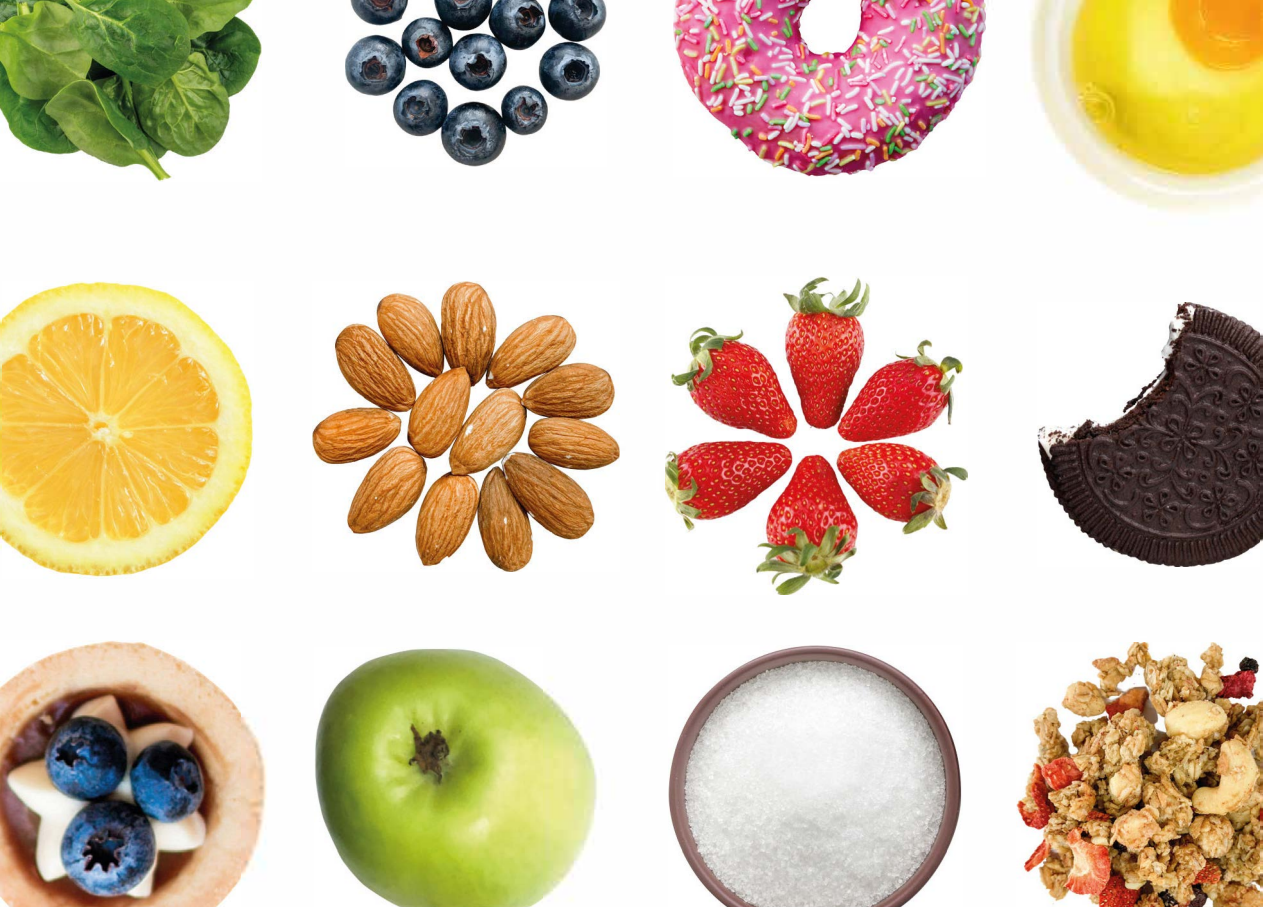
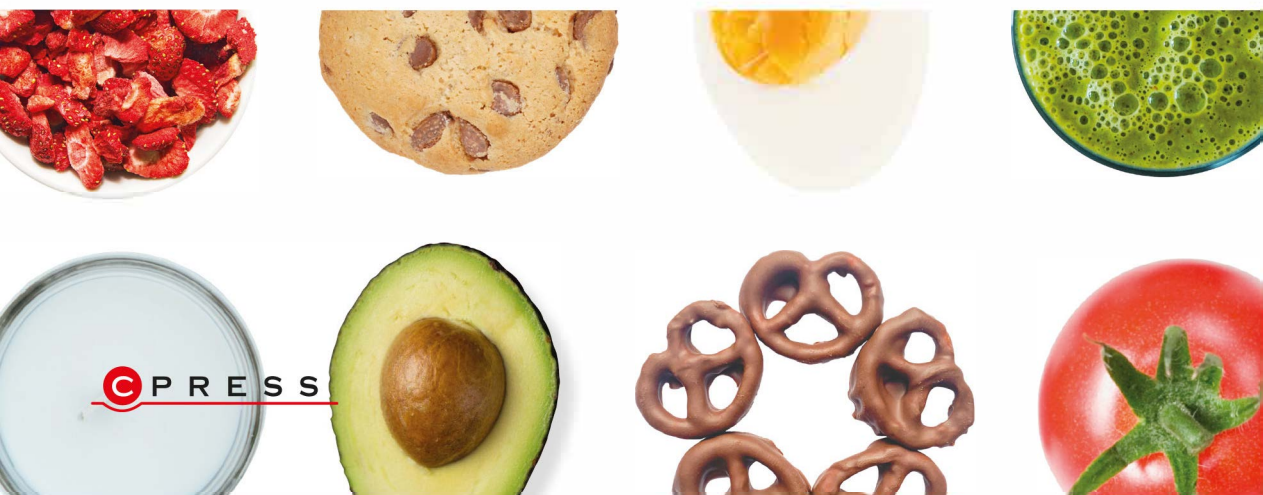




neber to jídlo tak vážně

Týna Skalická



Neber to jídlo tak vážně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Týna Skalická

Neber to jídlo tak vážně – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

neber to jídlo tak vážně



Týna Skalická

© Kristýna Skalická, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3369-9

ISBN e-knihy 978-80-264-3445-0 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

neber to jídlo tak vážně



Týna Skalická

ahoj, já jsem @tojidlo

Instagramový projekt o zdravém životním stylu s nadhledem a špetkou humoru.

Vzniklo jsem jednoho letního večera pod rukama Týny.

Kdo je Týna?

Zakladatelka projektu @tojidlo a také nutriční koučka.

Prostřednictvím @tojidlo se snažím šířit odlehčený pohled na jídlo a zdravý životní styl. Zastávám heslo: „Neber to jídlo tak vážně, je to jen jídlo“. Ráda jím, fotím a píšu. Nesnáším marnost a miluju minimalismus.

Pokud sdílíš lásku k jídlu a názor, že je stejně tak důležité zdravé tělo jako zdravý rozum, věřím, že se ti kniha bude líbit.

pššt!!!

**žiju
zdravým
životním
stylem
a jím
čokoládu**



výživa

Výživa je velmi komplexní věc.

Co o výživě říká literatura: „Výživa je příjem potravy, který je nastaven ve vztahu k dietním potřebám těla. Dobrá výživa je adekvátní, vyvážená strava kombinovaná s pravidelnou fyzickou aktivitou, to je základní kámen dobrého zdraví.“ Doplnila bych: „mimo jiné“.

To nezní složité, že? A stejně si to občas komplikujeme.

Na následujících stránkách najdeš přístup, jak můžeme o naší výživě přemýšlet, ale i faktické věci, které nejdou nijak obejít a jsou z pohledu dostupných informací o výživě jednoduše dané. Budeme se bavit o kaloriích, nastavení jídelníčku a mám pro tebe spoustu tipů i několik receptů.

Jestli mám vybrat jednu věc, kterou bych si přála, aby tato kniha v tobě zanechala, byl by to pocit, že jsi o něco blíž ke svému zdravému vztahu k jídlu. Pocit, že se přibližuješ k tomu abstraktnímu, ale naprosto fenomenálnímu přístupu ke stravě, kterým je jíst normálně.

co je rovnováha?

Jíst normálně v sobě skrývá jistou rovnováhu. Předpokládám, že ne poprvé se setkáváš s tvrzením: „Vše je o rovnováze“. Ale co ta rovnováha vlastně znamená? Jak vůbec vypadá?

Pravdou je, že každý má vlastní představu o tom, co „rovnováha“ skutečně znamená.

Znamená dát si jednu sušenku?

Znamená dát si něco dobrého dvakrát týdně?

Rovnováha nám ve skutečnosti neuvádí četnost nebo velikosti porcí a to může být mírně matoucí.

Proto miluju pravidlo 80/20! To nám skutečně ukazuje, jak najít rovnováhu a jíst normálně.

Myšlenka 80/20 spočívá v tom, jíst potraviny s vysokým obsahem živin 80 % času (většinu dní) a potraviny s nižším obsahem živin 20 % času (některé dny). Rozdělit si to můžeme denně, týdně, měsíčně, jakkoliv. Ale cílem je dát tělu palivo, důležité vitaminy a minerální látky, ale také jíst jídlo, které prostě chceme jíst jen proto, že nám chutná.



většinu dní



některé dny

80/20

Myšlenku mi vnukl Štajn (můj pes), když jsem mu dávala jeho oblíbený pamlsek.

Troufám si tvrdit, že nám záleží jak na našem zdraví, tak i na zdraví našich mazlíčků. Chceme, aby prospívali, dobře rostli, měli hezkou srst a radost z pohybu – proto dbáme na kvalitní základ jejich stravy.

Znamená to ale, že jim kvůli tomu sem tam nedáme nějakou pochoutku? Asi ne...

zkusme si představit:

Vidíme po snědení pamlsku v jejich očích pocit viny? Nebo to spíš vypadá na malé potěšení?

„A teď to vyběhej!“ Ženeme je pak ven na dvojnásobnou procházku, aby jako nepřibrali?

„Na, sežer si to všechno!“ Vysypeme jim celé balení laskomin do misky, protože už to dnes přece nemá smysl?

Přijde ti to taky úsměvné?

Proč to občas způsobujeme sami sobě?

Proč nám přijde normální dávat našim mazlíčkům (například z 80 %) to, co je pro jejich zdraví nejlepší, ale zčásti jim neodpíráme nějaký pamlsek (20 %)?

Když to dokážeme u nich, proč od sebe pořád očekáváme 100 %?

to se učíme

**to děláme
přirozeně**



80 %



80 %



20 %



20 %

co znamená jíst normálně?

Povím ti příběh o jedné dívce.

Chtěla být zdravá a myslela si, že bude šťastnější, když zhubne.

Pustila se do diety a jedla velmi málo a do toho hoooodně cvičila. Prvotní nadšení tak velmi záhy vystřídala únava. Necítila se dobře, byla mrzutá a pohyb ani jídlo jí pak ve finále už nepřinášely potěšení. (Možná někoho takového znáš, možná ti to někoho připomíná).

Nakonec zjistila, že aby byla skutečně zdravá, musí si vytvořit lepší vztah k jídlu.

Začala odznova, s menším omezením a větším důrazem na dlouhodobě udržitelné změny.

Existuje tolik restriktivních diet – nízkosacharidové, ketodiety, nízkotučné diety, detoxy na bázi ovocných či zeleninových šťáv... A přestože všechny tyto výživové směry mají různá pravidla, existuje několik věcí, které mají všechny společné: soubor pravidel.

Někomu to může vyhovovat, ale pro někoho to může být omezující.

A pocit omezení není nic příjemného a pro naši psychiku ani nic zdravého.

Proto bych byla ráda, abychom zapomněli na nějaká velká omezení a soustředili se spíš na to, co do naší stravy zařadit, abychom byli zdraví, než co z ní vyřadit (a že mám pro vás připraveno několik tipů).

Cílem není se vyhladovět a dosáhnout svých vytoužených kil.

Raději naplníme náš talíř jídlem bohatým na živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky) a sem tam přihodíme něco pro potěšení.

Ve světě internetu i mimo něj to vypadá, jako by každý měl svůj názor na to, jak bychom měli jíst, co bychom měli jíst a kdy.

Články, blogy, videa se často točí kolem jídla, tělesné váhy a zaručených tipů.

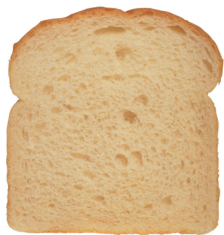
Úmysly článků a konverzací jsou určitě dobré. Snaží se pomoci. Snaží se vzdělávat.

Snaží se inspirovat.

Co může být zmatečné, jsou protichůdné názory zastánců určitých výživových směrů. Díky tomu můžeme jednoduše ztratit pojem o tom, co je vlastně „normální strava“.

Chvilí to trvá, než zjistíš, co je pro tebe normální. Možná ti pomůže moje představa o normální stravě na následující stránce.

co znamená jíst normálně



jít ke stolu lehce
vyhládlá



dojíst, když
jsem plná



mít možnost vybrat si jídlo,
které mám ráda



neomezovat se v tom,
co mi chutná



mít nastavené priority
ohledně svého zdraví



ale občas jíst
i bez vyššího důvodu



můj svět se netočí
kolem jídla



ale dobré jídlo je
součástí mého světa

zásadní role energetické bilance

Kalorie měří, kolik energie je zapotřebí k zahřátí jednoho gramu vody o jeden stupeň Celsia. To je vše. Nejsou zlé a určitě nedefinují, co je zdravé a co méně!

Když poskytujeme našemu tělu více energie (kalorií), než potřebuje, energie je v těle uložena. To způsobuje přibývání na váze. Říkáme tomu přebytek kalorií.

Když poskytujeme tělu méně energie (kalorií), než potřebujeme, musíme brát palivo částečně z uložené energie. A to způsobuje hubnutí. Nazýváme to kalorický deficit.

Jídlo je i něco více než kalorie! Je v něm spousta dalších důležitých věcí, jako jsou vitaminy, minerální látky, vláknina, esenciální mastné kyseliny, bílkoviny a sacharidy... A jednotlivé složky se mohou v různých potravinách značně lišit.



příjem energie

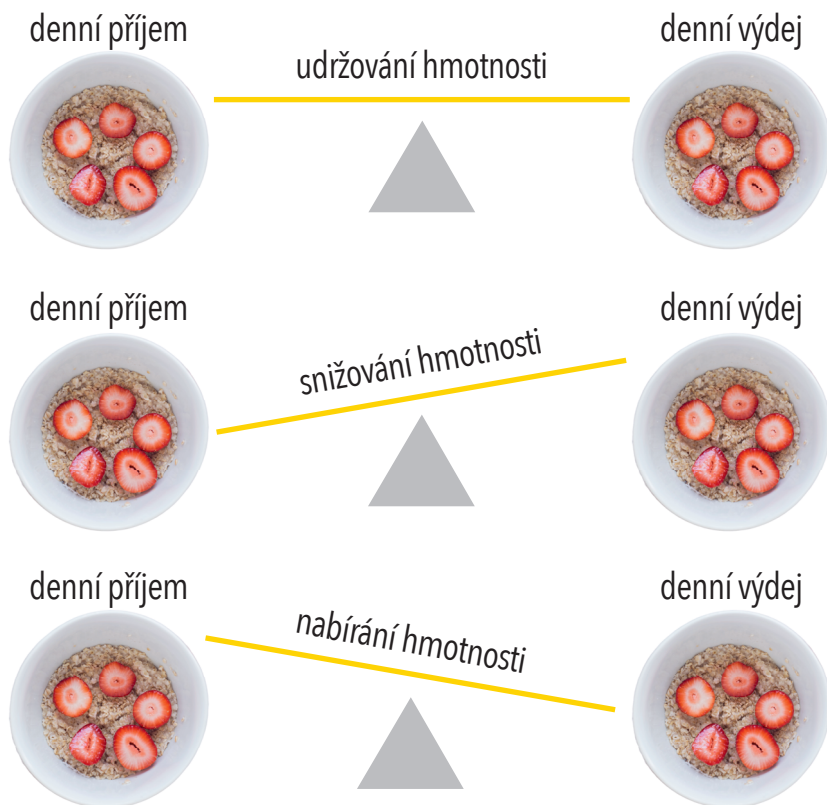


VS



výdej energie





jím zdravě, proč nehubnu?

Jednoduchá odpověď: Protože nejsi v kalorickém deficitu.

Jíst zdravě a jíst pro snížení hmotnosti jsou dvě odlišné věci.

Můžu jíst všechno raw, bio, nejcelozrnnější výrobky mezi všemi celozrnnými, ale pokud nebudu jídla přijímat méně, než vydávám, hubnout nebudu.

Možná se ti podařilo snížit svůj denní příjem, ale pořád to nevede k hubnutí. Pamatuj, vždycky je tu logické vysvětlení. Za hubnutím nestojí nic magicky mystického. Vždy je možné důvod exaktně vysvětlit.

Nejčastější důvody jsou malá sousta mezi jídly, kalorie v nápojích, uvolnění se během víkendu, což jednoduše dorovná kalorický deficit, který jsme během týdne vytvořili, nebo nevědomé podhodnocování toho, co sníme, oproti skutečnosti.

V lékařské praxi je dokonce zavedeno, že pokud pacient donese nutričnímu terapeutovi svůj zápis denního stravování ke zhodnocení, počítá se cca s 20% odchylkou. To není málo, že? 20 % energetického příjmu navíc.

Velmi tě prosím: ve chvíli, kdy se pustíš do snahy o snížení hmotnosti a nemáš výsledky dle svých představ, nehledej v tom žádná kouzla, porušený metabolismus či cokoli dalšího, ale zkus se na svou stravu podívat z jiné perspektivy.