



VERONIKA JAROLÍMOVÁ PŘEDSTAVUJE

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Průvodce zdravou výživou



Pojďme mluvit o jídle!

Přehled témat

Základy výživy

Důležitost správné výživy

Plánování jídel

Kontaktní informace

Co je to zdravá výživa?

Strava je základem naší energie, zdraví i nálady.

To, co každý den jíme, ovlivňuje nejen naše tělo, ale i mysl – naše soustředění, spánek, trávení, imunitu i schopnost zvládat stres.

Základy výživy





JÍST JE NUTNOST,
ALE JÍST INTELIGENTNĚ JE UMĚNÍ.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD



Makro živiny

BÍLKOVINY

jsou základním stavebním prvkem našeho těla – podporují regeneraci svalů, hormonální rovnováhu i imunitu. Najdeme je v mase, vejcích, mléčných výrobcích, luštěninách či tofu.

TUKY

jsou nezbytné pro zdraví hormonů, nervového systému i vstřebávání vitamínů. Důležité je zaměřit se na kvalitní zdroje – ořechy, semínka, avokádo, olivový olej nebo tučné ryby.

KARBOHYDRÁTY

neboli sacharidy. Jsou hlavním zdrojem energie pro mozek i svaly. Ideální je volit komplexní sacharidy s vlákninou – např. celozrnné obiloviny, zeleninu a ovoce.

Zapamatujte si tento poměr

80 % stravy tvoří kvalitní,
výživná a přirozená jídla,
která podporují vaše zdraví
a cíle.

Zbylých 20 % může tvořit
to, co máte rádi – i když to
není úplně ideální.

Tohle pravidlo přináší
rovnováhu, udržitelnost a
radost ze stravování – bez
zbytečného stresu, výčitek
a extrémních zákazů.



80/20

PRAVIDLO STRAVY

80 %

VÝŽIVNÉHO JÍDLA

20 %

MÉNĚ ZDRAVÉHO JÍDLA

Jak zdravě shodit

Zdravé hubnutí není o hladovění ani o dokonalosti.

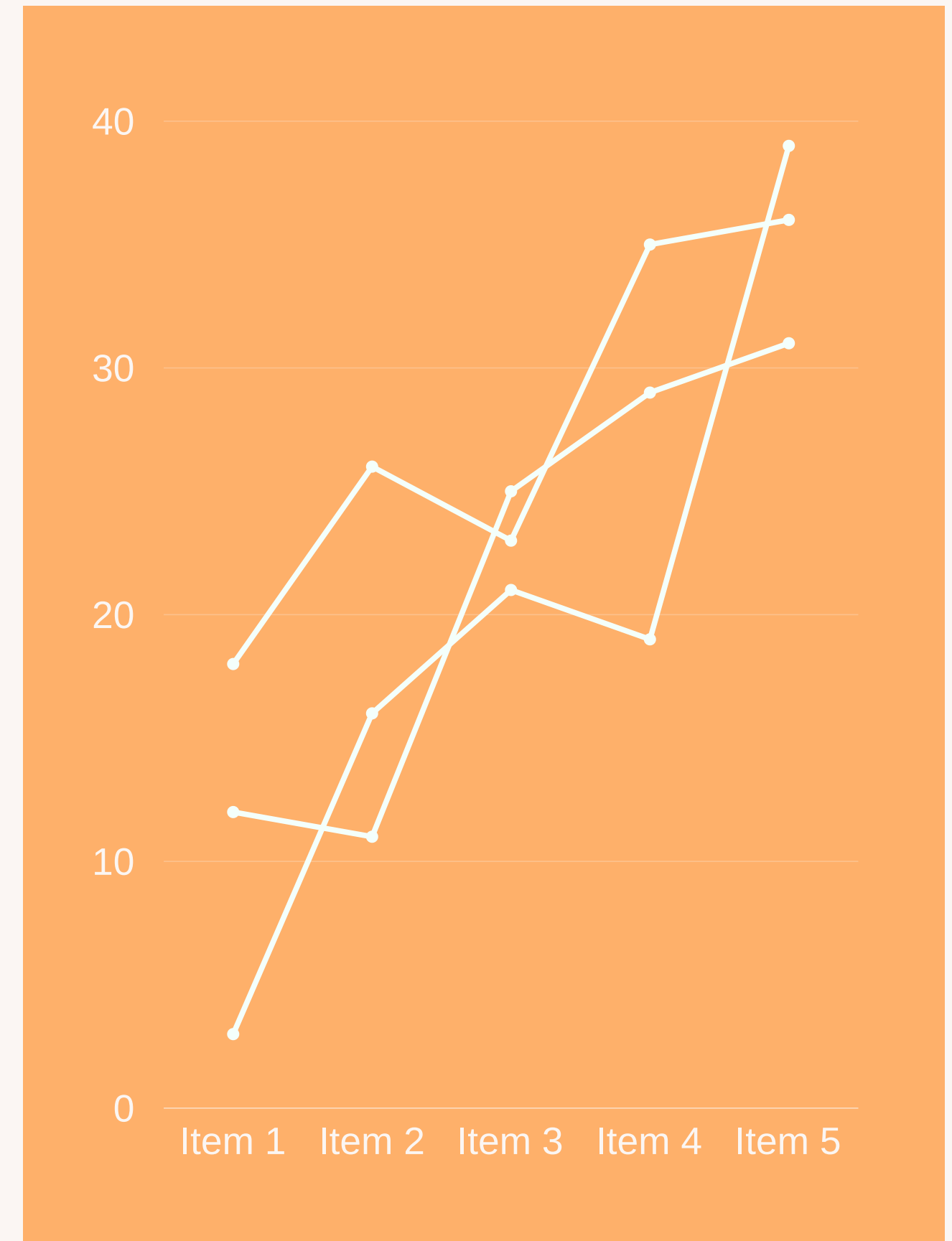
Jde o dlouhodobou rovnováhu, kvalitní suroviny, přirozený rytmus jídla a dobrý vztah k sobě.

Hubnutí by mělo být pomalejší, ale udržitelné, bez jojo efektu a stresu.

Zdravá výživa není jen o kaloriích – ale o funkčnosti, individualitě a celkovém životním stylu.

■ 5 pilířů zdravé výživy:

1. Pravidelnost – jídlo rozložené během dne (nehladovět celý den a nepřejídat se večer)
2. Kvalitní suroviny – minimum průmyslově zpracovaných potravin
3. Bílkoviny v každém jídle – sytost, regenerace, podpora metabolismu
4. Vlákna a zelenina – trávení, mikrobiom, objem jídla
5. Dostatek tekutin a pohyb – cirkulace, spalování, celková vitalita





Důležitost dobré výživy



Víc než jen
úbytek hmotnosti

☀ Nej důležitější věc, kterou si o výživě zapamatuj:

Výživa není o dokonalosti. Je o vztahu k sobě.

To, co jíme, ovlivňuje naše tělo, náladu, energii i myšlenky – ale jídlo by nikdy nemělo být zdrojem viny, stresu nebo tlaku.

♦ Nejde o to jíst „na 100 %“. Jde o to jíst vědomě a s respektem ke svému tělu.

♦ Každý krok směrem k lepší stravě má smysl – i ten malý.

♦ Poslouchej své tělo víc než tabulky a diety.

Tvoje cesta ke zdraví začíná právě tam, kde se rozhodneš být na své straně.



Je to životní směr...

Výhody zdravé výživy

Průvodce zdravou výživou

ÚBYTEK HMOTNOSTI

Zdravé jídlo pomáhá tělu spalovat tuk přirozeně – bez hladovění a jojo efektu.

Nejde o rychlost, ale o trvalé výsledky.

ZISK ENERGIE

Vyvážená strava dodá tělu živiny, které potřebuje – a ty se nebudeš cítit unaveně ani přejedeně.

Více energie = více chuti do života.

DLOUHODOBÉ ZDRAVÍ

Správná výživa podporuje imunitu, hormonální rovnováhu i zdraví orgánů.

Může pomoci předcházet civilizačním nemocem a zpomalit stárnutí.

SAMOTNÁ
VÝŽIVA

80%



Výživa
vs.
Cvičení

SAMOTNÉ
CVIČENÍ

20%

PŘEPRACOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

VOLBA POTRAVIN

Základem každé změny je výběr kvalitních a výživných potravin.

Nejde o zákaz „špatných“ jídel, ale o přidávání těch, které tělu opravdu prospívají.

VÝPOČET KALORIÍ

Kalorie jsou jen orientační číslo – důležitější je složení jídla.

Věnuji pozornost rovnováze bílkovin, tuků, sacharidů i vlákniny, ne jen číslům.

SLEDOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Úprava jídelníčku je proces – proto je důležité pravidelně vnímat, jak se cítíš, jak tělo reaguje a podle toho případně dál ladit detaily.

Druhy potravin



Zelenina



ovoce



Obilniny



Plánovaný jídelníček

Vychází z tvých cílů, denního režimu a výživových potřeb.

Pomáhá ti držet směr, šetřit čas i energii, předcházet přejídání a lépe zvládat chutě.

Máš přehled – víš, co budeš jíst, a proč.



Nahodilý jídelníček

Vzniká spontánně podle momentální chuti, nálady nebo okolností.

Často vede k přeskočeným jídlům, večernímu přejídání nebo nevyvážené stravě.

Méně energie, častější výčitky, větší stres.

Plánovaný jídelníček

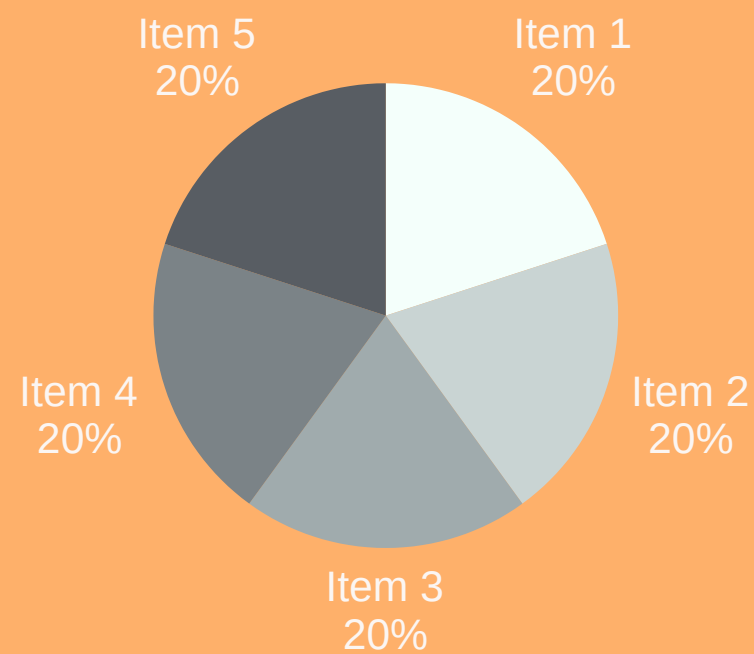
💡 Zdravý přístup neznamená být otrokem plánu – ale mít rámec, který tě podpírá. Když víš, co budeš jíst, nemusíš to pořád řešit.



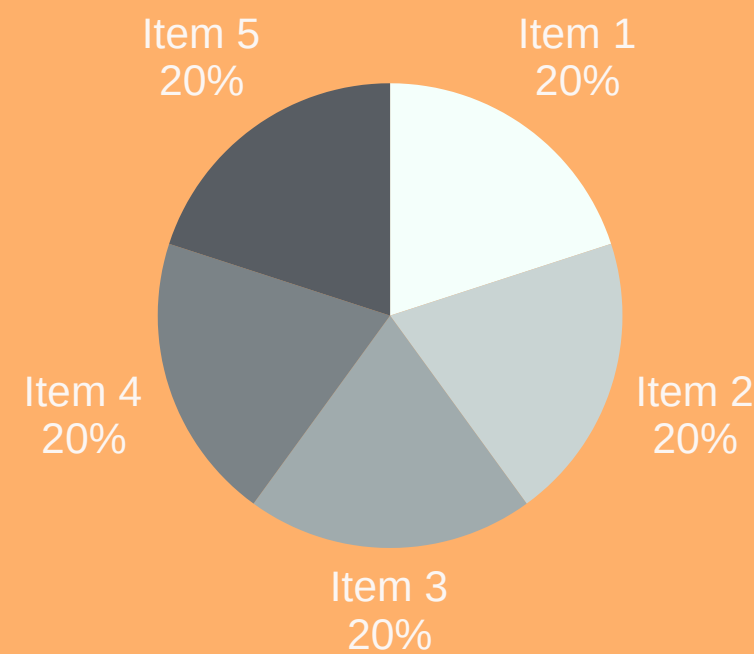
ZÁKLADY PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

- Hlavně hodně zeleniny
- Myslete na libové maso, ryby a drůbež
- Omezte tuky a sodík
- Velikost porcí

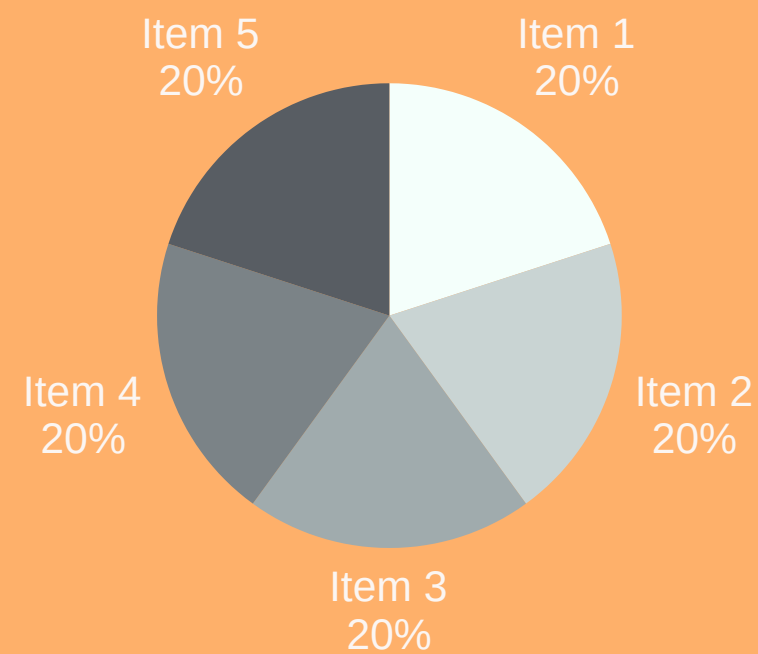
Doporučená velikost porcí



DOSPĚLÝ
ČLOVĚK



STARŠÍ
ČLOVĚK



NEMOČNÝ
ČLOVĚK

JAK NAPLÁNOVAT JÍDELNÍČEK



VĚNUJTE JEDEN
DEN PLÁNOVÁNÍ



NAKUPUJTE
PODLE RECEPTŮ



SKLADUJTE
JÍDLO SPRÁVNĚ

TEMATICKÉ
VEČEŘE

JEZTE, CO VÁM
CHUTNÁ

TIPY PRO PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKŮ

HLEDEJTE
ALTERNATIVY

PIŠTE SI JÍDELNÍ
DENÍČEK



Vzorový jídelníček

1. DEN

- 🍲 **Snídaně:** Ovesná kaše s banánem a skořicí
- 🍏 **Dopolední svačina:** Bílý jogurt s hrstí ořechů
- 🍴 **Oběd:** Grilované kuřecí prso, quinoa, zelenina
- 🥜 **Odpolední svačina:** Jablko + lžička mandlového másla
- 🥗 **Večeře:** Pečený losos, brambory, salát

2. DEN

- 🍲 **Snídaně:** Celozrnné pečivo s tvarohem a ředkvičkami
- 🍏 **Dopolední svačina:** Smoothie s lesním ovocem a chia
- 🍴 **Oběd:** Čočka na kyselo, vejce, okurek
- 🥜 **Odpolední svačina:** Kefír + pár křehkých plátků
- 🥗 **Večeře:** Těstoviny se špenátem a parmazánem





ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

TERAPIE - CHIROPRAXE

Proaktivní partneři pacientů



Kontaktní údaje

ADRESA ORDINACE

Poliklinika Parník,
Gen. Janouška 902/17, Praha 9, 198 00

TELEFON

777 608 905

E-MAIL

info@terapie-chiropraxe.cz

Ozvěte se!

