

Stravovací plán



Praktický manuál zdravé výživy



Tomáš Branšovský, DiS.

Základní údaje

Jméno a příjmení:	Martin Novák
Datum narození:	01.01.2000
Výška:	175 cm
Váha:	75 kg
BMR:	1760 kcal
PAL:	1,4
Ideální energetický příjem:	2464 kcal
Zdravotní komplikace:	Častá únava
Cíle:	Navýšení energie, nárůst svalové hmoty

Pilíře zdravého životního stylu

Výživa a pitný režim

Kvalitní spánek

Pohybová aktivita

Zvládání stresu

V následující části si probereme spánek, pohybovou aktivitu a zvládání stresu.

Proč je kvalitní spánek důležitý

Spánek je jedna z nejdůležitějších, ale často opomíjených součástí zdravého životního stylu. Ovlivňuje nejen to, jak se cítíme, ale i to, jak naše tělo funguje – od hormonální rovnováhy přes imunitu až po schopnost udržet si zdravou hmotnost. Nedostatek kvalitního spánku může narušit i ty nejlepší snahy o zdravé stravování či pravidelný pohyb.

Regenerace těla a mysli

Během spánku tělo opravuje poškozené buňky, obnovuje energii a regeneruje svaly i nervový systém. Mozek zároveň zpracovává informace z uplynulého dne a ukládá nové poznatky do paměti. Když spíme málo, hromadí se únava, klesá soustředění a zhoršuje se schopnost zvládat stres.

Rovnováha hormonů a chuť k jídlu

Spánek přímo ovlivňuje hormony, které řídí hlad a sytost. Při spánkovém nedostatku klesá hladina leptinu (hormonu sytosti) a stoupá ghrelin (hormon hladu). Výsledkem je častější chuť na sladké nebo tučné potraviny a větší riziko přejídání. Kvalitní spánek tak pomáhá přirozeněji udržet zdravou tělesnou hmotnost.

Energie, nálada a výkonnost

Dostatek spánku zlepšuje náladu, koncentraci i schopnost dělat dobrá rozhodnutí – ať už v práci, při studiu nebo v každodenním životě. Naopak dlouhodobá únava snižuje motivaci, zvyšuje podrážděnost a může vést i k problémům s duševní pohodou.

Imunita a dlouhodobé zdraví

Během spánku se aktivuje imunitní systém a tělo lépe bojuje s infekcemi. Lidé, kteří spí pravidelně méně než 6 hodin denně, mají vyšší riziko nachlazení, zánětů i chronických onemocnění, jako jsou cukrovka, vysoký tlak nebo srdeční potíže.

Pohybová aktivita

Pohyb je jedním z nejúčinnějších nástrojů pro podporu zdraví, psychické pohody a udržení optimální tělesné hmotnosti. Nemusí jít o náročné tréninky – důležité je, aby byl pohyb pravidelný, přiměřený a dlouhodobě udržitelný. **Hlavně musí bavit!**

Proč je pohyb důležitý

- Zlepšuje kardiovaskulární zdraví a funkci plic.
- Podporuje metabolismus a pomáhá lépe využívat přijatou energii.
- Udržuje svalovou hmotu a pevnost kostí, což je klíčové pro prevenci úrazů a bolesti zad.
- Pomáhá zvládat stres a zlepšuje kvalitu spánku.
- Posiluje imunitní systém a snižuje riziko civilizačních onemocnění (cukrovka, vysoký tlak, obezita).

Jaký typ aktivity zvolit

Ideální je kombinace více forem pohybu:

- Kardio aktivita (chůze, běh, kolo, plavání, tanec...) – zlepšuje kondici a spalování energie.
- Silový trénink (vlastní váha, posilovna, odporové gumy) – podporuje svaly, posturu a metabolismus.
- Kompenzační a relaxační cvičení (jóga, pilates, strečink) – pomáhá regenerovat tělo i mysl.

Zvládání stresu

Stres je přirozenou součástí života – v malém množství nás dokáže motivovat a pomáhá nám zvládat výzvy. Když je ho ale příliš nebo trvá dlouhodobě, může mít negativní vliv na zdraví, psychickou pohodu i tělesnou kondici. Naučit se stres zvládat je proto klíčové nejen pro mentální rovnováhu, ale i pro správné fungování metabolismu, trávení a imunitního systému.

Jak stres působí na tělo

Při stresu tělo uvolňuje hormony, jako je kortizol a adrenalin, které zvyšují tepovou frekvenci, krevní tlak a hladinu cukru v krvi. V krátkodobém horizontu je to užitečné – připravuje nás to na reakci „boj nebo útěk“.

Pokud ale stres trvá dlouhodobě, může vést k:

- zvýšenému krevnímu tlaku a únavě,
- horšímu trávení a přejídání,
- oslabování imunity,
- zhoršení spánku a regenerace,
- psychickému vyčerpání či úzkosti.

Stres a výživa

Dlouhodobý stres často mění stravovací chování – lidé častěji sahají po sladkém, tučném nebo slaném jídle, které krátkodobě navozuje pocit úlevy. Tělo si takto vytváří „náhradní“ způsob, jak zvládat emoce.

Když se ale stresové situace opakují, vede to ke kolísání energie, přibírání na váze a narušení trávení.

Praktické tipy, jak zvládat stres

- 🧘 Dýchejte zhluboka: už pár minut vědomého dýchání denně dokáže snížit napětí a zpomalit tep.
- 🚶 Hýbejte se: procházka, lehký běh nebo cvičení pomáhají odbourávat stresové hormony.
- 🛌 Dbejte na kvalitní spánek: regenerace nervového systému probíhá především v noci.
- 🚫 Omezte zahlcení: dopřej si chvíle bez telefonu, sociálních sítí a zpráv.
- 📅 Plánujte a stanovte si priority: jasná struktura dne snižuje pocit chaosu.
- 💬 Mluvte o tom: sdílení s rodinou, přáteli nebo odborníkem může přinést úlevu a jiný pohled na situaci.

Najděte rovnováhu

Stres sám o sobě není nepřítel – důležité je, aby byl vyvážený dostatečným odpočinkem, pohybem, spánkem a vyváženou stravou. Když se tělo naučí mezi zátěží a regenerací přirozeně přepínat, zvyšuje se odolnost vůči stresu i celková kvalita života.

Základní pokyny

- Každé jídlo by mělo obsahovat všechny tři základní živiny, aby byl Váš denní příjem živin dostatečný.
- Hmotnost potravin udržujte v rozmezí **±5–10%** oproti hodnotám uvedeným v jídelníčku.
- Vybírejte co nejméně zpracované potraviny.
- Pokud nemáte k dispozici váhu, můžete použít orientační metody jako lžičky, lžíce, hrsti apod.
- Není nutné zapisovat jídla do nutričního programu.
- Nastavte si režim, který bude zvládnutelný v rámci Vašeho zaměstnání a volnočasových aktivit.
- Režim by měl být udržitelný i o víkendech.
- Nesnídejte ihned po probuzení.
- Večeři konzumujte **2–3 hodiny** před ulehnutím do postele.
- Pokud jste večer absolvovali fyzickou aktivitu, dejte si plnohodnotné jídlo – ideálně pečivo, šunku, sýr a zeleninu. Případně můžete využít smoothie.
- Oddělte místo na práci a místo na jídlo. Jídlo konzumujte v klidu, mimo pracovní prostor. Pro kvalitní trávení je důležité jíst bez stresové zátěže, která může být s prací spojena.
- Soustřeďte se pouze na jídlo. Během konzumace nesledujte televizi, nebuďte na mobilu a pokud je to možné, socializujte se s ostatními.

Něco málo z teorie

Bílkoviny

- **Energetická hodnota: 4 kcal/g**
- Bílkoviny jsou základními stavebními kameny všech organizmů na planetě.
- Tvoří pojivové tkáně – například klouby jsou tvořeny kolagenem. Podílejí se na stavbě svalů a vnitřních orgánů. Dále tvoří trávicí enzymy a hormony, například inzulin. Jsou také součástí imunitního systému.
- Jsou složeny z aminokyselin, které jsou navzájem propojeny peptidovými vazbami.
- Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální:
- Esenciální si tělo nedokáže samo vytvořit, a proto je musíme přijímat ve stravě.
 - Neesenciální si tělo dokáže syntetizovat samo.
 - Plnohodnotné bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Nacházejí se především v potravinách živočišného původu.
- Neplnohodnotné bílkoviny obsahují pouze některé esenciální aminokyseliny. Proto by se měly různé rostlinné zdroje kombinovat, aby bylo zajištěno kompletní spektrum aminokyselin.

Tuky

- **Energetická hodnota: 9 kcal/g**
- Tuky jsou složeny z mastných kyselin. Jsou důležité pro tvorbu steroidních hormonů, buněčných membrán a pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

Lze je rozdělit na:

- **Nasycené mastné kyseliny** - vyšší příjem může vést k většímu riziku vzniku kardiovaskulárních onemocnění.
- **Mononasycené mastné kyseliny** - obsahují pouze jednu dvojnou vazbu, díky čemuž jsou vhodné k tepelné úpravě.
- **Polynasycené mastné kyseliny** - obsahují více dvojných vazeb (např. omega-3 a omega-6).
- **Transmastné kyseliny** - vznikají přepalováním tuků nebo nedokonalým technologickým zpracováním (například v polevách sušenek apod.).

Sacharidy

- **Energetická hodnota: 4 kcal/g**

Sacharidy lze rozdělit na jednoduché a složité:

- **Jednoduché sacharidy** obsahují jednu cukernou jednotku (monosacharidy – glukóza, fruktóza, galaktóza), nebo dvě cukerné jednotky (disacharidy – sacharóza [běžný cukr], laktóza [mléčný cukr], maltóza). Rychle se vstřebávají do krve a nezasytí na dlouho.
- **Složité (komplexní) sacharidy** obsahují deset a více cukerných jednotek. Vstřebávají se do krve pomaleji, a proto zasytí na delší dobu. Tento typ sacharidů by měl ve stravě převažovat.

- Sacharidy jsou často démonizovány, ale pro náš organismus jsou velmi důležité. Neměli bychom na jejich konzumaci zapomínat.
- Při jejich nedostatku si tělo umí pomocí stresových hormonů část sacharidů vytvořit samo, jelikož mozek, srdce a játra pro svou činnost sacharidy potřebují.

Vláknina

- Vláknina představuje nestravitelné sacharidy.
- Lze ji rozdělit na **rozpustnou** a **nerozpustnou**:
- **Rozpustná vláknina** ve vodě vytváří gelovitou konzistenci a v tlustém střevě je fermentována střevními bakteriemi. Může tak poskytnout malé množství energie.
- **Nerozpustná vláknina** projde trávicím traktem nezměněná a funguje jako „kartáč“ střev.

Vláknina:

- zpomaluje vstřebávání živin, a tím ovlivňuje hladinu glykémie,
- má sytící efekt,
- pomáhá předcházet zácpě,
- váže na sebe cholesterol, a tím může přispět ke snížení jeho hladiny v krvi.
- Doporučený denní příjem vlákniny je 25–30 g.

Stupně zpracování potravin

Nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny

- Přírodní potraviny nebo jen mírně upravené bez přidání cukru, soli, tuků nebo jiných látek.
- **Příklad:** Čerstvé ovoce a zelenina, syrové maso, mléko, ořechy, vejce, vařená čočka, rýže

Zpracované kulinární ingredience

- Látky extrahované ze skupiny 1, používané k vaření. Nejsou určeny k samostatné konzumaci.
- **Příklad:** Cukr, sůl, olej, máslo, škrob, ocet

Zpracované potraviny

- Jednoduché produkty vzniklé kombinací potravin ze skupin 1 a 2. Zpravidla mají 2–3 složky.
- **Příklad:** Konzervovaná zelenina s trochou soli, chléb z mouky, vody, kvasnic a soli, sýr, šunka, nakládané okurky

Vysoce zpracované potraviny (ultrazpracované)

- Průmyslové produkty, které obsahují složky, které byste doma běžně neměli – např. emulgátory, umělá sladidla, barviva, aroma. Často mají nízký obsah skutečných potravin.
- **Příklad:** Sladké cereálie, instantní polévky, balené sušenky, slazené nápoje, nugátové tyčinky, chipsy, veganské „náhražky masa“

Alternativní způsoby vážení

Lžíce polévková

- **20g** - u **tuhých potravin** - tvaroh, žervé apod.
- **10g** - u **sypkých a tekutých potravin** - vločky, rýže, olej apod.

Čajová lžička

- nejčastěji bývá 3-5g

Hrnek

- nejčastěji bývá 250 ml (není pravidlem!)

Hrst

- **20-30g**
- Čím větší hrst, tím větší je gramáž

Rozlišujte hmotnost syrové a tepelně zpracované stravy

Změny hmotnosti potravin před a po tepelné úpravě

Během tepelné úpravy dochází zejména ke:

- ztrátě vody
- nasáknutí vody
- odtok tuku

Potravina	Změna hmotnosti (po uvaření)
Maso a ryby	-25 až 30%
Brambory vařené	-5 až 15%
Brambory pečené	-20 až 30%
Rýže	+ 150 až 200%
Těstoviny, bulgur atd.	+ 120 až 150%
Ovesné vločky	+ 100 až 150%
Luštěniny	+120 až 150%
Zelenina pečená	-10 až 20%
Špenát	-85 až 90%

Jaké potraviny volit

Bílkoviny

- **Maso:** libové kuřecí, krutí, vepřové, hovězí
- **Výrobky z masa:** šunky nejvyšší jakosti (nad 90% masa, do 2% soli), sušené maso tzv. jerky
- **Ryby:** losos, pstruh, candát, sardinky, treska, tuňák ve vlastní šťávě, apod., mořské plody
- **Sýry:** do 30% t.v.s.(Eidam, Madeland, Horácký sýr apod.), mozzarella light, hermelín light/Figura, cottage, tvarůžky, syrečky
- **Ostatní mléčné výrobky:** tvaroh odtučněný nebo polotučný, tvaroh tvrdý, řecký jogurt 0% neochucený, skyr neochucený, kefír/acidofilní mléko/kyška neochucená
- **Vejce, vaječný bílek, Šmakoun**
- **Rostlinné zdroje:** tofu, tempeh, sójové "maso"
- **Proteinový prášek**

Sacharidy

- **Pečivo celozrnné:** žitné, žitno-pšeničné, kvasové, celozrnný toustový chléb
- **Pekárenské výrobky:** celozrnná tortilla, knackebrod, rýžové chlebíky celozrnné, kukuřičné chlebíky
- **Rýže, semolinové těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, kroupy, rýžové těstoviny**
- **Luštěniny:** čočka, fazole, hrách, cizrna, konzervované luštěniny
- **Brambory, batáty a výrobky k nich**
- **Ovesné vločky apod.**
- **Celozrnná mouka, špaldové mouka**

Tuky

- **Olej:** extra panenský olivový, avokádový, řepkový
- **Máslo, přepuštěné máslo**
- **Ořechy, semínka, 100 ořechová "máslo"**
- **Avokádo**
- **Hořká čokoláda 85%**
- **Hummus, Patifu**
- **Sýry čerstvé:** Lučina, Palouček, žervé
- **Olivy**
- **Pesto**

Ovoce a zelenina

- **Všechny druhy, preferujte sezónní, čerstvé i mražené**
- **Houby**

Koření a dochucovadla

- **Kečup, hořčice, rajčatové omáčky, sójové omáčky se sníženým obsahem soli apod.**
- **Bylinky a koření**
- **Kakao**

Sezónní ovoce a zelenina

Jaro:

- **Zelenina:** ředkvičky, jarní cibulka, špenát, listové saláty, chřest
- **Ovoce:** jahody (od května)

Léto:

- **Zelenina:** rajčata, okurky, papriky, cuketa, lilek
- **Ovoce:** jahody, třešně, višně, meruňky, broskve, nektarinky, borůvky, maliny

Podzim:

- **Zelenina:** dýně, mrkev, červená řepa, celer, brokolice, květák, zelí
- **Ovoce:** jablka, švestky, hroznové víno

Léto:

- **Zelenina:** mrkev, celer, petržel, kysané zelí
- **Ovoce:** jablka, hrušky

Tepelné úpravy pokrmů

Vaření

- Připravujte v dostatečném objemu tekutiny (voda, vývar, mléko).
- Potraviny vložíme do studené nebo vroucí vody a vaříme do měkka.

Vaření v páře

- Příprava potravin v horké páře bez kontaktu s vodou za použití napařovacího hrnce nebo síta.
- Vhodné potraviny: zelenina, ryby, drůbež, knedlíky, brambory

Vaření sous-vide

- Pomalé vaření ve vzduchotěsném obalu pomocí vodní lázně při teplotě 50-80°C
- Vhodné potraviny: maso (hovězí, vepřové, drůbež), ryby, zelenina, vejce

Dušení

- Úprava potravin s malým množstvím tekutiny a tuku pod pokličkou
- Vhodné potraviny: maso, drůbež, zelenina, rýže, luštěniny

Blanšírování

- Krátké spaření potravin ve vroucí vodě (30 s – 2 min) a následné ochlazení ve studené vodě.
- Potraviny vložíme do vroucí vody, po chvíli vyjmeme a zchladíme v ledové vodě.
- zelenina (brokolice, mrkev, květák), ovoce před zmrazením, rajčata (pro snadné loupání).

Pečení při vysoké teplotě (180–230 °C)

- Úprava suchým teplem v troubě; dochází k opečení povrchu a zhnědnutí - délka přípravy dle velikosti porce.
- Vhodné potraviny: maso, brambory, pečivo, zelenina, zapékané pokrmy.

Pečení při nízké teplotě (90–150 °C)

- Pomalejší pečení, které zajišťuje rovnoměrné propečení a šťavnatost.
- Vhodné potraviny: velké kusy masa, drůbež, pečeně, ryby.

Zapékání

- Kombinace vaření a pečení, často s přidáním omáčky, sýra nebo vejce.
- Uvařené suroviny se smíchají, vloží do zapékačích nádob a pečou do zlatova.
- Vhodné potraviny: těstoviny, zelenina, brambory, maso

Rychlé restování/opékání

- Krátké opečení potravin na malém množství tuku při vysoké teplotě.
- Vhodné potraviny: maso, zelenina, rýže, těstoviny (nudle), tofu, pečivo

Smažení na nízkém množství tuku

- Opečení potravin na malé vrstvě tuku, např. na pánvi a při střední teplotě
- Vhodné potraviny: vejce, palačinky, zelenina, ryby, maso na přírodní způsob

Smažení ve vyšší vrstvě tuku

- Potraviny se smaží ponořené v horkém tuku (cca 170–190 °C)
- **Důležitý výběr vhodného tuku.**
- **Pouze výjimečně, díky vysokému obsahu tuku.**

Vhodné tuky na tepelnou úpravu

Pro tepelnou přípravu vybírejte tuky, které mají vysoký bod zakouření, ale také vysokou odolnost vůči oxidaci

**Extra panenský/ panenský, avokádový olej
případně kokosový tuk**

Ghí - přepuštěné máslo

**Na rychlé zarestování: řepkový olej
NEVHODNÉ NA OPAKOVANÉ TEPELNÉ ZAHŘÍVÁNÍ**

**Nevhodné: rýžový, kukuřičný, sojový, ořechový,
sezamový, klasické máslo**

Potravinový semafor

Zelené potraviny:

- Přirozené, průmyslově nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny s velmi dobrým nutričním složením a minimálním obsahem rizikových živin.
- **Vhodné ke každodenní konzumaci.**

Žluté potraviny:

- Přirozené, průmyslově nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny s dobrým nutričním složením a nízkým obsahem rizikových živin.
- Nebo potraviny se zvýšeným množstvím antinutričních látek, které mohou být rizikové při zvýšené konzumaci.
- **Potraviny je vhodné střídat.**

Červené potraviny:

- Přirozené, průmyslově nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny s horším živinovým profilem nebo vysokým obsahem rizikových živin.
- **Potraviny zařazovat maximálně 4-5x týdně.**

Nastavení denního příjmu

Dosavadní průměrný energetický příjem:

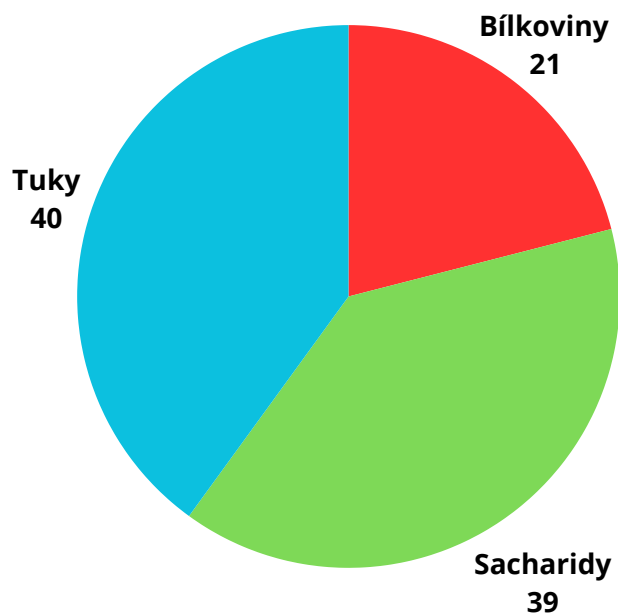
Energie: 1879 kcal

Bílkoviny: 93g

Sacharidy: 168g

Tuky: 67g

Vláknina: 10g



Nový energetický příjem:

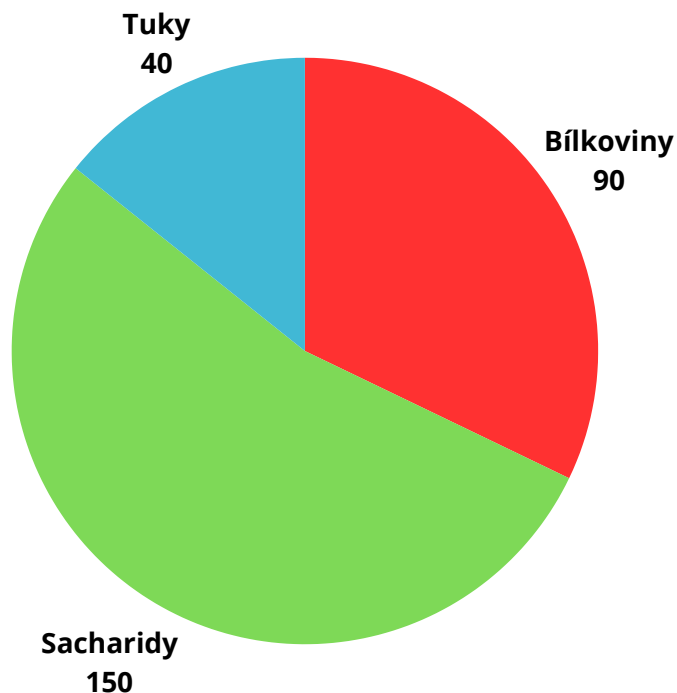
Energie: 1750 kcal

Bílkoviny: 90g

Sacharidy: 200g

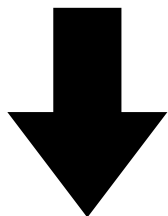
Tuky: 61g

Vláknina 20g

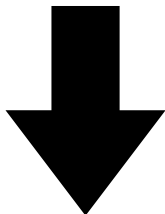


Časové rozvržení dne

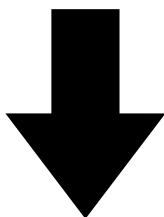
SNÍDANĚ



OBĚD



ODPOLEDNÍ SVAČINA



VEČEŘE

Snídaně

Energie: 456 kcal Bílkoviny: 24 g Sacharidy: 44g Tuky: 19g

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje bílkovin:

Šunky dušené nejvyšší jakosti např. kuřecí, vepřové krůtí	95g
Šunky sušené např. Bresaola, Schwarzwaldská, Prosciutto crudo atd.	65g
Sýry 20-30% t.v.s. např. Eidam, Madeland, Horácký sýr	60g
Hermelín Light nebo Figura	85g
Mozarella light	90g
Tvaroh odtučněný, polotučný	155g
Řecký jogurt 0% neochucený	160g
Cottage sýr	155g
Tvaroh tvrdý	65g
Skyr neochucený	160g
Tuňák ve vlastní šťávě (pevný podíl)	75g
Losos uzený, sardinky	80g
Vejce slepicí vel. M	3 ks
Proteinový prášek	20g

Zdroje tuků:

Olej extra panenský olivový, řepkový, avokádový	10g
Ghí, máslo (pouze na studenou kuchyň)	15g

Snídaně

Smetana 12%, 30%, zakysaná	80g
Ořechy, semínka, ořechová "máslo", kokos	25g
Kokosové "mléko"	55g
Sýry čerstvé např. Lučina, žervé, Palouček	55g
Avokádo	90g
Čokoláda hořká min. 75%	25g
Pesto	30g
Hummus, Patifu	55g
Olivy	80g

Zdroje sacharidů:

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce rýže + 50% porce cizrny = 100% porce sacharidů

Pečivo celozrnné (žitné chléb, celozrnný toustový, pita chléb atd.), špaldové	75g
Tortilla celozrnná (60g/ks)	1 ks
Knackebrod celozrnný, rýžové chlebíky, kukuřičné plátky	50g
Ovesné vločky, rýžová, pohanková kaše, špaldové lupínky, granola bez přidaného cukru	55g
Mouka celozrnná/špaldová	55g

Snídaně

Zelenina:

100-150g

K jídlu si přidejte toho množství zeleniny. Lze ji zakombinovat do pokrmu nebo jako salát.

Ovoce:

80-90g - Banán, fík, hroznové víno, liči, mango, švestka, bluma

1 ks = 120-150g - Višně, rybíz bílý a červený, ananas, broskev, hruška, jablko, kiwi, maliny, mandarinka, meruňka, ostružiny

Tuto porci si dejte jednou za den. Můžete ji přidat ke sladké snídani nebo ke svačině. Ovoce nevynechávejte, je započítáno do celkového energetického příjmu!

Sladká snídaně

V případě konzumace sladké snídaně v podobě kaší (ovesná, rýžová, pohanková atd.), lívanců a palačinek v závislosti receptu můžete přidat polotučné mléko.

Mléko polotučné

100ml

Není potřeba snižovat gramáže uvedených potravin.

Sladidla:

V případě potřeby lze sladkou variantu dochutit následujícími sladidly v určeném množství.

Med, javorový sirup, džem marmeláda

100g

O uvedené množství snižte porci sacharidů o 10%.

Džemy a marmelády vybírejte alespoň s obsahem ovoce 60% a více.

Ovoce:

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Zbývající části jsou součástí konzultace

Chci jídelníček na míru →

Jak teď začít

- Začínajte pomalu: vyberte si 1–2 změny, které zavedete jako první.
- Postupujte postupně: nové návyky si rozdělte na malé kroky a přidávejte je až po zvládnutí předchozích.
- Sledujte pokrok: jednou týdně si krátce zhodnoťte, co se dařilo a co je potřeba upravit.
- Přizpůsobte plán svému životu: upravujte doporučení podle reálných možností a rytmu dne.
- Neřešte dokonalost: důležitá je konzistence, ne bezchybnost. Občasné vybočení nevadí.
- Požádejte o podporu, pokud narazíte na překážky nebo budete potřebovat úpravu plánu.
- Zachovejte flexibilitu: reagujte na změny ve svém programu a nebojte se plán mírně upravit.
- Všímejte si pozitivních změn: více energie, lepší spánek či lepší nálada potvrzují, že jdete správným směrem.

Kontakt



t.bransovsky@seznam.cz



@bransovsky_t



732 113 134