



doc. RNDr. Viktor Bielik, PhD.

Je motivátorom, lektorom a vedcom v oblasti zdravej výživy a telesného pohybu.

KAŽDÝ DEŇ POHYB

Nepotrebuje športovať, no musíte sa hýbať. Každá bunka vo vašom tele je aktívna. Pohyb je lacný, je pre všetkých. Telesná aktivita je potvrdená, uznávaná doplnková liečba nielen obezity, srdcovocievnych ochorení, ale aj rakoviny.

Fitness alebo prechádzka?

Na pohyb nepotrebuje peniaze. Ak si nemôžete dovoliť trénera, stále máte veľa možností ako pohybom zlepšiť svoj zdravotný stav. Prechádzka okolo jazera, krátka nenáročná túra, cykloturistika, striedavý beh s chôdzou a mnohé ďalšie aktivity s rodinou či priateľmi.

Ako často a ako dlho?

Aby sa vám zlepšil stav, potrebujete sa hýbať každý deň 40 – 60 min. Ak ste zaneprázdnení, môžete si aktivity rozdeliť do menších častí. Napr. 10 min chôdza do práce a z práce. Obmedzte používanie výtahu. Časť obednej prestávky môžete stráviť 15 – 20 min prechádzkou. Ak máte sedavé zamestnanie, každú hodinu sa postavte zo stoličky a prejdite sa aspoň na 2 – 3 min.

Ako veľmi sa mám namáhať?

- Aspoň 3 krát týždenne by ste mali byť tak zadýchaní, aby ste dokázali rozprávať 4 – 5 slovné vety. Po skončení aktivity budete mierne spotení. Aktivita môže trvať aj niekoľko desiatok minút bez prerušenia. Ideálne je 40 – 50 min. Počíta sa aj rýchla chôdza, striedavý beh s chôdzou, bicyklovanie v mierne členitom teréne.
- Ostatné dni v týždni môže mať pohyb nízku intenzitu. Nie ste pritom zadýchaní, viete plynulo rozprávať ba aj spievať.

NEMUSÍTE HLADOVAŤ

Aj keby ste športovali dvakrát denne, bez úpravy stravy sa váš zdravotný stav nemusí zlepšiť a zníženie telesnej hmotnosti nepôjde podľa očakávania. Nepotrebuje držať diétu, ale nastaviť sa na stravu, ktorú budete zaraďovať do vášho jedálnička bez odporu a hlavne dlhodobo.

Každý deň

- 2 ks tuzemského ovocia (napr. jablko a hruška)
- 3 ks zeleniny dozreté na slnku (rajčina, paprika, uhorka) alebo miska zeleninového šalátu bez chemických konzervantov a prísad (kvasená kapusta, cvikla, čalamáda)
- Chlieb a pečivo z celozrnnej múky (najlepšie kváskový)
- Kyslomliečne produkty (zákvas, jogurt zo živých kultúr)
- Strukoviny (hrstková polievka, cícerová nátierka, sójový syr, šošovicové rizoto)
- Rastlinné tuky bez priemyselného spracovania (lisovaný olivový olej, sezamový olej)
- Hrst orechov (vlašské jadrá, mandle, lieskovce)
- Prílohy (celozrnná ryža, varené zemiaky, pečená tekvica, baklažán, cvikla alebo cuketa)

Každý druhý až tretí deň

- Chudé biele mäso a ryby (kuracie prsia z overených zdrojov, pečený pstruh z výlovu)
- 2 ks vajcia (z domáceho chovu)
- Čerstvé maslo (2 čajové lyžičky)
- Polotučné syry (3 plátky Eidam 30 %)
- Čerstvé a mäkké syry (1,5 poliev. lyžice bryndze, 2 – 3 polievkové lyžice hrudkového tvarohu)

Výnimočne (max 1 krát týždenne)

- Domáci ovocný koláč bez prísad, chemických konzervantov a stužených rastlinných tukov
- Červené mäso (plátok hovädzej sviečkovice)
- 2 plátky mäsových spracovaných výrobkov (šunka, domáca slanina)
- Konzervované ryby (tuniak)
- Sladené nápoje



JEDÁLNY LÍSTOK PRE DOSPELÉHO MUŽA (1850 KCAL/DEŇ)

Ženská porcia
zodpovedá ¾
z mužskej

Raňajky 1

STRUKOVINOVÁ NÁTIERKA S PEČIVOM

POSTUP PRÍPRAVY:

Na oleji orestujeme do zlatista jarnú cibuľku, nastrúhanú mrkvu a pretlačený cesnak. V nádobe zmiešame (rozmixujeme) orestovanú zmes a uvarenú strukovinovú zmes, pridáme soľ, kurkumu a roztláčený cesnak. Ak je nátierka hustá, pridáme trochu vody. Na záver pridáme podľa chuti citrónovú šťavu. Zmes dáme na chlieb a posypeme sekanou petržlenovou vňaťou. K jedlu nakrájame rajčinu, papriku, uhorku. Podávame s čajom.

*nátierku môžete uskladniť v chladničke do ďalšieho dňa

INGREDIENCIE

50 g varenej šošovice, 1 strúčik cesnaku (1,5 g), 1 citrón (60 g), 1 ČL olivového oleja (5 g), 1 ½ krajca celozrnného pšeničného chleba (ideálne kváskového) (75 g), 50 g varenej sóje, 1 ks mrkvy (85 g)

Obed 1

FRANCÚZSKÉ ZEMIAKY NA ZDRAVÝ SPÔSOB

POSTUP PRÍPRAVY:

Nakrájajte baklažán na plátky. Osoľte a osušte utierkou. Na panvici osmažte. Paradajky nakrájajte. Pridajte k nim nakrájanú čerstvú bazalku. Zemiaky upečte v šupke. Po vychladnutí nakrájajte na plátky. Kuracie mäso nakrájajte, okoreňte a grilujte. Formu vymažte olivovým olejom, posypte nakrájaným cesnakom, poukladajte plátky zemiakov, baklažánu, kuracieho mäsa alebo tofu syra, cibule a rajčín, posypte bylinkami, strúhaným syrom a ukončite plátkami zemiakov. Posypte syrom, pridajte kuracie kúsky, cibuľu, paradajky a opäť posypte syrom. Zapekajte 15 minút vo vyhriatej rúre na 180 °C.

INGREDIENCIE

2 ½ x väčšia naberačka sladkých zemiakov (150 g), ½ baklažánu (130 g), 1 ks rajčiny (75 g), 1 PL sterilizovaného paradajkového pretlaku (28 g), 85 g kuracích prs bez kosti alebo 80 g tofu syra, 1 ½ plátku (9x9 cm) syra eidam 30 %, 1 PL olivového oleja (12 g)



Raňajky 2

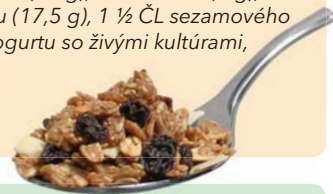
ZAPEKANÉ VLOČKY

POSTUP PRÍPRAVY:

Zmiešame vločky, orechy, olej a sirup/med. Následne masu vysypeme na plech vystlatý papierom na pečenie. Masa by mala byť v jednom celku. Čím tenšie ju navrstvíte, tým chrumkavejšia bude. Musli dáme piecť na 150 stupňov na 20 - 25 minút do zlatista. Po vychladnutí pridáme jogurt a na vrch nastrúhané jablká, čučoriedky, alebo sezónne ovocie.

INGREDIENCIE

4 ½ PL ovsených vločiek (50 g), 7 ks mandlí (7 g), 2 ½ ČL včelieho medu (17,5 g), 1 ½ ČL sezamového oleja (7,5 g), 2 ½ PL jogurtu so živými kultúrami, ½ jablka (85 g)



Obed 2

ZELENINOVÝ NÁKYP

POSTUP PRÍPRAVY:

Ryžu popražte na oleji a dajte variť v osolenej vode na 20 minút spolu s nakrájanou cibuľou, zelerom, nastrúhanou mrkvou a majoránkou. Zmes premiešajte s vaječným bielkom, varenou šošovicou a preložte do zapekacej misy. Na tanier položte listy šalátu, kopček zapečenej ryže, obložte pokrájanými paradajkami, posypte prelisovaným cesnakom, ktorý však môžete pridať do ryže aj počas varenia.

INGREDIENCIE

45 g ryže (neuvarenej, celozrnej), 50 g oranžovej varenej šošovice, 1 strúčik cesnaku (3 g), ½ stredne veľkej cibule (37,5 g), 1 ks mrkvy (85 g), 5 g petržlenovej vňate, ½ rajčiny (37,5 g), ½ priemerného bulvového zeleru (25 g), ½ misky (objem 300 ml) ľadového šalátu (40 g), 3 ½ ČL olivového oleja (17,5 g), 2 ks vaječného bielka (126 g)



Večera 1

BRYNDZA/HRÁŠOK S AVOKÁDOM

POSTUP PRÍPRAVY:

Vymiešame/rozmixujeme všetky ingrediencie, natrieme na chlieb a ozdobíme cherry paradajkami. Miesto avokáda môžeme použiť mrazený hrášok

INGREDIENCIE

1 PL 100 % ovčej bryndze (30 g), 4 ČL avokáda (60 g) alebo ½ šálky mrazeného hrášku, ½ dl polotučného mlieka 1,5 % (50 g), 25 g sušených paradajok v oleji, 1 ½ krajca celozrnného pšeničného chleba (ideálne kváskového) (75 g)

Večera 2

RUKOLOVÝ ŠALÁT S HRUŠKAMI A KOZÍM SYROM

POSTUP PRÍPRAVY:

Hrušky nakrájajte na tenké plátky. Primiešajte vodou premytú rukolu, olej a nakrájaný kozí syr.

INGREDIENCIE

1 ½ misky rukoly (42,5 g), ½ PL tekvicového oleja (6 g), 75 g mäkkého kozieho syra, 2 ks hrušky (270 g)

Poznámka: Počas dňa zjedzte 2 ks ovocia napr. ako desiatu alebo olovant spolu s hrstou orechov. Na večeru môžete mať aj jedlo, ktoré vám ostalo z obeda.