POWERLOGY

KULTIVUJ SVOJU SILU

Nový prístup k raňajkám pre silné zdravie, viac energie a lepšie zvládanie stresu.

FUNKČNÝCH RECEPTOV

5

ČISTEJ CHUTI

KEĎ KVALITNÉ JEDLO MENÍ MYSLENIE A DÁVA SILU

V súčasnosti ako ľudstvo a spoločnosť čelíme asi najväčším skúškam nášho zdravia, mentálnej odolnosti a sily v histórii.

So stresom sa nestretávame len v práci, ale aj v našom okolí a najmä v jedle. **Kvalita konvenčných potravín klesá** pod tlakom na ceny a ľudia často podľahnú rôznym zradám a sile marketingu, ktorou sa nás snažia presvedčiť, že jedlo je v podstate iba o kalóriách. Vraj bude všetko v poriadku, ak budeme jesť menej a hýbať sa viac, ak si postrážime kalorickú rovnováhu.

Kde je však adresovaná kvalita jedla a jeho čistota pôvodu a zloženia? To naozaj veríme, že je jedno, či si na raňajky dame biely rožok s lacným maslom a spracovanou šunkou, alebo si upečieme pravý domáci kváskový chlieb a natrieme ho 100 % mandľovým maslom, alebo ghee maslom v BIO kvalite pôvodom z ekologického poľnohospodárstva bez kompromisov v čistote zloženia?

Mne to jedno naozaj nie je, lebo som v živote jasne pocítil, že **vplyv kvality mojej stravy nielen výrazne vplýva na moju energiu a zdravie, ale dokonca aj mení moje myslenie**.

Myslenie, ktoré vníma, že nový prístup je nevyhnutný! Nový prístup kde **jedlo nie je len obyčajnou kalóriou**, ale komplexnou informáciou pre naše telo. Informáciou, ktorá aktivuje naše DNA, vyživuje náš mikrobióm, eliminuje zápaly alebo vychytáva nežiadúce voľné radikály.

Každý deň je voľba a je len na nás, či nám jedlo bude liečivom a čistou energiou, alebo záťažou a bohužiaľ často až jedom.

A tak, milí čitatelia, berte túto publikáciu ako inšpiráciu pre zmenu prístupu k raňajkám na Slovensku. Ja totiž verím, že ak chceme niečo zmeniť, tak musíme každý začať od seba. Postupne, krok po kroku. Každá vaša voľba pre zdravšie a kvalitnejšie jedlo nie je samozrejmosť. Jedlo pre vás totiž nie je náklad, ale investícia. **O čo viac priplatíme za kvalitu, o to viac ušetríme v lekárni**.

Pritom je nás vždy len menšina, ktorá v sebe nájde silu vystúpiť z radu a inšpirovať svoje okolie. Robiť veci inak – stravovať sa inak. Možno ani netušíte, ako vašimi návykmi inšpirujete vašu rodinu, deti, priateľov a okolie. Aj vďaka Vám, ako Powerlogy meníme raňajky v slovenských a českých rodinách, kam sme už dopravili desiatky tisíc funkčných potravín.

“Zmena prístupu je nevyhnutná! Naše jedlo nie je len obyčajnou kalóriou pre plné brucho, ale komplexnou informáciou pre silné zdravie a vysokú energiu.”

A to ešte len začíname, lebo veríme, že **raňajky sú naozaj najdôležitejšie jedlo dňa**. Pretože ak ráno odštartujeme zle, ťahá sa to s nami celý deň. Každé ráno ide prvý signál do organizmu, či bude jedlo naša sila alebo záťaž.

Priznám sa, že boli časy, keď som jedlo vnímal ako slabosť či záťaž. Dnes však viem, že **kvalitné jedlo je moja sila**. A v kombinácii s čistou prírodnou chuťou je to každodenný zážitok a potešenie.

Som vďačný, že ho aj cez Powerlogy recepty a raňajky môžem s Vami zdieľať.

Sila čistej chuti nech je s nami každý deň!

DUŠAN PLICHTA
Špecialista na funkčné potraviny
a zakladateľ Powerlogy. Srdcom dobrodruh,
vizionár, športovec, tanečník, manžel a otec 2 detí.

ČO NÁM HOVORIA NOVÉ POZNATKY A PREČO ZVÁŽIŤ NOVÝ PRÍSTUP K RAŇAJKÁM?

Väčšina ľudí nemá rada nové veci, odmieta ich, alebo dokonca proti nim až bojuje. Ak však otvoríme myseľ novým myšlienkám a vyskúšame si nový prístup na vlastnej koži, tak sa často presvedčíme, že zmena stojí za to.

V Powerlogy je našou cestou zlepšovanie raňajok a aplikácia nových poznatkov nutričnej vedy a špecifických výživových prístupov. Tie mnohým môžu javiť ako celkom nové a menej zrozumiteľné. Kto však nevyskúša, nepríde na nič nové a prichádza o šancu na zmenu k lepšiemu.

Ak nový prístup, návyk, produkt a inovácia funguje, tak sa aj prirodzene šíri medzi ľuďmi.

V súčasnosti vidíme veľkú budúcnosť v spojení klasickej medicíny s funkčnou medicínou. Kým klasická medicína rieši základné potreby a akútne prípady, tak funkčná medicína pristupuje k človeku ako k celku tela, mysle, duše a emócií. Funkčná medicína rieši optimalizáciu našej celkovej sily, energie a rovnováhy v rámci nášho individuálneho životného štýlu.

A keď chceme v živote dosiahnuť viac pri plnom zdraví, tak sa potrebujeme aj adekvátne starať o naše telo a mysľ. Vyživovať ich, trénovať a kvalitne regenerovať. Preto aj k životospráve a raňajkám nepristupujeme klasicky, ale viac komplexne a funkčne. Na naše prvé jedlo sa nepozeráme iba ako na kalórie, ktoré nás majú zasýtiť a dodať mozgu a svalom energiu.

Veríme, že každý deň je voľbou, či sa ráno posilníme, alebo skôr zaťažíme.

Na naše raňajky sa pozeráme ako na prvú dôležitú informáciu, ktorou telo a mysľ nastavujeme na celý deň.

Powerlogy prístup k raňajkám je tak v prvom rade orientovaný na **optimálnu výživu mozgu**, lebo práve mozog je hlavným riadiacim orgánom, ktorý rozhoduje o našej bdelosti, motivácii, hlade a celkovej energii. Ako sa zvykne hovoriť, treba začať od hlavy! Upratať si priority. Ani práca, ani rodina nemá byť ráno na prvom mieste, ale človek samotný. Ako chceme byť silnou osobnosťou pre naše okolie, ak sme sami slabí, unavení a vyčerpaní? Ak naše dni nežijeme naplno, tak ich len prežívame...

“Ak sa ráno zradíme, ťahá sa to celý deň. Mozog rieši častý hlad a zaťažený žalúdok. Telo cíti únavu, mysľ hľadá záchranu. Z hodnotného dňa je len snaha prežiť. Nastolí sa otázka... Stojí za to svoje ráno zradiť?”

Vyzerá to tak, že klasický prístup “jedzte menej a hýbte sa viac” nefunguje.

Bohužiaľ, podľa viacerých najnovších výskumov **väčšina ľudí v produktívnom veku neustále balancuje na hrane vyčerpania a vyhorenia**. Cyklíme sa v našom životnom štýle, priberáme, strácame motiváciu a pravidelne bojujeme s chorobami.

Z našich poznatkov a skúseností sme presvedčení, že je najvyšší čas na zmenu! Na zmenu prístupu od tradície a konvencie k inovácii a funkčnosti, bez obety čistej chuti. **Menej cukru, chémie, lepku, kazeínu a spracovaných potravín**... Viac kvality a čistej chuti!

Pýtate sa, či je to vôbec v súčasnom svete možné, praktické a udržateľné?

Vyskúšajte s nami nové veci, kultivujte vašu Human Power každé ráno a presvedčte sa sami. My a milióny vzdelaných ľudí vo svete, ktorí aplikujú princípy funkčnej životosprávy, v tom už totiž máme jasno.

FUNKČNÉ POTRAVINY ČISTEJ CHUTI

Čo sú to vlastne funkčné potraviny? Ako zlepšiť alebo optimalizovať raňajky pre viac energie bez pocitov hladu? Spoznajte základné princípy funkčných raňajok a zistite, čo vám sedí najviac.

Prečo majú funkčné potraviny miesto v našej životospráve?

Keď bežnému človeku poviete, že máte toľko energie a pozitivity preto, že ste si ráno dali funkčnú kávu s maslom a MCT, tak na vás asi bude pozerať ako na Elona Muska (CEO Tesla, Inc., SpaceX).

Vo svete sú funkčné potraviny vedou jasne definované ako **potraviny, ktoré majú vyššiu výživovú hodnotu** na základe unikátneho obsahu vybraných látok ako napríklad probiotiká, prebiotiká, omega 3, antioxidanty, polyfenoly, vitamíny či minerály.

Z praktického pohľadu sú to však všetky potraviny, ktoré nám naozaj pomáhajú **k optimálnym funkciám našich buniek**. Lebo koniec koncov, z pohľadu biológie sa vždy dostaneme na úroveň bunky a jej schopnosti tvorby energie, ale aj regenerácie.

Informácia a výživa, ktorú do tela vložíme, sa priamo prejavuje v tom, ako živíme naše bunky. A nie len bunky, ale aj naše črevné baktérie a teda mikrobióm.

Zároveň našimi voľbami pravidelne vypíname a zapíname vybrané gény a rovnako tak aktivujeme vybrané hormóny alebo reakcie našej imunity.

Preto stojí za zamyslenie, ktoré potraviny sú pre nás naozaj energetické a funkčné, ktoré sú neutrálne, ale hlavne ktoré sú tie škodlivé až deštruktívne. Takto nám nové poznatky nutričnej vedy a funkčnej medicíny jasne ukazujú, že **nie je mäso ako mäso, káva ako káva**, a že v prvom rade záleží na kvalite a čistote zloženia nášho jedla.

Ak je totiž krava kŕmená namiesto trávy zmeskou a chovaná v strese na bitúnku, tak človek nakoniec konzumuje stresové hormóny a istú toxicitu uloženú v mäse. V mliečnych výrobkoch sa nachádzajú zvyšky antibiotík, rastových anabolických hormónov a podobne.

Ak však rozumne zakomponujeme do životosprávy steak zo zvieraťa chovaného v prírode a na tráve, tak je to hneď iná výživa. Rovnako ako je individuálne iný prejav kvalitnej kávy s mliekom pre človeka s intoleranciou alebo alergiou na mlieko. Rovnako ako kvalitné cestoviny či chlieb z najlepšej pšenice pre človeka, ktorý má problém s lepkom.

Ako si však vybrať, keď je príliš ľahké stratiť sa v dnešnom množstve informácií?

Najväčším problémom súčasnosti ani nie je to, že by sme nemali informácie a poznatky pre viac energie bez únavy, vyčerpania a chorôb. **Najväčším problémom je nesprávny výber a integrácia do vlastného života**.

Veľa ľudí tak podlieha tlaku reklamy a rýchlym prísľubom toho, že schudnú, že sa prestanú trápiť s trávením či únavou. Avšak, kým neuchopíme dôležité základy a nedefinujeme si vlastné štandardy životosprávy, ktoré budeme aspoň na 80 % aplikovať, tak sa nikam extra neposunieme.

"Vedomosti bez aplikovania do života sú ako podnikateľský nápad, ktorý zostane na papieri."

INŠPIRUJTE SA NAŠIMI 5 ŠTANDARDAMI PRE ZDRAVŠIE A FUNKČNÉ RAŇAJKY BEZ OBETOVANIA ZÁŽITKU Z CHUTI:

1. ORIGINÁLNA A NATURÁLNA CHUŤ
- zážitok a radosť z jedla

2. OPTIMÁLNA INZULÍNOVÁ ODPOVEĎ
- manažment cukru v krvi

3. VYSOKÁ BIOLOGICKÁ HODNOTA
- hodnota vitanímov, minerálov a fytonutrientov

4. ORIGINÁLNE TRÁVENIE
- intolerancia a individuálna stráviteľnosť

5. VPLYV NA MOJE PROSTREDIE
- kam investujem moje peniaze a koho tým podporujem

Ako to vyzerá v praxi, alebo aký je konkrétny príklad zlepšenia?

Našou hlavnou víziou je inšpirovať ľudí cez vedomosti a znalosti a **prirodzene znížiť množstvo cukru** vo výžive. Na druhej strane vyladiť pomer dobrých tukov a kvalitných bielkovín pre stabilnejšiu energiu a výživu mozgu.

V praxi je to však často len o **jednoduchých zmenách** alebo novom menej sacharidovom prístupe. Predstavte si, že si nabudúce nedáte misku vločiek s mliekom a nejaký banán. Namiesto toho si dáte misku poctivého bieleho jogurtu, trochu granoly, na vrch lyžicu orieškového krému a bobuľové ovocie.

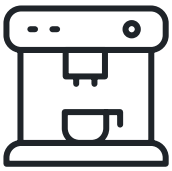
Alebo si ráno namiesto instantnej či kapsulovej kávy s mliekom dáte BIO čerstvo praženú kávu s kokosovým mliekom a MCT olejom. Ba dokonca si tam pridáte aj lyžičku kolagénu.

Chuť bude rovnako dobrá, no funkčnosť a vplyv na metabolizmus a mozog odlišný.
To, či je pre vás spomenutý prístup funkčnejší a energetickejší, uvidíte sami.
Vyskúšajte si naše vybrané recepty, testujte na vlastnej koži a sledujte, čo sa bude diať.

ZAČNITE DEŇ KÁVOU S MCT OLEJOM Z KOKOSU

STABILNÁ ENERGIA VĎAKA FUNKČNÝM TUKOM

Vďaka vybraným tukom a kvalitnej káve je nápoj ľahko stráviteľný. Ľahko vstrebané tuky sú expresne premenené na energiu. Tú zase hneď využíva váš mozog aj zvyšok tela. Čo to znamená? Doobedie plné energie. Bez pocitov hladu, bez únavy a chuti na sladké.



VARIANT A - DOPPIO

- **14 g** čerstvo a jemne mletá káva Powerlogy Organic Coffee alebo Organic Coffee Strong
- **15 g** pravé maslo alebo Powerlogy Ghee
- **15 ml** C8 MCT Oil
- **5 g** škorice alebo pravého kakaa

VARIANT B - FILTER

- **14-16 g** čerstvo a jemne mletá Powerlogy Woman Coffee
- **15 g** pravé maslo alebo Powerlogy Ghee
- **15 ml** C8 MCT Oil
- **5 g** škorice alebo pravého kakaa

PRÍPRAVA A

Pripravte si doppio a dolejte ho horúcou vodou, aby ste mali približne 200 ml kávy.

PRÍPRAVIA B

Pripravte si 200 ml filtrovanej kávy vaším obľúbeným spôsobom (V60, Chemex, Aero Press či Moka).

SPOLOČNÝ POSTUP

Do pripravenej kávy pridajte polievkovú lyžicu (15 g) masla alebo ghee. Pridajte rovnakú dávku MCT oleja. Výživnosť kávy viete posunúť na vyššiu úroveň pridaním 10 g kvalitného kolagénu Powerlogy Collagen. Nemusíte sa báť pachuti ani nepríjemnej konzistencie.

Náš prvotriedny kolagén je čistý a plne rozpustný aj v teplých nápojoch. Ak máte chuť, prisypte trochu kakaa alebo škorice. Teraz je potrebné všetko poriadne vymixovať tyčovým mixérom.

Vymixovanie je veľmi dôležité, vďaka tomu bude káva s tukmi ľahko stráviteľná a zabezpečí vám rýchlu energiu bez zaťaženia trávenia. Nakoniec si vychutnajte samotnú kávu. Nekombinujte ju s jedlom, hlavne nie s cukrom. Pozitívny efekt kávy by sa stratil.

TIP: PRIDAJTE DO NÁPOJA KOLAGÉN

Ak ste ráno prirodzene hladný, káva s maslom a MCT olejom je správnou voľbou. Dostatočne vás zasýti a zabezpečí vám doobedie plné energie. Ak ďalšie ráno naopak hladný nie ste, čistá káva s kolagénom je výbornou obmenou kávy s maslom. Hneď ráno prijmete dennú dávku kolagénu a naštartujete svoje telo i mozog kvalitnou kávou.

REGENERAČNÝ DEZERT

FUNKČNÁ NÁLOŽ KVALITNÝCH BIELKOVÍN

Kvalitné bielkoviny vo forme kolagénu a srvátky vám pomôžu s regeneráciou po poriadnom výkone. Vďaka chrumkavým orechom a čučoriedkam získate z dezertu zdravé tuky aj množstvo antioxidantov. A čistá chuť orechov či farebné antioxidanty v čučoriedkach zabezpečia to, že recept "zafunguje" naozaj na všetky oči aj jazyky.

INGREDIENCIE

- **200 g** cottage syru
- **30 g** strúhaného kokosu
- **10 g** kolagénu Powerlogy Collagen
- **20 g** srvátkového proteínu Powerlogy Whey
- **50-100 ml** vody
- čučoriedky
- pistácie, para, makadamové, pekanové orechy

POSTUP

Ako prvý dáme do misky cottage syr, ktorý tvorí základ. Prisypeme približne 2 PL strúhaného kokosu. Pridáme regeneračné látky kolagén a srvátkový proteín.

Pridáme trošku vody, približne 50-100 ml a zamiešame. Následne môžeme pridať čučoriedky a ryžu v mlieku. Množstvo podľa toho, ako veľmi potrebujete regenerovať.

Na záver pridáme orechy. Makadamové, para, pistácie alebo pekanové. Prečo orechy? Okrem toho, že obsahujú výdatné a pre telo potrebné živiny, dodajú výborny efekt chrumkania. Práve chrumkanie nám umocní pocit odmeny pri jedení dezertu.

RANNÝ BLESK

CHRUMKAVÉ RAŇAJKY S FUNKČNOU GRANOLOU

Bezlepkovosť! Tento zásadný rozdiel oproti bežným sladkým raňajkám posúva recept na inú úroveň. Ľahko stráviteľné bezlepkové vločky = stabilný prísun energie. Vyšší obsah vlákniny zase lepšie trávenie. O dostatok zdravých tukov a krémovú chuť sa postará kešu krém s kokosom. A čerstvé ovocie je funkčnou aj chutnou čerešničkou tohto raňajkového receptu.

INGREDIENCIE

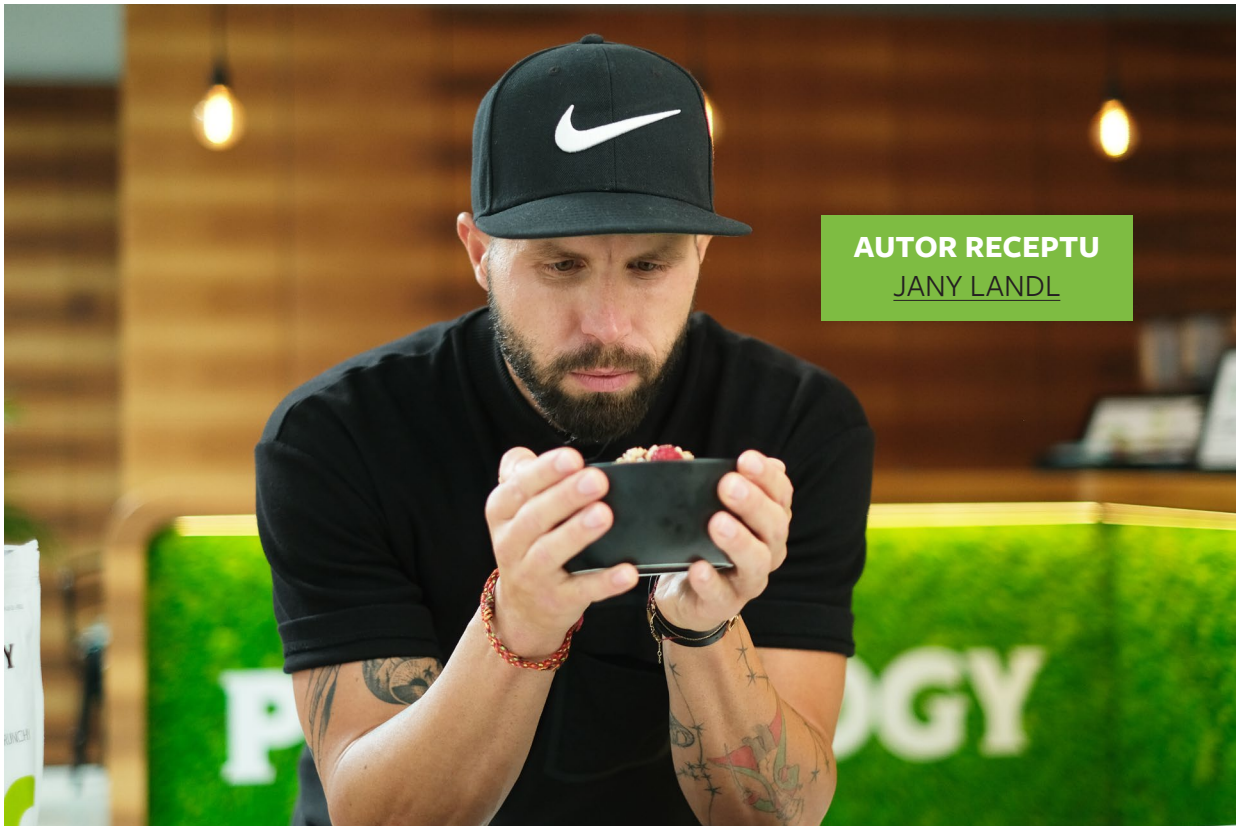
- **70 g** granoly Powerlogy Granola
- **1** banán
- maliny
- kešu krém Powerlogy Cashew

POSTUP

Do misky dáme kokosový jogurt a posypeme ho granolou. Banán ošúpeme, nakrájame na kolieska a jednoducho ho poukladáme na kokosový jogurt.

Ďalej môžeme pridať ľubovoľné ovocie, my sme zvolili maliny. Najväčším highlightom „Ranného blesku“ je kešu krém, ktorým zmes bohato polejeme.

Pre lepší efekt môžeme na záver hotový Ranný blesk dodekorovať posypaním granoly.



JESENNÝ OVOCNÝ ŠALÁT

VYŤAŽTE Z OVOCIA FUNKČNOSŤ A ČISTÚ CHUŤ

Jablko a mrkva – suroviny, na ktoré môžeme byť hrdí. Silu lokálnych potravín sme umocnili hrejivým zázvorom, chrumkavým mandľovým krémom a morskou soľou. Ani nevieme, čo je intenzívnejšie. Či funkčná kombinácia antioxidantov a zdravých tukov alebo explózia príjemných chutí.

INGREDIENCIE

- **1** jablko
- **1** mrkva
- kúsok zázvoru
- šťava z polovice citróna
- štipka himalájskej soli
- mandľový krém Powerlogy Almond
- **10 ml** MCT oleja Powerlogy C8 MCT Oil
- ľanové a sezamové semiačka

POSTUP

Mrkvu si nastrúhame, jablká môžeme podľa chuti takisto nastrúhať, alebo nakrájať na drobné kúsky. Náš šalát z lokálnych surovín môžeme "okoreniť" kúskom nastrúhaného zázvoru. Mix spracovaných surovín si zamiešame a decentne pokvapkáme citrónovou šťavou.

Dôležitou súčasťou je aj himalájska alebo morská soľ. Jej štipku nájdete aj v našom mandľovom kréme, ktorým na záver ľahký jesenný šalát polejeme.

Pre extra nutričnú hodnotu šalát dokončíme posýpkou ľanových a sezamových semiačok.

RAW GUĽKY

ČISTÁ CHUŤ FUNKČNÝCH POTRAVÍN

Bez lepku, bez mlieka, rýchle a veľmi chutné. Čo viac dodať? Orechy, kokos, nugátový a mandľový krém dokonale spájajú funkčnosť a chuť. Ľanové semiačka navyše zvyšujú výživovú hodnotu každého zahryznutia. Tieto kvalitné suroviny vás zasýtia, no zároveň zabezpečia ľahké trávenie bez mentálnej hmly.

INGREDIENCIE

- **50 g** zmesi orechov
- **120 g** pšenových vločiek
- **60 g** strúhaného kokosu
- **10 g** ľanových semiačok
- škorica Powerlogy Cinnamon
- **75 g** lieskovoorieškového krému Powerlogy Nougat
- **75 g** mandľového krému Powerlogy Almond
- strúhaný kokos na obaľovanie

POSTUP

Ako prvé si pripravíme zmes, z ktorej budeme tvarovať guľky. Na jej vytvorenie potrebujeme 3 PL zmesi pomixovaných orechov, ktoré dáme do veľkej misky.

Pridáme 1 hrnček pšenových vločiek a pol hrnčeku kokosu, 2 ČL ľanových semien, pol lyžičky škorice. Do tejto, zatiaľ suchej, zmesy pridáme približne 150 g kombinácie nugátového a mandľového krému. Všetko zamiešame a dostaneme hotovú zmes na prípravu raw guliek. Nasleduje finálna časť – obaľovanie guličiek v kokose. Pre lepšie narábanie s masou, odporúčame pripraviť si vodu do misky, na navlhčenie rúk. Cesto sa tak menej lepí na prsty.

Do ďalšej misky si pripravíme nastrúhaný kokos, v ktorom budeme guličky obaľovať. Obalené guličky odporúčame dať aspoň na chvíľu stuhnúť do chladničky.

C8 MCT OIL POWERLOGY

Powerlogy C8 MCT Oil je špeciálnym extraktom 100 % kokosového pôvodu bez chemických prídavkov a umelých konzervantov s koncentrovanou dávkou čistej C8 kyseliny kaprylovej.

Prečo si ho zaradiť do jedálnička?

Považuje sa za jeden z najefektívnejších zdrojov energie pre mozog aj svaly.

Ako najlepšie využiť C8 MCT Oil?

- Do kávy s maslom, ghee alebo kolagénom.
- Ako náhradu nevhodných rastlinných a živočíšnych tukov vo výžive.
- Do smoothies a shakeov pre stabilnejšiu energiu.
- Do šalátov a dresingov namiesto bežných olejov.
- Na podporu low carb, vegan a keto stravovania.

Vlastnosti, vďaka ktorým sa na náš MCT môžete spoľahnúť:

- Čistý 100 % obsah C8 kyseliny kaprylovej.
- 4-krát väčšia efektivita tvorby ketónov v porovnaní s kokosovým olejom.
- Priama podpora spaľovania tukov bez záťaže trávenia.
- Rýchla a stabilná energia pre vysoký mentálny a fyzický výkon.
- Prémiová kvalita 100 % kokosového pôvodu v skle.
- Čisté zloženie bez príchutí, palmového oleja, lepku, cukru a umelých konzervantov.

POWER
C8 MCT
100% COCONUT C8 EXTRACTION
BRAIN FUEL
K

COLLAGEN POWERLOGY

Prečo si vybrať práve Powerlogy kolagén? Je chutný a má čisté zloženie. Obsahuje iba kolagén, nič navyše.

Prečo si ho zaradiť do jedálnička?

Žiadné aditíva, žiadne umelé konzervanty ani príchute. Zároveň je však chutný a lahodne krémový. Patrí medzi naše najobľúbenejšie produkty tisícov zákazníkov.

Vlastnosti, vďaka ktorým sa na náš kolagén môžete spoľahnúť:

- Výberový kolagén najvyššej kvality.
- Čisté prírodné zloženie.
- Žiadna pachuť ani zápach a to bez použitia sladidiel, príchutí, umelých konzervantov a cukru.
- Rýchla vstrebateľnosť a veľmi ľahká stráviteľnosť.
- Vysoký pomer esenciálnych aminokyselín a funkčného kolagénu.
- Prirodzene ľahká rozpustnosť v teplých i studených nápojoch.

Ako najlepšie použiť Collagen Powerlogy:

- Mixovať s vodou alebo kvalitným mliekom ako proteínový shake.
- Pridať do polievok a omáčok na zahustenie, ochutenie a zvýšenie výživovej hodnoty.
- Zakomponovať do smoothies, pudingov či jogurtových dezertov.
- Použiť do domáceho pečenia ako čiastočnú náhradu múky a zdroj ľahko stráviteľného proteínu.
- Výroba vlastných snackov v low carb alebo keto štýle, keďže produkt neobsahuje sacharidy.

POWER
COLLAGEN
100%
NATURAL
PROTEIN
NO FLAVOUR
NATURAL TASTE

NOUGAT POWERLOGY

Chrumkavý a čerstvý lieskovoorieškový krém v BIO kvalite s pravou čokoládou vyrobený na Slovensku.

Prečo si ho zaradiť do jedálnička?

Narozdiel od bežnej N-telly neobsahuje lepok, mlieko, palmový olej ani umelé konzervanty.

Vlastnosti, vďaka ktorým sa na náš nougat môžete spoľahnúť:

- 100 % BIO lieskovce top kvality od dodávateľov z Talianska.
- 100 % bez palmového oleja, emulzifikátorov a umelých konzervantov.
- 100 % prírodné zloženie bez rafinovaného cukru.
- Detailné laboratórne testy na kontrolu ochratoxínov, aflatoxínov a oxidácie orechov.

Ako najlepšie využiť BIO Nougat Powerlogy:

- Rovnako ako konvenčnú N-tellu avšak s kváskovým poctivým pečivom.
- Pridať do kaše, klasickej granoly alebo novej kakaovej granoly.
- Len tak na lyžicu a podľa chuti s ovocím.
- Zakomponovať do smoothies, shakeov alebo pudingov.
- Pridať do domáceho pečenia ako zdroj zdravých a kvalitných tukov.
- Výroba vlastných snackov v low carb až keto štýle, keďže produkt obsahuje minimum sacharidov.

NA TOM, ČO RÁNO ZJEM, MI VEĽMI ZÁLEŽÍ

Mirka Luberdová
modelka, výživová poradkyňa

Je vyštudovaná zdravotná sestra s certifikátmi z výživového poradenstva. Jej špecializáciou je udržiavanie optimálneho, vyváženého zdravia pomocou výživy a zdravého životného štýlu. (Verejnosť ju môže poznať ako bývalú modelku a vicemiss súťaží Miss Slovensko a tiež Miss Europe.)

Je pravda, že si sa v minulosti obávala konzumácie tukov a striktne si počítala kalórie?

Na základe nedostatku informácií, či skôr dostatku dezinformácií, som sa tukov naozaj veľmi bála. Mala som pocit, že celé priberanie stojí najmä na tukoch. Počítala som kalórie, pretože som mala pocit, že to je jediný kľúč k akejsi rovnováhe - koľko spálim vs koľko prijmem. Samozrejme, funguje to tak, že musíme viac energie vydať ako jej prijať, aby sme sa držali v dobrej kondícii a v dobrej forme, ale ak človek pochopí určité princípy, ak počúva svoje telo a naučí sa jesť do polosýta, tak nemusí počítať kalórie. Potom si už človek vyskladáva to jedlo aj trošku intuitívne a naučí sa na systém, pri ktorom sa telo dobre cíti a už ho nebude chcieť „obchádzať" alebo si to kaziť.

Ako si zmenila svoj prístup a čo ti najviac pomohlo?

Pomohlo mi to, že som začala počúvať svoje telo a zmenila som stravovacie návyky, Prijala som fakt, že bez jedla sa žiť nedá a hladovaním sa budem dostávať do deficitu, ktorý povedie k tomu, že každé ďalšie jedlo bude moje telo len ukladať do zásob a nie ho efektívne využívať preto, aby dobre fungovalo.

Aké sú teraz tvoje 3 najobľúbenejšie funkčné a chutné raňajky, na ktoré sa vieš spoľahnúť?

Mám veľmi rada vajíčka na rôzne spôsoby, či už na polomäkko s avokádom na kváskovom chlebe alebo praženicu, ktorú si posýpam sušeným droždím. Jedno z mojich obľúbených jedál sú tiež omelety s rôznymi druhmi zeleniny. Na ghee masle si opražím cuketu, tekvicu alebo hrášok a pridám vajíčka s rôznymi bylinkami a koreninami. Ďalej pridám buď syr feta alebo halloumi a na záver omeletu posypem avokádom, čerstvou zeleninou alebo nejakými klíčkami. Nejde vyslovene o raňajky - väčšinou jedávam neskôr, keďže každé ráno začínam tréningom.

Málokedy mám chuť na sladké raňajky, ale ak majú byť skladké, tak mám naozaj veľmi rada Powerlogy bezlepkovú granolu, ktorú si zalievam horúcou vodou a pridávam si tam lyžicu niektorého z orieškových krémov. Taktiež často používam vegánsky Plant protein Powerlogy na rôzne spôsoby, či už s rastlinným mliekom, s vodou alebo pridám aj tvaroh a ovocie.

„Buďte svojimi vlastnými alchymistami a vykúzlite si v kuchyni zdravie."

Aké najväčšie chyby podľa teba robia ľudia pri raňajkách?

Najväčšia chyba pri raňajkách môže byť to, že si ľudia dajú na raňajky kalorické jedlo, resp. ich obľúbené „nezdravé" jedlo, lebo vraj budú mať celý deň na to, aby ho spálili. Či už sú to nejaké zákusky, paštéty s chlebom a pod. Rozjedia sa, vezie sa to s nimi celý deň a nemajú zo seba dobrý pocit. Na konci dňa si poviete, že zajtrajšok začnete inak. Lenže vaše telo, pravdepodobne, ostane na tejto „rozjedenej" vlne a jednoducho sa v tom zacyklí.

Čo by si odporučila ľuďom zmeniť a postupne zlepšiť pre viac energie a menšiu záťaž trávenia?

Na zmenu je najdôležitejšie rozhodnutie, ktoré vychádza od vás a z vás. Nemáte meniť stravovacie návyky preto, že to chce partner, rodina, okolie. Má to byť vaše rozhodnutie, pretože vy sa chcete cítiť lepšie, chcete pre seba niečo urobiť a lepšie fungovať.

Uveriť tomu, že robíte jednu z najväčších služieb pre seba. Uveriť, jednoducho nič iné nefunguje. A potom, samozrejme, zotrvať. Dať tomu čas a dlhšie niečo praktizovať. Nemá to byť diéta, ale niečo s čím viete krásne žiť celý život.