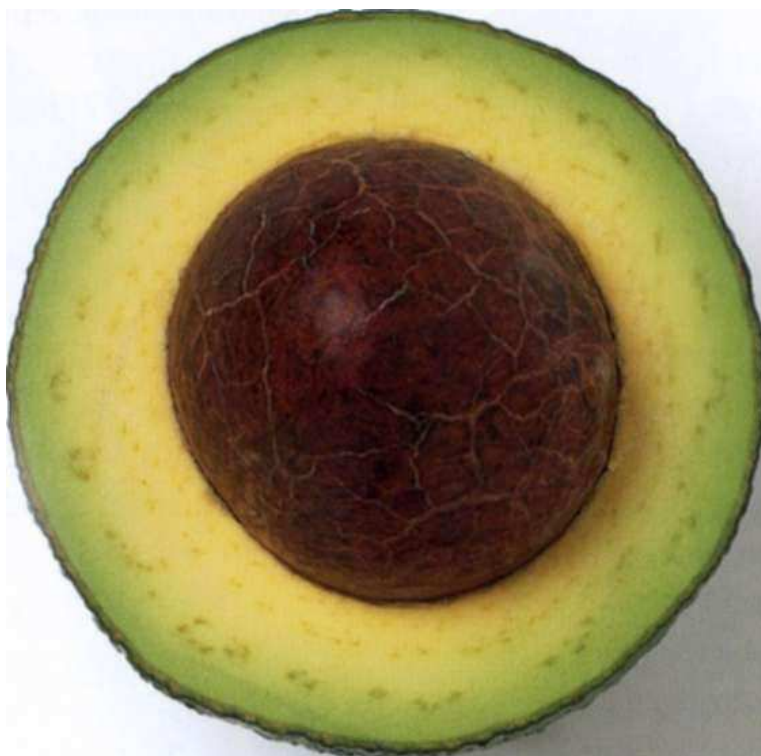
- > Přestaňte jíst, když už jste ze dvou třetin sytí. Naslouchejte signálům, které vám posílá vaše tělo. Zprávám ze žaludku to nějakou dobu trvá, než se dostanou až do mozku, a z toho plyne onen pocit přesycenosti, který byste mohli po jídle mít. Není potřeba sníst úplně všechno, co máte na talíři. Zeptejte se, jak se jídlo připravuje. Číšníci už si na takové otázky zvykají, takže se nemusíte obávat zeptat. Například vás může zajímat, zda:
 - Je to jídlo pečené? (dobře)
 - Je grilované? (dobře)
 - Je upravené na másle? (špatně)
 - Nebo na oleji? (v pořádku, pokud není smažené)
 - Není to ryba z umělého chovu? (špatně)
- Zeptejte se, co dávají do omáčky; co do polévky; a co je v zálivce na salát. Vyhnout se snažte především nadbytečnému cukru a přemíře soli.

Nespěchejte. Po každém soustu položte vidličku a nůž. Neberte ohled na to, jak rychle třeba jedí ostatní.

- > Můžete si dip nebo salátový dresink objednat zvlášť. Tak máte zaručeno, že když se vám nebude zdát nebo když bude samé maslo či cukr, nezkazí vám celé jídlo. Vždycky můžete raději požádat o citrón a vymačkat si ho na rybu nebo na salát. Pokud je ale dip nebo dresink neoddělitelnou součástí jídla, nenervujte se z toho.

Klidně si dejte dva předkrmy, nebo jeden předkrm a k němu salát, případně kombinaci několika příloh - ovšemže kromě smažených! Já bych si například dala salát z artyčoků jako předkrm a k tomu dohromady zelené fazolky, špenát a mandlovou rýží jako hlavní chod.

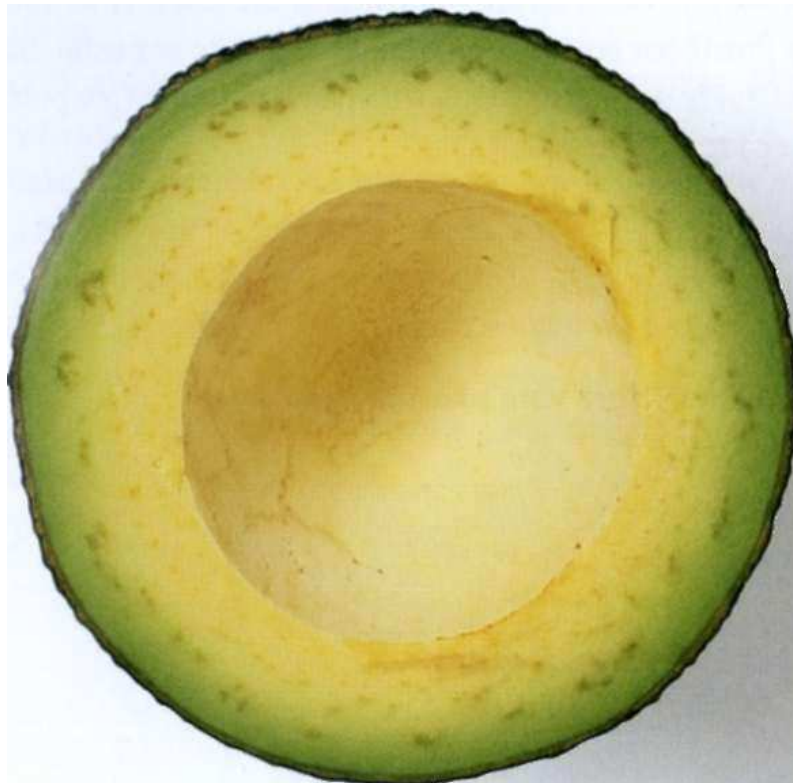
- > Když jdete do čínské, japonské nebo thajské restaurace, přesvědčte se předem, že nedávají do jídla glutaman sodný.



K těstovinám si dejte raději rajskou než smetanovou omáčku. Jednodušší jídla bývají zpravidla ta nejehtnější.

Jestli nemáte jinou možnost, objednejte si něco z denního menu. Můžete si dát třeba grilovanou rybu se zeleninou a salát s olejem a bez másla. Nebo se zeptejte šéfkuchaře, co by vám mohl udělat jako vegetariánské/veganské jídlo. Dokázal by připravit něco, v čem by nebylo maso ani mléko? S čím se asi vytasí?

> Jestliže pomýšlíte na zákusek, počkejte asi deset minut, než vám slehne hlavní jídlo. Dejte žaludku čas sdělit mozku, jestli už má dost. Pokud ani pak nedokážete odolat čokoládovému potěšení, můžete si alespoň objednaný dezert rozdělit s někým jiným u stolu a nechat ho sníst většinu. Často vám k uspokojení stačí jen pár soust.



SOS krizový plán dr. Gillian

Pokud jste u sebe zaznamenali příliš časté vybočení ze správné cesty pak asi potřebujete prudký start. Nechcete přece vyběhnout nazpátek na Stupeň 1, ne?

DEN 1

Jestli jste trochu vybočili, neztrácejte hlavu. To poslední, co bych vám chtěla sugerovat, by bylo, že hra je prohraná, protože to byste pak mohli sklouznout úplně nazpátek a zapomenout docela na všechno zdravé jídlo. Vrátit se je snadné. Každý den je zbrusu nový a každý den můžete znovu začít. A co je nejdůležitější: **NEDRŽÍTE DIETU!** Tím pádem nemůžete tuto dietu porušit, vypadnout z kola nebo sníst příliš mnoho kalorií. Není odkud padat. Když jste vzali do ruky tuto knihu, pak jste nejspíš byli naladěni na životní změny. A to je něco úplně jiného než začít si s dietou. Jak to ostatně vyjádřil jeden člověk na mé internetové diskusi: „To, co nabízí Gillian, je stav mysli. Není to dieta, a tím pádem ani nic, co by bylo možné ukončit.“

Žádám vás, abyste přijali tento životní styl tak úplně, jak jste schopni, a vložili se do něj na sto procent. Ale když se vám v životě stane nějaká šílenost a vy se odkloníte od trasy, tak co? Neřešte to. Prostě jen pokračujte v tom, do čeho jste se pustili. Dál praktikujte zvolený životní styl. Takže pokud jste v pondělí opomněli snídani a v poledne jste snědli croissant, neznamená to, že jste selhali. Čili:

- > **Všimněte si toho**
- > **Rozpoznejte to**
- > **Zapamatujte si to**
- > **Využijte to jako značku, která vám ukazuje další směr**

V Den 1 mého krizového plánu už party, na kterou jste byli pozvaní, skončila. Akce „zajdeme po práci na skleničku“ už je za vámi a já potřebuji vaše soustředění, snahu a odhodlanost.

Hned teď vypijte šálek teplé vody s citrónovou šťávou. A pak určitě nezapomeňte vypít ještě jeden šálek hodinu před spaním. Po následující tři dny vypijte osm šálků teplé vody a spousty šálků bylinkových čajů. Osvědčilo se třeba pravidlo vypít jednu sklenici za hodinu. Jediné dva čaje, které chci, abyste dnes pili, jsou kopřivový a pampeliškový. Vyberte si. A nechci slyšet žádné skuhrání.

Ofoťte si cvičení SOS krizového plánu. Budete je používat následující tři dny. Noste je s sebou, kamkoli se vrátíte. Každé dvě hodiny budete potřebovat provést Krizové cvičení. Nezáleží na tom, kde zrovna jste, můžete být třeba v letadle, ve vlaku, autobuse, u psacího stolu v kanceláři, v kuchyni, prostě kdekoli.

SOS krizové cvičení dr. Gillian

1. Zavřete oči.
2. Zaposlouchejte se do svého dechu.
3. Napočítejte od 1 do 10.
4. Pomalu si desetkrát opakujte následující slova - v duchu nebo nahlas: „Mám nový životní styl na celý život.“
5. V závěru deseti opakování si představte filmové plátno, na němž hrajete hlavní roli. V tomto filmu můžete vidět celý jeden den svého života uspořádaný podle vašeho nového životního stylu. Takže například vidíte sami sebe, jak jíte zdravou snídani; jste svědkem toho, jak před každým jídlem vyrážíte na dvacetiminutovou procházku; připravili jste si fantasticky zdravý oběd tak dále. Na konci dne ve filmu vidíte, jak jste šťastní, spokojeni a vyrovnaní. A jste zpátky na trati.
6. Počítejte od 10 do 1.
7. Pomalu otevřete oči.

Den 1

DATUM:

MANTRA

Následující větu opište desetkrát: **Slibuji, že budu snídat.**

SNÍDANĚ

Zajděte do nejbližšího supermarketu a kupte si tam velké balení hotového ovocného salátu nebo si udělejte domácí. A snídani máte hotovou. Jak prosté.

Nakrájejte si trochu čerstvé syrové zeleniny, nebo si ji kupte už nakrájenou v supermarketu. Dobrá je směs okurek, mrkve, červené nebo žluté papriky, čekanky, lusků apod. Vezměte si to všechno do práce a jezte to před obědem, k obědu nebo odpoledne jako svačinu. Můžete si jednotlivé kousky namáčet v humusu.

OBĚD

Vaše volba pro tento den zní: miso polévka. Kupte si ji v obchodě se zdravou výživou. Nasypte obsah sáčku do hrnku a zalijte horkou vodou. Vypijte jí dva hrnky.

PO PRÁCI

Běžte domů, zapněte si rádio, naladte si nejoblíbenější stanici a zatancujte si se vši vervou. Skákejte, křičte, zpívejte na plné pecky. Hlavně se ale hýbejte. (Podívejte se na str. 74, kde máte další nápady k pohybu.)



VEČEŘE

Po cvičení si musíte vypít zeleninovou šťávu a k ní sníst křupavý salát s kyselým zelím a citrónovou šťávou. Jestli bydlíte poblíž nějakého obchodu, kde dělají čerstvé zeleninové šťávy, zajděte si nějakou koupit. Pokud ne, udělejte si ji samí. Zabere vám to pět minut a za tak malou námahu to bohatě stojí.

SOS šťáva

4 mrkve

1/2 jablka

2 řapíky celeru

1 okurka

maličký kousek zázvoru

Běžte spát nejpozději v deset hodin večer - každý z těchto tří dní!

Takže Den Jedna máte za sebou. Bezva. Ted' nás tedy čeká Den Dvě.

Naplánujte si přesně, co budete další den jíst. Nechala jsem vám na to prostor na další stránce. Abych vám to ještě více usnadnila, jediné, co musíte udělat, je vybrat si ze seznamu na straně 212. Důkladné plánování dopředu je klíčové, máte-li se udržet na palubě. Jistě vám neujde, že řada z nabízených potravin je syrová (nevařená), a že tedy čas vynaložený na přípravu bude minimální.

Den 2

DATUM:

MANTRA

Následující větu si opište desetkrát: Držím se cesty Gillian.

SNÍDANĚ

SVAČINA

SVAČINA

VEČEŘE

OBĚD

CVIČENÍ

Den 3

DATUM:

MANTRA

Desetkrát opište následující větu: **Jsem na správné cestě a slibuju, že budu snídat.**

SNÍDANĚ

SVAČINA

SVAČINA

VEČEŘE

OBĚD

CVIČENI

K SNÍDANI

Každý den začněte šálkem teplé vody s citrónovou šťávou a vzápětí šálkem kopřivového čaje. Potom si dejte něco z následující nabídky:

Jablko/hrušku/ananasový salát **2 růžové grapefruity**

Jahodovo-banánový koktejl

Rozmixujte prostě úplně dojemná misku jahod, jeden zralý banán a 100 ml vody.

Jáhlová ovesná kaše

Je krásně krémová, povzbudivá a chutná jako ovesná kaše, ale je jakoby nadýchanější a jemnější.

50 g jahelných vloček
50 g ovesných vloček
400 ml vody

1. Jáhly, oves a vodu smíchejte v kastrolu a dejte vařit.
2. Zmírněte plamen a nechte 3-5 minut probublávat. Míchejte a sledujte, kdy kaše získá konzistenci, jakou si přejete. Posypte sušenými bylinkami nebo špetkou soli a podávejte.

Příprava trvá jen pár minut, takže žádné výmluvy.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Vyberte si něco z následujícího:

Jablko

Hruška

Hrozny

Ananasový džus

Šťáva z růžového grapefruitu

Zeleninová šťáva.

Budťo si udělejte svou vlastní a vezměte si ji s sebou v lahvi, nebo si nějakou kupte - ale bio a bez přidaného cukru!

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Vyberte si některou z následujících možností:

Nejméně šálek, ale raději víc křupavého cukrového hrášku.

Hrst syrových nesolených para ořechů.

Šťáva pro vitalitu (str. 173).

OBĚD

Miso polévka s tofu

Nakrájejte malou kostku tofu na kousky akorát do pusy a nasypte je do polévky.

Jakákoli fazolová, zeleninová nebo miso polévka (bud' si ji udělejte sami, nebo si kupte nějakou hotovou zeleninovou polévku bez cukru).

A po polévce si dejte křupavý zelený salát.

VEČEŘE

Aperitiv MUSÍ BÝT: zeleninová šťáva

- 1 celá maličká hlávka zelí
- 6 řapíků celeru
- 1 fenykl
- 1 okurka
- 1 jablko (jen na oslazení, není nutné)

Pečený sladký brambor s avokádem a teplý zeleninový salát

Připravte si chuťové pohárky na horký pečený sladký brambor posypaný kmínem, který zaplaší jakékoli nezdárné touhy, a k němu máslové pokrájené avokádo, čerstvé pikantní listy a teplou zeleninu - samá jídla, o kterých vím, že vzbuzují dobré pocity.

- 1 PORCE
- 1 středně veliký sladký brambor - zhruba 250 g
- 1/2 žluté papriky
- 4 cherry rajčátka
- 1 lžička olivového oleje
- 2 velké hrsti roket
- 1/2 vyzrálého avokáda
- řeřicha (chcete-li)
- mletý kmín na dochucení
- DRESINK
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce bio octa balsamico
- 1/2 rozmačkaného stroužku česneku

1. Omyjte brambor a osušte ho. Položte ho na plech a pečte v rozehřáté troubě (200°C/6. stupeň plynu) asi 40 minut do změknutí.
2. Žlutou papriku pokrájejte na tenké plátky a rajčátka překrojte napůl.
3. Vyndejte plech z trouby a přidejte k bramboru papriku a rajčátka. Pokapejte lžičkou olivového oleje a vraťte ještě na pět minut do trouby.

4. Listy roket dejte do mísy a na ně rozložte plátky zralého avokáda. Ušmíkněte trochu řeřichy, jestli ji zrovna máte po ruce, a nasypete ji navrch. Vyndejte brambor se zeleninou z trouby.
5. Položte brambor na talíř, rozkrojte ho a posypte pořádnou špetkou mletého kmínu. Horké papriky a rajčata nasypete na salát. Všechno lehce promíchejte. Pokapejte lžící olivového oleje a lžičkou bio octa balsamico smíchaného s půlkou rozmačkaného stroužku česneku. Podávejte spolu s horkým bramborem.

TIPY NA JEDNODUCHOU VEČEŘI

1. Pečené fazole na toastu bez pšenice. Vobchodech se zdravou výživou jsou k dostání konzervy s pečenými fazolemi i bez cukru a bez sladidel. Podávejte s pastinákovou kaší. Uvařte pastináka rozmačkejte hostrochou olivového oleje. Jestli nemůžete sehnat pastinák, použijte turín, ředkev, jam nebo tykev. Přidejte trochu listů salátu a posypte natrhanou bazalkou a sekaným koriandrem.
2. Těstoviny bez pšenice ze zdravé výživy nebo ze supermarketu. Kuptesí kním bio omáčku bez cukru. Speciální obchody vedou i omáčky bez rajčat. Promíchejte ji s čerstvě natrhanými lístky bazalky.
3. Tácek grilované zeleniny na salátových listech. Pokrájejte na plátky červenou řepu, pastinák, cibuli, papriky, lilek nebo cuketu a poskládejte na plech. Zakapejte olejem a posypte sušenými bylinkami. Vložte plech do grilu a hotovou zeleninu podávejte s čerstvým listovým salátem a čerstvou bazalkou.

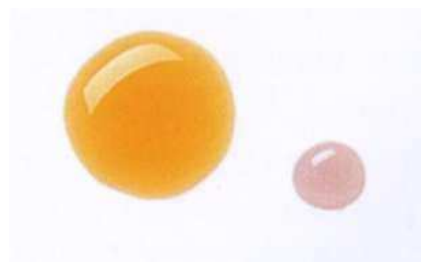


JAK TO, ŽE MŮJ SOS KRIZOVÝ PLÁN FUNGUJE?

Tento miniplán, který jsem pro vás vymyslela, je jednoduchý a nekomplikovaný. Stačí vám k tomu, abyste zůstali ve správném směru, přičemž ovšem rovněž uspokojuje vaši potřebu pohodlí. Platí o něm všechna následující slova:

- > **Jednoduchý**
- > **Pohodlný**
- > **Rychlý**
- > **Nevede k vyhladovění**
- > **Levný**
- > **Nekomplikovaný**
- > **Snadno si ho zapamatujete**
- > **Můžete se na něj těšit**
- > **Zábavný**
- > **Soustředěný na cíl**

Takřka okamžitě se budete cítit lépe, a to hned na dvou úrovních: fyzické a psychické. Učinili jste určité zásadní pozitivní kroky k tomu, abyste začali o své tělo pečovat s úctou, jaká mu náleží. Teď už vás neopustí ani dlouhodobý elán a měli byste si také všimnout, že máte najednou více energie, netrápí vás nadýmání a máte dostatečnou motivaci k pokračování v započaté cestě nového životního stylu. Neodpadli jste do příkopu, jste na cestě. Hranicí je jen nebe a vy máte na to, abyste ho svými výsledky dosáhli.



Slovo závěrem

Takže teď už víte, co máte dělat. Máte v rukou nástroje k dokonalému zdraví. Budete-li se řídit mým plánem, nemůžete prohrát. Jsem ze srdce přesvědčena, že jsem obrátila vaši pozornost k úžasným možnostem, které mohou přinést docela jednoduché změny ve stravování a životním stylu. Chtěla bych, abyste se teď i po celý život cítili senzačně. Zde mám pro vás několik závěrečných slov a rad:

Bod 1 Starejte se, co vchází do vašich úst. Co vložíte, to také dostanete. Nakrmte je dobrým jídlem a poznáte všechny výhody. Jídlo znamená energii, proto si neváhejte naplnit ústa jen tím nejlepším. Pomyslete na to, jak skvěle poběží vaše tělo na čistou, přirozenou stravu, na rozdíl od umělých potravin, které neposkytují žádné opravdové živiny, chuť ani energii.

Bod 2 Jídlo je jedním typem energie, vaše myšlenky jsou však rovněž energeticky podstatné. Snažte se, aby byly vždy čisté a pozitivní. Stejně jako jídlo, kterým se sytíte, i to, co si vložíte do hlavy, ovlivňuje celou vaši bytost. Naplňte se šťastnými myšlenkami a budete o moc šťastnější.

Bod 3 Vaše emoce jsou oknem do vašeho těla a duše. Chci, abyste si každý den své emoce zrekapitulovali. Jak se dnes cítíte? Právě emoce jsou čidly, podle nichž se pozná vaše vnitřní rozpoložení. Emoce vám prozradí, jestli máte myšlenky správně sladěné s pocity. Jestli vás myšlenky vedou

správnou cestou, tou, která je pro vás nejlepší, pak i emoce budou pozitivní. Naopak, jestliže vás myšlenky odvádějí někam, kde to pro vás správné není, pak se emocionální čidla ozvou tím, že se nebudete cítit dobře. Naslouchejte svému srdci.

Bod 4 Buďte si jistí svým novým já. Nemusíte v životě předvádět něco, co vám jiní říkají nebo co si sami myslíte, že je potřeba, anebo co vám nějaká instituce předkládá jako jediné správné. Všechna ta „mělo by se“ a „je záhodno“ jsou jenom pustá fantazie. Poslouchání diktátu ostatních vám jenom narušuje soulad mezi myšlenkami a pocity. Je jen jediný způsob, jak poznat, co je pro vás nejlepší a jak se chovat tak, abyste to byli vy: Podívat se do sebe a procítit své vlastní myšlenky a emoce. Procítit svou duši, své pravé vnitřní já. Zaposlouchejte se do nejhlubších úrovní sama sebe. Pak poznáte hned, co je pro vás správné, co si máte myslet a kdy máte co dělat.

Dovolte mi vyprávět zde jeden můj příběh. Není to tak dávno, co jsem měla na programu nějakou zahraniční cestu. Měla jsem dojem, že tam musím. Všechno bylo naplánované a ostatní počítali s tím, že se tam objevím. A dokonce i v mé hlavě znělo pořád dokola „musíš tam jet“. Když ale nastala jedna tichá, pokojná chvíle, pocítila jsem ve střevech, že se jim něco nelíbí. Dokonce jsem v té chvíli řekla kolegyni: „Já vím, že bych na tu cestu měla jet, ale břicho mi říká, že to nedopadne dobře.“

Mé myšlenky tedy nebyly v souladu s pocity. Nedokázala jsem se sama v sobě propojit. A co hůř, ignorovala jsem prostě svůj pocit, že se mi nikam jezdit nechce. Nakonec se z celé této cesty stala jedna velká noční můra. Potíže byly na všech frontách, od příšerného letu za hrozného počasí až po všelijaké přehmaty v programu akcí, pokazilo se zkrátka úplně všechno, a to ne jen první den, ale všechny čtyři.

Bod 5 V životě přitahujete tentýž druh vibrací, který sami vysíláte. Vysílejte dobrou energii a právě takovou budete dostávat. Jestliže jediné, co z vás jde, je energie smutku, zlosti, strachu, zklamání, frustrace, obviňování, vzteku a podobně, pak budete tentýž druh energie přijímat i do sebe. Negativní energie se může projevovat ve všech tvarech, velikostech a formách, a já už mám tu zkušenost, že když lidé vibrují negativní energií, mají nesrovnatelně blíže k tomu, aby si ze všeho jídla vybírali to nejhorší. A naopak, když jste šťastní a máte pozitivní myšlení, budete také tíhnout ke správným potravinám. Jinak řečeno, když jíte zdravé jídlo, spíše se budete cítit dobře a mít pozitivní a čisté myšlenky. Šťastné myšlenky přitahují dobré jídlo a naopak - vytváří se dokonalý cyklus dokonalého zdraví.

Bod 6 Každý den (a vlastně každý okamžik v životě) je novým dnem a novým okamžikem, kdy se můžeme věnovat sebeuvědomění. To znamená, že jen proto,

že jste včera byli celí podráždění, nemusíte témuž pocitu podlehnout i dneska. Nebo jestli jste dnes během dne nedokázali sladit myšlenky s pocity, pak večer je stále čas dostat se zpátky do harmonického stavu. Například jste se pohádali s partnerem těsně předtím, než jste oba vyrazili do práce. Víte ale, že se stále vzájemně moc milujete. Když se oba vrátíte domů, dáte si pusy a všechno se urovná. Právě jste provedli uvědomělý výběr, jímž jste prostřednictvím myšlenky a odhodlaného činu změnili energii mezi sebou. Takovýto postup můžete používat pro kteroukoli součást svého života. Můžete doslova zapnout pozitivní nebo vypnout negativní myšlení, stačí se k tomu jen vědomě rozhodnout.

Bod 7 Závěr z toho všeho zní, že máte možnost svůj život změnit. Můžete si vybírat a zmírňovat svůj odpor. Musíte se rozhodnout: Dobré jídlo, správný životní styl, dobrá pohoda, senzační tělo, štíhlá figura, láska bez podmínek, radost, naplnění, štěstí... dokonalé zdraví. To všechno máte ve vlastních rukou.

Přeji vám lásku a světlo.

Vaše Gillian





Rejstřík

- aditiva, potravinová 19
- adzuki 99
 - mini burgery 151
 - adzukový kotlík 112-113
 - nákyp 99
- agávový sirup 194
 - pečené filky s agáve a citrónem 187
- alkohol 25
- aloe vera - výtažek 70
- asijský zeleninový salát 101
- avokádo
- avokádo plněné hráškem 143
 - chlazená fenyklová polévka s avokádem a okurkou 154
 - koktejl z avokáda a limetky 134
 - polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou 119
 - lahodná avokádová majonéza 98
 - salát z avokáda a piniových oříšků 92
 - salát z avokáda a teplé zeleniny 213
 - salát z avokáda, rajčat a bazalky 148
- banány
 - koktejl z bobulí, manga a banánu 138
 - koktejl z broskví, meruněk a banánu 142
 - koktejl z jahod a banánu 212
- bazalka
 - salát z avokáda, rajčat a bazalky 148
- bílé fazole, polévka z 96
- „bílé“ potraviny 27
- bio potraviny 28
- bobulové ovoce
- bobulové potěšení 128
 - dušená jablka na čerstvých borůvkách 110
 - koktejl z manga a banánu 138
 - salát z bobulového ovoce 90
 - velký kompot z bobulového ovoce 166
 - viz též jahody
- borůvky, dušená jablka na čerstvých 110
- brokolice
 - brokolicový salát s piniovými oříšky 155
 - salát z fialové brokolice
 - brokolice s ředkvičkami 102
- broskve
 - koktejl z broskví, meruněk a banánu 142
- koktejl z broskvi a manga 92
- koktejl z jahod a broskví 118
- bufety take away 25
- burgery
 - kuřecí s citrónem 123
 - mini z fazolí adzuki 151
- bylinky 27, 64
 - dušený mořský das s estragonem 94
 - rajská koriandrová salsa 125
 - salát z avokáda, rajčat a bazalky 148
 - treska pečená s rajčaty a bylinkami 135
 - viz též máta
- bylinné čaje 65
 - čerstvý mátový 168
 - pro úbytek váhy 70
- calzone s cuketou a cherry rajčátky 199
- cibule
 - dresink ze sezamu a jarní cibulky 139
 - jižanský hrachový salát s červenou cibulí a paprikami 145
 - omáčky 151, 156
- cíle
 - příklad 36
 - vizualizace 40-43
- citróny
 - fenyklový salát s 97
 - koláč z tofu s 193
 - kuřecí burgery s 123
 - pečené filky s agávovým sirupem a 187
 - voda s limetkou a 166
- cukety
 - calzone s cuketami a cherry rajčátky 199
 - polévka 115
- cukrová kukuřice, pochoutka z 141
- cukry 21, 25
 - přidané 21
 - v nízkotučných potravinách 22
- cvičení 30, 74-75
 - každodenní 78
 - plán pro začátečníky 82-85
 - rozmanitost v 79
 - stále aktivní 69
 - vytrvat 79
 - závazky 76
 - zdravý rozum a 77
- cyklistika 83
- čaj z červeného malinového listí 70
- čaje viz bylinné čaje
- čas k jídlu
 - jíst pomalu 68
 - jíst u stolu 68
 - kdy a kolik jíst 34, 72
 - pítí před jídlem a u jídla 67
 - pravidelný 71
- černé fazole
 - zeleninové krokety 141
- červená řepa
 - pečená 198
 - salát 95
 - salát z quino a červené řepy 118
- česnekový dip s okurkou 200
- čínské zelí, dušené kuře v zázvorovém misu s 91
- čočka
 - jemná čočková polévka 126
 - jemné čočkové kari 125
 - lasaně z čočky a zeleniny 133
- datlovo-mandlové lanýže 191
- deník, sedmidenní 12-15
 - nový 179
- detoxikace 160-161
 - balíčky pro 24hodinovou detoxikaci 174
- den dva 170-173
- den jedna 166-169
- důvody k 163
 - nejlepší očistné potraviny 163
 - příprava 165
 - vybavení 164
- dipy
 - krémový z kešu 134
 - lilkový s mátou 201
 - okurkovo-česnekový 200
 - špenátový 200
- doplňky pro zhubnutí 70
- dresinky
 - kaparový 110
 - sezamový s jarní cibulkou 139
- drhnutí suché kůže 166
- dřeň, jahodová 188
- dušená jídla
 - čínské zelí 149
 - fazole mungo 86
 - gurmánský kotlík Mistr mungo 103
 - jídla z cizrny a zeleniny 153
 - rychlé ze zelí a fazolí 129
- dušená zelenina s cizrnou 153
- dušené čínské zelí 149
- dýchání, hluboké 165
- dýně
 - pečená a pokrájená na plátky 198
 - pečená 107
- EMK viz esenciální mastné kyseliny
- emoce
 - emocionální bloky 45
 - jak se s nimi vyrovnat bez jídla 68
 - otevření se změně 46
- energetický prášek ze živých potravin (living food energy powder) 70
- energie 40
 - blokovaná 45
 - cvičení pro nabuzení energie 41-43
 - nizká 34
- enzymatické doplňky 70
- enzymatické trávicí doplňky 70
- esenciální mastné kyseliny (EMK) 22, 27
- estragon, dušený mořský das 94
- etikety na potravinách 18-21
- fazole 62
 - gurmánský kotlík Mistr mungo 103
 - kotlík z adzuki 112-113
 - mini burgery z adzuki 151
 - mungový kotlík 86
 - nákyp z fazolí adzuki 99
 - párky s cibulovou omáčkou 156
 - pečené 213
 - polévka z bílých fazolí 96
 - polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou 119
 - pomazánka z máslových fazolí 115
 - ragú 137
 - rizoto z fenyklu a velkých fazolí 108
 - rychlé dušené zelí s fazolemi 129
 - salát z fazolí mungo 104
 - salát z fazolí pinto 107
 - salát z houbiček shiitake a zelených fazolek 139
 - zeleninové krokety 141
- fazolky, salát ze shiitake a 139
- fazolové klíčky 62
 - čisticí klíčkový salát 167, 173
- fazolové ragú 137
- fenykl 97
 - chlazená fenyklová polévka s avokádem a okurkou 154
 - rizoto z fenyklu a velkých fazolí 108
 - salát s květákem a řepikatým celerem 138
 - salát z fenyklu s citrónem 97
- treska s dušeným 117
- filky, pečené s agávovým sirupem a citrónem 187

- grapefruit 106
- hotová jídla 25
- houby 141
 ranní kroupová polévka 136
 salát ze shiitake a zelených fazolek 139
- hrách
 jižanský hrachový salát s červenou cibulí a paprikou 145
 polévka ze žlutého hrachu beze strachu 101
- hrášek
 avokádo plněné 143
 jižanský salát s červenou cibulí a paprikou 145
 mrkvovo-hráškový salát s čerstvým zázvorem 140
 pečená bílá ryba s mátovou kaší 105
- hrušky, pečené 187
- hubnutí
 20 nejlepších tipů 66-72
 potraviny 65
 výplach tuků pro 86-87
- chaluha 70
- chřestové rizoto 144
- chutbvkva z koriandru a rajčat 125
- chůze 82
- jablka
 dušená jablka na čerstvých borůvkách 110
 pečená 187
- jáhlovo-ovesná kaše 212
- jahody
 banánovo-jahodový koktejl 212
 jahodovo-broskvový koktejl 118
- koktejl 95
 mražená dřeň 188
- jamy, pečené 198
- jemné čočkové kari 125
- jídelní deníček, sedmidenní 12-15
 nový 179
- jídlo mimo domov 29, 203-205
- jogging 83
- kadeřávek, lasaně z lososa a 146
- kaparový dresink 110
- kapusta, čerstvý tuňák s napařenou 110
- karobová pěna 196
- kaše
 jáhlovo-ovesná 212
 jednoduchá ovesná 90
 ovesná 130
 pohanková se skořicí 106
 quinoová s vanilkou 147
- rychlá ovesná se skořicí a vanilkou 147
- kešu ořechy
 krémová kešu omáčka 134
 kuřecí nebo tofu salát 124
 paštika z kešu a para ořechů 131
- klíčky 62
 očistné klíčkové saláty 167, 173
- koenzym Q10 70
- kofein 28
- koktejly 73
 avokádový s limetkou 134
 jahodovo-banánový 212
 jahodovo-broskvový 118
 jahodový 95
 kyselý 104
 očistný šťavnatý 173
 ovocný 170
 švestková koktejllovica 102
 z bobulového ovoce, manga a banánu 138
 z broskví a manga 92
 z broskví, merunek a banánu 142
 z měkkého ovoce 126
- koláče
 mrkvový 194
 citrónový s tofu 193
- konopná semena a olej 70, 144
- kopřivový čaj 70
- koření 27, 64
- kotlík z fazolí adzuki 112-113
- koupele detoxikační 165, 173
- kozinec 70
- krizový plán 206-215
- krokety, zeleninové 141
- kroupy
 ranní kroupová polévka 136
- krutí masové kuličky s rajskou omáčkou 152-153
- křížatá zelenina 129
- kuře
 dušené kuře v zázvorovém mísu s čínským zelím 91
 kuřecí burgery s citrónem 123
 kuřecí salát s kešu 124
 skořicové kuře s mátovým salátem 132
- květák
 salát z fenyklu, kvěťáku a řapíkatého celeru 138
- kysané zelí, salát z lusků a 114
- lanýže, z datlí a mandlí 191
- lasaně
 čočkové se zeleninou 133
 z lososa a kadeřávku 146
- lecitinový granulát 70
- lepek 26
- lilkový dip s mátou 201
- limetky
 koktejl z avokáda a limetky 134
- voda s limetkou a citrónem 166
- losos
 lasaně z lososa a kadeřávku 146
 přírodní pečený 109
- mandle 95
 datlovo-mandlové lanýže 191
- mango 93
 koktejl z bobulového ovoce, manga a banánu 138
 koktejl z broskví a manga 92
 mangový sorbet 189
 mangový sorbet 189
- maso 29
- máta
 čerstvý mátový čaj 168
 hrachová kaše s mátou 16
 lilková namáčka s mátou 201
 mátový salát 132
- meditace 169
- melouny 64, 137
- minerály 127
- miso 108
 dušené kuře v zázvorovém mísu s čínským zelím 91
 polévka 92
 polévka s tofu 212
 vydatná miso polévka 134
- mléčné výrobky 33
- mléko 33
- mořská zelenina (mořské řasy) 63, 127
 mořský das s estragonem, dušený 94
- mouky 63
- mrkev
 mrkvový koláč 194
 salát z mrkve, hrášku a čerstvého zázvoru 140
- mungo fazolky 103
 kotlík 86
- gurmánský kotlík Mistr mungo 103
 salát 104
- nadledvinky - pročištění 175
- nákyp, rebarborový 190
- nasyčené tuky 22, 27
- obaly, sbírání 117
- oběd 71
- obilniny 26, 63
- obohacené potraviny 20
- okurky
 chlazená fenyklová polévka s avokádem a okurkami 154
 chlazená okurková polévka 87
 okurkový dip s česnekem 200
- omáčka, rajská 152-153
- omáčky, cibulové 151, 156
- omega 3 a 6 27
- ořechy 64
 brokolice salát s piniovými
- oříšky 155
- kuřecí nebo tofu salát s kešu 124
 krémový dip z kešu 134
 paštika z kešu a para ořechů 131
- oves 132
 jáhlovo-ovesná kaše 212
 jednoduchá kaše 90
 rychlá ovesná kaše se skořicí a vanilkou 140
- ovesná kaše 130
- ovoce 64. 135
 bobulové potěšení 128
 bobulový salát 90
 horké 154
 koktejly 102, 104, 126, 138, 170
 saláty 98, 108, 114, 124, 140, 166
- syrové 26
 viz též jednotlivé druhy ovoce, např. mango
- papriky, jižanský hrachový salát s červenou cibulí a 145
- párky
 fazolové párky s cibulovou omáčkou 156
- pastiněková kaše 213
- paštika
 syrová 168
 z kešu a para ořechů 131
- pěna, karobová 196
- piniové oříšky
 brokolice salát s 155
 salát z avokáda a piniových oříšků 92
- pinto, fazole
 rychlé dušené zelí s fazolemi 129
- salát 107
- plavání 82
- pohanková kaše se skořicí 106
- pochoutky 184-185
- jídlo mimo domov 203-205
 nejedlé 202
 slané 198-201
 sladké 186-196
 z cukrové kukuřice 141
 z rajčat a koriandru 125
- polévka z bílých fazolí 96
- polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou 119
- polévky 67, 203
- cuketová 115
- chlazená fenyklová s avokádem a okurkou 154
- chlazená okurková 87
- jemná čočková 126
- miso 92
- miso s tofu 212
- pětiminutová 109

- ranní kroupová 136
rychlá ze sladkých brambor 139
řeřichová s turínem 148
teplý očištný vývar 167
vydatná miso 134
z bílých fazolí 96
z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou 119
ze žlutého hrachu beze strachu 101
pomazánka z máslových fazolí 115
- potravinová aditiva 19
potravinové etikety 18-21
potraviny
„bílé“ 27
bio 28
čerstvé a nečerstvé 24
hubnutí 65
které přidat do jídelničky 60-65
obohacené 20
očištné 163
syrové 26, 69
pouliční strava 25, 56-57
průmyslově zpracované potraviny 24, 25
pšenice 26
ptačinec 70
- quinoa 119
bleskový quinoový salát 116
kaše s vanilkou 147
na slano 98
salát z červené řepy a 118
- rajčata
calzone s cherry rajčátky a cuketou 199
pečená treska s rajčaty a bylinkami 135
pochoutka z rajčat a koriandru 125
salát z avokáda, rajčat a bazalky 148
kuličky z mletého krůtího masa s rajskou omáčkou 152-153
- rebarborový nákyp 190
restaurace 29, 203-205
ricinový olej - zábal 168
roketka
polévka z černých fazolí s avokádovým kapáním a roketou 119
- ryby 60
lasaně z lososa a kadeřávku 146
pečená bílá ryba s mátovou hrachovou kaší 105
přírodní pečený losos 109
treska pečená s rajčaty a bylinkami 135
- treska s dušeným fenyklem 117
vařený mořský dás s estragonem 94
rýže 20, 150
chřestové rizoto 144
rizoto z fenyklu a velkých fazolí 108
rýžový pudink s vanilkou a skořicí 195
speciální celozrnná 86
- řapíkatý celer
salát z fenyklu, květáku a řapíkatého celeru 138
ředkvička, salát z fialové brokolice s 102
- salát
s citrónem a fenyklem 97
zeleninový 87
salát z lusků a kyselého zeli 114
- saláty
avokádový s piniovými oříšky 92
avokádový s rajčaty a bazalkou 148
avokádový s teplou zeleninou 213
bleskový quinoový 116
brokolicový salát s piniovými oříšky 155
hlávkový s tuňákem 90
jižanský hrachový salát s červenou cibulí a paprikou 145
křupavý zelený 113
kuřecí nebo tofu salát s kešu 124
mátový 132
mrkvovo-hráškový salát s čerstvým zázvorem 140
očištný kličkový 167, 173
orientální 101
ovocný 90, 98, 108, 114, 124, 140, 166
salát z fialové brokolice a ředkviček 102
salát ze shiitake a fazolek s dresinkem ze sezamu a jarní cibulky 139
syrový 168
z fazolí pinto 107
z červené řepy 95
z fazolí mungo 104
z fenyklu, květáku a řapíkatého celeru 138
z jedlých lusků a kysaného zeli 114
z quinoj a červené řepy 118
zeleninový coleslaw 87
shiitake 141
salát z fazolek a shiitake
- s dresinkem ze sezamu a jarní cibulky 139
sibiřský ženšen 70
skořice
pohanková kaše se skořicí 106
rychlá ovesná kaše se skořicí a vanilkou 140
rýžový pudink s vanilkou a skořicí 195
skořicové kuře s mátovým salátem 132
sladidla 65
sladké brambory
pečené 198
pečené se salátem z avokáda a teplé zeleniny 213
rychlá polévka ze sladkých brambor 139
- snídaně 34, 71
sodík 21, 25
SOS krizový plán 206-215
spánek 71
spaní - kdy ulehnout 71, 165
spirulina 70
stres 35, 72
sůl 21, 25
suší rolky 127
- špenátová omáčka 200
šťávy
SOS 209
zeleninová 90, 95, 100, 104, 107, 112, 116, 117, 125, 126, 131, 138
zeleninová očištná 167, 170, 173
- švestková koktejlovica 102
- tělocvična, návštěvy 83
tempehové kotlety 123
těstoviny, bezlepkové 213
tlusté střevo 163
tofu
citrónový koláč z tofu 193
marinované se zeleninou 91
miso polévka s 212
salát z tofu a kešu 124
- toxiny 163
treska s dušeným fenyklem 117
treska, pečená s rajčaty a bylinkami 135
tuky 22, 27
tuňák
čerstvý tuňák s napařenou kapustou a kaparovým dresinkem 110
a hlávkový salát 90
turín, řeřichová polévka s 148
- vanilka
rychlá ovesná kaše se skořicí a 140
rýžový pudink s vanilkou a skořicí 195
- quinoová kaše s vanilkou 147
vápník, potraviny se zvýšeným množstvím 20
večeře 34, 72
vegetariánská strava 30
velké fazole, rizoto z fenyklu a 108
vitamin B komplex 70
vláknina 33
voda 27, 67, 91
řeřichová polévka s turínem 148
s citrónem a limetkou 166
vyčerpanost 34
výplach tuků pro zhubnutí 86-87
vývar, teplý očištný 167
- zázvor
dušené kuře v zázvorovém misu s čínským zelím 91
mrkvovo-hráškový salát s čerstvým 140
zázvorový trháč 100
zelené listy 60, 157
zelenina 60-61
čočkovo-zeleninové lasaně 133
detoxikační šťávy 167, 170, 173
dušená zelenina s cizrnou 153
grilovaná 213
kořenová 135
krokety 141
křížatá 129
listová 60, 157
mořské řasy 63, 127
pečená 135
pečená s roketou 136
salát z avokáda a teplé zeleniny 213
syrová 26
šťávy 90, 95, 100, 104, 107, 112, 116, 117, 125, 126, 130, 138
viz též jednotlivé druhy zeleniny, např. mrkev
- zeli
kotlík z čínského zeli 149
lasaně z lososa a kadeřávku 146
rychlé dušené zeli s fazolemi 129
zlozvyky, potlačení 51-55
změna v životě 44-47
živiny 20



Milý táto,
tuhle knihu bych chtěla věnovat Tobě. Moc mi chybíš. Ale cítím Tě nablízku a vím, že mě pozoruješ. Tvá znamení už mě přesvědčila, že život znamená víc než jen to, co můžeme vidět, cítit, myslet nebo ohmatat.

Mnoho objetí, stisků, polibků a lásky pro mé dvě malé holčičky. Moc vás miluji. A taky mé ohromné opoře a inspiraci Howardovi: jsi mimořádně talentovaným katalyzátorem pro přeměnu naší planety na mnoha úrovních. Tvá motivace, ohromná podpora, vášeň, slova a povzbuzení všeho druhu mi dokážou změnit život a moc si jich vážím.

Ráda bych poděkovala každému, kdo někdy otevřel některou z mých knih, cvaknul vypínačem televize a sledoval v ní seriál BBC Jste to, co jíte nebo mi poslal dopis s požehnáním. Jeden každý z Vás umožňuje, aby se moje zprávy rozšířily do světa.

Jsem nesmírně vděčná své nakladatelce Kate Adamsové, děkuji jí a posílám svou lásku. Jste nevšední osoba, jejíž srdce a duše se dostaly i do této knihy. Vaše odhodlání mě inspiruje. A také všem z firmy Smith Et Gilmour - díky za Vaši nesmírně těžkou práci. Design, který jste navrhli, je fantastický a pro Vaši nápaditost nenacházím srovnání. A děkuji také Vám všem od Penguina, zejména Tomu Weldonovi, Louise Mooreové a Sarah Rollasonové.

Mé hluboké uznání si zaslouží také Helen T. Posílám pusu Tvým dětem i mužičkovi. My už o sobě víme všecko, vid?

www.drgillianmckeith.com

internetová stránka dr. Gillian McKeithové je vymyšlená tak, aby sloužila jako dokonalý zdroj aktivní podpory, pomoci a informací. Uvádí do života celou filozofii dr. Gillian.

Nicolo, jsi jedinečná a spolu s Julií, Jo, Dawn, Johnnym, Ginou a Helen jste senzační parta. Všem Vám patří vyhřáté místo v mém srdci. MOC VÁM DĚKUJU za všechno. A můj milý Luigi: ty jsi prostě skvost.

Všechno dobré také mému úžasnému Maxi Cliffordovi. Tvé milé vedení je nepřekonatelné. A báječné Lucy, Louise, Jessice a všem z MCA. Děláte zázraky.

Terezo, veliký dík i Tobě za hloubkový průzkum. A Josie za vynikající spolupráci.

Justine, Ty jsi neuvěřitelně tvůrčí živel.

Děkuji Zdrafce a Izabele, že vzaly celé mé dílo a recept po receptu ho vyzkoušely. Třeba náky z adzuki. To je prostě bomba!

Oscare, pořád se Ti daří dovádět mě v pravý čas z bodu A do bodu B, a to i když se to mně samotné nedaří. A cestou ještě rozdáváš moudrá slova.

Mým skaliskům Dougovi a Eloise pevný stisk. Díky moc také Georgovi, Paulovi, Davidovi, Placy, Leonoře a celé téhle bandě.

Mým pilířům síly ve společnosti McKeith Research Ltd: Nejedlé pochutiny ve Tvé společnosti dostávají úplně nový význam, Alane. Jsi neuvěřitelný tvor. Alane, Robe, Indranie a Jone, díky Vám všechno letí kupředu jako vržené kopí. Vždycky Vás najdu na pravém místě jako věže pevnosti. Slova nedovedou vyjádřit, jak moc jsem Vám vděčná za všechno, co děláte.

Chaime Solomone, ukazujete mi duchovní cestu a vedete mě po ní. To se nezapomíná.

Mami, posílám Ti svou lásku. Tvé povzbuzování mě nepřestává posilovat.

Podívejte se na její webovou stránku a najdete tu povzbuzení při hubnutí, dietní rady, informace o výživě, alergologické testy, odkazy na vědecké výzkumy, na výzkumný ústav McKeith Research Centre, elektronický časopis zdarma, on-line chat, klub přátel webu dr. Gillian a internetový obchod „vše v jednom“.