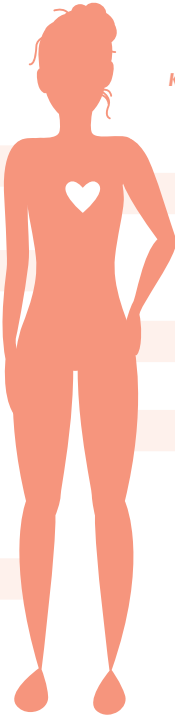


 **ZAČÍNAM** S TÝMITO HODNOTAMI K DÁTUMU _____



KONFEKČNÁ VEĽKOSŤ

Paže **Prsia**

Pás **Boky**

Stehná

Lýtka *Iné (dopíši):*

Moja váha

NA ZAČIATKU → → → → → →

Január Február Marec Apríl Máj Jún

 **SVOJ PROGRES** SI ZAZNAMENÁVAM K _____ DŇU V MESIACI

	JAN	FEB	MAR	APR	MÁJ	JÚN	JÚL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
<i>Iné (dopíši):</i> Paže												
Prsia												
Pás												
Boky												
Stehná												
Lýtka												
% tuku												
Svaly												
% vody												

→ → → → → → → NA KONCI

Júl August September Október November December

Ako si zostaviť jedálniček na celý deň

EŠTE PREDTÝM, AKO SI ZAČNEŠ ZOSTAVOVAŤ VLASTNÝ JEDÁLNIČEK, JE DÔLEŽITÉ PREŠTUDOVAŤ SI, Z ČOHO SA SKLADÁ TVOJA STRAVA (BIELKOVINY, SACHARIDY, TUKY, VLÁKNINA) A KTORÉ POTRAVINY OBSAHUJÚ TIETO JEDNOTLIVÉ ZLOŽKY.

Následne je dôležité určiť si cieľ – teda či chceš chudnúť (vtedy musíš byť v kalorickom deficite), alebo udržiavať váhu a naberať svaly (musíš byť v udržiavacom režime alebo miernom kalorickom nadbytku). Zisti si tiež hodnotu svojho bazálneho metabolizmu a potrebné množstvo energie pre teba (nájdeš na našej stránke www.fitshaker.sk aj v minuloročnom diári).

Ak už vieš, ktoré jedlo obsahuje bielkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu a poznáš svoj potrebný príjem, môžeš začať zostavovať vhodný jedálniček.

Tvoj jedálny lístok sa môže skladať z troch, zo štyroch, ale pokojne aj z piatich či zo šiestich jedál denne. To všetko záleží na tvojom dennom režime a preferenciách či hlade. **Počet jedál denne nemá s chudnutím nič spoločné, dôležité je to, čo ješ.**

Najdôležitejšie pri chudnutí sú tvoj denný príjem, bielkoviny a vláknina.

Odporúčam, aby si dodržala:

MINIMÁLNE 0,8 g bielkovín na kg tvojej váhy. najlepšie však 1,2 - 1,5 g.

To znamená, že ak máš 60 kilogramov, máš prijať cca 90 gramov bielkovín denne. Ak cvičíš intenzívne silové tréningy, pokojne dočasne navýš množstvo na 1,8 – max. 2 g na kg hmotnosti. Ak sa niekedy stane, že nenaplníš svoj denný príjem bielkovín presne – nič sa nedeje. Snaž sa aspoň približne. Päť gramov hore-dole neurobí žiadny rozdiel v dosahovaní tvojho cieľa.

Ako si zostaviť vyvážený tréningový plán



KAŽDÝ, KOMU ZÁLEŽÍ NA TOM, ABY ZO SVOJHO TÝŽDŇA VYŤAŽIL MAXIMUM, POTREBUJE POZNAŤ URČITÉ VECI, PODĽA KTORÝCH BY SI MAL SCHÉMU SVOJHO TÝŽDŇOVÉHO TRÉNINGOVÉHO PLÁNU ZOSTAVIŤ. ABY TO BOLO ČO NAJEFEKTÍVNEJŠIE, JE VHDNÉ DRŽAŤ SA KONKRÉTNÝCH ZÁSAD, KTORÉ MAJÚ TEN NAJVÝRAZNEJŠÍ VPLYV.

CIEĽ

Najdôležitejšie je hneď na začiatku si povedať, aký je tvoj cieľ, a podľa toho sa odvíja plánovanie celého tréningového harmonogramu. Ak chceš napríklad schudnúť, budeš mať v harmonograme úplne iné tréningy, ako keby si chcela povedzme nábrať svalovú hmotu. Takže cieľ je najdôležitejší a potom podľa neho zostavuješ konkrétne tréningy v harmonograme týždňa.

Na chudnutie je najvhodnejšie mať **pestrý harmonogram** pozostávajúci z vytrvalostných **kardio aktivít**, z **intervalových HIIT aktivít**, z **posilňovacích tréningov**, z **kruhových tréningov**, **kombinovaných**, ale aj z **regeneračných**, ako je napríklad **strečing**. Takže harmonogram chudnutia by mal byť pestrý, aby tvoje telo dostávalo stále nejaký nový impulz na zmenu.

Pri naberaní svalovej hmoty je to hlavne o posilňovacích cvičeniach, ktoré vykonávaš 3- až 5x týždenne. A k tomu priradiš aj nejakú regeneráciu.

TRÉNINGOVÉ PREFERENCIE

Veľmi dôležitý aspekt sú práve preferencie, teda to, čo máš v oblube, čo chceš robiť, to je absolútne top. Pokiaľ si do harmonogramu zadáš aktivity, ktoré ťa bavia, je jasné, že stúpa pravdepodobnosť dodržiavania tréningov, a tým stúpajú tvoje šance na úspech, teda na dosiahnutie tvojich cieľov.

Držíme palce! :-)

1 Môj dlhodobý cieľ:

[illegible]

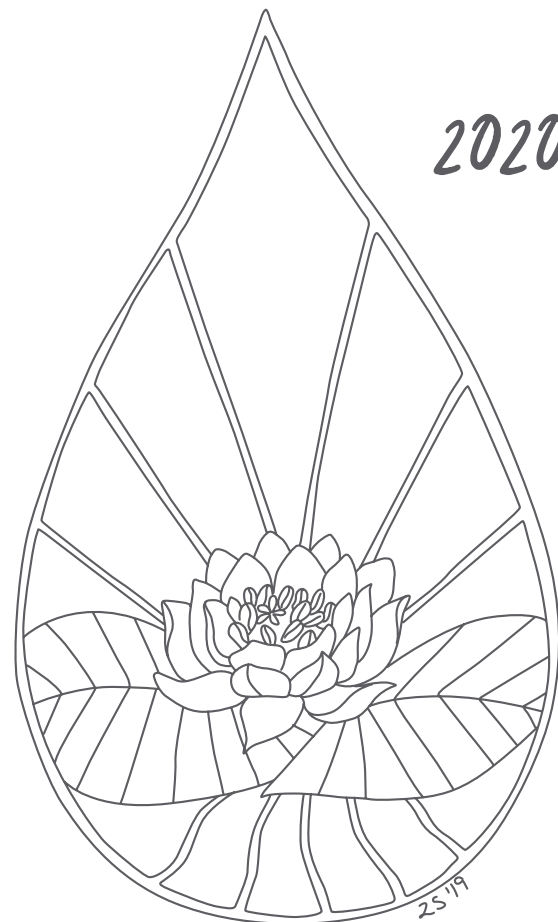
Prázdniny + štátne sviatky 2020

Termíny štátnych sviatkov a dní pracovného pokoja na rok 2020

ŠTÁTNY SVIATOK	DÁTUM	DEŇ V TÝŽDNI
Deň vzniku Slovenskej republiky	1. január 2020	streda
Zjavenie Pána (Traja králi)	6. január 2020	pondelok
Veľký piatok	10. apríl 2020	piatok
Veľkonočný pondelok	13. apríl 2020	pondelok
Sviatok práce	1. máj 2020	piatok
Deň víťazstva nad fašizmom	8. máj 2020	piatok
Sviatok svätého Cyrila a Metoda	5. júl 2020	nedeľa
Výročie SNP	29. august 2020	sobota
Deň Ústavy Slovenskej republiky	1. september 2020	utorok
Sedembolestná Panna Mária	15. september 2020	utorok
Sviatok všetkých svätých	1. november 2020	nedeľa
Deň boja za slobodu a demokraciu	17. november 2020	utorok
Štedrý deň	24. december 2020	štvrtok
Prvý sviatok vianočný	25. december 2020	piatok
Druhý sviatok vianočný	26. december 2020	sobota

Termíny školských prázdnin na rok 2020

PRÁZDNINY	TERMÍN
vianočné	23. december 2019 – 7. január 2020
polročné	3. február 2020
jarné	Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj
	17. február 2020 – 21. február 2020
	Banskobystrický kraj, Žilinský kraj, Trenčiansky kraj
	24. február 2020 – 28. február 2020
	Košický kraj, Prešovský kraj
	2. marec 2020 – 6. marec 2020
veľkonočné	9. apríl 2020 – 14. apríl 2020
letné	1. júl 2020 – 31. august 2020
jesenné	30. október 2020
vianočné	23. december 2020 – 7. január 2021



„Lotosový kvet je symbolom šťastia, znovuzrodenia, života.

Do spodných lúčov kvapky napíš veci, pre ktoré si na seba hrdá, že si ich dosiahla (na čom môžeš stavať). Do vrchných lúčov kvapky napíš činnosti, v ktorých sa chceš v roku 2020 zlepšovať.

Akže výzvy chceš prekonávať. A nezabúdať... keď človek rastie, žije :-)!“

45 min. 3 porcie

Pečený karfiol s orechmi

podľa nemeckého receptu



Potrebuje:

- 1 väčší karfiol (cca 500 g)
- cca 70 g kvalitného masla
- 3 – 4 strúčiky cesnaku
- morskú/himalájsku soľ
- cca 50 g kešu (prípadne mandle, lieskové, brazilske orechy alebo iné)
- bylinky podľa chuti (petržlenová vňať, rukola, šalvia...)
- cca 1 lyžicu citrónovej šťavy

TIP: Ak používame šalviu, pridáme ju na plech v rovnakom čase ako orechy. Ostatné bylinky pridávame až po dopečení.

Ako na to?

- 1 Z karfiolu odstránime nejedlé časti, umyjeme a nakrájame na veľké 1 – 2 cm široké pruhy.
- 2 Položíme na plech vystlaný papierom na pečenie.
- 3 Do zmäknutého masla pretlačíme pár hlavičiek cesnaku a pridáme soľ. Takto pripraveným maslom bohato potrieme karfiol.
- 4 Karfiol dáme do rúry vyhriatej na 160 – 180 °C na cca 30 minút.
- 5 Krátko pred dopečením pridáme nahrubo nasekané orechy. Môžeme pokvapkať maslom a vložiť naspäť do rúry.
- 6 Pečieme krátko, kým orechy nechytia zlatistý nádych. Potom vytiahneme z rúry, a kým je karfiol na plechu, pridáme bohatú vrstvu bylín alebo šalátu. Pokvapkáme citrónovou šťavou a servírujeme.

Výživové hodnoty / 1 porcia

1 423 kJ

340 kcal

T: 27,5 g

S: 15 g

B: 7,3 g

V: 5 g

Obľúbený recept PharmDr. Margit Šlímákovéj, ktorú môžete sledovať na www.margit.cz alebo sa prihlásiť na odber noviniek na YouTube, kde ju nájdete ako Margit.TV

Nakopni sa!

„Nikto nevie, čo môže dokázať, kým to neskúsi.“

Syrus

„Nemám na to!“, „Som bez kondičky!“, „Necvičila som už roky!“ – tieto vety počúvam veľmi často. Ako viete, že na to nemáte, keď to neskúsite? Prečo niečo vzdávate ešte pred tým, ako začnete bojovať? Jedinou prekážkou v dosiahnutí našich cieľov sme my sami. **Keď sa prekonáme, keď začneme vnímať či už cvičenie, alebo pohyb a zdravú stravu ako prirodzenú súčasť nášho života**, ktorá nám pomáha nielen fyzicky, ale aj psychicky, všetko pôjde odrazu jednoduchšie. Príde do fázy, keď rituál cvičenia bude automaticky na programe každý deň.

Nedajte sa odradiť ani okolím, verte v seba, vo svoju silu, odhodlanie. **Ženy sú bojovníčky!** Bojujete za svoju rodinu, bojujete aj za svoje sny, ZA SEBA! Ak budete spokojné samy so sebou, budete vyrovnané, šťastné a nabité energiou, budete túto svoju „slobodu bytia“ prenášať aj na ostatných.

Začnite menším cieľom, napíšte si ho na papier a nalepte na miesto, aby ste ho videli každý deň. Keď tento cieľ dosiahnete, hrdo ten papier vezmite a povedzte si: „SOM DOBRÁ!“ A už aj píšete ďalšie a ďalšie méty. Niekedy to pôjde ťažšie, inokedy ľahšie. Ale ktorá cesta je v živote ľahká?

Ja som hrdá na každú jednu z vás, ktorá práve drží tento Fitnes diár v ruke. Už to je začiatok alebo pokračovanie niečoho, čo chcete vo svojom živote zmeniť alebo čoho sa chcete naďalej držať. Verím vám, a preto verte v seba aj Vy.

Dianna Hó Chi

(inštruktorka virtuálneho fitneska Fitshakers.sk, inštruktorka mnohých skupinových cvičení, víťazka FIT LEADER pre rok 2018 v kategórii skupinový nováčik, FB ŠPORT JE VÁŠEN, IG @di_hochi)

Ako spáliť maximum za minimum času?

ZACVIČ SI 20-MINÚTOVÉ HIIT-KO HNEĎ TERAZ:

Daj si 5-minútovú rozcvičku

KOLO Č. 1:

Vysoké dvíhanie kolien | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Drep so skokom | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Zopakuj 3X

KOLO Č. 2:

Jumping jack | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Kľuky | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Zopakuj 3X

KOLO Č. 3:

Výpady so skokom | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Horolezec | 30 sekúnd
+ oddych | 10 sekúnd

Zopakuj 3X

Strečing (min. 3 minúty)

Vyskúšaj intervalový tréning HIIT! Skratka HIIT- z angličtiny High Intensity Interval Training, v preklade znamená **vysoko intenzívny intervalový tréning**. Oproti klasickému tréningu, keď udržiavame tepovú frekvenciu na priemerne rovnakej úrovni, je **pri intervalových tréningoch tepová frekvencia stále iná**.

AKO TO FUNGUJE?

Pri tréningu **striedaš vysokú intenzitu s nízkou**, čo v praxi vyzerá tak, že bežíš napríklad 20 metrov šprint a ďalších 20 metrov veľmi pomaly. Počas šprintu sa ti teda tep radikálne zvýši a počas ďalších 20 metrov sa v dôsledku spomalenia zníži. Takýmto spôsobom môžeš robiť posilňovacie cvičenia s vlastnou váhou, beh, bicyklovanie, plávanie alebo iný druh športu.

AKÉ SÚ BENEFITY HIIT-KA?

Jednou z hlavných výhod HIIT je, že **tréningy sú kratšie ako tradičné cvičenie**. Väčšina HIIT cvičení trvá zhruba 30 minút alebo aj menej (ak sa vykonáva správne, nebudeš schopná robiť ho dlhšie než 30 minút). Pri tomto type tréningu spáliš viac kalórií, pretože HIIT **spaluje tuk aj po docvičení!** To znamená, že metabolizmus nášho tela (množstvo kalórií, ktoré spálime) sa zrýchlí o 24 – 48 hodín po docvičení. Ak to však chceme dosiahnuť, veľmi dôležité je uistiť sa, že udržiavame cvičenie vysoko intenzívne. Takisto je preukázané, že **zlepšuje aeróbnu a anaeróbnú kondíciu, udržiava naše srdce zdravé, zlepšuje citlivosť na inzulín a znižuje krvný tlak**.

AKO ČASTO?

Takým zlatým stredom sú určite 2, max. 3 HIIT tréningy do týždňa, viac nie. Pri takejto frekvencii by si mala byť schopná dosahovať výsledky a zároveň byť schopná zotaviť sa po tréningoch.

Čo sú bielkoviny a prečo ich v strave nevynechávať?

Bielkoviny sú základnou stavebnou jednotkou pre tvoje svaly a tiež jednou z najdôležitejších súčastí jedálneho lístka pre každého, kto sa pravidelne hýbe a športuje. Táto mimoriadne hodnotná makroživina pomáha v optimálnom množstve tvojej regenerácii po tréningoch, uchováva svalové tkanivá počas chudnutia a zároveň najviac zasýti spomedzi všetkých makronutrientov.

KOLKO GRAMOV BIELKOVÍN BY SI MALA DENNE PRIJAŤ?

Určite si nalistuj s. 14, kde nájdeš informácie nielen o tom, koľko gramov bielkovín by si mala počas dňa prijať, ale napríklad aj to, ako si vyskladať vlastný jedálny lístok.

AKÉ SÚ ZDROJE BIELKOVÍN?

Bielkoviny môžeš čerpať z rastlinných či živočíšnych zdrojov, pričom ideálne je, aby sa v jedálničku objavovali oba z nich. Každý zdroj má svoje výhody pre naše zdravie fungujúce telo a bolo by škoda nedopriať mu čo najväčší záber živín, ktorými ho môžeš podporiť.

Pozri si príklady potravín a ich obsah bielkovín na 100 g:

Rastlinné zdroje (b/100 g):

TEMPEH
19 g



VARENÁ ŠOŠOVICA
8 g



VARENÁ FAZUĽA
8 g



VARENÝ CÍČER
8 g



VARENÁ QUINOA
4 g



TOFU
12 g



TUNIAK
VO VLASTNEJ ŠŤAVE
20 g

Živočíšne zdroje
(b/100 g):



ŠUNKÁ
18 g



TVAROH
12 g

BIELÝ GRÉCKY
JOGURT
10 g



GRILOVANÉ
KURACIE PRSIA
26 g



VARENÉ VAJČKA
12 g



Ako vidíš, je mnoho možností a zdrojov, odkiaľ môžeš bielkoviny pre svoje telo čerpať (no tiež neodporúčame preháňať to s nimi, pretože všetkého veľa škodí a platí to skutočne v každej oblasti). Rovnako pri návšteve obchodu skús pozerať nielen na obsah bielkovín v konkrétnej potravine, ale všimaj si aj celkové zloženie, ktoré by vždy malo byť čo najprírodzenejšie (t. j. bez umelých prídavných látok, zvýrazňovačov chuti a pod.).

Mesačný plánovač cvičenia

Február 2020

Pondelok

27.

3.

10.

Utorok

28.

4.

11.

Streda

29.

5.

12.

Štvrtok

30.

6.

13.

Piatok

31.

7.

14.

Sobota

1.

8.

15.

Nedela

2.

9.

16.

17.

24.

18.

25.

19.

26.

20.

27.

21.

28.

22.

29.

23.

1.

 Najdôležitejšie úlohy na 10. týždeň:

 **Ryby** 20. 2. - 20. 3.

2

Anežka

Dnes sa začínajú jarné prázdniny pre KE, PO kraj.

II ○

Pondelok



Dnes a nasledujúce 2 dni sa odporúča piť čaje z repíka či ľubovníka.

Dnes som vďačná za:

3

Bohumil, Bohumila

II

Utorok

Dnes som vďačná za:

4

Kazimír

II ○

Streda

Dnes som vďačná za:

5

Fridrich

Štvrtok

Každý deň je novou príležitosťou.

○



Dnes a zajtra sa neodporúča umývať vlasy – tvorili by sa lupiny.

Dnes som vďačná za:

6

Radoslav, Radoslava

Piatok

○ ○

Dnes som vďačná za:

7

Tomáš

Sobota

○



Dnes a zajtra sa odporúča zastrihávať vlasy, aby boli zdravé a husté.

Dnes som vďačná za:

8

Alan, Alana
Medzinárodný deň žien

Nedeľa

○ ○

Ženou sa nenarodíš, ženou sa stávaš.

Dnes som vďačná za:

Apríl 2020

Rozsvieť seba, rozsvieťíš tým ľuď navôkol.

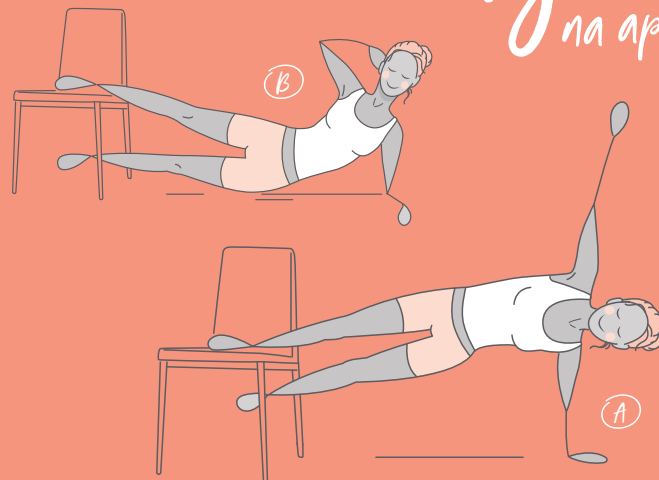
Miriam Štolfová



Moje ciele na tento mesiac:

T	P	U	S	Š	P	S	N
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Výzva na apríl



Sexy vnútorné stehná

Bliži sa leto a túto výzvu
zameriame na často kritickú
ženskú zónu – vnútorné
stehná.

Ako na to?

- Mrkni na obrázok a skús spraviť cvik tak, že jednu nohu máš na stoličke a druhá (spodná) sa za ňou s výdychom vyťahuje.
- Ak nezvládaš variant A, máme pre teba variant B.
- Či už jeden, alebo druhý, ak chceš vidieť výsledky, daj si každý deň 2x 10 opakovaní na každú nohu :-).

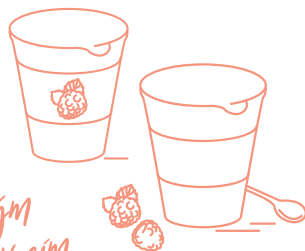
☒ Splnené?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Jogurt

kupovaný ochutený ^(vs.)

biely ochutený čerstvým
alebo mrazeným ovocím



Chceš nejakú mliečnu dobrotu plnú zdravých baktérií, ktoré sú prospešné pre naše trávenie? V tom prípade určite siahni po jogurte.

Podme si však spoločne porovnať, prečo by si v prípade, že máš chuť na ochutený jogurt, mala siahnuť radšej po jeho čistej, t. j. bielej verzii, a dochutiť si ho následne podľa seba.

Malinový jogurt

Obsahuje zväčša rôzne emulgátory, farbivá, arómy, sirupy, no reálneho ovocia je tam minimum.

Výživové hodnoty na 100 g:
141 kcal, B 3 g, S 13 g, T 8 g

Vláknina 0 g, cukry 12 g (väčšinou pridané sladidlá, sirupy)

Biely jogurt ochutený malinami

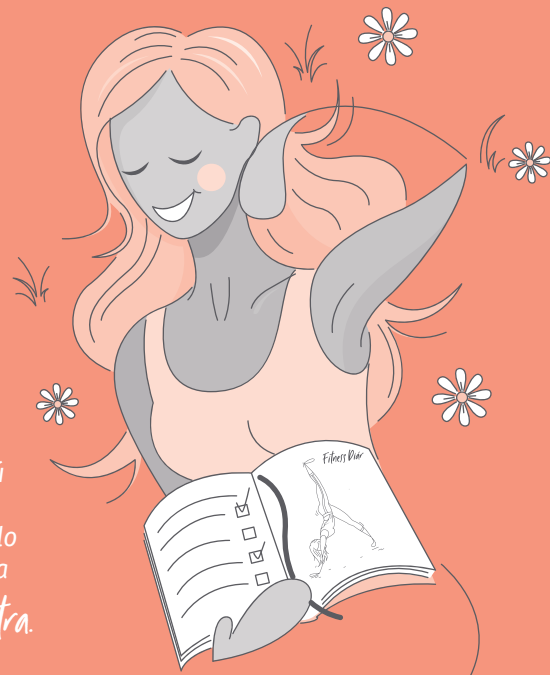
Obsahuje len mlieko, jogurtovú kultúru a maliny.

Výživové hodnoty na 100 g:
76 kcal, B 10 g, S 7 g, T 0,5 g

Vláknina 2 g, cukry 5 g (ide len o prirodzene vyskytujúce sa cukry v mlieku a v ovoci), ako bonus tiež dodáš telu mikroživiny obsiahnuté v malinách (vitamíny C, A či E)

TIP 1: Spomedzi bielych jogurtov odporúčame vybrať práve grécky jogurt, o ktorom sa dočítaš viac na našom blogu (www.fitnesshaker.sk/blog), prípadne skyr, ktorý je tradičným mliečnym výrobkom pochádzajúcim z Islandu.

TIP 2: Biely jogurt si môžeš dochutiť akýmkoľvek ovocím, môžeš si ho tam dať čerstvé, zohriať si mrazené, pridať lyžičku domáceho džemu, oriešky, med či roztopiť kvalitnú horkú čokoládu a urobiť si tak chutný čokoládový jogurt :-).



Tvoje sny nemajú
dátum spotreby.
Ak sa to nepodarilo
dnes, nadýchni sa
a skús to opäť zajtra.



Moje najväčšie úspechy mesiaca:

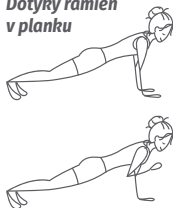


Nalistuj si s. 7 a zapíš si svoje aktuálne fitness údaje.

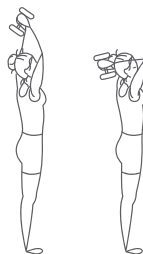
Zásobník cvikov

CVIKY NA RUKY

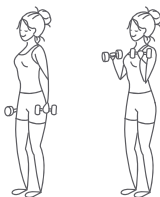
**Dotyky ramien
v planku**



**Tricepsovú kľuky
na lavičke**



**Tricepsovú tlaky
za hlavou**

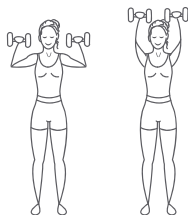


**Krúženie rúk
v rozpažení**

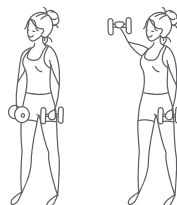


Kľuky

**Bicepsovú zdvih
s jednoručkami v stojí**



**Tlaky na ramená
v stojí**



**Predpažovanie
s jednoručkami**

Boxovanie s jednoručkami



Kalorické tabuľky bežne používaných potravín

Obilniny a strukoviny (varené, 100 g)

Celozrnná ryža	2,5	1	31	2	149
Pohánka	3	0	20	3	92
Bulgur	4	0	26	6	122
Pšeno	4	1	24	1	119
Quinoa	4,4	2	21	3	120
Šošovica	8	1	17	4	103
Fazuľa	8	1	21	3	119
Cícer	8	2	23	5	137
Hrach	8	0	20	5	114

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal

Mliečne výrobky (100 g)

Jogurt 3,5% biely	4	4	4,5	0	67
Tvaroh plnotučný (termizovaný)	9	10	3,7	0	141
Tvaroh odtučnený (termizovaný)	12	0,3	4	0	67
Cottage cheese biely	12	4	4	0	101
Mozzarella	18	17	1	0	228
Parmezán	33	29	0	0	398
Eidam 30%	27	16	2	0	263
Bryndza 100% ovčia	19	26	1,7	0	318
Kefír 1%	3	1	4	0	41
Mlieko 3,5%	3	3,5	5	0	64
Olomoucké syréčky	28	0,5	2,6	0	129

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Mäso a ryby (varené na prírodno, 100 g)

Kuracie prsia	29	3	0	0	151
Morčacie prsia	19	2	1	0	99
Hovädzie zadné	20	12	0	0	186
Losos	24	6	0,6	0	153
Treska	23	1	0	0	105
Pstruh	19	4	0	0	119

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Zelenina (100 g)

Mrkva (var.)	0,8	0	8	3	36
Kaleráb	2	0	5,4	3	38
Paradajky	1	0	4	2	22
Paprika červená	1	0	6	2	35
Kapusta čínska	1	0	2,5	2	17
Cvikla (var.)	1,2	0	6	2	45
Tekvica (var.)	1	0	5	2	26
Cuketa (var.)	1	0	3	1	19
Bataty (var.)	1,4	0	18	3	76
Zemiaky (var.)	1,3	0	15,6	2,5	67
Uhorka šalátová	0,8	0	2,3	1	14
Baby špenát	3	0	1,6	2	19
Brokolica (var.)	3	0	6	3	38
Karfiol (var.)	2	0	4	3	25

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Ovocie (100 g)

Jablko	0,5	0,5	14	3	62
Banány	1	0	22	2	94
Hrušky	0,5	0	13	3	58
Slivky	0,7	0	15	2	62
Marhule	1	0	12	3	52
Jahody	1	0	9	2	42
Čuoriedky	1	0,6	12	3	54
Maliny	1	0,6	13	6	61
Ríbezle červené	1	0	13	6	57
Hrozno biele	0,7	0	18	1,5	74
Melón červený	0,7	0	6	0,7	28
Pomaranče	1	0	11	3	50
Avokádo	2	23,5	6	5	243

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Oleje a tuky (100 g)

Olivový olej	0	100	0	0	900
Kokosový olej	0	100	0	0	899
Repkový olej	0	100	0	0	900
Maslo 82 %	1	82	0	0	742
Ghee (prepusťené maslo)	0	99,3	0	0	895
Bravčová masť	0	99,5	0	0	896

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Orechy a semenka (50 g)

Mandle	10	26	4	3	290
Kešu	9	23	15	1,7	276
Vlašské orechy	8	32	7	3	348
Slnečnicové semenka	9,5	22,5	14	5,5	307
Ľanové semenka	9	21	1,5	14	259
Tekvicové semenka	12	23	9	3	297
Chia semenka	10	16	10	12,5	247

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Iné (100 g)

Tofu natural	12	8,5	1	2	129
Tempeh	19	10	2	6,5	183
Vajička (2 ks)	12	11	1	0	151
Kakao (plnotučné)	34	22	46	30	490
Karob	5	0	89	40	222
Mandľové mlieko	1	3	0,5	0,7	35
Čokoláda 74%	10	42	32	12	571
Espresso (1 šálka)	0	0	0	0	1

B (g) | T (g) | S (g) | V (g) | kcal



Sezóna ovocia a zeleniny

TIP: Skvelým prostriedkom na jesenný boj proti vírusom sú u nás tak často pestované kapusta, cesnak, cvikla, jesenné ovocie, dokonca i gaštaný majú čarovné účinky na zdravie.

Hoci v obchodoch dnes dostaneme letné ovocie či zeleninu počas celého roka, neznamená to, že sú rovnako zdravé a výživné, ako keď sú vypestované prirodzeným spôsobom, vtedy, keď je skutočne ich obdobie. Väčšinou platí, že každá potravina, ktorá rastie v určitú sezónu, nám prináša aj výhody, ktoré práve v tom čase potrebujeme. V zimnom období od decembra do marca je vynikajúce využívať uskladnenú zeleninu, napríklad zemiaky, mrkvu, ale aj orechy, mak, strukoviny a kyslú kapustu, ktorá je pre naše telo vzácnejšia ako citrusy.

PREČO JEŠ SEZÓNNE POTRAVINY?

- sú čerstvé a obsahujú viac vitamínov, minerálov a hodnotných živín,
- nemusia byť chemicky ošetrované, aby sa k nám dostali, tak ako plody, ktoré sa dovážajú z ďalekých krajín.



	JAR			LETO			JESEŇ		
Ovocie (100 g)	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.
broskyne				X	X	X	X		
brusnice						X	X	X	
čerešne			X	X	X				
černice					X	X	X		
čučoriedky					X	X			
egreše				X	X	X			
hrozno						X	X	X	
hrušky					X	X	X	X	X
jablká					X	X	X	X	
jahody			X	X	X	X			
maliny				X	X	X	X		
marhule				X	X	X			
nektárinky					X	X	X	X	
ríbezle červené				X	X	X			
ríbezle čierne				X	X	X			
ringloty						X	X		
slivky					X	X	X	X	
višne				X	X	X			



	JAR			LETO			JESEŇ		
Zelenina (100 g)	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.
baklažán					X	X	X	X	
brokolica				X	X	X	X	X	
cesnak					X	X			
cibula		X	X	X	X	X	X		
cuketa				X	X	X	X		
červená repa				X	X	X	X	X	
hlávkový šalát			X	X	X	X	X		
hrášok				X	X	X			
kaleráb			X	X	X	X	X	X	
kapusta (b. aj č.)					X	X	X	X	X
karfiol				X	X	X	X	X	
kel				X	X	X	X	X	X
kukurica cukrová						X	X		
ľadový šalát			X	X	X	X	X	X	
mrkva				X	X	X	X		
paprika					X	X	X		
paradajky				X	X	X	X		
paštrnák							X	X	
patizón						X	X	X	
pekinská kapusta						X	X	X	
petržlen koreň							X	X	
pór					X	X	X	X	X
reďkovka		X	X	X	X	X	X		
ružičkový kel	X						X	X	X
špargla			X	X					
špenát			X	X	X	X	X	X	X
tekvica						X	X	X	
uhorky				X	X	X	X		
zelené fazuľky				X	X	X	X		
zeler					X	X	X	X	
zemiaky				X	X	X	X	X	

Významné dni

Všetky moje priania

A SNY NA JEDNOM MIESTE

Či už ide o zážitky, alebo hmotné veci – sem si všetko zapíš. Vecičky, ktoré si v budúcnosti túžiš zakúpiť, alebo chvíle, ktoré si praješ zažiť. Vizualizácia je silný nástroj, ktorý ti k dosiahnutiu želaní môže veľmi pomôcť. Nepodceňuj ju preto ;-).

