

# Základní pravidla úspěšné redukce:

- Jíst pravidelně po 2 – 4 hodinách.
- Nepít slazené nápoje a také žádný alkohol.
- Syrovou zeleninu můžete jíst téměř neomezeně po celý den.
- Sýry konzumujte pouze do 30% t.v.s. a jogurty do 3,5% - pouze bílé, mléko do 1,5%.
- Vyhnut se zcela taveným sýrům. (vysoké množství soli)
- Nekonzumovat majonézy, tatarské, kečupy, hořčice a další dochucovadla.
- Vyřadit z jídelníčku slané pochutiny jako jsou brambůrky, křupky, nadměrné množství solených a pražených oříšků.
- Vyhnut se sladkostem, jako jsou koláčky, zmrzlina, čokolády, sušenky,...
- Nejist pečivo z bílé mouky, ale kupovat celozrnné. (pozor na velmi tmavé pečivo, to je povětšinou pouze obarvené karamellem)
- Přílohy zbytečně nemastit ani nesolit. Vhodnou přílohou jsou brambory, rýže natural, těstoviny (celozrnné, semolinové), bulgur, jáhly, pohanka, vařené nebo dušená zelenina. Nevhodné přílohy jsou hranolky, knedlíky.
- Nejist omáčky, pouze přírodní šťávy nebo omáčky ze zeleniny bez přídavku mouky nebo smetany.
- Omezit konzumaci uzenin, trvanlivých nebo měkkých salámů, špekáčků, paštik a zabijačkových produktů. Do jídelníčku lze zařadit prsí nebo krůtí šunku (85%), výjimečně lze zařadit i vepřovou šunku a to s nejméně 85% podílem masa.
- Ovoce lze konzumovat pouze v první polovině dne. Obsahuje jednoduché cukry, které Vaše tělo v pozdějších hodinách už nedokáže využít, a proto si je uloží do zásob.
- Maso upravujte dušením, vařením, vařením v páře, pečením na kontaktním grilu, v alobalu, na teflonu nebo titanu. A to vždy bez přidání tuku.
- Nepoužívejte kupovaná mletá masa.
- Nejezte žádné maso s kůží.
- Omezte solení. (6g/den)
- Polévky pouze husté zeleninové vývary s kuřecím, krůtím, králičím masem nebo rybou. Vhodné jsou i luštěninové nezahuštěné moukou.
- Na pečivo nemazat tuk – spíše volit tvarohové pomazánky nebo terminované sýry. Pokud není jiná možnost tak volte Floru nebo Ramu light.
- Nekonzumujte sušené ovoce. Výjimečně lze v malých porcích nebo v müsli.

## ZDRAVÝ TALÍŘ

### Zelenina

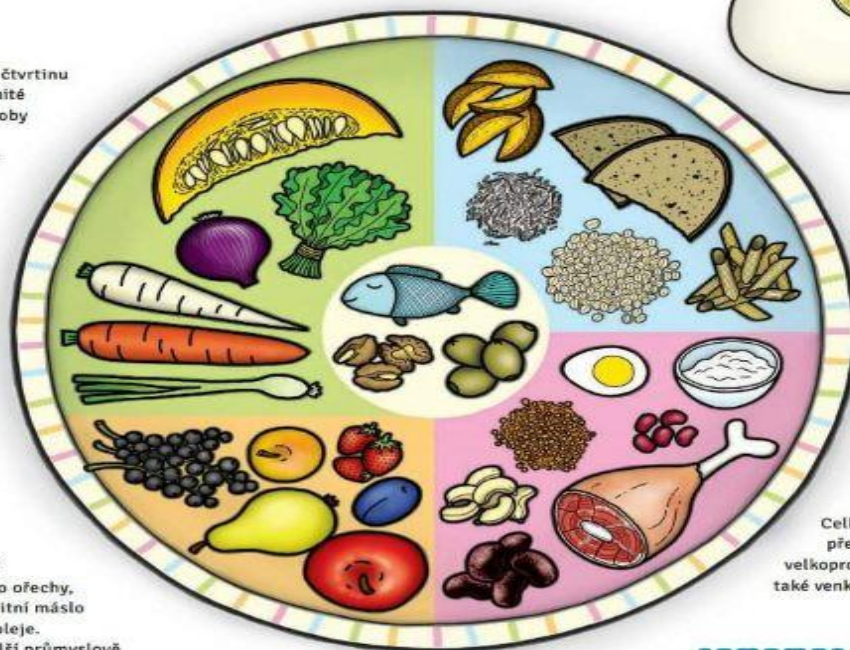
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

### Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

### Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margariny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



### Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

### Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

### Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

### Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!