

MINI DETOX

bez extrémů

Nemusíte pít jen zelenou šťávu, hladovět ani běhat bosá po lese, abyste se cítila lépe. Stačí pár jednoduchých změn.

DEJTE TĚLU PAUZU

Naplánujte si krátký detox na tři dny, ne víc, ne míň. Ať vám samotným vrátí lehkost i energii. Přísnost ani dodržení za každou cenu není vůbec na místě. Je to pozvánka k tomu o něco zpomalit, na-dechnout se a udělat si ve vlastním režimu trochu pořádek.

VYBARVĚTE SI TALÍŘ

Nejde o to, co všechno musíte vynechat. Začněte tím, že si zkusíte pár dní dopřát jen jednoduchá, lehce stravitelná jídla. Méně průmyslově zpracovaných věcí, víc obyčejného vařeného jídla. Třeba zeleninová polévka, rýže s dušenou zeleninou, pečené jablko. Jedním z jednoduchých pravidel zdravého stravování je zásada projektu Půl talíře, která doporučuje, aby alespoň polovinu každého jídla tvořila zelenina nebo ovoce. „To je snadné obzvláště nyní, kdy jsou čerstvé suroviny dobře dostupné. Jídla nemusejí být složitá ani časově náročná. Právě jednoduchost, čerstvost a barevnost dělají z této sezony ideální období pro zdravý a chutný jídelníček,“ říká Ing. Monika Zábajňáková, koordinátorka projektu Půl talíře.



čerstvost a barevnost dělají z této sezony ideální období pro zdravý a chutný jídelníček,“ říká Ing. Monika Zábajňáková, koordinátorka projektu Půl talíře.

PIJTE VODU. NUDNÉ? ALE ÚČINNÉ

Hodně z nás pije málo. Zkuste si připravit karafu s vodou a přidat do ní pár plátků okurky, citronu nebo lístky máty. Když je voda hezky nachystaná, pije se sama. A často vyřeší i únavu nebo hlad, který hladem vůbec není.

ULEVTE TRÁVENÍ

Nemusíte držet půst. Ale zkusit neuzobávat celý den může být překvapivě osvobozující. Udělejte si tři lehká jídla denně a mezi nimi dejte tělu pauzu. Najednou si všimnete, jak příjemné je mít opravdu hlad – a taky jak dobře chutná jídlo, když ho jíte s chutí, ne jen ze zvyku. Navíc nyní je pořád možnost sezonního ovoce a zeleniny. „Ty jsou výživnější i ekologičtější oproti celoročně dostupným dovozovým potravinám,“ uvádí Ing. Josef Soukup, Ph.D., nutriční poradce a osobní trenér. „Jejich chuť i nutriční hodnota jsou navíc na vrcholu. A ceny nižší, případně se nabízí možnost utrhnout si ovoce ze zahrádky nebo z volně rostoucích stromů v přírodě zdarma,“ dodává odborník.



V KLIDU, NE VE SPĚCHU

Stejně jako co jíte, je důležité i to, jak jíte. Jasně, v ranním poklusu nebo stresu v práci těžko budete aplikovat pomalé a vědomé jedení, když jste ráda, že vůbec něco sníte. Ale zkoušejte to co nejčastěji. Najděte si chvíli a v klidu jídlo snězte bez další činnosti – televize, mobilu, počítače, telefonování... Nemusíte mít přece vředy. Ať vnímáte, co vůbec jíte a jak se vám dělá dobře od žaludku, když ho naplňujete něčím dobrým. Pořád je ještě možnost jíst venku na zahradě, zahrádce, terase...