Zásady zdravého stravování podle NATURHOUSE



Vítejte u nás! Právě jste absolvovali vstupní konzultaci, na níž jste se od vašeho výživového poradce dozvěděli nové informace nejen o tom, kolik skutečně vážíte, jaké je vaše BMI a poměr tuku a vody ve vašem těle, ale také, co můžete udělat proto, abyste dosáhli svého cíle. Abychom vám co nejvíce na cestě za vaším cílem pomohli, připravili jsme pro vás soubor 11 listů s doporučeními, z nichž každý týden získáte po jednom doporučení. Tato doporučení vám usnadní orientaci v potravinách, nabídnou tipy na přípravu jednoduchých a přitom chutných a zdravých jídel a poslouží jako opora od nákupu potravin přes jejich skladování až po konzumaci. Při dodržování těchto doporučení, jídelníčku, přiměřeného pohybu, užívání doporučených produktů a rad vašeho výživového poradce se váš vytýčený cíl stane skutečností. Přejeme vám hodně sil, pevnou vůli a radost z dílčích úspěchů,

váš NATURHOUSE

Desatero NATURHOUSE pro štíhlou linii:

1. Pijte minimálně 1,5 až 2 litry vody denně, nejlépe mezi jídly tak, aby byl zajištěn dostatek tekutin v organizmu. Neměli byste trpět pocitem žízně.
2. Denně konzumujte maximálně 2 lžíce olivového oleje, který přidáte například do salátu. Vyhýbejte se smaženým a mastným pokrmům.
3. Místo soli, jejíž nadměrné množství v organizmu způsobuje mimo jiné například hypertenzi nebo vede k zadržování nadměrného množství tekutin v těle, vyzkoušejte koření a aromatické bylinky. Vaše jídlo tím získá novou chuť, vůni i barvu.
4. Jezte ovoce k dopolední i odpolední svačině. Proč? Protože vás osvěží, přiměřeně zasytí a dodá vám tolik potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu. A nejen to, díky ovocné svačině budete mít lepší výkon během celého dne bez pocitu hladu a únavy.
5. Pokud i po jídle u vás přetrvává pocit hladu, napijte se neslazeného čaje nebo si dopřejte porci čerstvé zeleniny.
6. Omezte přímou konzumaci cukru v kávě a čajích. Rovněž se mu vyhněte ve skryté podobě například v marmeládách, medu, čokoládě, kakau, sladkostech, sušenkách, dortech a zmrzlině. Pokud se bez cukru neobejdete, nahraďte ho přírodním sladidlem stévií.
7. Pokrmy jezte v klidu, v příjemném prostředí a buďte na jídlo dobře naladěni. Pomalu a důkladně žvýkejte. Zkuste si vychutnat nejen chuť jídla, ale také jeho vůni a barvu. Ne nadarmo se říká, že jídlo se jí i očima.
8. Jezte pravidelně minimálně 5x denně, bez dodatečného mlsání a ochutnávání mezi jídly.
9. Nevynechávejte snídani, svačinu, oběd, odpolední svačinu ani večeři. Nezaměňujte několik jídel za jedno s mnoha chody.
10. Doporučujeme provádět fyzickou aktivitu přizpůsobenou vašim možnostem a osobním preferencím. Každý den si ale určitě dopřejte minimálně půlhodinovou procházku.

Doporučené potraviny a nápoje:

ZELENINA V NEOMEZENÉM MNOŽSTVÍ:

Celer, zelené lusky bez fazolek, lilek, řeřicha, brokolice, cuketa, patison, cibule, zelí, květák, štěrbák, čekankové puky, mangold, chřest, špenát, hlávkový salát, okurka, paprika, bílá ředkev, houby, rajčata, sójové klíčky.

ZELENINA V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ

(200 g nebo 2x týdně nebo k oživení barvy salátu): Mrkev, růžičková kapusta, zelené lusky s fazolkami, kukuřice, pórek, zelený hrášek, červená řepa a artyčok.

MASO:

Libové telecí, kuřecí a krůtí bez kůže, hovězí, králičí, křepelčí a koňské maso.

Vyhněte se: vepřovému a skopovému masu, slanině, uzeninám a masovým konzervám.

LIBOVÉ RYBY:

Okoun, štika, treska, pstruh.

TUČNÉ RYBY (konzumujte maximálně 2x týdně):

Losos, kapr, tuňák, makrela.

Vyhněte se: rybám v oleji, omáčkách, kečupu apod.

PLODY MOŘE A OSTATNÍ:

Krevety, slávky, kalamáry, chobotnice, krab, langusta, sépie.

VEJCE:

Dopřejte si maximálně dva žloutky týdně. Bílky můžete konzumovat v neomezeném množství.

JEDNA PORCE OVOCE KE SVAČINĚ PŘEDSTAVUJE:

3 blumy, 3 švestky, 2 meruňky, 2 kiwi, 2 mandarinky, jablko, misku třešní, jahod, malin, borůvek, 2 plátky melounu nebo ananasu.

Vyhněte se: konzumaci banánů, hroznového vína, avokáda, oliv, kokosu a datlí. Tučné zálivky, sušené ovoce ani slazené ovocné šťávy vám nedoporučujeme.

OLEJE A TUKY:

Konzumujte maximálně 2 lžíce olivového oleje denně.

Vyhněte se: smaženým pokrmům. Nesmažte a jinak nekonzumujte máslo, sádlo ani margarín.

SÝRY:

Jezte čerstvé a netučné sýry.

Vyhněte se: tučným, zrajícím a plísňovým sýrům.

NÁPOJE:

Ideálním nápojem ke každodennímu pití je čerstvá pramenitá voda. Obecné doporučení zní: pijte 1,5 až 2 litry vody denně. Množství tekutin se ale řídí vašimi individuálními potřebami, věkem, pohlavím, váhou, fyzickou zátěží apod. Se správným pitným režimem vám rádi poradíme v NATURHOUSE.

Vyhněte se: alkoholickým nápojům, džusům, slazeným nápojům a syceným limonádám. Výjimečně při zvláštních příležitostech si dopřejte: hořký tonik, sklenku suchého bílého vína nebo šampaňského, pivo bez alkoholu.

VHODNÉ OCHUCENÍ JÍDEL:

Jídlo si můžete dochutit například petrželí, pažitkou, cibulí, limetkou, citronem, kmínem, paprikou, černým pepřem, octem, bobkovým listem, oreganem, bazalkou atd.

Sůl můžete nahradit výše zmíněnými bylinkami, které váš stůl krásně provoní a dodají vašemu jídlu originální vzhled a barvu.

Vyhněte se: majonéze, kečupu, tučným zálivkám, omáčkám apod.

Tipy na přípravu lehkých pokrmů:

1) ZÁLIVKA Z VINNÉHO OCTA:
Vinný ocet, trochu vody, petrželovou nať, oregano, česnek, rajče nakrájené na plátky, nakrájenou cibuli, koření (např.: pepř) a malé množství olivového oleje z denní dávky smíchejte dohromady.

2) RYBA nebo KUŘE PEČENÉ V ALOBALU:
Kuřecí nebo rybí maso položte na alobal nebo pečící papír, přidejte koření a zeleninovou směs. Vše důkladně zabalte a pečte přibližně 15 minut.

3) Nepřidávejte olej do PYRÉ ZE ZELENINY.

Pyré můžete dochutit zeleninovým vývarem.

4) Recept RYBÍ FILÉ NA RAJČATECH:
Na malou teflonovou pánev nakapejte olivový olej, položte filé z ryby, dochuťte česnekem, cibulí, pepřem a položte navrch 2 - 3 kolečka rajčete. Duste na velmi slabém plameni, aby nedošlo k připálení. Ryby se dusí v rajčatové šťávě, nepotřebují další olivový olej.