

Láskavé novoročné predsavzatie



Nový rok je pre mnohých z nás symbolom *malinkého nového začiatku* 😊. A tak, prirodzene chceme aby ten začiatok bol začiatkom niečoho dobrého - ideálne lepšieho ako to bolo doteraz 😊. Dávame si rôzne predsavzatia, pričom veľká časť z nich sa týka nášho tela. Na prvý pohľad sa zdá, že chceme hlavne lepšie vyzerieť. Ja však už dnes verím tomu, že tá túžba vychádza z nášho vnútra. Že je za tým viac ako v podstate povrchný výzor (pričom tým povrchný nemyslím nič negatívne... pre mňa je to len „týkajúce sa povrchu... teda toho, čo vidno navonok“). Verím tomu, že hlboko v podvedomí všetci cítime, že telo ktoré máme je našim jediným domovom na tejto nádhernej Zemi 🌍. Že to ako sa v ňom cítime je úplne zásadné pre kvalitu nášho života 🌸. A aj to, že náš výzor často len odráža čo je pod povrchom. Rozhodne tým nemyslím len váhu, ale aj kvalitu vlasov, hebkosť pokožky, stav zubov, pevnosť nechťov, silu svalov, postoj tela či žiaru vychádzajúcu z očí ;).



Dôležité je si uvedomiť, že naše telá robia v každom momente to najlepšie.

Sú dokonalo nastavené s cieľom udržať život.

Ich vnútorná inteligencia je nesmierna 🧠.






Úplne automaticky a v perfektných rytmoch zvládajú nespočet funkcií (od dychu, cez tlkot srdca, zásobovanie buniek všetkých orgánov, pohyb mozgomiečného moku, termoreguláciu, imunitu, trávenie až po vylučovanie), ktoré by sme mysl'ou riadiť nezvládli.


Čiže každý ich prejav (aj ten, ktorý sa nám nepáči.. či už je to výzor alebo pocit napr. bolesť a dokonca aj choroba) je v danom momente to najlepšie čo za podmienok, ktoré im tvoríme dokážu „vykúzlit“.

A tak, z tejto úvahy mi prišla myšlienka si dať **láskavé novoročné predsavzatie** . Také, pri ktorom si nemusíme nič zakazovať ani odopierať. Také, kde si naopak **doprajeme** .

Konkrétne, *doprajme si v dostatočnom množstve to najzdravšie jedlo planéty – zeleninu a ovocie*. Jedlo plné živín, minerálov, vitamínov a vlákniny, ktorá je dokonalou potravou pre tie správne baktérie v našich črievkach. Dostatočný príjem **zeleniny** má pre telo viaceré vedecky dokázané výhody:

- Vďaka nízkemu množstvu kalórií a vysokému množstvu vlákniny pomáha redukovať hmotnosť.
- Znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení vrátane mŕtvice a infarktu.
- Znižuje hladinu cukru v krvi.
- Zlepšuje citlivosť na inzulín (a tým znižuje riziko rozvoja cukrovky 2 typu).
- Môže znižovať riziko vzniku niektorých druhov rakoviny.
- Udržiava náš mozog v dobrej kondícii (znižuje riziko Alzheimerovej choroby a aj demencie).
- Vďaka vysokému množstvu vitamínov a stopových prvkov má pozitívny vplyv na psychické zdravie (lebo v tele všetko so všetkým súvisí).
- Znižuje zápal v tele (čo má priamy vplyv na všetky procesy v tele).
- Zlepšuje imunitné reakcie tela (najmä vďaka vitamínu C).
- Zlepšuje vzhľad pokožky.

Úplne logicky, ak zjeme dostatok zeleniny (prípadne aj ovocia), tak na tanieri a v žalúdku zostane menej miesta na iné jedlo . Teda, za účelom optimalizácie hmotnosti si nemusíme zakazovať sladké/sacharidy či čokoľvek iné   . Nechcem tým povedať, že je dobré jesť cukor či spracované potraviny, ale **ak Vám doteraz „zakazovací“ spôsob nevydržal, tak to skúste tento krát z inej strany** . Okrem chudnutia sa navyše tento láskavý prístup odrazí na celom zdravotnom stave.

Výzvou teda bude jesť dostatok porcií zeleniny a ovocia denne. Pri ovocí treba byť trošičku opatrný, kvôli vysokému podielu fruktózy. *Teda z ovocia si doprajme maximálne 2 porcie denne. Zo zeleniny čím viac, tým lepšie (minimálne 3 porcie denne)*. Jedna porcia je cca jeden 250 ml hrnček (čo je približne 1 jablko/ ½ cukety/ veľká hrst' šalátu atď'). Stanovte si každý cieľ, ktorý je pre vás „zrealizovateľný“ . Pre výhody, ktoré som popísala vyššie je to podľa WHO minimálne 5 porcií denne. Ja sa už dlhodobo snažím mať svoj príjem nastavený na 6-8

porcií. U mňa to vyzerá tak, že v ideálnom dni si na raňajky si doprajem 2 porcie ovocia. Na obed a na večeru po 3 porcie zeleniny.

A aby nám to šlo jednoduchšie, vytlačte si nasledujúci **LÁSKOMESIAC** na chladničku.

Dopíšte si každú zjedenú porciu ovocia aj zeleninky ku dňu v mesiaci a vyfarbite si štvorček farbou na koľko ste spokojný s dňom. Predsa každý deň máme iné hranice. Odstupňovanie už necháme na Vašej fantázií a pastelkách po blízku 😊 Pri zeleninke udávame 3 – 8 porcií, keďže ovocie vieme nahradiť zeleninkou 🥕.

DOPRAJTE SI! ❤️ 🍊 🍌 🍋 🍓 🍓 🍓

TIP 1: Nezabudnite, v každom ročnom období je pre nás najprirodzenejšie jesť to, čo je k dispozícii v našich zemepisných šírkach 🌱. Teda sezónne a lokálne 🍄. V zime to bude najmä mrkva, petržlen, zimné druhy tekvice (hokkaido, maslová, špagetová..), kapusta, kel, cvikla, fenikel, zeler, ružičkový kel, karfiol, brokolica, kaleráb, mangold, čerstvé bylinky pestované na okne.



TIP 2: Naučte sa zeleninu upravovať tak, že Vám a aj celému zvyšku rodiny bude naozaj chutiť 😊. Teda naučte sa variť výborné (a tak jednoduché) krémové polievky, pečené zeleninové hranolky či čipsy, zeleninové omáčky 🍄. Trošku vyšší level je vykúzlil' zo zeleniny placky/ňoky/súl'ance či lievance. Pre inšpiráciu si môžete zadarmo stiahnuť náš e-book „[Kamarátstvo so zeleninou](#)“. Ďalšie zeleninové recepty postupne pridávame na [blog](#), pričom internet je neobmedzenou studnicou ;).































































































































Mesiac: _____



LÁSKOMESIAC

"počúvam svoje telo"



Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedela
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 
- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  	- X  
- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 	- X 

PRÍJEM: zeleniny

3-8 x  

ovocia

2 x 