



Program pro
nastartování
našeho
metabolismu

7denní kúra pro
metabolismus

7denní kúra pro metabolismus:

Program pro nastartování našeho metabolismu

Když nám dobře funguje náš metabolismus, daří se nám dobře. Pokud do svého života zavedete některé zvyky, které podporují metabolismus, získáte více energie, budete se celkově cítit lépe a prodloužíte si život.

7denní kúra pro nastartování metabolismu – jak na to:

Nezdravá strava a nedostatek pohybu jsou hlavními faktory, které zatěžují a zpomalují metabolismus. S touto 7denní kúrou a šesti každodenními návyky znovu aktivujete vaše energetické rezervy a roztočíte metabolismus na plné obrátky.

Zde odškrtnout

Den 1 2 3 4 5 6 7



Ranní procházka

Náš metabolismus po dlouhé noci miluje pohyb. Je jedno jestli 5, nebo 30 minut. Tak šup, oblékněte si bundu a hurá na to!

Den 1 2 3 4 5 6 7



Schodová výzva

Odted' už jen po schodech. Místo výtahu si v příštích sedmi dnech všechny schody poctivě vyšlápněte. Vyjít můžete samozřejmě i eskalátor.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Zdravý talíř

Uvařte si jednou denně jídlo podle principu zdravého talíře: 50 % talíře zelenina a ovoce, 25 % bílkoviny, 25 % celozrnné potraviny. A doplňte to kvalitními rostlinnými oleji. Recept na jedno takové jídlo naleznete na další straně.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Pravidelný a dostatečný spánek

Stanovte si čas odchodu do postele tak, abyste měli do doby, než musíte druhý den vstávat, dostatek spánku a probouzeli se krásně odpočinití. A pak už stačí jediné: v příštích sedmi dnech chodit spát vždy ve stejnou dobu.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Svačinky

Vynechání svačinek mezi hlavními jídly vám může dodat více energie než samotná svačina a ještě zabránit kolísání hladiny cukru v krvi. Pokud dostanete hlad, můžete sáhnout po ovesných tyčinkách bez cukru, oříšcích nebo ovoci.

Den 1 2 3 4 5 6 7



Sklenka LaVitu

Naše buňky milují LaVitu. Nejenže je v ní více než 70 na živiny bohatých surovin, obsahuje ale i všechny důležité vitamíny a stopové prvky. Rozmíchejte si každý den do sklenice vody polévkovou lžící LaVitu a rozmazlete své buňky.



Snídaně

Zdravý *proteinový shake*

- Suroviny na 2 porce:**
- 200 ml ovesného mléka
 - 80 g tvarohu
 - 80 g jemných ovesných vloček
 - 1 velký banán
 - 1 hrst špenátu
 - 1 kus sezónního ovoce (jablko, lesní plody, broskev...)
 - 2 PL konopných semínek (popř. lněná nebo chia semínka)
 - kostky ledu

- 1 Oloupejte banán, dejte všechny suroviny do mixéru a mixujte tak dlouho, až dosáhnete požadované konzistence.
- 2 Nalijte do dvou sklenic a vychutnávejte.



Oběd

Výborná quinoovo-zeleninová miska

Suroviny na 2 porce:

- 100 g quiny
- 6 koktejlových rajčat
- 250 g kuřecího (nebo náhražky)
- 2 mrkve
- ½ salátové okurky
- 2 ředkvičky
- 1 avokádo
- 1 hrst čerstvých bylinek (petržel, koriandr, pažitka)
- trochu oleje na smažení

Na dresink:

- ½ limetky (šťáva)
- 1 malý stroužek česneku, oloupaný
- 1 ½ PL tahini (popř. jogurt)
- 1 PL javorového sirupu
- 1 PL (světlého) balzamik
- 1 špetka soli, pepř

1

Quinou připravte podle návodu na obalu. Během toho omyjte zeleninu, popřípadě ji oloupejte a nakrájejte na malé kousky: mrkev na tenké plátky, okurku a ředkvičky na tenká kolečka a rajčata na kostky. Avokádo rozkrojte napůl, zbavte pecky, lžící vyloupněte ze slupky a pak nakrájejte na plátky.

2

Kuřecí maso (nebo nějakou náhražku) osmahněte na troše oleje na pánvi z obou stran dozlatova a nakonec nakrájejte na plátky.

3

Všechny suroviny na dresink dejte do misky a dobře promíchejte.

4

Quinou se zeleninou, kuřecím masem (nebo jeho náhražkou) a dresinkem naservírujte na misku, nakonec ještě posypte nasekanými bylinkami, posolte a opepřete.



Večeře

Polévka pro zdravý *metabolismus*

Suroviny na 4 porce:

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 500 g brokolice
- 400 g brambor
- 1 PL másla
- 1 l zeleninového vývaru
- 50 ml smetany
- sůl, pepř, muškátový oříšek
- případně chilli vločky na posypání

1

Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je najemno. Umyjte brokolici a rozdělte ji na růžičky. Košťál nakrájejte na kostky. Oloupejte brambory a nakrájejte je na malé kousky.

2

Rozehřejte v hrnci máslo a orestujte na něm cibuli a česnek.

3

Přilijte zeleninový vývar, přidejte brokolici a brambory a vše 20 minut povařte.

4

Až se zelenina uvaří, polévku propasírujte. Přimíchejte smetanu a dochuťte solí, muškátovým oříškem a pepřem, popř. posypte chilli vločkami.



Tip: Vyndejte před propasírováním pár růžiček brokolice a před servírováním polévky jimi dozdobte talíř.

A jak po sedmi dnech?

Jak nejlépe pokračovat

Těch sedm dní byl start do zdravějšího života. Chcete i po sedmi dnech dál rozmazlovat sebe a svůj metabolismus, a dopřávat si tak extra dávku energie? Máme pro vás spoustu tipů, jak můžete podpořit svůj metabolismus. S následujícími návyky si vytvoříte zdravý životní styl, a automaticky tak roztočíte svůj metabolismus na vyšší obrátky. Vyberte si některé z nich a zařaďte je do svého každodenního života – už jeden nebo dva budou jistě znát. Zkuste, co vám bude dělat obzvláště dobře, při kterých pocítíte největší změny a které se dají nejjednodušeji zabudovat do vašeho každodenního života.

Nezapomeňte: jsou to jen tipy, vybrané návyky samozřejmě nemusí vyhovovat každému. Berte je spíše jako inspiraci, jak můžete svůj každodenní život malými změnami změnit k lepšímu.

Malé návyky, které bude váš metabolismus milovat:

Dělejte mezi hlavními jídly pauzu
minimálně čtyři hodiny

Dělejte si ranní procházku

Vypijte ráno velkou sklenici vody

Udělejte si po práci větší procházku

Nejezte žádné svačinky
mezi hlavními jídly

Ráno se pět minut protahujte

Každých 60–90 minut se zvedněte
a trochu se projděte

Po 21. hodině vypínejte
elektronické přístroje

20minutovou fyzickou aktivitou (sportem)
si zvyšte váš puls

Dávejte si k snídani dvě porce ovoce

Pro uklidnění večer před usnutím
pět minut pozorujte svůj dech

Chodte spát každý den ve stejný čas

Použijte každý den do jednoho jídla
tři rozdílné druhy zeleniny

Udělejte si jedno jídlo podle „zdravého talíře“
(viz recept výše)

Jezte každý den aspoň jeden
zelený druh zeleniny

Přidejte každý den do jednoho jídla
polévkovou lžici lněných semínek

Vychutnejte si svou každodenní sklenici LaVity

Dobrý den začíná s LaVitou

Každé ráno sklenku LaVity, každý den vše, co naše tělo potřebuje.
Pro více energie¹ a silný imunitní systém².



LaVita.
Mikronutriční koncentrát.

lavita.cz
+420 386 322 222



¹ **Energie:** LaVita tělu dodává železo, kyselinu listovou, hořčík, niacin, vitamín C, vitamíny B2, B12 a B6, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. ² **Imunitní systém:** LaVita obsahuje železo, vitamíny C, A, D, B6, B12, kyselinu listovou, měď, selen a zinek, což jsou všechny relevantní mikronutrienty, které přispívají k normální funkci imunitního systému.

Impresum

Vydavatel:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Upozornění: texty v e-knize jsou založeny na současných principech vědy o výživě. Jakákoli odpovědnost vydavatele nebo jeho pověřených zástupců za poškození zdraví osob, škody na majetku nebo finanční ztráty je vyloučena. Reprodukce je povolena pouze se souhlasem vydavatele. Použití nebo šíření neoprávněnými třetími osobami na všech tištěných, audiovizuálních, akustických nebo jiných médiích je zakázáno.