

# body image

## kompliment®

Institut redukce a prevence nadváhy kompliment®

Newsletter  
Jaro 2011

Úvodník	1
Detoxikace, je potřebná či ne?	1
Pro spokojenou mysl a úspěšnou dietu.	2
Máte i vy chuť na ...	3
Pár Jarních receptů	4

## Úvodník

**Začíná i vás pronásledovat myšlenka, že je již zase nejvyšší čas začít s lehkou dietkou a pravidelným pohybem? Čtyřiceti denní půst už nemá takovou váhu jako kdysi, tradice nám tedy nepomůže, musíme si pomoci sami.**

Připravili jsme pro vás článek na téma detoxikace, který vás možná překvapí, není totiž zcela v souladu s tím, co dnes nabízí lifestyle. Nechte se inspirovat radami pro klidnou mysl a úspěšnou dietu, i našimi výbornými jarními recepty. Velikonoce a hodování se blíží, a proto pozor na sladké a alkohol. Jak vybruslit z oslav bez újmy na postavě?

**I o tom si přečtete v novém jarním newsletteru Institutu kompliment® ..**

## Detoxikace, je potřebná či ne?

**Cítíte se po zimních měsících malátní a bez energie? Je to počasím nebo těžkou zimní stravou? Zejména na jaře se často mluví o očistě těla, detoxikaci, která vám ztratěnou energii vrátí. Od čeho se vlastně detoxikujeme? A je detoxikace tím správným řešením?**

**Odpovídá Katarína Skybová.**

„Toxiny se nesprávně, ale běžně, označují i látky, které vznikají při látkové přeměně těla. Tyto látky z těla vylučují orgány jako jsou plíce, játra, ledviny, kůže a trávicí trakt. Pokud se z těla nevyloučí, vzniká zdravotní problém. Zdravé tělo si však s nimi běžně dokáže dobře poradit. K detoxikaci v pravém slova smyslu tedy nepřichází při omezení stravy, ale je permanentně zajišťována našimi vlastními orgány. „

Které produkty pomáhají detoxikovat tělo?

„ Detoxikace je opravdu „silně matoucí výraz“ a připisuje se jí význam, který nemá. Toxiny nahánějí strach a zvyšují obavy o zdraví. Z komerčních důvodů je proto velmi „výhodné“ používat hrozivý výraz

„detoxikace“. Prodejci s oblibou za „detoxikační“ prohlašují různé produkty a přípravky podporující vylučování, střevní peristaltiku a vyprazdňování. Jako detoxikační se označují i různé krátkodobé či jednostranné diety a hladovky. Pokud nejste otrávený, v těle se žádné toxiny nenacházejí, a proto je z těla odstranit ani nepotřebujete. V případě otravy pomůže jen intenzivní léčba nebo příslušné antidotum a ne dieta, nebo takzvané „detoxikační“ prostředky. „

Jarní detoxikace tedy není nutná?

„ Dalo by se říci, že nadměrný příjem stravy a její nesprávné složení působí na tělo „toxicky“, protože jeho důsledkem může být obezita, diabetes, ateroskleróza a podobně. Pokud se stravujete racionálně, detoxikační půsty nepotřebujete. A pokud o stravu dlouhodobě nedbáte, krátkodobý půst zdravotní problémy trvale nevyřeší. „

Detoxikace je často chápána jako rychlá a krátkodobá dieta. Je vhodnou metodou redukce kil?

„ Při omezení stravy, nebo její vyloučení - hladovce samozřejmě zhubnete, ale po přechodu na váš zaběhnutý jídelníček se většinou dostaví výrazný jo-jo efekt. Pokud máte rezervy ve vašem klasickém jídelníčku a dlouhodobě se stravujete nezdravě, nehleďte v detoxikaci alibi, že několika dny půstu napravíte dlouhodobé škody a uděláte

něco pro své zdraví. Dejte raději na osvědčené rady výživových poradců, kteří vás naučí, jak se správně a chutně stravovat během celého roku. „

**Pokud se dlouhodobě stravujeme nevhodně, tak pár očistných dnů náš zdravotní stav výrazně nezlepší. Cílem by měl být přechod na racionální stravování.**



# Pro spokojenou mysl a úspěšnou dietu

Proč držíte dietu? Chcete vypadat a cítit se lépe? Zřejmě ano. Ať úspěšný začátek vaší letošní jarní diety provází pozitivní mysl a laskavý postoj k sobě a svému tělu.



## 1. Mějte cíl, mějte plán.

Plánujte domácí rezervy. Zelenina, jogurty, sýry, vejce, celozrnný chléb ... jsou lepší alternativou, když se dostaví hlad, nebo jen chuť na něco dobrého, jako jsou sušenky nebo čokoláda. Pokud nemusíte, potraviny, které se nehodí do vaší diety, doma raději ani nemějte. Každý den si zkuste předem promyslet, co vás během dne čeká, připravte si svačinu a nenechte se zaskočit nárazovým hladem.

## 2. Zpomalte.

Rozhodněte se jíst pomalu a vychutnávat každé sousto jako gurmáni. Nejen že pomalé stolování je elegantní, ale i pocit sytosti se dostaví mnohem dříve, a tak sníte méně.

## 3. Dobře se vyspěte a relaxujte - kdykoliv.

Odpočatá mysl a tělo jsou důležitým společníkem. Nedostatek spánku odebírá energii, kterou se pak snažíme doplnit jídlem. Pokud myslíte na 100 věcí najednou, snadno se stane, že si vyberete špatné jídlo, sníte víc než byste chtěli, přesladíte si kávu. Najděte si chvíli a vychutnejte si všechno, co máte kolem sebe.

## 4. Hodně, hodně zeleniny a každý den nové menu.

Syrová, vařená, pečená - je výborná na všechny způsoby. Zelenina obsahuje spoustu vitamínů, minerálů a živých enzymů a tak málo energie! Pestrost v jídlu je příjemná a důležitá, vymyslete na každý den něco jiného, co vás

potěší a změní chuť. Například i použitím vždy jiného koření.

## 5. Polévka je skvělá věc.

Polévky, zejména na bázi vývarů, jsou skvělá věc. Zahřejí, zasytí, připraví žaludek na hlavní chod. Obsahují množství živin. Jsou skvělé i vícekrát za den, na oběd i na večeři. V Asii je jedí už od rána, v západních zemích naopak velmi málo. A nevědí, o co přicházejí!

## 6. Celozrnné pečivo je zdravější.

Celozrnné pečivo obsahuje vlákninu a vitaminy skupiny B. Patří do skupiny potravin, které nejen zasytí, ale jsou také zdraví prospěšné.

## 7. Šetřete tukem a cukrem.

Ve zkratce řečeno - namísto klobásy šunka a místo zákusku ovoce s jogurtem ... tak ušetříte velké množství energie, posílíte tělo a pozvednete mysl. Je důležité vyhýbat se skrytým tukům a cukrům, které jsou i tam, kde je nečekáte - v keksech, pudincích, paštikách, koláčích, instantních jídlech a jiných polotovarech.

## 8. Slazené nápoje a čaj na 100 způsobů.

Voda je základ života. Ne slazené nápoje. Ty obsahují jen hodně skrytých kalorií a rychle zvyšují cukr v krvi. Udělejte si raději domácí ledový čaj nebo citronádu, samozřejmě bez cukru. Bylinkové a zelené čaje mají mnoho pozitivních účinků na organismus: povzbudivý,

čistící, na dobrý spánek - dle chuti a potřeby se dají obměňovat do nekonečna.

## 9. Alkohol vždy s rozumem.

Gram alkoholu má skoro dvojnásobné množství energie než gram cukru nebo proteinu. Zároveň otevírá chuť na oříšky, chlebičky, slané tyčinky... Proto pokud alkohol, tak pouze příležitostně a s mírou.

## 10. I oči jedí

Je dokázáno, že velké porce nás podvědomě nutí sníst víc. Proto si je raději připravujte menší, ale zato pěkné. Méně je někdy více, a to platí při dietě obzvlášť. Rozmanitost a barvy na talíři dělají jídlo delikátnější.

## 11. Hýbejte se.

I když více než 70% úspěšného hubnutí souvisí s jídelníčkem, pohyb je neodmyslitelný doplněk zdravé výživy, který nemůže nic jiného nahradit! Aerobní cvičení, tedy cvičení v rychlejším tempu, posílí srdce a plíce a rozjede metabolismus na plné obrátky.

## 12. Odměňte se.

Každá změna stojí úsilí, čas, přemýšlení. Máte za sebou první úspěchy? Dopřejte si něco pěkného. Zajděte na manikúru nebo na masáž. Zasloužíte si to!

## Máte i vy chuť na ...

### Chuť na sladké ...?

Pokud vás již zastihne chuť na sladké, měli byste být na tuto situaci připraveni. Řešení existuje - připravte si malou porci čerstvého ovoce samotného nebo v kombinaci s nízkotučným tvarohem, se skořicí nebo vanilkou. Získáte rychlý zato výborný dezert mezi hlavními jídly.

Pokud milujete čokoládu, vyměňte mléčnou za kvalitní hořkou s vysokým obsahem kaka (70% a více). Vychutnávejte si ji po malých kouscích, které si nechte rozpustit na jazyku. Uspokojte chuť a přirozeně sníte čokolády méně. Ale pozor! I hořká čokoláda má poměrně vysokou energetickou hodnotu!

Není lehké odolat ani zmrzlině? Nanuky a smetanové pochoutky jsou plné kalorií z cukrů a tuků. Namísto kalorické bomby si vyrobte raději vlastní mražený dezert s kontrolovaným množstvím energie. Chcete čokoládový? Smíchejte nízkotučný jogurt s lžičkou kaka, nebo instantní kávy, nechte zmrazit a je to.

Pokud chcete zhubnout, zapomeňte na kynuté buchty, zákusky, pudinky nebo koláče z kynutého a listového těsta. Na rozjezdové dráze redukce není pro ně místo. Sladké jídlo je kombinace tuku, cukru, mouky, vajec a mléka. Energetická hodnota se ještě zvyšuje přidáním dalších ingrediencí (džem, čokoláda, ořechy).



<b>Višně v čokoládě</b>	<b>100g</b>
Energie:	342 kcal, 1 432 kJ
Cukry :	49,0 g
Tuky:	37,2 g
Bílkoviny:	7,6 g

<b>Bábovka</b>	<b>100g</b>
Energie:	386 kcal, 1 616 kJ
Cukry :	58,9 g
Tuky:	12,8 g
Bílkoviny:	7,5 g



### Nebo na něco slané ...?

Chipsy, krekry, tyčinky, popcorn ... kromě vysoké energetické hodnoty jsou nositeli nezdravých tuků. Slané pochutiny jsou návykové, dokud je máte před sebou, nedají se přestat jíst. Avšak? Oříšky jsou kalorické, i když obsahují hodně minerálních látek a zdravé tuky. Pokud se nedokážete vzdát oříšků úplně, dopřejte si je výjimečně v malém množství, případně je zamíchejte do hlavního jídla. Upřednostněte ořechy nesolené a nepražené. Zeleninový salát se sýrem a pár kousky vlašských nebo jiných ořechů může být vaše lehká večeře.

Pokud hledáte light alternativu chipsů, zkuste si je připravit podomácku. Brambory nakrájejte na tenká kolečka, ochuťte solí, kmínem, oreganem, či rozmarýnem a pečte je bez oleje na pečícím papíře. Na slané krekry, tyčinky, popcorn či nachos zapomeňte.

<b>Slané tyčinky</b>	<b>100g</b>
Energie:	351 kcal, 1 474 kJ
Cukry :	67,5 g
Tuky:	4,5 g
Bílkoviny:	9,9 g

<b>Chips</b>	<b>100g</b>
Energie:	538 kcal, 2 260 kJ
Cukry :	40,5 g
Tuky:	39,4 g
Bílkoviny:	5,4 g

### A co alkohol ...?

Alkohol má nejen velmi mnoho energie, ale navíc boří zábrany a zvyšuje apetit. Může být příčinou toho, že si s chutí dáte všechno to, co byste si za normálních okolností nedali. Tvrdý alkohol, koktejly, šampaňské a sladké likéry jsou stoprocentními inhibitory každé diety. O něco lépe je na tom pivo, stále však platí, že každodenní, i když umírněné pití jakéhokoliv alkoholu může hubnutí zpomalit nebo zastavit. Je pravděpodobné, že se alkoholu ze společenských důvodů ne vždy můžete a chcete vyhnout. Z energetického hlediska je určitě nevhodnější suché bílé víno. Dvě deci bílého vína, nebo ještě lépe vinný střík, jsou elegantním a nejracionálnějším řešením. A navíc během večera máte šanci doplňovat si pohár minerálkou.



<b>Víno bílé</b>	<b>100g</b>
Energie:	77 kcal, 322 kJ
Cukry :	2,5 g
Tuky:	0,6 g
Bílkoviny:	0,2 g

<b>Brendy 38%</b>	<b>100g</b>
Energie:	220 kcal, 920 kJ
Cukry :	0,2 g
Tuky:	0,0 g
Bílkoviny:	0,0 g

## Pár jarních receptů

### POMAZÁNKA

#### Lilkový krém

##### Suroviny:

1 větší lilek  
50 g přírodního balkánského sýra  
2 rajčata

##### Příprava:

Lilek rozkrojíte po délce na polovinu, dejte do trouby a pečte asi 15 minut do měkka. Rajče spařte a oloupejte, pak je spolu s vydlabanou dužinou z pečeného lilku dejte do mixéru. Přidejte sýr a směs na jemno rozmixujte.



### SALÁT

#### Kuřecí salát

##### Suroviny:

100 g kuřecích prsou (vařené nebo dušené)  
7 stonků sedanu (řapíkatý celer)  
50 g čerstvého ananasu  
1 polévková lžice bílého jogurtu  
sůl, pepř  
lněná semínka

##### Příprava:

Vařené kuřecí maso, sedan a ananas nakrájejte na kostičky, přidejte jogurt. Ochutíte solí a mletým pepřem. Posypte lněnými semínky.



### POLÉVKA

#### Polévka Hokkaido

##### Suroviny:

100g dýně Hokkaido  
1 šalotka  
1/2 polévkové lžice olivového oleje  
1/2 čajové lžičky dýňového oleje  
200 ml vody  
sůl  
polévkové dochucovadlo  
muškátový oříšek  
50 ml zakysané smetany  
10 kusů opečených dýňových semínek

##### Příprava:

Šalotku orestujeme na oleji. Dýni dobře umyjte a také se slupkou nakrájejte na kostičky. Přidejte vodu, sůl, polévkové dochucovadlo a před dovařením nastrouhaný muškátový oříšek. Uvařenou dýni rozmixujte na kaši a přidejte zakysanou smetanu. Dýňový olej a jádérka přidejte do polévky až před servírováním na talíři.



### MASO

#### Vepřová panenka v bylinkové krustě

300 g vepřové panenky vcelku  
1 polévková lžice koriandru, meduňky,  
libečku, petrželky  
pepř, mořská sůl  
1 polévková lžice rostlinného oleje

##### Příprava:

Vepřovou panenku osolíme a potřeme olejem. Nalobal uložíme tlustou vrstvu bylinek a panenku obalíme bylinkami ze všech stran. Zabalíme dolobalu a v troubě pečeme cca 30 minut.



### TĚSTOVINY

#### Asijské těstoviny

100 g čínských nudlí  
150 g mražené zeleniny (java, thajská, vietnamská, čínská)  
1 polévková lžice olivového oleje  
1 polévková lžice sójové omáčky  
sůl  
petrželka

##### Příprava:

Nudle uvaříme ve vroucí vodě (čas vaření cca 12 minut). Na pánvi zahřejte olej, přidejte uvařené nudle a za stálého míchání cca 3 minuty opékejte, přidejte sójovou omáčku a odstavte ze sporáku. Zeleninu na teflonové pánvi restujte asi 5 minut do poloměkka (al dente) a osolte. Zeleninu přidejte k nudlím a promíchejte. Před servírováním ozdobte čerstvou petrželkou.



## Dobrou chuť!