

POWERLOGY

KULTIVUJ SVOU SÍLU

**Nový přístup k snídani pro silné zdraví,
více energie a lepší zvládání stresu.**



KDYŽ KVALITNÍ JÍDLO MĚNÍ MYŠLENÍ DÁVÁ SÍLU

V současnosti jako lidstvo a společnost čelíme asi největším zkouškám našeho zdraví, mentální odolnosti a síly v historii.

Se stresem se nesetkáváme jen v práci, ale i v našem okolí, a zejména v jídle. **Kvalita konvenčních potravin klesá** pod tlakem na ceny a lidé často podlehnou různým zradám a síle marketingu, kterou se nás snaží přesvědčit, že jídlo je v podstatě pouze o kaloriích. Prý bude všechno v pořádku, pokud budeme jíst méně a hýbat se více, pokud si ohlídáme kalorickou rovnováhu.

Kde je však určena kvalita jídla a jeho čistota původu a složení? To opravdu věříme, že je jedno, zda si k snídani dáme bílý rohlík s levným máslem a zpracovanou šunkou, nebo si upečeme pravý domácí kváskový chléb a natřeme ho 100% mandlovým máslem nebo ghee máslem v BIO kvalitě z ekologického zemědělství bez kompromisů v čistotě složení?

Mně to jedno opravdu není, protože jsem v životě jasně pocítil, že „**kvalita mé stravy výrazně ovlivňuje nejen mou energii a zdraví, ale dokonce mění i moje myšlení.**“



Myšlení, které vnímá, že nový přístup je nezbytný! Nový přístup, kde **jídlo není jen obyčejnou kalorií**, ale komplexní informací pro naše tělo. Informací, která aktivuje naše DNA, vyživuje náš mikrobiom, eliminuje záněty nebo vychytává nežádoucí volné radikály.

Každý den je volba a je jen na nás, zda nám jídlo bude léčivem a čistou energií, nebo zátěží a bohužel často až jedem.

A tak, milí čtenáři, berte tuto publikaci jako inspiraci pro změnu přístupu k snídani v České republice. Já totiž věřím, že pokud chceme něco změnit, musíme každý začít od sebe. Postupně, krok po kroku. Každá vaše volba pro zdravější a kvalitnější jídlo není samozřejmost. Jídlo pro vás totiž není náklad, ale investice. **O co víc připlatíme za kvalitu, o to víc ušetříme v lékárně.**

Přitom je nás vždy jen menšina, která v sobě najde sílu vystoupit z řady a inspirovat své okolí. Dělat věci jinak – stravovat se jinak. Možná ani netušíte, jak vašimi návyky inspirujete vaši rodinu, děti, přátele a okolí. Jako Powerlogy měníme i díky vám snídane ve slovenských i českých rodinách, kam jsme již dopravili desítky tisíc funkčních potravin.

„Změna přístupu je nevyhnutelná! Naše jídlo není jen obyčejnou kalorií pro plné břicho, ale komplexní informací pro silné zdraví a spoustu energie.“

A to teprve začínáme, protože věříme, že **snídane je opravdu nejdůležitější jídlo dne**. Protože pokud ráno odstartujeme špatně, táhne se to s námi celý den. „Snídane do organismu vysílá ráno první signál, který určí, zda bude jídlo zdrojem naší síly nebo zátěže.“

Přiznám se, že byly časy, kdy jsem jídlo vnímal jako slabost či zátěž. Dnes však vím, že **kvalitní jídlo je moje síla**. A v kombinaci s čistou přírodní chutí je to každodenní zážitek a potěšení.

Jsem vděčný, že ho i přes Powerlogy [recepty](#) a snídane mohu s vámi sdílet.

Síla čisté chuti ať je s námi každý den!



DUŠAN PLICHTA

Specialista na funkční potraviny
a [zakladatel Powerlogy](#). Srdcem dobrodruha,
vizionář, sportovec, tanečník, manžel a otec 2 dětí.

CO NÁM ŘÍKAJÍ NOVÉ ZNALOSTI A PROČ ZVÁŽIT NOVÝ PŘÍSTUP K SNÍDANI?

Většina lidí nemá ráda nové věci, odmítá je, nebo proti nim dokonce až bojuje. Pokud však otevřeme mysl novým myšlenkám a vyzkoušíme si nový přístup na vlastní kůži, často se přesvědčíme, že změna stojí za to.

V Powerlogy je naší cestou zlepšování snídaně a aplikace nových poznatků nutriční vědy a specifických výživových přístupů. Ty se mnohým mohou jevit jako zcela nové a méně srozumitelné. Kdo však nevyzkouší, nepřijde na nic nového a přichází o šanci na změnu k lepšímu. nové a prichádza o šancu na zmenu k lepšímu.



Pokud nový přístup, návyk, produkt a inovace funguje, tak se i přirozeně šíří mezi lidmi.

V současnosti vidíme velkou budoucnost ve spojení klasické medicíny s funkční medicínou. Zatímco klasická medicína řeší základní potřeby a akutní případy, funkční medicína přistupuje k člověku jako k jednotě těla, mysli, duše a emocí. Funkční medicína řeší optimalizaci naší celkové síly, energie a rovnováhy v rámci našeho individuálního životního stylu.

A když chceme v životě dosáhnout v plném zdraví více, potřebujeme se i adekvátně starat o naše tělo a mysl. Vyživovat je, trénovat a kvalitně regenerovat. Proto i k životosprávě snídani nepřistupujeme klasicky, ale více komplexně a funkčně. Na naše první jídlo senedíváme pouze jako na kalorie, které nás mají zasytit a dodat mozku a svalům energii..

Věříme, že každý den je volbou, jestli se ráno posílíme nebo spíše zatížíme.

Na naši snídani se díváme jako na první důležitou informaci, pomocí níž nastavujeme tělo a mysl na celý den.

Powerlogy přístup k snídani je tak v první řadě orientovaný na optimální výživu mozku, neboť právě mozek je hlavním řídícím orgánem, který rozhoduje o naší bdělosti, motivaci, hladu a celkové energii. Jak se říká, je třeba začít od hlavy! Ujasnit si priority. Ráno nemá být na prvním místě ani práce, ani rodina, ale člověk samotný. Jak chceme být silnou osobností pro naše okolí, pokud jsme sami slabí, unavení a vyčerpaní? Pokud naše dny nežijeme naplno, tak je jen přežíváme...

„Pokud se ráno zradíme, potáhne se to s námi celý den. Mozek řeší častý hlad a zatížený žaludek. Tělo cítí únavu, mysl hledá záchranu. Z hodnotného dne je jen snaha přežít. Nastolí se otázka... Stojí za to své ráno zradit?“

Vypadá to tak, že klasický přístup „jezte méně a hýbejte se více“ nefunguje.

Bohužel podle několika nejnovějších výzkumů **většina lidí v produktivním věku neustále balancuje na hraně vyčerpání a vyhoření.** Cyklíme se v našem životním stylu, tloustneme, ztrácíme motivaci a pravidelně bojujeme s nemocemi.

Z našich poznatků a zkušeností jsme přesvědčeni, že je nejvyšší čas na změnu! Na posun přístupu od tradice a konvence k inovaci a funkčnosti bez oběti čisté chuti. **Méně cukru, chemie, lepku, kaseinu a zpracovaných potravin...** Více kvality a čisté chuti!

Ptáte se, jestli je to vůbec v současném světě možné, praktické a udržitelné?

Vyzkoušejte s námi nové věci, kultivujte vaši Human Power každé ráno a přesvědčte se sami. My a miliony vzdělaných lidí ve světě, kteří aplikují principy funkční životosprávy, v tom už totiž máme jasno.

FUNKČNÍ POTRAVINY ČISTÉ CHUTI

Co jsou to vlastně funkční potraviny? Jak zlepšit nebo optimalizovat snídani pro více energie bez pocituhladu? Poznejte základní principy funkční snídani a zjistěte, co vám sedí nejvíce.

Proč mají funkční potraviny místo v naší životosprávě?

Když běžnému člověku řeknete, že máte tolik energie a positivity proto, že jste si ráno dali funkční kávu s máslem a MCT, tak se na vás asi bude dívat jako na Elona Muska (CEO Tesla, Inc., SpaceX).

Ve světě jsou funkční potraviny vědou jasně definovány jako **potraviny, které mají vyšší výživovou hodnotu** na základě unikátního obsahu vybraných látek jako například probiotik, prebiotik, omega 3, antioxidantů, polyfenolů, vitamínů či minerálů.

Z praktického pohledu jsou to však všechny potraviny, které nám opravdu pomáhají **k optimálním funkcím našich buněk**. Konec konců z pohledu biologie se vždy dostaneme na úroveň buňky a její schopnosti tvorby energie, ale i regenerace.

Informace a výživa, kterou do těla vložíme, se přímo projevuje v tom, jak živíme naše buňky. A nejen buňky, ale také naše střevní bakterie, a tedy mikrobiom.



Zároveň našimi volbami pravidelně vypínáme a zapínáme vybrané geny a stejně tak aktivujeme vybrané hormony nebo reakce naší imunity.

Proto stojí za zamyšlení, které potraviny jsou pro nás opravdu energetické a funkční, které jsou neutrální, ale hlavně které jsou ty škodlivé až destruktivní. Takto nám nové poznatky nutriční vědy a funkční medicíny jasně ukazují, že **není maso jako maso, káva jako káva** a že v první řadě záleží na kvalitě a čistotě složení našeho jídla.

Pokud je totiž kráva krmena namísto trávy směskou a chována ve stresu na jatkách, člověk nakonec konzumuje stresové hormony a jistou toxicitu uloženou v masu. V mléčných výrobcích se nacházejí zbytky antibiotik, růstových anabolických hormonů a podobně.

Pokud však rozumně zakomponujeme do životosprávy steak ze zvířete chovaného v přírodě na trávě, tak je to hned jiná výživa. Stejně jako je individuální vliv kvalitní kávy mlékem na člověka s intolerancí nebo alergií na mléko. Stejně jako kvalitní těstoviny či chléb z nejlepší pšenice pro člověka, který má problém s lepem.



Jak si však vybrat, když je příliš snadné ztratit se v dnešním množství informací?

Největším problémem současnosti ani není to, že bychom neměli informace a poznatky pro více energie bez únavy, vyčerpání a nemoci. **Největším problémem je jejich nesprávný výběr a integrace do vlastního života.**

Mnoho lidí tak podléhá tlaku reklamy a rychlému příslibu toho, že zhubnou, že se přestanou trápit s trávením či únavou. Nicméně dokud pevně neuchopíme důležité základy a nedefinujeme si vlastní standardy životosprávy, které budeme alespoň na 80 % aplikovat, nikam extra se neposuneme.

„Znalosti bez aplikování do života jsou jako podnikatelský nápad, který zůstane na papíře.“

INSPIRUJTE SA NAŠIMI 5 ZÁSADAMI PRO ZDRAVĚJŠÍ A FUNKČNÍ SNÍDANĚ BEZ OBĚTOVÁNÍ ZÁŽITKU Z CHUTI:

1. ORIGINÁLNÍ A NATURÁLNÍ CHUŤ

- **zážitek a radost z jídla**

2. OPTIMÁLNÍ INZULÍNOVÁ ODPOVĚĎ

- **management cukru v krvi**

3. VYSOKÁ BIOLOGICKÁ HODNOTA

- **hodnota vitamínů, minerálů a fytonutrientů**

4. ORIGINÁLNÍ TRÁVENÍ

- **intolerance a individuální stravitelnost**

5. VLIV NA MOJE PROSTŘEDÍ

- **kam investuji svoje peníze a koho tím podporuji**

Jak to vypadá v praxi nebo jaký je konkrétní příklad zlepšení?

Naší hlavní vizí je inspirovat lidi pomocí vědomostí a znalostí a **přirozeně snížit množství cukru** ve výživě. Na druhé straně vyladit poměr dobrých tuků a kvalitních bílkovin pro stabilnější energii a výživu mozku.

V praxi je to však často jen o **jednoduchých změnách** nebo novém méně sacharidovém přístupu. Představte si, že si příště nedáte misku vloček s mlékem a nějaký banán. Namísto toho si dáte misku poctivého bílého jogurtu, trochu granoly, na vrch lžici oříškového krému a bobulové ovoce.

Nebo si ráno namísto instantní či kapslové kávy s mlékem dáte BIO čerstvě praženou kávu s kokosovým mlékem a MCT olejem. Ba dokonce si tam přidáte i lžičku kolagenu.

Chuť bude stejně dobrá, ale funkčnost a vliv na metabolismus a mozek odlišný. To, zda je pro vás zmíněný přístup funkčnější a energeticky výhodnější, uvidíte sami. Vyzkoušejte si naše vybrané recepty, testujte na vlastní kůži a sledujte, co se bude dít.



ZAČNĚTE DEN KÁVOU S MCT OLEJEM Z KOKOSU

STABILNÍ ENERGIE DÍKY FUNKČNÍM TUKŮM

Díky vybraným tukům a kvalitní kávě je nápoj lehce stravitelný. Snadno vstřebané tuky jsou expresně přeměněny na energii, kterou hned využívá váš mozek i zbytek těla. Co to znamená? Dopoledne plné energie. Bez pocitu hladu, bez únavy a chuti na sladké.





VARIANT A - DOPPIO

- **14 g** čerstvě a jemně mleté Powerlogy Organic Coffee alebo Organic Coffee Strong
- **15 g** pravého másla nebo Powerlogy Ghee
- **15 ml** C8 MCT Oil
- **5 g** skořice nebo pravého kakaa

PRÍPRAVA A

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



VARIANT B - FILTR

- **14-16 g** čerstvě a jemně mleté Powerlogy Woman Coffee
- **15 g** pravého másla nebo Powerlogy Ghee
- **15 ml** C8 MCT Oil
- **5 g** škorice alebo pravého kakaa

PRÍPRAVA B

Pripravte si 200 ml filtrovanej kávy vaším oblíbeným spôsobom (V6o, Chemex, Aero Press či Moka).

SPOLEČNÝ POSTUP

Do připravené kávy přidejte polévkovou lžící (15 g) másla nebo ghee. Přidejte stejnou dávku MCT oleje. Výživnost kávy můžete posunout na vyšší úroveň přidáním 10 g kvalitního kolagenu Powerlogy Collagen. Nemusíte se bát pachuti ani nepříjemné konzistence.

Náš prvotřídní kolagen je čistý a plně rozpustný i v teplých nápojích. Pokud máte chuť, přisypte trochu kakaa nebo skořice. Všechno pořádně promixujeme tyčovým mixérem.

Promixování je velmi důležité, díky tomu bude káva s tuky lehce stravitelná a zajistí vám rychlou energii bez zatížení trávení. Nakonec si vychutnejte samotnou kávu. Nekombinujte ji s jídlem, hlavně ne s cukrem. Pozitivní efekt kávy by se ztratil.

TIP: PŘIDEJTE DO NÁPOJE KOLAGEN

Pokud jste ráno přirozeně hladoví, káva s máslem a MCT olejem je správnou volbou. Dostatečně vás zasytí a zabezpečí vám dopoledne plné energie. Pokud další ráno naopak hladoví nejste, čistá káva s kolagenem je výbornou obměnou kávy s máslem. Hned ráno přijmete denní dávku kolagenu a nastartujete své tělo i mozek kvalitní kávou.

REGENERAČNÍ DEZERT

FUNKČNÍ NÁLOŽ KVALITNÍCH BÍLKOVIN

Kvalitní bílkoviny ve formě kolagenu a syrovátek vám pomohou s regenerací po pořádném výkonu. Díky křupavým ořechům a borůvkám získáte z dezertu zdravé tuky i množství antioxidantů. A čistá chuť ořechů či barevné antioxidanty v borůvkách zajistí to, že recept „zafunguje“ opravdu na všechny oči i jazyky.



INGREDIENCIE

- **200 g** cottage sýru
- **30 g** strouhaného kokosu
- **10 g** kolagenu
Powerlogy Collagen
- **20 g** syrovátkového
proteinu Powerlogy Whey
- **50-100 ml** vody
- borůvky
- pistácie, para, makadamové,
pekanové ořechy



POSTUP

Jako první dáme do misky cottage sýr, který tvoří základ. Přisypeme přibližně 2 PL strouhaného kokosu. Přidáme regenerační látku kolagen a syrovátkový protein.

Přidáme trošku vody, přibližně 50–100 ml a zamícháme. Následně můžeme přidat borůvky a rýži v mléce. Množství podle toho, jak moc potřebujete regenerovat.

Na závěr přidáme ořechy. Makadamové, para, pistácie nebo pekanové. Proč ořechy? Kromě toho, že obsahují vydatné a pro tělo potřebné živiny, dodají výborný efekt chroupání. Právě chroupání nám umocní pocit odměny při pojídání dezertu.



RANNÍ BLESK

KŘUPAVÉ SNÍDANĚ S FUNKČNÍ GRANOLOU

Bezlepkovost! Tento zásadní rozdíl oproti běžným sladkým snídaním posouvá recept na jinou úroveň. Lehce stravitelné bezlepkové vločky = stabilní přísun energie. Vyšší obsah vlákniny zase lepší trávení. O dostatek zdravých tuků a krémovou chuť se postará kešu krém s kokosem. A čerstvé ovoce je funkční i chutnou třešničkou tohoto snídaňového receptu.



INGREDIENCIE

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

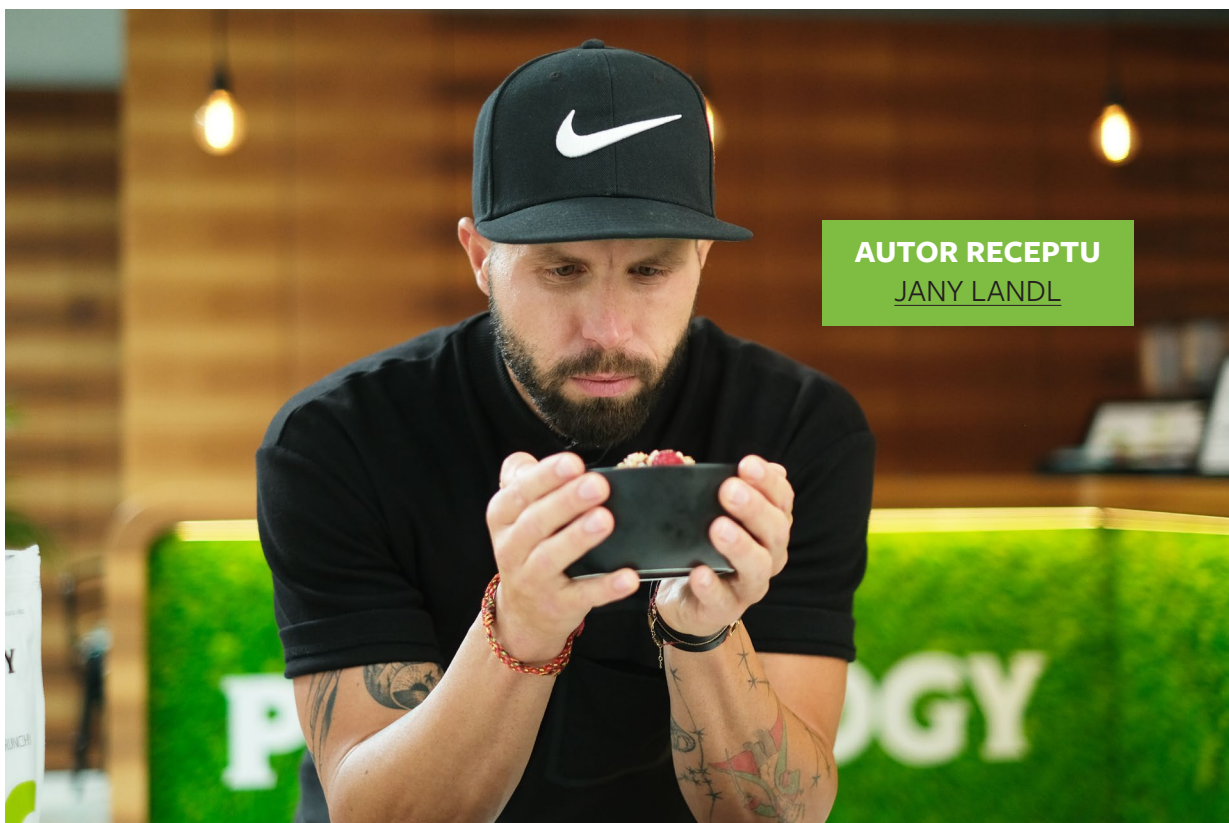


POSTUP

Do misky dáme kokosový jogurt a posypeme ho granolou. Banán oloupeme, nakrájíme na kolečka a jednoduše ho přidáme do kokosového jogurtu.

Dále můžeme přidat libovolné ovoce, my jsme zvolili maliny. Největším highlightem Ranního blesku je kešu krém, kterým směs bohatě polijeme.

Pro lepší efekt můžeme na závěr hotový Ranní blesk dozdobit posypáním granolou.



PODZIMNÍ OVOCNÝ SALÁT

ZÍSKEJTE Z OVOCE FUNKČNOST A ČISTOU CHUŤ

Jablko a mrkev – suroviny, na které můžeme být hrdí. Sílu lokálních potravin jsme umocnily hřejivým zázvorem, křupavým mandlovým krémem a mořskou solí. Ani nevíme, co je intenzivnější, zda funkční kombinace antioxidantů a zdravých tuků, nebo exploze příjemných chutí.



INGREDIENCIE

- **1** jablko
- **1** mrkev
- kousek zázvoru
- šťáva z poloviny citrónu
- špetka himalájské soli
- mandlový krém
Powerlogy Almond
- **10 ml** MCT oleje
Powerlogy C8 MCT Oil
- lněná a sezamová semínka



POSTUP

Mrkev si nastrouháme, jablka můžeme podle chuti rovněž nastroukat nebo nakrájet na drobné kousky. Náš salát z lokálních surovin můžeme „okořenit“ kouskem nastroukaného zázvoru. Mix zpracovaných surovin si zamícháme a decentně pokapeme citronovou šťávou.

Důležitou součástí je i himalájská nebo mořská sůl. Její špetku najdete i v našem mandlovém krému, kterým na závěr lehký podzimní salát polijeme.

Pro extra nutriční hodnotu salát dokončíme drobenkou lněných a sezamových semínek.



AUTOR RECEPTU
DUŠAN PLICHTA

RAW KULIČKY

ČISTÁ CHUŤ FUNKČNÍCH POTRAVIN

Bez lepku, bez mléka, rychlé a velmi chutné. Co víc dodat? Ořechy, kokos, nugátový a mandlový krém dokonale spojují funkčnost a chuť. Lněná semínka navíc zvyšují výživovou hodnotu každého kousnutí. Tyto kvalitní suroviny vás zasytí, ale zároveň zajistí snadné trávení bez mentální mlhy.



INGREDIENCIE

- **50 g** ořechové směsi
- **120 g** jáhlových vloček
- **60 g** strouhaného kokosu
- **10 g** lněných semínek
- skořice Powerlogy Cinnamon
- **75 g** lískooříškového krému Powerlogy Nougat
- **75 g** mandlového krému Powerlogy Almond
- strouhaný kokos



POSTUP

Jako první si připravíme směs, ze které budeme tvarovat kuličky. Na její vytvoření potřebujeme 3 PL směsi rozmixovaných ořechů, které dáme do velké misky.

Přidáme 1 hrnek jáhlových vloček a půl hrnku kokosu, 2 lžičky lněných semínek, půl lžičky skořice. Do této, zatím suché, směsi přidáme přibližně 150 g kombinace nugátového a mandlového krému. Vše zamícháme a dostaneme hotovou směs na přípravu raw kuliček. Následuje finální část – obalování kuliček v kokosu. Pro lepší manipulaci se směsí doporučujeme připravit si vodu do misky na navlhčení rukou. Těsto se tak méně lepí na prsty.

Do další misky si připravíme nastrouhaný kokos, ve kterém budeme kuličky obalovat. Obalené kuličky doporučujeme dát alespoň na chvíli ztuhnout do lednice.



C8 MCT OIL POWERLOGY

Powerlogy C8 MCT Oil je speciálním extraktem 100% kokosového původu bez chemických přísad a umělých konzervantů s koncentrovanou dávkou čisté C8 kyseliny kaprylové.

Proč si ho zařadit do jídelníčku?

Považuje se za jeden z nejefektivnějších zdrojů energie pro mozek i svaly.

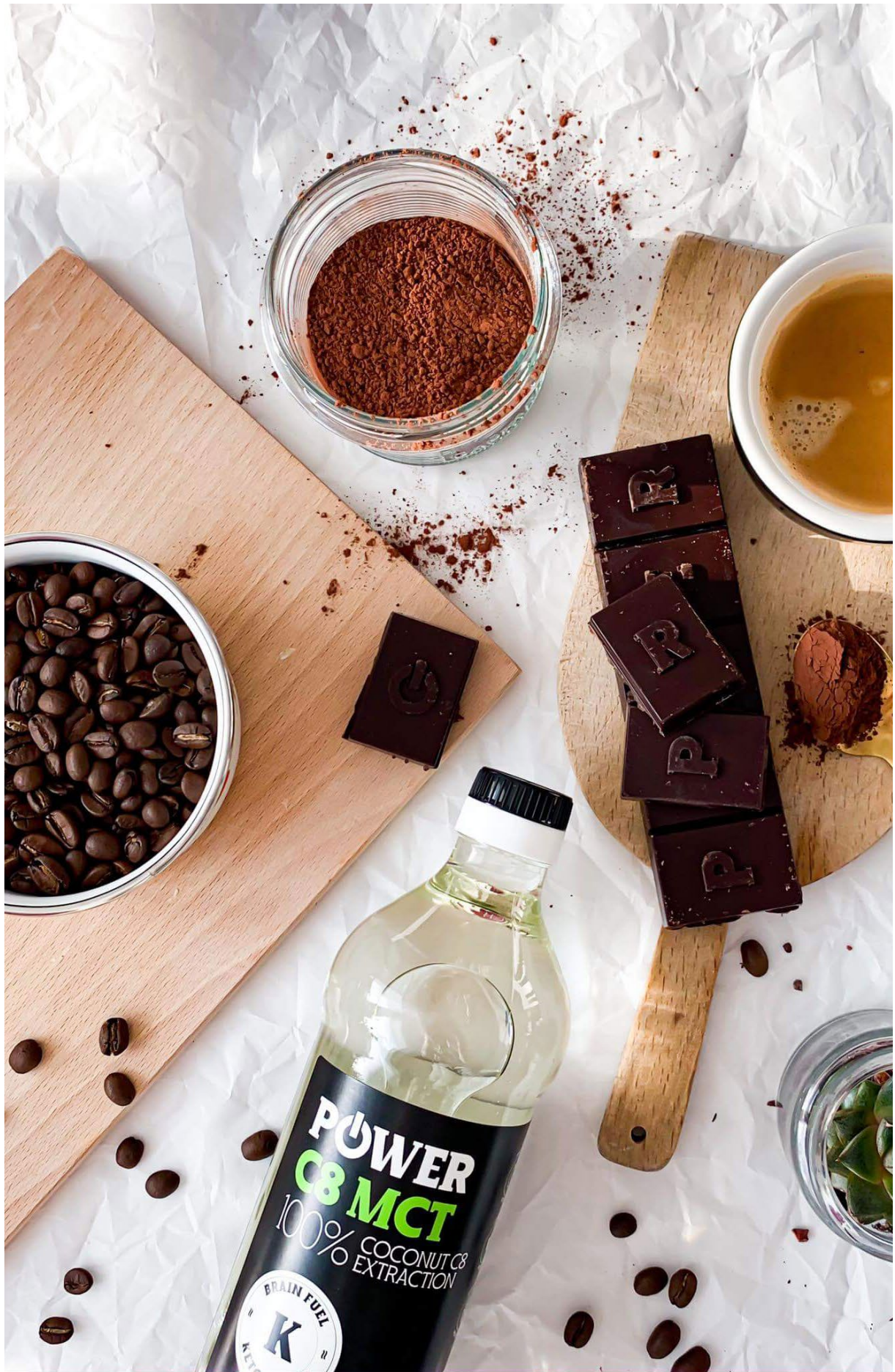
Jak nejlépe využít C8 MCT Oil?

- Do kávy s máslem, ghee nebo kolagenem.
- Jako náhradu nevhodných rostlinných a živočišných tuků ve výživě.
- Do smoothies a shakeů pro stabilnější energii.
- Do salátů a dresinků namísto běžných olejů.
- Na podporu low carb, vegan a keto stravování.

Vlastnosti, díky kterým se na náš MCT můžete spolehnout:

- Čistý 100% obsah C8 kyseliny kaprylové.
- 4krát větší efektivita tvorby ketonů ve srovnání s kokosovým olejem.
- Přímá podpora spalování tuků bez zátěže trávení.
- Rychlá a stabilní energie pro vysoký mentální a fyzický výkon.
- Premiová kvalita 100% kokosového původu ve skle.
- Čisté složení bez příchutí, palmového oleje, lepků, cukru a umělých konzervantů.





COLLAGEN POWERLOGY

Proč si vybrat právě Powerlogy kolagen? Je chutný a má čisté složení. Obsahuje pouze kolagen, nic víc.

Proč si ho zařadit do jídelníčku?

Žádná aditiva, žádné umělé konzervanty ani příchutě. Zároveň je však chutný a lahodně krémový. Patří mezi naše nejoblíbenější produkty tisíců zákazníků.

Vlastnosti, díky kterým se na náš kolagen můžete spolehnout:

- Výběrový kolagen nejvyšší kvality.
- Čisté přírodní složení.
- Žádná pachut' ani zápach, a to bez použití sladidel, příchutí, umělých konzervantů a cukru.
- Rychlá vstřebatelnost a velmi lehká stravitelnost.
- Vysoký poměr esenciálních aminokyselin a funkčního kolagenu.
- Přirozeně lehká rozpustnost v teplých i studených nápojích

Jak nejlépe použít Collagen Powerlogy:

- Mixovat s vodou nebo kvalitním mlékem jako proteinový shake.
- Přidat do polévek a omáček na zahuštění, ochucení a zvýšení výživové hodnoty.
- Zakomponovat do smoothies, pudinků či jogurtových dezertů.
- Použít do domácího pečení jako částečnou náhradu mouky a zdroj lehce stravitelného proteinu.
- Výroba vlastních snacků v low carb nebo keto stylu, protože produkt neobsahuje sacharidy.





NOUGAT P^WERLOGY

Křupavý a čerstvý lískooříškový krém v BIO kvalitě s pravou čokoládou vyrobený na Slovensku.

Proč si ho zařadit do jídelníčku?

Na rozdíl od běžné N-telly neobsahuje lepek, mléko, palmový olej ani umělé konzervanty.

Vlastnosti, díky kterým se na náš nougat můžete spolehnout:

- 100% BIO lísková top kvalita od dodavatelů z Itálie.
- 100% bez palmového oleje, emulgátorů a umělých konzervantů.
- 100% přírodní složení bez rafinovaného cukru.
- Detailní laboratorní testy na kontrolu ochratoxinů, aflatoxinů a oxidace ořechů.

Jak nejlépe využít BIO Nougat Powerlogy:

- Stejně jako konvenční N-tellu, avšak s kváskový poctivým pečivem.
- Přidat do kaše, klasické granoly nebo nové kakaové granoly.
- Jen tak na lžici a podle chuti s ovocem.
- Zakomponovat do smoothies, shakeů nebo pudinků.
- Přidat do domácího pečení jako zdroj zdravých a kvalitních tuků.
- Výroba vlastních snacků v low carb až keto stylu, protože produkt obsahuje minimum sacharidů.





NA TOM, CO RÁNO SNÍM, MI VELMI ZÁLEŽÍ



Mirka Luberdová
modelka, výživová poradkyně

Je vystudovaná zdravotní sestra s certifikáty z výživového poradenství. Její specializací je udržování optimálního, vyváženého zdraví pomocí výživy a zdravého životního stylu. (Veřejnost ji může znát jako bývalou modelku a vicemiss soutěží Miss Slovensko a také Miss Europe.)

Je pravda, že ses v minulosti obávala konzumace tuků a striktně si počítala kalorie?

Na základě nedostatku informací, či spíše dostatku dezinformací, jsem se tuků opravdu velmi bála. Měla jsem pocit, že celé přibírání stojí zejména na tucích. Počítala jsem kalorie, protože jsem měla pocit, že to je jediný klíč k jakési rovnováze – kolik spálím vs. kolik přijmu. Samozřejmě funguje to tak, že musíme více energie vydat než jí přijmout, abychom se drželi v dobré kondici a v dobré formě, ale pokud člověk pochopí určité principy, pokud poslouchá své tělo a naučí se jíst do polosityta, nemusí počítat kalorie. Potom si už člověk nastaví to jídlo i trochu intuitivně a zavede si v něm systém, při kterém se tělo dobře cítí, a už ho nebude chtít „obcházet“ nebo si to kazit.

Jak jsi změnila svůj přístup a co ti nejvíce pomohlo?

Pomohlo mi to, že jsem začala poslouchat své tělo a změnila jsem stravovací návyky. Přijala jsem fakt, že bez jídla se žít nedá a hladověním se budu dostávat do deficitu, který povede k tomu, že každé další jídlo bude mé tělo jen ukládat do zásob, a ne ho efektivně využívat pro to, aby dobře fungovalo.

Jaké jsou nyní tvé 3 nejoblíbenější funkční a chutné snídaně, na které se můžeš spolehnout?

Mám velmi ráda vajíčka na různé způsoby, ať už na hniličko s avokádem na kváskovém chlebu, anebo míchaná vejce, která si posypu sušeným droždím. Jedno z mých oblíbených jídel jsou také omelety s různými druhy zeleniny. Na ghee másle si osmažím cuketu, dýni nebo hrášek a přidám vajíčka s různými bylinkami a kořením. Dále přidám buď sýr feta, nebo halloumi a na závěr omeletu posypu avokádem, čerstvou zeleninou nebo nějakými klíčky. Nejde vysloveně o snídani – většinou jím později, protože každé ráno začínám tréninkem.

Málokdy mám chuť na sladké snídaně, ale pokud mají být sladké, tak mám opravdu velmi ráda Powerlogy bezlepkovou granolu, kterou si zaliju horkou vodou a přidávám si tam lžici některého z oříškových krémů. Také často používám veganský Plant protein Powerlogy na různé způsoby, ať už s rostlinným mlékem, s vodou, nebo přidám i tvaroh a ovoce.

„Bud'te vlastními alchymisty a vykouzíte si v kuchyni zdraví.“

Jaké největší chyby podle tebe dělají lidé při snídani?

Největší chyba při snídani může být to, že si lidé dají k snídani kalorické jídlo, resp. jejich oblíbené „nezdravé“ jídlo, protože prý budou mít celý den na to, aby ho spálili. Ať už jsou to nějaké zákusky, paštiky s chlebem apod. Rozjedí se, veze se to s nimi celý den a nemají ze sebe dobrý pocit. Na konci dne si řeknete, že zítřek začnete jinak. Jenže vaše tělo pravděpodobně zůstane na této „rozjedené“ vlně a jednoduše se v tom zacyklí.

Co bys doporučila lidem změnit a postupně zlepšit pro více energie a menší zátěž trávení?

Pro změnu je nejdůležitější rozhodnutí, které vychází od vás a z vás. Nemáte měnit stravovací návyky proto, že to chce partner, rodina, okolí. Má to být vaše rozhodnutí, protože vy se chcete cítit lépe, chcete pro sebe něco udělat a lépe fungovat.

Uvěřit tomu, že děláte jednu z největších služeb pro sebe. Uvěřit, že prostě nic jiného nefunguje. A pak samozřejmě setrvat. Dát tomu čas a déle něco praktikovat. Nemá to být dieta, ale něco, s čím můžete krásně žít celý život.