

Iva Málková, Jaroslava Štochlová

Hubneme s rozumem tvořivě

Variabilní jídelníček pro hubnutí a udržení váhy



Praha 2010

Málková, Iva

Hubneme s rozumem tvořivě: variabilní jídelníček pro hubnutí a udržení váhy / Iva Málková, Jaroslava Štochlová; [recepty Jaroslava Štochlová, Zuzana Málková, Zdeněk Platl]. – Vyd. 1. – Praha: Smart Press, 2010. – 200 s. ISBN 978-80-87049-31-0 (váz.)

615.874.24 * 612.39 * 613.2 * 613.24 * 641.561

- redukce tělesné hmotnosti
- výživa člověka
- racionální výživa
- redukční diety
- kuchařské recepty
- příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Iva Málková, Jaroslava Štochlová

Hubneme s rozumem tvořivě

Variabilní jídelníček pro hubnutí a udržení váhy

Vydalo nakladatelství Smart Press, s. r. o.
Velflíkova 1417/12, 160 00 Praha 6
Redakce Terronská 985/51, 160 00 Praha 6
Telefon 775 265 336
www.smartpress.cz
jako svou 41. publikaci

Recepty Jaroslava Štochlová, Zuzana Málková, Zdeněk Platl
Ilustrace Radim Raszka
Fotografie receptů a foodstyling Zdeněk Platl
Ilustrační fotografie Jaroslav Pekárek, Zdeněk Platl a archiv autorky a STOBu
Obálka a grafická úprava Eva Hradiláková
Redakce Olga Suchánková
Vedoucí projektu Zuzana Humpolcová
Recenze Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Petra Šrámková
Tisk a vazba Graspo CZ, a.s.,
Pod Šternberkem 324, 763 02 Zlín

200 stran. Vydání první. Praha 2010

© Iva Málková, 2010
© Smart Press, s. r. o., 2010
ISBN 978-80-87049-31-0

Obsah

O autorkách	5
Obezita bestsellerem	7
Jak z toho ven?	7
Pro koho je kniha určena	9
Do knihy se tedy začtěte, pokud	9
Jak s knihou pracovat	10
Pryč s dietami	10
Sám sobě nutričním navigátorem	10
Variabilní sestavení jídelníčku	11
Kombinace jednotlivých chodů podle vašeho cíle	11
Snídaně	12
Hlavní jídla	12
Svačiny a svačinky	13
Příležitostné potraviny, moučníky	13
Hubne celá rodina	13
Rady pro ženu	13

TEORETICKÁ „NEPOVINNÁ“ ČÁST PRO HLOUBAVÉ

Mechanismus hubnutí	15
Příčiny neúspěchu řešení rovnice příjmu a výdeje	16
Zázraky nevedou k energetické nerovnováze	16
Přísné diety mají za následek úspornější metabolismus	16
Černobílé myšlení vede k jojo-efektu	17
Řešení energetické rovnice kazí nedostatek vůle ke změně jídelníčku a ke zvýšení pohybu	17
Toxické prostředí provokuje ke zvýšení energetického příjmu a snížení výdeje	18
Základní změna stravovacích návyků	20
Kde děláte chyby v chování právě vy?	20
Množství přijatého jídla	20
Množství jídla v podobě kilojoulů	20
Denzita potravin	21
Kolik energie a potravy byste měli orientačně přijímat za den?	22
Kolik energie je třeba ubrat na zhubnutí 1 kg tělesného tuku?	22
Různé možnosti nastavení energetického příjmu	23
Pro menší počtáře	23
Pro větší počtáře	24
Pro superpočtáře – kalkulačka energetické potřeby	24
Pro uživatele komunitního webu www.stobklub.cz	24
Přehled rozložení jídelníčku podle energetické potřeby	26

Základní živiny pro pokročilé	28															
Bílkoviny	28															
Tuky	30															
Složení a zdroje tuků	32															
Sacharidy	36															
Nepovinné opáčko ze školy	39															
Trávicí systém a jeho části	39															
Správná skladba jídla	40															
Jídlo zůstává i při hubnutí požitkem	41															
Jak správně postupovat při přípravě pokrmu	41															
Jak ušetřit energii	42															
Správný režim jídla	42															
Důležitost snídaně	43															
Optimální počet jídel za den	43															
Spouštěčem k jídlu bývá chuť	43															
Slovo závěrem	44															
Rodinná univerzální kuchařka	45															
Pro rodinu, kde potřebují hubnout všichni	45															
Pro nehubnoucí členy rodiny	45															
Vysvětlení k variabilnímu jídelníčku	46															
Snídaně	46															
Hlavní jídla	46															
Moučníky	47															
Svačiny a svačinky	47															
Příležitostné, ochucovadla	47															
Nápoje	47															
Recepty	48–159															
<table border="0" style="width: 100%; background-color: #fff9c4; padding: 10px;"> <tr> <td style="width: 15%;">1 – 58</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 35%;">snídaně,</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 20%;">svačiny</td> </tr> <tr> <td>59 – 78</td> <td></td> <td>moučníky</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>79 – 99</td> <td></td> <td>svačinky, příležitostné, nápoje, ochucovadla</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 – 58		snídaně,		svačiny	59 – 78		moučníky			79 – 99		svačinky, příležitostné, nápoje, ochucovadla		
1 – 58		snídaně,		svačiny												
59 – 78		moučníky														
79 – 99		svačinky, příležitostné, nápoje, ochucovadla														
<table border="0" style="width: 100%; background-color: #fff9c4; padding: 10px;"> <tr> <td style="width: 15%;">100 – 155</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 70%;">obědy</td> </tr> </table>		100 – 155		obědy												
100 – 155		obědy														
<table border="0" style="width: 100%; background-color: #fff9c4; padding: 10px;"> <tr> <td style="width: 15%;">156 – 211</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 70%;">večeře</td> </tr> </table>		156 – 211		večeře												
156 – 211		večeře														
Dopište si vlastní recept	160															
Energetické hodnoty a složení potravin	165															
Suroviny na 4 porce	175															
Abecední rejstřík	187															
Zajímavé internetové adresy	192															

O autorkách



PhDr. Iva Málková se problematice snižování nadváhy věnuje od roku 1978. V roce 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě), která sdružuje více než 300 psychologů, lékařů, nutričních terapeutů, cvičitelek a dalších odborníků.

Spojila své psychologické znalosti s osobní zkušeností a vytvořila jedinečnou metodu pro zvládání nadbytečných kilogramů, která již pomohla mnoha účastníkům kurzů společnosti STOB, čtenářům knih a časopisů i dalším lidem toužícím zhubnout. Její metoda hubnutí je založena na sledování příjmu a výdeje energie, ale zabývá se i psychologickými aspekty (naučené nevhodné chování při jídle, vztah k pohybu, negativní myšlení). Tento program se stal součástí komplexního přístupu k terapii obezity v České republice. Autorka hubnoucí ovlivňuje i prostřednictvím webových stránek www.stob.cz a nově v rámci komunitního webu na www.stobklub.cz. Je členkou Národní rady pro prevenci a léčbu obezity a výboru Obezitologické společnosti.



Jaroslava Štochlová pracuje jako registrovaný nutriční terapeut se specializovanou způsobilostí v Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) na Pracovišti preventivní kardiologie v Poradně zdravé výživy a obezity. Svou více než 30letou praxi v tomto oboru uplatňuje jak při práci pro pacienty IKEM, tak i pro širokou veřejnost. Usiluje o zlepšení jejich stravovacích zvyklostí a změnu životního stylu. Zúčastňuje se odborných akcí, své znalosti předává zejména formou teoretických doporučení, praktických rad a ukázek pestrých jídelníčků.

Je autorkou či spoluautorkou mnoha publikací, článků a názorných pomůcek v oblasti správné výživy. Dlouhodobě spolupracuje také se společností STOB.



HUBNEME S ROZUMEM, ZDRAVĚ A NATRVALO

Iva Málková

Aktualizované vydání české knihy o zdravém hubnutí. Kniha vás naučí, jak si sestavit správný a přitom chutný jídelníček. Srozumitelně popisuje logické souvislosti příjmu potravy a výdeje energie, psychologické aspekty hubnutí, a to vše s ohledem na české potraviny a současný životní styl. Podstatné jsou i kapitoly, jak znovu nepřibrat a jak mít rád sám sebe. Přílohou knihy je unikátní ledničkový tahák s energetickými hodnotami, obsahem živin a glykemickým indexem dostupných potravin.

Pevná vazba, mnoho fotografií, 165 x 230 mm, 232 stran, 349 Kč



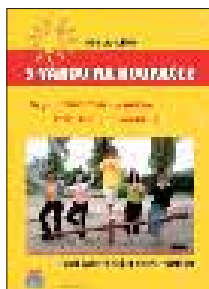
HUBNEME S ROZUMEM V PRAXI

Glykemická kuchařka, jídelníček a tipy na celý den

Iva Málková, Jaroslava Štochlová

Kuchařka navazuje na titul Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo a je jejím praktickým doplňkem – obsahuje konkrétní recepty na snídaně, obědy a večeře s vhodným složením živin a uvedenou energetickou hodnotou. S touto knihou získáte mnoho variant konkrétních denních jídelníčků, které si sami a jednoduše vyberete podle momentální chuti. Kniha se věnuje i problematice glykemického indexu – jak ovlivňuje hubnutí, jaké potraviny vybírat, jak glykemický index snižovat, a tak snadněji zhubnout, i když přijímáte stejné množství energie.

Pevná vazba, fotografie receptů, 165 x 230 mm, 178 stran, 349 Kč



S VÁHOU NA HOUPAČCE

Alena Zvěřinová, Markéta Klocová, Iva Málková

Snažíte se stále hubnout? Kalorie vám ničí život? Nelíbí se vám, jak vypadáte? Nejste na to sami! Autorky, které mají zkušenost s hubnutím, vyzpovídaly mnoho žen a mužů se stejným problémem – nespokojeností s kily navíc, se svou postavou. Tato inspirativní kniha přináší mnoho poučných příběhů těch, kteří vyřešili svůj problém – život s hubnutím.

Pevná vazba, 150 x 210 mm, 216 stran, cena 219 Kč

množství a vhodného výběru potravin a jejich skladby – zjistíte, že si je můžete obohatit mnoha chutnými zdravými potravinami a pokrmy.

Kuchařka je určena těm, kteří chtějí aktivně přemýšlet, vytvořit si správný jídelníček šitý na míru právě sobě a přesvědčit se, že žijí podle moderních poznatků o správné výživě a životním stylu vůbec.



Tato kniha je jakousi nadstavbou základní knihy *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo*, která pracuje především s motivací a postoji hubnoucích. Všichni chroničtí dietáři vědí, že při hubnutí je důležitější hlava než žaludek. Těm, u kterých je hlavním problémem fakt, že nejí z hladu, ale k jídlu je provokují jiné podněty, jako např. pohoda či stres, doporučujeme právě knihu *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo*, jejíž podstatnou část tvoří psychologicky orientované kapitoly vedoucí ke změně životního stylu.

Jak s knihou pracovat

Pryč s dietami

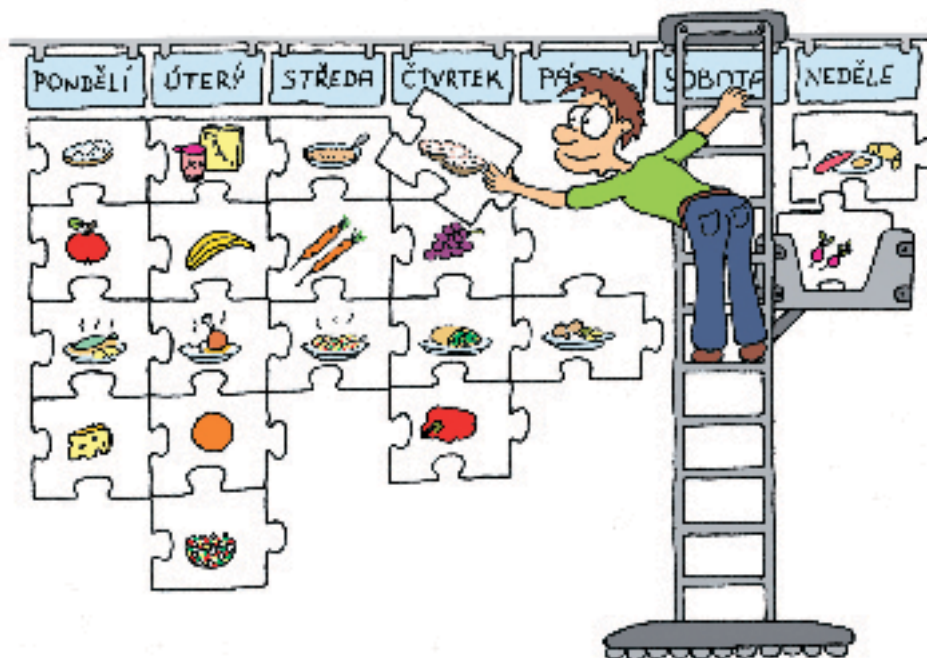
Většina lidí si při redukci váhy přeje, aby jim někdo sestavil jídelníček, nebo se snaží hubnout podle populárních diet v časopisech. Tudy však cesta nevede. Každý člověk je jiný, má své chuťové preference, dny, kdy očekává určité jídlo, obchody, kde je zvyklý nakupovat, a rodinu, která si žádá zažitá jídla. Uvědomte si, že v jiných oblastech, které nejsou zdaleka tak důležité, jako je strava, byste o sobě někoho jiného rozhodovat nenechali. V případě stravování však jedí miliony lidí otrocky to, co je jim doporučováno. Nabídka je navíc často tak nevhodná, že mluvíme o toxickém prostředí. A i kdyby byl předepsaný jídelníček nutričně v pořádku, pokud vám nebude „sedět“ a budete ho dodržovat jen ve jménu diety nebo zdraví, jde opět jen o provizorium. Tak jako neexistuje univerzální obuv pro každého, neexistuje žádný univerzální optimální jídelníček, který by člověku vyhovoval doživotně.

Sám sobě nutričním navigátorem

Knih vám dá praktický návod, jak si samostatně a tvořivě sestavit jídelníček z potravin a pokrmů, které vám budou chutnat, jsou pro vás dostupné, zapadají do vašich zvyklostí, a přitom jsou svojí energetickou hodnotou i složením optimální pro redukci či udržení váhy.

Pomocí této kuchařky si budete moci jednoduchým způsobem, aniž byste museli něco počítat, sestavit jídelníček ze svých oblíbených potravin a pokrmů. Nebudete si zakazovat žádné potraviny. Nebudete vařit zvlášť pro sebe a pro rodinu (možná, že se dokonce podaří, že i rodinný příslušník s nadváhou či obezitou, aniž to postřehne, nějaký ten kilogram ztratí).

Knih obsahuje téměř 200 chutných a nutričně vhodných receptů a dále tipy na potraviny na redukci či udržení váhy. Předkládá recepty na snídaně, obědy, svačiny, v jejich rámci také na pochutiny „příležitostné“ a moučníky, a večeře, takže si můžete vytvořit kompletní jídelníček. Kombinace snídaní, obědů a večeří vám vydrží na 240 let a žádná varianta se nebude opakovat. Pokud bychom vzali v úvahu i svačiny, je to již přes milion kombinací. A vystřídáte-li opravdu všechny recepty, po dobu téměř dvou měsíců se nebude opakovat žádný hlavní chod. Dostanete i prostor na vytvoření vlastních receptů.



U většiny jídel je zachována podobná energetická hodnota (hlavní jídla 1400–1800 kJ, snídaně 1200–1600 kJ a svačiny 400–800 kJ). Dále je v jídle dodržen optimální poměr živin – u většiny receptů (kromě sladkých jídel): 20–30 % z celkově přijaté energie tvoří bílkoviny, 40–50 % sacharidy a 30 % tuky. I sladká jídla mají více bílkovin, než je obvyklé.

Unikátní na této kuchařce je fakt, že pokrmy mají obdobnou nejen energetickou hodnotu, ale i poměr živin, a jsou tudíž zaměnitelné – můžete si svůj jídelníček tvořit sami a přitom máte jistotu, že množství energie i poměr živin jsou pro vaše snažení optimální.

Variabilní sestavení jídelníčku

Pomocí receptáře si jednoduše sestavíte celodenní jídelníček a nenásilně uvedete své teoretické znalosti do praxe. V rámci různých kombinací od nejméně energetické snídaně, hlavních jídel a svačin až po nejvíce energetické budete bez počítání přijímat energetickou hodnotu vhodnou jak pro hubnutí, tak pro udržení váhových úbytků a s úpravami může pokrm sloužit i ostatním členům rodiny, kteří hubnout nepotřebují. Kolik energie potřebujete a jaké kombinace máte zvolit, se dozvíte v teoretické části v kapitole *Různé možnosti nastavení energetického příjmu* (na straně 23).

Kdo se chce pustit rovnou do vaření a nechce se mu zatím pronikat do „teorie výživy“, může se inspirovat tabulkou na další straně.

Kombinace jednotlivých chodů podle vašeho cíle

V tabulce jsou **zeleně** vyznačeny méně energetické snídaně (1200 kJ), svačiny (400 kJ) a hlavní chod – večeře (průměr 1500 kJ). **Červeně** vyznačené jsou víceenergetické snídaně (1600 kJ), svačiny (800 kJ) a hlavní chod – oběd (průměr 1700 kJ). Obědy a večeře můžete podle potřeby zaměňovat. Navíc můžete k hlavním jídlům přidat více přílohy či tuku nebo zvýšit porci masa (navyšujete vždy zhruba po 200 kJ nebo – pokud se nemusíte vůbec hlídat – stačí „od oka“)

a dostanete se na hodnotu 1900 kJ, případně i vyšší. Dále lze přidat ještě položku „příležitostné potraviny“. Naznačili jsme základní kombinace, možností je však daleko více.

Kombinace jednotlivých chodů (v kJ)							
Snídaně	1200	1200	1600	1600	1600	1600	1600
Oběd	1500	1700	1700	1700	1700	1700	1700 + 200
Večeře	1500	1500	1500	1500	1700	1700	1700 + 200
Svačina	400	400	400	400	800	800	800
Svačina	400	400	400	400	400	800	800
Příležitostné				400	800	800	800 + 200
Celkem	5000	5200	5600	6000	7000	7400	8000

Pro lepší orientaci jsou hlavní pokrmy s nižší energetickou hodnotou vyznačeny zeleně v rubrice večeře a s vyšší hodnotou červeně v rubrice obědy. Barevné značení se vztahuje pouze k energetické hodnotě. Pro snazší výběr je též přehled červených a zelených hlavních jídel uveden v rejstříku.

Pro nepočtáře

Vy, kteří redukuje razantněji a chcete přijímat přibližně okolo 5000–6000 kJ (ne však déle než tři měsíce), vybírejte zelené hodnoty. Vy, kteří už si můžete dovolit při redukcí nebo udržení váhy energie více, volte kombinace převážně červené.

Energetická hodnota jídel je snížena díky výběru vhodných surovin (omezení živočišných tuků, omezení sacharidů s vysokým glykemickým indexem, dostatek zeleniny a vlákniny) a díky vhodné technologické úpravě jídla (snížení množství zjevných tuků při přípravě jídla). Tyto zásady prospějí tedy všem bez ohledu na jejich váhu.

Podrobnější popis, jak si sestavit jídelníček, získáte v kapitole před vlastními recepty na str. 46. Pro další pochopení textu si však přečtěte následující základní principy.

Snídaně

Kniha vám dává tipy na 30 snídaní. Energetická hodnota okolo 1600 kJ je určena mužům nebo ženám, které si chtějí váhu udržet. Hubnoucí ženy zvolí zeleně vyznačenou variantu a dostanou se na energetickou hodnotu okolo 1200 kJ. U více energetických snídaní jsou přidány většinou sacharidy, případně tuky.

Hlavní jídla

Recepty na obědy a večeře mají 1400–1800 kJ, jsou srovnatelné co do skladby, tedy poměru základních živin, takže si můžete jídelníček z nabízených receptů poskládat sami. Obědové recepty jsou označeny **červeným pruhem**, obsahují 1600–1800 kJ, pokrmy s energetickou hodnotou mezi 1400–1600 kJ jsou vyznačeny **zeleným pruhem** a najdete je v části určené pro večeře. Jednotlivé pokrmy můžete občas i zaměňovat, pokud si při hubnutí s nízkým příjmem energie zvolíte za den dvě červená hlavní jídla, uberte 200 kJ v jiném chodu.

Pokud si budete vytvářet vlastní recepty, vybírejte libová „klasická“ masa, zkuste i maso králíčí, klokaní, pštrosí, zvěřinu, do jídelníčku zařazujte zhruba dvakrát týdně ryby a rybí výrobky.

Snižte množství příloh (z hlediska glykemického indexu (GI) jsou nevhodnější luštěniny, dále těstoviny vařené na skus, rýže basmati, vařené brambory).

Jestliže si připravujete např. rizoto či těstoviny, dejte si méně přílohy a o to více zeleniny (a nejlépe ještě kousek masa, drůbeže, tuňáka, sýra apod.). Objem přijaté potravy i při omezení množství přílohy zůstane díky zvýšenému příjmu zeleniny zachován.

Polovinu vašeho talíře by měla tvořit zelenina, čtvrtinu bílkovina, resp. potravina bohatá na bílkovinu (libové maso, drůbež, ryba, sýr, vejce, tvaroh) a čtvrtinu sacharidy, resp. příloha v menším než obvyklém množství (pečivo, luštěniny, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky). Je-li součástí jídla omáčka, platí, že čtvrtinu tvoří opět příloha, čtvrtinu bílkovina, část zeleniny je sice v omáčce, ale je třeba ji doplnit i v dalších jídlech nebo přidat zeleninový salát.

Svačiny a svačinky

Pro ty z vás, kteří si můžete dopřát více kilojoulů, jsou uvedeny recepty na 800kJ svačiny. Kaloričtější svačiny si můžete sestavit i sami ze dvou 400kJ porcí (u „malých“ svačinek je uvedeno množství potravy v gramech, které představuje 400 kJ). Vy, kteří hlídáte energii více, budete volit svačinky 400kJ – např. dopoledne jeden kousek ovoce. Pokud jste citliví na výkyvy hladiny cukru v krvi (orientačně to zjistíte z dotazníku *Jste citliví na hodnotu glykemického indexu právě vy?* na www.stob.cz), sestavte si svačinu z 200 kJ ovoce nebo zeleniny a 200 kJ potravy bohaté na bílkovinu. Např. si do zeleninového salátu přidejte jogurt či cottage. Rychlou svačinou může být např. mléčný zakysaný produkt nebo jeden kousek ovoce a plátek sýra, zelenina s 10 lískovými oříšky apod., čímž budete konzumovat nízkoenergetické potraviny s nízkým GI.

Pokud si dáte na svačinu potraviny s vysokým GI (sladkost, bílý rohlík s marmeládou, bagetu), budete mít brzy hlad.

Příležitostné potraviny, moučníky

Do jídelníčku lze občas zařadit i potraviny ne zcela vhodné pro redukční dietu. Pokud jste milovníky sladkého či slaného, je výhodnější si plánovitě zařadit do jídelníčku kousek čokolády nebo buráky než „abstínovat“, a pak se jich přejít. Pokud si dopřejete jednu 400kJ porci, vaši snahu hubnout to nepokazí. Občas si můžete dopřát i moučník. Nabízíme vám recepty, jejichž složení je vzhledem k vyššímu zastoupení bílkovin výhodnější než u klasických sladkostí. Uvedené 400kJ hodnoty vám pomohou hlídat také energii v nápojích.

Hubne celá rodina

Hybatelem hubnutí v rodině je z 99 % žena, která je k němu jednak provokována kvůli společenskému ideálu štíhlé ženy a jednak většinou zajišťuje jídelníček celé rodině.

Rady pro ženu

Pokud manžel potřebuje hubnout, ale není ke změně životního stylu a k redukci váhy odhodlán, nehlásejte po koupi této knihy dramaticky, že začínáte žít a vařit zdravěji. Naopak dělejte pomalé postupné změny s cílem, aby je rodina zaregistrovala co nejméně.

Na druhou stranu možná „chytete“ manžela na stránky pro počtáře. Nechte v kuchyni u ledničky tuto knihu otevřenou, pokuste se zapojit děti a posléze i manžela, aby vám pomohli při kombinaci jídel třeba pro vytvoření nedělního jídelníčku.

Příčiny neúspěchu řešení rovnice příjmu a výdeje

Zázraky nevedou k energetické nerovnováze

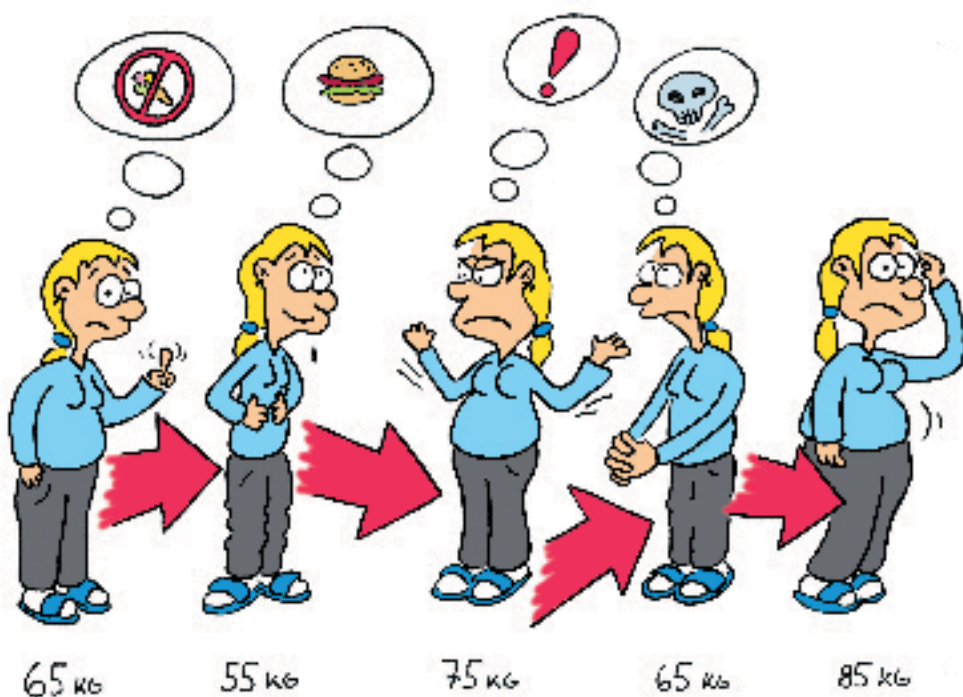
Největší procento lidí se pokouší hubnout pomocí tzv. zázraků (čaje, kávy, tablet, koření apod.). Zde ale není žádný mechanismus, který by přispěl k energetické nerovnováze, není ovlivněn ani energetický příjem, ani výdej, takže není možné, aby došlo k redukci váhy.

Přísné diety mají za následek úspornější metabolismus

Hubnoucí často podléhají svodům **radikálních přísných diet**, které sice snižují energetický příjem, ale často se blíží hladovkám nebo jsou nevyvážené a chybí jim základní živiny.

Můžete pít týdny ovocné šťávy, jíst pouze zeleninu a ovoce, živit se vlákninovými preparáty, žvýkat pšenici či dodržovat jinou jednostrannou nevyváženou dietu. Omezíte tím nadměrně energetický příjem a hubnete. Váš organismus si však na snížený příjem energie zvykne a sníží se i bazální metabolismus (to je energie potřebná na základní životní procesy – dýchání, srdeční činnost, termoregulaci). Když přestanete takovou dietu držet, tělo si ukládá z přijímané potravy zvýšeně tukové zásoby na případnou další hladovku.

Při rychlém hubnutí odchází z vašeho těla nejenom tuk, ale ztrácí se i svalová hmota. Při opětovném zvyšování váhy se naopak vytváří především tuk. Střídáním váhy – jojo-efektem – se zvětšuje i při stejné váze procento tuku v těle. Čím více tuku tělo obsahuje, tím má nižší bazální metabolismus, a tudíž vydáváte trvale méně energie.



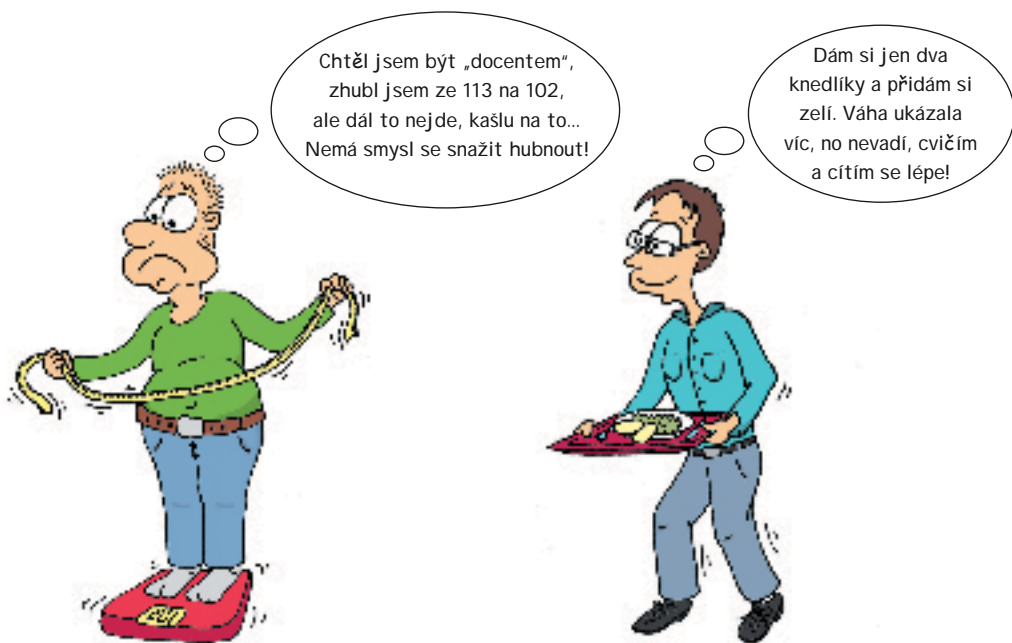
Černobílé myšlení vede k jojo-efektu

Hubnoucí si často stanoví nereálné cíle, a to nejen ve vztahu k váze, ale i k prostředkům jejího dosažení (zhubnu za měsíc 10 kg a budu jíst jen zeleninu a ovoce). Často zhubnou úspěšně 5–10 % své váhy, a místo aby se radovali ze zlepšení, i když třeba ne ze zcela ideální váhy, snaží se docílit stejným tempem dalších váhových úbytků, které už v tu chvíli nejsou často pro tělo přirozené.

Zákonitě přijde krize a porušení předsevzetí, pak následuje období, kdy se vše vymkne z ruky, člověk se přestane úplně kontrolovat a pouze doplňuje tukové zásoby nadměrným přejídáním, aby sebral sílu na další hubnutí od určitého data. Bludný kruh je uzavřen.

Váha jde paradoxně nahoru, protože většinou přiberete o něco více, než jste předtím zhubli. Jídlo se stane hlavní náplní života, stane se posedlostí v období, kdy si ho odpíráte, ale i tehdy, kdy se jím přejídáte. Váš jediný zájem je váha, tvar těla a jídlo. Váhové tabulky se stanou tyranií.

Objevuje se nejtypičtější chyba v myšlení, tzv. **černobílé myšlení**, které je častou příčinou porušení nerovnováhy, a tudíž i jojo-efektu. Přichází např. chybná negativní automatická myšlenka: „Pokud nejsem stoprocentně úspěšný/á, znamená to totální neúspěch.“ Hubnoucí se stávají otrokem toho, co mělo původně přinášet potěšení – jídlo a myšlenky na něj odčerpávají veškerou životní energii. Hrozí návrat k původním nevhodným návykům, ke zvýšení energetického příjmu, a tím i k původní váze.



Řešení energetické rovnice kazí nedostatek vůle ke změně jídelníčku a ke zvýšení pohybu

Základem úspěchu při hubnutí je vycházet z teorií učení. Důležitá teorie říká, že pokud se má nějaká změna v chování udržet, měla by být pro člověka příjemná. Pokud je však trénovaná změna v chování nepříjemná, neudrží se. A co představuje pro člověka náhlý přechod z jídelníčku, na který je zvyklý, na některou z jednostranných diet? Pocit nepohody. Bylo by proti všem teoriím učení, kdyby člověk žil stále v diskomfortu, který si sám nařídil, když ho může přerušit dietou změnit a dostat se do stavu pohody „vyrobené“ jídlem.

Pokud zvolí hubnoucí cestu, která mu zvýší kvalitu života, změna v životním stylu se udrží. Jestliže tedy snížíte energetický příjem rozumnou úpravou jídelníčku, při níž omezíte živočišné tuky a sacharidy s vysokým glykemickým indexem tak, že vám jídlo bude přinášet i nadále potěšení, a přijmete tento zdravější způsob života za svůj, máte vyhráno.

Váš život se již nebude dělit na dvě etapy: na první, kdy sice hubnete, ale trápíte se přitom, protože si odíráte milované potraviny, a na druhou, kdy se nekontrolujete, milovaných potravin si sice užíváte, ale trápíte se opět, protože přibíráte a máte pocity viny. Pokud si najdete zdravější styl života, který vám vyhovuje, můžete tak žít trvale.

Když se dopustíte nějaké nutriční chyby, neberete to jako selhání, protože víte, že chybovat je lidské, a vrátíte se hned k správným návykům. Pohyb pro vás není nutným zlem, ale stane se základním návykem, jako je např. čištění zubů. Změna životního stylu totiž musí být příjemná, aby i při hubnutí zůstal člověk člověkem. Jen tak mohou být váhové úbytky trvalé.



Na řecké Kefalonii zhublo 25 žen za 14 dní 50 kilo.

Toxické prostředí provokuje ke zvýšení energetického příjmu a snížení výdeje

Proč člověk přijímá nadměrné množství potravy nesprávné skladby a v nesprávném čase? V důsledku dodržování pro tělo nepřírodných diet mizí vrozené lidské instinkty. Spouštěčem pro jedení přestává být hlad. Když obézní hubnou, hrdě hladoví. Když jsou v období sbírání sil na držení diety od určitého okamžiku, tedy v období, kdy se nekontrolují, signály hladu již také nefungují.

Dnes mluvíme o toxickém prostředí, které provokuje k jídlu, i když nemáte hlad, a v důsledku toho přijímáte velké množství jídla s nevhodným poměrem živin, v němž převládají živočišné tuky a nevhodné sacharidy. Bohatá nabídka snadno dostupného jídla a obrovské porce vás atakují na každém kroku.

Množství přijaté potravy je dáno především velikostí porce, reklamou, bohatostí nabídky a dále cenou a dostupností jídla. **Strategie „velkých porcí“** s reklamou výhodných cen se výrobcům osvědčila. Lidé nakupují potraviny ve stále větším balení a ve stále větším počtu kusů. Porce v restauraci by nasýtily dříve vícečlennou rodinu, popcorn v kinech se prodává ve stále větším balení. Snadno tak podlehnete tlaku výrobců prodat co nejvíce, a neuvědomujete si již, co je to přiměřená porce.

Podobně velký vliv má **umístění potravy v obchodě do zorného pole**, a tak po televizní reklamě, v níž je spojena kaloricky vydatná potravina s nějakým libým pocitem, vyvolá její umístění před pokladnou neodolatelnou chuť přihodit si tu dobrotu do košíku. U lidí, kteří nemají problémy s nadbytečnými kilogramy, se výše uvedené podněty uplatňují také, ale pouze ve stavu fyziologického hladu. U obézních fyziologické signály hladu či nasycenosti příliš velkou roli nehrají. To znamená, že když ucítí obézní na ulici vůni pečené klobásy, koupí si ji proto, že vůně dráždila jeho chuťové buňky, i když se třeba právě předtím naobědval. Člověka štíhlého vůně klobásy ke koupi vyprovokuje většinou pouze tehdy, když má hlad, a sní ji např. místo oběda.



Proto se obézní musí naučit ovládat vnější prostředí tak, aby zvítězil nad podněty, které ho nutí jíst, i když nemá hlad.

Jestliže se pustíte do jídla proto, že jste si ho naplánovali nebo nastala doba, kdy obvykle jíte, zkrátka jíte proto, že to chcete právě vy a právě teď, je to v pořádku. Pokud jste však rozumově jíst nechtěli, ale nějaký vnější vliv vás vyprovokoval k tomu, že jste se do jídla pustili, pokuste se o změnu.

Nevhodné prostředí vás provokuje i k nedostatku pohybové aktivity a k přebytku „nepohybu“ – lenošení. Orgány, které nepoužíváte, přestávají plnit svoji funkci a následné problémy s pohybovým aparátem dále možnost pohybu zmenšují. Ke špatnému pocitu ze sebe sama potom kromě kil navíc přistupuje špatná kondice. Je tedy třeba jednak dopřát tělu pohyb, na který je stavěné, a dále omezovat „nepohyb“, na který stavěné není.

Toxické prostředí asi nezměníte, ale můžete změnit míru, jakou na vás bude působit. Pokud máte pocit, že vám chybí vůle, zkuste postupovat podle knihy *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo*, kde získáte mnoho tipů na zvládnání podnětů, které vás provokují k jídlu, i když hlad nemáte. K trvání vůle vám pomůže též svépomocný průvodce *Kam kráčíš?* (objednat lze na www.stob.cz), případně se obraťte na odborníky (kurzy snižování nadváhy jsou organizovány společností STOB ve 100 městech). Můžete být i sami sobě terapeutem a postupovat podle programu *Sebekoučink*, který je zdarma na www.stobklub.cz, kde najdete i mnoho dalších informací.

OBLOŽENÁ BAGETA SE SÝREM A ZELENINOU

1 porce: EH 1630 kJ / 1180 kJ, B 17 g, T 7 g, S 37 g, chol 16 mg, vláknina 1 g

B 23 %, T 21 %, S 56 %

40 g plátkového eidamu 20 % t. v s.	360 kJ
50 g červené papriky	60 kJ
30 g ledového salátu	20 kJ
5 g rostlinného tuku light	70 kJ
100 g / 60 g celozrnné bagety	1120 kJ / 670 kJ

Bagetu podélně rozkrojíme, lehce potřeme rostlinným tukem a obložíme sýrem, nakrájenou paprikou a natrhaným salátem.

SEKANÁ S HOUBAMI, ZELENINOVÁ OBLOHA, CHLÉB

1 porce: EH 1740 kJ, B 28 g, T 13 g, S 45 g, chol 105 mg, vláknina 6 g

B 27 %, T 29 %, S 44 %

50 g libového hovězího masa	270 kJ	150 g salátové okurky	100 kJ
40 g libového vepřového masa	400 kJ	50 g červené papriky	60 kJ
50 g čerstvých hub	50 kJ	50 g hlávkového salátu	40 kJ
¼ vejce	80 kJ	50 g kmínového chleba	510 kJ
15 ml nízkotučného mléka	20 kJ	zelená petrželka	20 kJ
20 g cibule	40 kJ	sůl, mletý pepř, majoránka	
10 g strouhanky	150 kJ		

Očištěné houby nakrájíme na kousky. Omyté a osušené maso pomeleme na masovém strojku, cibulku nakrájíme najemno, přidáme vejce rozšlehané v mléce, strouhanku, ochutíme solí, pepřem, špetkou majoránky a jemně sekanou petrželkou. Z hmoty vytvoříme šišku, dáme na pekáček, podlijeme vodou a pečeme v troubě 30 až 40 minut. Hotovou sekanou nakrájíme na plátky, obložíme zeleninou, podáváme s chlebem.



Do jedné šišky sekané přidejte na kostičky pokrájenou slaninu, chléb podávejte ve dvojnásobném množství.

NÁDIVKA S HOUBAMI A MASEM, ZELENINOVÁ OBLOHA

1 porce: EH 1550 kJ, B 28 g, T 11 g, S 39 g, chol 145 mg, vláknina 2 g

B 30 %, T 27 %, S 43 %

70 g kuřecích prsou	320 kJ	230 g žampionů	160 kJ
40 g toastového chleba	470 kJ	5 g oleje	190 kJ
30 ml nízkotučného mléka	40 kJ	100 g ledového salátu	50 kJ
½ vejce	170 kJ	100 g sterilované červené řepy	140 kJ
zelená petrželka	10 kJ	sůl, mletý pepř	

Maso omyjeme, nakrájíme a krátce opečeme. Žampiony nakrájíme najemno. Na kostky nakrájený chléb dáme do misky, zalijeme mlékem, osolíme, opepříme, přidáme petrželku, směs masa a žampionů, vejce a promícháme. Pekáček vymažeme olejem, nádivku rozetřeme a pečeme v troubě. Podáváme s ledovým salátem a červenou řepou.



Do části nádivky nakrájejte místo kuřecího masa uzenou krkovicí. Podávejte větší porci, jako přílohu dejte vařené brambory omaštěné rostlinným tukem.

BORŮVKOVÝ KOKTEJL

1 porce: EH 790 kJ, B 7 g, T 4 g, S 31 g, chol 28 mg, vláknina 3 g

B 15 %, T 19 %, S 66 %

200 ml polotučného mléka
150 g borůvek
sladidlo dle chuti

380 kJ
410 kJ

Mléko, borůvky a sladidlo dáme do mixéru a rozmixujeme.

svačina



oběd



večeře

večeře

TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA S KŘENEM, ROHLÍK

1 porce: EH 1670 kJ / 1220 kJ, B 23 g, T 3 g, S 41 g, chol 37 mg, vláknina 1 g

B 32 %, T 10 %, S 58 %

60 g tuňáka ve vlastní šťávě Rio Mare Natura	270 kJ
20 g žervé 50 % t. v s.	200 kJ
10 g strouhaného křenu	40 kJ
10 g kečupu	40 kJ
100 g / 60 g celozrnného rohlíku	1120 kJ / 670 kJ

Tuňáka rozmačkáme vidličkou, vmícháme sýr, strouhaný křen a kečup, pomazánku namažeme na rohlík.



KUŘECÍ PLNĚNÁ ROLÁDA, CHLĚB, KYSELÁ OKURKA

1 porce: EH 1720 kJ, B 31 g, T 13 g, S 42 g, chol 110 mg, vláknina 4 g

B 30 %, T 29 %, S 41 %

100 g kuřecích prsou	460 kJ	20 g červené kapie	20 kJ
15 g pórků	30 kJ	zelená petrželka	20 kJ
15 g mrkve	30 kJ	60 g chleba	610 kJ
30 g žampionů	20 kJ	200 g sterilovaných okurek	
10 g oleje	370 kJ	bez cukru	80 kJ
¼ vejce	80 kJ	sůl, mletý pepř	

Zeleninu a žampiony očistíme, omyjeme, nakrájíme na kousky a orestujeme na rozehřátém oleji. Do směsi vmícháme vejce a jemně sekanou zelenou petrželku, osolíme a opepříme. Omytý a osušený plátek kuřecích prsou rozklepeme, mírně osolíme a opepříme, potřeme náplní, svineme a zavážeme nití. Pekáček potřeme olejem, roládu podlijeme vodou a pečeme v troubě asi 45 minut při teplotě 190 °C. Hotovou roládu nakrájíme na plátky, podáváme s chlebem a kyselou okurkou.



Do části nádivky přidejte jemně nakrájenou anglickou slaninu a podávejte s větším množstvím chleba.

LEČO, PÁRKY SHMAKY, CELOZRNNÉ PEČIVO

1 porce: EH 1540 kJ, B 21 g, T 12 g, S 42 g, chol 81 mg, vláknina 6 g

B 23 %, T 30 %, S 47 %

100 g párků Shmaky	400 kJ	5 g oleje	190 kJ
200 g zelených paprik	130 kJ	½ vejce	110 kJ
100 g rajčat	100 kJ	50 g celozrnného pečiva	560 kJ
20 g cibule	40 kJ	sůl, pepř	

Zeleninu omyjeme a osušíme. Rajčata nakrájíme na kousky, papriky zbavené semínek na nudličky. Na rozehřátém oleji osmahneme cibuli, přidáme papriky a rajčata a dusíme. Shmaky párečky nakrájíme na plátky a přisypeme k rozdušené zelenině. Osolíme a opepříme, přidáme vejce, lečo mícháme, až zhoustne. Podáváme s celozrnným pečivem.



Část leča oddělte a Shmaky nahradte nakrájeným měkkým salámem. Podávejte s dvojnásobnou porcí pečiva.

CHLÉB S KUŘECÍ ŠUNKOU, KIWI

1 porce: EH 820 kJ, B 12 g, T 6 g, S 23 g, chol 20 mg, vláknina 2 g

B 24 %, T 27 %, S 49 %

60 g kuřecí šunky

280 kJ

50 g kiwi

100 kJ

40 g slunečnicového chleba

440 kJ

Chleba poklademe plátky šunky a ozdobíme kiwi.

svačina



oběd



večeře

POMAZÁNKA Z UZENÉ MAKRELY SE SÝREM, CHLĚB

1 porce: EH 1610 kJ / 1200 kJ, B 20 g, T 9 g, S 31 g, chol 29 mg, vláknina 3 g

B 27 %, T 29 %, S 44 %

40 g uzené makrely	430 kJ
20 g trojhránku Lipno 30 % t. v s.	140 kJ
5 g cibule	10 g
3 g hořčice	10 g
100 g / 60 g kmínového chleba	1020 kJ / 610 kJ

Makrelu nakrájíme na kousky, promícháme se sýrem, cibulí a ochutíme hořčicí. Jíme s kmínovým chlebem.

KRŮTÍ ŘÍZEK S HERMELÍNEM, BRAMBORY, ZELENINOVÁ OBLOHA

1 porce: EH 1810 kJ, B 33 g, T 14 g, S 43 g, chol 77 mg, vláknina 5 g

B 32 %, T 25 %, S 43 %

90 g krůtího plátku	490 kJ	70 g sterilované červené řepy	100 kJ
5 g olivového oleje	190 kJ	50 g mrkve	90 kJ
20 g hermelínu	320 kJ	30 g ledového salátu	20 kJ
150 g brambor	500 kJ	zelená petrželka	30 kJ
100 g salátové okurky	70 kJ	sůl, pepř	

Omyté a osušené krůtí maso osolíme, opepříme a na rozehřátém oleji opečeme z obou stran dozlatova. Hermelín nakrájíme na dílky, poklademe jimi opečený plátek a v mikrovlnné troubě rozpečeme. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovou oblohou, zdobíme petrželkou.



Na větší plátek krůtího masa přidejte více hermelínu, větší porci brambor omastěte rostlinným tukem.

LUŠTĚNINOVÝ MIX BONDUELLE

1 porce: EH 1600 kJ, B 21 g, T 13 g, S 45 g, chol 200 mg, vláknina 4 g

B 21 %, T 30 %, S 49 %

1 vejce	340 kJ	80 g sterilovaných okurek bez přidaného cukru	40 kJ
70 g sterilované čočky Bonduelle	330 kJ	40 g póruku	80 kJ
40 g sterilované cizrny Bonduelle	190 kJ	3 g olivového oleje	110 kJ
60 g sterilovaných fazolí s kukuřicí v chilli omáčce	300 kJ	20 g pikantního kečupu	90 kJ
20 g cibule	40 kJ	sůl, mletý pepř	
130 g zelené papriky	80 kJ		

Z cizrny a čočky slijeme nálev a vsypeme je do mísy, pak přidáme fazole s kukuřicí v chilli omáčce. Nakrájíme cibulku a pórek, okurku, papriku, vše promícháme, pokapeme olejem, přidáme kečup, zamícháme a dochutíme. Salát ozdobíme plátky vajec.



Podávejte s chlebem, máte-li rádi pikantní chuť, přidejte více kečupu.

PAPRIKOVÝ LUSK PLNĚNÝ TUŇÁKOVOU POMAZÁNKOU, CHLĚB

1 porce: EH 820 kJ, B 18 g, T 3 g, S 24 g, chol 25 mg, vláknina 4 g

B 36 %, T 13 %, S 51 %

100 g zelené papriky	70 kJ
40 g tuňáka ve vlastní šťávě	170 kJ
3 g hořčice	10 kJ
30 g cottage	140 kJ
5 g cibule	10 kJ
3 g pažitky	10 kJ
40 g kmínového chleba	410 kJ

Do tuňáka zamícháme cottage, krájenou cibulku, pažitku a ochutíme hořčicí, pomazánkou naplníme paprikový lusk. Podáváme s chlebem.



svačina

oběd

večeře

JABLKA V PUDINKU

1 porce: EH 1010 kJ, B 12 g, T 2 g, S 43 g, chol 30 mg, vláknina 4 g

B 20 %, T 7 %, S 73 %

120 g jablka	310 kJ
citronová šťáva	20 kJ
200 ml nízkotučného mléka	300 kJ
10 g vanilkového pudinku	150 kJ
30 g netučného měkkého tvarohu	120 kJ
5 g džemu	50 kJ
40 g červeného rybízu	60 kJ
celá skořice, hřebíček	

Do vody vložíme kousek celé skořice a tři hřebíčky, omytá jablka nakrájíme na měsíčky a povaříme, pak je vyjmeme z vody a necháme vychladnout. Uvaříme pudink, tvaroh ochutíme džemem a našleháme ho. Jablka dáme do misek, zalijeme pudinkem a ozdobíme kopečkem šlehaného tvarohu a červeným rybízem.

MOŘSKÁ ŠTIKA SE ZELENINOU PEČENÁ V ALOBALU, AMERICKÉ BRAMBORY, BAREVNÉ PAPIKY

1 porce: EH 1740 kJ, B 35 g, T 10 g, S 46 g, chol 98 mg, vláknina 8 g

B 33 %, T 22 %, S 45 %

150 g filé z mořské štiky	520 kJ	citronová šťáva	20 kJ
20 g celeru	40 kJ	zelená petrželka a libeček	30 kJ
30 g mrkve	60 kJ	150 g brambor	500 kJ
70 g žampionů	50 kJ	7 g oleje	260 kJ
20 g naťové cibulky	30 kJ	150 g červených a žlutých paprik	180 kJ
50 g rajčat	50 kJ	sůl, mletý pepř	

Filé osolíme, opeříme, pokapeme citronovou šťávou a necháme asi ½ hodiny v chladnu marinovat. Celer a mrkev nakrájíme na nudličky a pokapeme citronovou šťávou. Oloupaná rajčata nakrájíme na kostičky. Na alobal vložíme jednotlivé porce filé, na ně zeleninu a houby, posypeme bylinkami, důkladně zabalíme a dáme upéct do trouby. Brambory očistíme, nakrájíme na čtvrtky a v olejem vymazaném pekáčku upečeme v troubě. Podáváme obložené na nudličky pokrájenou žlutou a červenou paprikou.



Větší porci brambor opečte na pánvi na oleji.

MARINOVANÉ PAPIKY SE SÝREM A CELOZRNOU VEČKOU

1 porce: EH 1420 kJ, B 21 g, T 11 g, S 38 g, chol 16 mg, vláknina 4 g

B 25 %, T 30 %, S 45 %

200 g barevných paprik	220 kJ	30 ml suchého bílého vína	60 kJ
20 g cibule	40 kJ	citronová šťáva	20 kJ
10 g česneku	40 kJ	40 g eidamu 20 % t. v s.	360 kJ
5 g olivového oleje	190 kJ	50 g celozrnné večky	440 kJ
70 g žampionů	50 kJ	sůl, mletý pepř	

Papriky očistíme a nakrájíme na kousky. Cibuli a česnek nakrájíme na kolečka a na rozehrátém oleji je osmahneme. Přidáme kousky paprik a asi pět minut restujeme. Zalijeme je vínem, ochutíme solí a pepřem a necháme prohřát. Žampiony rozkrojíme a nakrájíme na tenké plátky, pokapeme citronovou šťávou, přidáme je k paprikám a dusíme. Na talíři obložíme plátky sýra, podáváme s toasty celozrnné večky.



Použijte tučnější sýr, podávejte s dvojnásobným množstvím pečiva.

JAHODOVÝ POHÁR NA ZPŮSOB TIRAMISU

1 porce: EH 960 kJ, B 18 g, T 1 g, S 36 g, chol 85 mg, vláknina 1 g

B 32 %, T 4 %, S 64 %

80 g netučného mēkkého tvarohu	320 kJ
20 ml nízkotučného mléka	30 kJ
3 g vanilkového cukru	50 kJ
100 g zahradních jahod	180 kJ
30 g cukrářských piškotů	380 kJ
rumová třešť	

Jahody omyjeme a necháme okapat. Tvaroh s mlékem utřeme do pěny a ochutíme vanilkovým cukrem. Do misky naskládáme piškoty, pokapeme rumovou třešť, potřeme tvarohovou pěnou a obložíme půlkami jahod. Podáváme vychlazené.



moučník

oběd



večeře