Markéta Gajdošová, výživová špecialistka SNÍMKA: Archív Markéty Gajdošovej SNÍMKA: Archív Markéty Gajdošovej

Výživová špecialistka: Z citrónovej vody neschudnete, výmyslom sú aj takzvané tukožrúty

24.10.2023, 00:00

IVANA PÁLENÍKOVÁ

- **Spôsob stravovania, zloženie jedálnička, ako aj počet jedál denne je individuálnou záležitosťou. Odporúčania, ktoré platia u jedného, nemusia fungovať na druhého.**
- **Preto je dôležité pozrieť sa na to, akým spôsobom žijeme a počúvať svoje telo. A najmä, zabudnúť na mýty, ktorým sme verili zbytočne a len si nimi búrali systém zdravého stravovania.**
- **„Nízkotukové diéty siahajú ešte do 90. rokov, čo považujem za jeden z najväčších prešľapov výživy," hovorí v rozhovore pre HN výživová špecialistka Markéta Gajdošová.**
- **Aké sú najčastejšie mýty, spájajúce sa s diétami? Čo je pri širokej ponuke na trhu paradoxne najlepšia možnosť v rámci zdravého stravovania? Kde robíme najväčšie chyby a ako súvisí psychika s výživou?**

24 hodín 3 dni 7 dní

Psychologička Jiřina Prekopová: Zo žien s
chýba autorita, z deti sú chudáci (archívny

Miluje Instagram a TikTok, Západ však ner
luxus: Kto je čečenský diktátor Ramzan Ka

Rezidencia Valčíkova: Vydarená inšpirácia

Cuketa v „strese" vás môže aj zabiť, pozor
Expert varuje predovšetkým záhradkárov

Najlepšia hotelová reštaurácia na Slovensk
vo Vysokých Tatrách

Ráno alebo večer? Veda odhaľuje, kedy má
práci cvičiť, ak chceme schudnúť

Vyhnite sa vysokým nedoplatkom: S týmito
tipmi ušetríte na energiách v domácnosti

Prečo nemáš muža, prosím ťa? Pribúda slo
60-ke

Výživová špecialistka: Z citrónovej vody ne
výmyslom sú aj takzvané tukožrúty

Protiklady sa nepriťahujú. Pri výbere partne
zavážia tieto faktory

TIP REDAKCIE

Taraba sa ujme envirorezortu, Hu
výboru. Dankovi to však nestačí,
žiada financie i rešpekt

Rošáda na NDS: odvolaný šéf sa
Doprastav tvrdí, že z tendra boli
pre „hlúposť"

Schopnosti? Tarabov reputačný
je inde

Opatrenia proti kybernetickým út
vyžadujú komplexný prístup

Ešte ani nemáme vládu a už je tu
izolácie. So Smerom nechcú hov
vlastní, vyhlásil odborník

- **Viac ekonomického a politického spravodajstva nájdete na HNonline.sk.**

Chcete dostávať výber kľúčových udalostí dňa? + ODOBERAŤ NEWSLETTER

Aké zásadné chyby robíme, keď sa snažíme prejsť na zdravšiu výživu alebo schudnúť?

Zdravá výživa a záujem o zdravý životný štýl je veľká téma, ktorá sa stále rozrastá. Zásadný problém je v obrovskom množstve informácií. Ľudia sa odkláňajú od klasického „sedliackeho“ rozumu a základu, najmä v konzumácii priemyselne spracovaných potravín a takzvanej fitnes výživy. Máme pocit, že potrebujeme niečo špeciálne, aby sme boli zdravší, zabúdame pri tom na základ, ktorý tkvie v kvalitných potravinách a intuícii. Snažíme sa hľadať nejakú „mágiu“, čo je zásadná chyba. Druhá vec, s ktorou sa často stretávam je, že ľudia vo viere jesť zdravo redukčne neskutočne podhodnocujú svoj príjem a telo z nutričnej stránky dostatočne nevyživujú. To môže viesť k zdravotným problémom, ale paradoxne aj k nadváhe. Jedlo totiž môže byť energeticky bohaté, výživovo je však podhodnotené, takže nemáme z čoho prosperovať a nemáme ani správny základ.

Panuje teória, že by sme mali jesť častejšie, lebo keď jeme len nárazovo, telo prejde do akéhosi „hladového“ režimu a aj z toho minima, ktoré dostane, sa snaží vyťažiť čo najviac, ukladá si do zásob a my vlastne priberáme. Čo je na tom pravdy?

Je na tom časť pravdy, lebo metabolizmus sa vždy adaptuje na podmienky, ktoré mu dávame. To je skvelý mechanizmus, ktorý sa však obráti proti nám, lebo sa dostaneme do podmienok, ktoré nie sú ideálne. Adaptuje sa na tento stav, no vníma ho ako stav ohrozenia, pri ktorom musí šetriť. Pri redukčných diétach často číslo na váhe klesá, ale strácajú sa svaly, a nie tuk. Čiže zas si len spomaľujeme metabolizmus, čím sa dostávame do začarovaného kruhu. Máme pocit, že už pomaly nič nejeme, ale napriek tomu priberáme, pomaly aj „zo vzduchu“.

Ako teda von z tohto bludného kruhu?

Pokiaľ je to potrebné, postupne zvyšovať energetický príjem, avšak z kvalitných potravín. Tie telo skutočne vyživia a pomôžu mu zregulovať, koľko toho skutočne potrebuje. Len čo telo ucíti „dostatok“ a dostane sa do pomyselného bezpečia, nemá dôvod držať nadbytočné tukové zásoby alebo vysielať signály prehnaného hladu a chutí, ktoré v konečnom dôsledku vedú len k ďalším výkyvom alebo prejedaniu.

Takže za najpodstatnejšie zo všetkého považujete zbaviť sa spracovaných potravín?

Nerada by som to takto generalizovala. Istá miera spracovania je bežná a potrebná – napríklad keď hovoríme o ovsených vločkách, tiež prešli spracovaním, pretože nám na poliach nevyrástli tak, ako si ich dáme ráno do kaše. To je však nutný zásah, ktorý potravine neuberá na kvalite, iba ju sprístupňuje. Problematické sú však

ultra priemyselne spracované potraviny, ktoré sú kokteilom desiatok ingrediencií, modifikované, energeticky vystrelené do nebies a spravidla súhrou nadbytku nekvalitných tukov a cukrov tak, aby apelovali na naše chuťové poháriky. Pokiaľ tvoria základ jedálnička, o kvalitnom stravovaní sa baviť nemôžeme. Bola by som tiež opatrná so slovom „zbaviť sa“. Skôr by som volila eliminovať, minimalizovať či prioritizovať prirodzené kvalitné potraviny, aby sme ultra priemyselne spracované vlastne už ani nemali potrebu vyhľadávať. Často v dobrej viere kupujeme predražené produkty, ktoré sa z kvalitatívnej stránky nevyrovnajú základným potravinám, akými sú napríklad zemiaky. Tie sú oveľa väčšou „fitnes“ potravinou ako priemyselne spracovaná proteínová tyčinka, ktorá je v niektorých prípadoch nezmysel už len z hľadiska zloženia.

Vráťme sa ešte na chvíľu k tomu, čo sme spomínali predtým. Niektorí odporúčajú jesť trikrát denne, iní zas päťkrát denne. Aký je ideálny počet jedál?

Vždy by sme mali rešpektovať akúsi pyramídu dôležitosti vecí, ktorú je potrebné obsiahnuť, aby sme mohli začať vôbec riešiť frekvenciu jedenia. K základu patrí, aby sme jedli kvalitne a dostatočne, mali správny energeticky príjem. Potom prichádza vrstvenie nutričných hodnôt, makroživiny. Až potom otázky typu počtu jedál a časový program. Veľmi sa to odvíja od obsahu jedálnička – na akých živinách je postavený – a od životného štýlu. Pre ľudí, ktorí si ráno sadnú k práci, budú preferencie iné ako pre tých, ktorí majú ráno tréning. Neexistuje ideálny počet porcií, štandardne sa to však pohybuje od troch, štyroch až do piatich, šiestich. Nie som však zástanca neustáleho pojedania, lebo potom vám krvný cukor lieta hore-dole. S týmito problémami sa tiež stretávam.

Čiže neplatí to tak jednoducho, že keď telo nebude mať pocit hladu, nebude si toľko ukladať a my schudneme?

Časté jedenie vedie k tomu, že nad jedlom neustále premýšľate a riešite, či bola porcia dostatočne veľká. Pokiaľ rozložíme totožný energetický príjem do napríklad troch alebo šiestich jedál, termický efekt – teda to, koľko energie telo vynaloží na ich metabolizáciu a tým pádom ako rýchlo bude pracovať – bude na konci dňa rovnaký. Vždy je totiž úmerný obsahu a množstvu danej porcie. Telo nám prirodzene dáva signály, kedy je hladné a kedy má na niečo chuť, ale keď nejete kvalitne, začne reagovať inak. Ideálne je intuitívne vnímanie, kedy sa vlastne sami sebe stávate výživovým poradcom, lebo omnoho viac dbáte na prirodzené potreby tela.

To mi pripomenulo moje deti, na ktorých si všímam, akoby si ich telo prirodzene „pýtalo“, čo potrebuje. A tým nemyslím sladkosti alebo malinovky. Majú dni, keď vyslovene žiadajú mliečne výrobky, makové, inokedy zas ryby alebo viac ovocia, menej mäsa a podobne.

To ste spomenuli krásny príklad. Rodíme sa totiž s prirodzenou schopnosťou regulovať prirodzený príjem potravy, ale do toho prídu návyky z rodiny a vety typu: Neodídeš od stola, kým to nezješ. To nám postupne začne nabúravať prirodzený systém a začneme jesť aj tie priemyselne spracované produkty, a to vo veľkej miere. Tak sa od základu vzďaľujeme a v dospelosti sa to potom musíme často znovu učiť. Deti vnímajú, koľko toho potrebujú, a kedy už majú dosť, a je to v nich treba podporovať. Ak majú napríklad celý deň chuť na čokoládu, na niečo sme asi zabudli, možno nebol čas na jedlo alebo ide o volanie tela, že mu niečo chýba. A nie je to tá čokoláda. Škála sýtosti je ideálna pomôcka tak pre deti, ako aj pre dospelých, často to aj uvádzam ako prvú metódu, ako sa správne naladiť.

O čo presne ide?

Predstavte si to skutočne ako pomyselnú škálu od 0 do 10, pričom 0 je neudržateľný hlad, 10 nekomfortné presýtenie. Cieľom je pohybovať sa medzi levelmi 5 a 7. Veľmi pomáha urobiť si rýchlu kontrolu, na akom leveli sa nachádzate pred jedlom, počas jedla, po jedle. Pokojne aj medzi jedlami. Pomôže to začať vedomejšie vnímať signály, ktoré telo vysiela a ktoré inak úplne ignorujeme, čo nás dostáva do problémov. Je to jeden z najefektívnejších krokov pre vedomé stravovanie. Tak začneme vnímať, či ide o skutočný hlad, emočný hlad, alebo len o rozptýlenie. Niekedy si človek takto uvedomí, že je iba z princípu, lebo ho ovplyvňuje okolie alebo časovanie, a pritom hladný nie je. Takto sa vrátime na správnu cestu.

Človek často je, aj keď nie je až taký hladný, jednoducho aj z dôvodu, aby zachoval pravidelnosť.

To nie je dostatočná hodnota?

Pravidelnosť je skvelá vec, avšak musíme mať pri nej istotu, že s ňou rešpektujeme potreby svojho tela. Fungovať len na autopilota, „zo zvyku“, nemusí byť najlepším riešením. Uspôsobenie pravidelnému dennému poriadku, povinnostiam alebo napríklad nedostatku času je však inak samozrejme súčasťou, ktorú štandardne potrebujeme integrovať do svojich dní. Vždy by mal byť však súčasťou vedomý prístup.

Veľkou témou je tuk a cukor. Ako je to s nízkotučnými výrobkami alebo light verziami sladených nápojov?

Keď spomínate sladené nápoje, tak vám uvediem príklad: klasická plechovka Coca-Coly obsahuje pätnásť kociek cukru. Často sa preto pýtam ľudí, či si vedia predstaviť, že by zjedli pätnásť kociek cukru a veľmi pomáha, keď si to takto predstavíme. Nechcem robiť démona z koly, ale potraviny, ktoré sa nám najviac ponúkajú, napríklad pri pokladniach obchodov, väčšinou obsahujú najviac cukru. Cukor pritom nie je nutne zlo. Glukóza je látka, ktorú telo potrebuje, ale je veľký rozdiel, či sa v potravine nachádza prirodzene, alebo je do nej cukor pridávaný. Ale vrátim sa k pôvodnej otázke. Tuky sú pre nás dôležité, napriek tomu ich zvykneme v jedálničku podhodnocovať. Nevnímam ako problém, keď zaradíme nízkotučný jogurt, ale treba dbať aj na to, či si chýbajúce tuky nahradíme niečím iným, napríklad semienkami alebo orechmi. Nízkotučné diéty siahajú ešte do 90. rokov, a to považujem za jeden z najväčších prešľapov výživy a pôvodcu problémov, ktoré tu dnes máme, napríklad vo forme obezity. Cítime veľké dosahy toho, čo sa vtedy šírilo. Vždy je to o rovnováhe, ale ak mám porovnávať, tak polotučné alebo plnotučné produkty sú štandardne lepšie. Sami vidíte a cítite rozdiel medzi nízkotučným a plnotučným tvarohom.

Je vhodnejšie sladiť medom alebo cukrom?

Väčšinou počúvame argument, že med je výživnejší z hľadiska mikroživín, čo je pravda, ale aby sme z neho mohli čerpať hodnotné množstvo, museli by sme ho jesť kilá. Nutrične je tento rozdiel zanedbateľný a kaloricky tam tiež nie je zásadný rozdiel. Keď príde na rozklad v tele, telu je – povedané s istým zveličením – jedno, či prišiel z kockového cukru alebo z medu. Ten napríklad veľa ľudí používa do pečenia namiesto bieleho cukru, ale len čo med prejde teplotou nad 42 stupňov Celzia, enzýmy v ňom obsiahnuté sa zničia. Potom teda prichádzame aj o tieto benefity.

Ak sa snažíme znížiť príjem cukru, treba sa pozerať aj na to, aké ovocie a v akom množstve si dám?

Presne tak. Problém je najmä v takzvaných smoothies. Keď sa povie, že ovocie je dobré a zdravé, každý s tým súhlasí, ale treba sa pozerať aj na to, že nadmiera sa odrazí vo zvýšenej miere príjmu fruktózy, ktorá sa metabolizuje priamo v pečeni. Je rozdiel, ak si dáte jeden pomaranč alebo odšťavíte dvadsať pomarančov. Je to opäť len ten cukor. Takže ovocie je skvelé a zdravé, ale netreba to preháňať.

Aká je optimálna miera?

Oficiálnym odporučením pre dospelých je 600 gramov zeleniny a ovocia, pričom 400 gramov pripadá na zeleninu a 200 gramov na ovocie. To však berte ako veľmi zovšeobecňujúce tvrdenie. Pre niekoho to môže byť málo, pre niekoho veľa. Je potrebné prihliadať na individuálne potreby, zdravotný stav, ciele, fyzickú aktivitu a podobu celého jedálnička. Nie som zástancom univerzálnych pravidiel, toto je len veľmi orientačný odrazový mostík.

Zhrňme si to: na ktoré potraviny sa zamerať?

Na všetky zo základných skupín: obilniny, strukoviny, zeleninu, mäso, mliečne produkty, čokoľvek, čo nepotrebuje etiketu. Takže vlastne tie, ktoré z hľadiska marketingu nevyzerajú práve zaujímavo, avšak práve ony patria k takzvaným superpotravinám. Tento pojem sa dá krásne marketingovo využiť, reálne však môžete superpotravinou nazývať všetko, čo nájdete v záhrade.

Takže tie najlepšie potraviny máme vlastne takmer všetci doma?

A naše babičky to veľmi dobre vedeli. Jednou z výnimočných lokálnych potravín je napríklad kvasená kapusta. Nepotrebujeme nutne vyhľadávať exotické potraviny z celého sveta, ale máme ich k dispozícii, tak prečo nie, no za mňa patria medzi najhodnotnejšie spomenutá kvasená kapusta či prepustené maslo – ghee. Vždy sa preto sa snažím ľudí viesť k tomu, aby na to v rámci stravovania išli racionálne, čiže štýlom: ak to robila vaša babička, bude to správne.

Existujú vôbec také potraviny, ktoré naozaj dokážu pomáhať s chudnutím už len tým, že ich konzumujeme?

Pred rokmi sa verilo, že niektoré potraviny majú takzvané negatívne kalórie, a keď ich skonzumujeme, telo vynaloží viac energie, aby ich spracovalo a zmetabolizovalo, čím sa dostane do akého deficitu. Hovorilo sa o tom napríklad v súvislosti so zelerom. Pravda je však taká, že takto to nefunguje a v rámci voľby potravín neexistujú redukčné potraviny, vždy je to o pomere, vyváženosti a celkovom príjme. Určite máme potraviny, ktoré nás viac a na dlhšie zasýtia, to sú tie, ktoré majú vyšší podiel bielkovín. Neexistuje žiadna potravina, ktorú by ste pri redukcii nemohli jesť. Napríklad zemiaky mnohí vnímajú ako veľmi energeticky náročnú potravinu, pritom trebárs oproti ryži môže z hľadiska objemu ísť o mimoriadne diétnu záležitosť. Je to vždy o tom, ako je na tom energetická rovnováha, to sa nedá obísť. Výživa je totiž o energii a my musíme pracovať s tým, čo ide do tela a z tela. Veľmi častou chybou pri redukčných diétach je, že sa ľudia vzdajú niektorých takýchto potravín, pretože majú pocit, že tam nepatria. A pritom obvykle patria, naopak, k tým základným. A to je škoda.

Čiže ani voda s citrónom, ktorá sa odporúča piť nalačno a ráno, nepomáha pri chudnutí?

Nie. Je určite dobré začať deň nejakou tekutinou, lebo po noci je pre metabolizmus náročné začať hneď jedlom. Citrón má aj vitamín C, takže to je tiež benefit. Ale schudnúť nám to nepomôže.

Je lepšie piť studenú alebo vlažnú vodu?

Mala byť mať izbovú teplotu. Napríklad v lete je veľmi lákavé si dať studený nápoj, ale pre telo je to šok. Tráviace problémy nám to nutne nespôsobí, skôr to spôsobí telu stresovú reakciu. Teoreticky viac dáva zmysel dopriať si v lete teplé nápoje a v zime studené. To však nechce robiť nikto a ja nechcem nikoho strašiť alebo hovoriť, že je to úplne zle.

Na ktoré éčka si treba dať pozor a ktoré sú v poriadku?

Sú prídavné látky, ktoré nie sú zlé a dávajú zmysel, napríklad kyselina askorbová, čo je vlastne iný názov pre vitamín C. Niekedy to môže byť označené chemickým názvom, ktorý vás zmätie. Konzervantom je napríklad aj soľ a tá je často aj nevyhnutná. Na čo by som si však dala pozor, sú syntetické farbivá (napríklad E120 alebo E133), nevhodné konzervanty (napríklad E210 – kyselina benzoová, E220 – oxid siričitý) a dochucovadlá (napríklad E250 – dusitan sodný, E620 – kyselina l-glutamová, aspartám, E951 – aspartám, E952 – cyklamáty). Nevhodné éčka štandardne nájdete v potravinách, ako sú opracované údené výrobky, sladké malinovky, vyprážané produkty, cukríky,

zmrzliny, priemyselne vyrobené zákusky a podobne.

S akými „najdivokejšími“ diétami ste sa počas svojej praxe stretli?

Portfólio je určite široké (smiech). Ale asi by som spomenula mrkvovú diétu, pri ktorej jete len mrkvu. Veľká bizarnosť je hollywodska diéta, pri ktorej sa konzumuje šampanské, homár, kaviár... a ide asi o najväčší nezmysel, ktorý niekto dal dohromady. Potom sú tu „tukožrútske“ polievky, ktoré fungujú azda len na princípe, že vám to tak veľmi nechutí, že radšej nejete nič. Len čo nesie diéta v názve nejakú potravinu, ktorú vyzdvihuje alebo eliminuje, ide vždy o obrovský a zbytočný šok pre telo. Vedecky nepodložená je aj diéta podľa krvných skupín.

Pri akej rade zvyknú vaši klienti zažívať najväčší „aha efekt“? A aká – hoci aj malá – zmena v jedálničku ich zvykne prekvapiť svojou účinnosťou?

Najväčší aha efekt nastáva naozaj pri zistení, že zdravá výživa neznamená obmedzovanie, reštrikciu alebo nutnosť hladovať. Je to úplný opak. Je to o pestrosti, vyváženosti, kvalite a dostatočnosti. To je vo výsledku to, čo ako jediné môže zaistiť trvalý efekt a dlhodobý režim, nielen krátkodobý zbytočný extrém. V praxi ten „aha efekt“ prichádza presne v momente, keď zistíme, že problém bol možno skôr v tom, čoho sme mali v jedálničku nedostatok. Jedna zo zmien, ktoré všetkých prekvapia svojou účinnosťou, je to, aký veľký a dôležitý efekt na zdravú životosprávu a potenciálne aj redukciu hmotnosti či rekompozíciu postavy má spánok. Nedostatok spánku alebo jeho nízka kvalita je totiž okrem iného jedným z hlavných rizikových faktorov pre vznik a vývoj obezity. Negatívne prehovára do hormonálnych faktorov, energie, regenerácie a rozhadzuje aj signály hladu a chutí. Je to potom taký začarovaný kruh. Takže úsmevne vždy hovorím „spite viac a lepšie, všetko pôjde rýchlejšie“. A skutočne to funguje. Pri redukcii hmotnosti je to dvojnásobná zbraň.

Častým problémom dneška sú rôzne funkčné tráviace problémy, pri ktorých sa nezistí príčina. Aký typ stravy najlepšie pomáha pri dráždivom čreve, nafukovaní a podobne?

Funkčné poruchy trávenia sa prejavujú ťažkosťami, ktoré sú vyvolané poruchou funkcie jednotlivých orgánov tráviaceho traktu alebo celého tráviaceho traktu bez prítomnosti organických zmien. Môže byť ťažké ich detegovať a diagnostikovať. Rovnako ako všade vo výžive, aj tu platí zlaté pravidlo individuality a fakt, že jeden konkrétny výživový postup nevyrieši problémy všetkým. Dávať konkrétnu radu by mohlo viesť skôr k škodám než úžitkom. Čo je však vždy dôležité, je vypozorovať súvislosti a potom ich prepojiť dohromady. Pri hľadaní riešenia je nevyhnutné vnímať reakcie tela nielen na jednotlivé potraviny – napríklad prostredníctvom stravovacích zápiskov – ale aj vonkajších súvislostí, kam patrí vplyv stresu a podobne. Hrá v tom totiž veľkú úlohu aj psychika a psychosomatika. Preto je aj samotná psychológia takou dôležitou súčasťou výživy.

Stretla som sa s názormi, že tuky aj cukry nám lepšie trávia dopoludnia. Aký máte na to názor?

Ja by som všeobecne rada poznamenala, že kalórie, tuky ani cukry nemajú hodinky. Nefungujú na princípe, kedy by poznali, že je dopoludnia alebo popoludní, a kedy by sa v niektorej časti dňa trávili lepšie. Samozrejme, je dôležité prihliadnuť na to, kedy napríklad vyššiu mieru príjmu jednoduchých cukrov alebo naopak, tukov lepšie využijeme napríklad z hľadiska športovej aktivity, ale rozhodne neplatí, že by išlo o konkrétne časové okná.

Ako do vašej práce zasahujú najnovšie vedecké informácie? Prekopávajú sa pod ich vplyvom

nejaké výživové odporúčania? Aké konkrétne?

Vo veľkej miere. Výživa je dynamický a neustále sa rozvíjajúci odbor. Horúcou témou je napríklad nutrigenomika a nutrigenetika. Čím ďalej, tým viac sa totiž upozorňuje na dôležitosť individuality, ktorá je okrem iného zakorenená aj v našej genetickej výbave a ktorá potom súvisí so stravou a s tým, čo je pre nás optimálne. Nutrigenetika sa zaoberá geneticky podmienenými odlišnosťami v reakcii na jednotlivé zložky stravy. Nutrigenomika, naopak, vplyvom zložiek stravy na naše gény. Nejde však o to, že to, čo jeme, zmení naše gény. Výživa nemôže zmeniť sekvenciu našej DNA. Ide o to, že naša výživa ovplyvní to, ako „prejavujeme“ niektoré predispozície predkódované v našej DNA. Zjednodušene povedané, jedlo, ktoré konzumujeme, môže v istom slova zmysle „zapnúť“ alebo „vypnúť“ konkrétne genetické markery, ktoré zohrávajú úlohu v tom, ako sa správa okrem iného aj naše zdravie.

režim dokonale zodpovedá mojim potrebám, cieľom a režimu, ale presne z toho dôvodu nebude nikdy zodpovedať nikomu inému. Inými slovami: čo je najlepší stravovací režim pre mňa, zákonite nikdy nebude pre vás, a rovnako naopak. Dávam si na toto veľký pozor napríklad aj pri pôsobení na sociálnych sieťach, pretože medzi inšpiráciou a dogmatickým preberaním režimu niekoho iného vo viere, že „ten človek vie, čo robí a s istotou to teda bude tak správne aj pre mňa“, je veľmi krehká hranica. Všeobecne však môžem prezradiť, že môj jedálniček je veľmi flexibilný. Reaguje na môj denný režim a napríklad aj pracovné tempo. Mojím cieľom je, aby šiel vždy ruka v ruke s celkovým poriadkom dní a aby energeticky podporoval to, čo je pre mňa v rámci mojich pracovných, športových i osobných aktivít dôležité. Nemá teda fixnú podobu, naopak, reagujem na premenlivosť potrieb. Sladké jedlá sú dennou súčasťou môjho režimu. Nie je ani zďaleka potrebné ich akokoľvek vyraďovať či ich vnímať ako horšie. Naopak, sladká esencia má v našom stravovaní perfektné miesto.

#nutričná odborníčka #gastro #stravovanie #diéty #redukcia hmotnosti #rozhovor #zdravá strava #potraviny

SÚVISIACE ČLÁNKY

Týchto desať potravín si v supermarketoch nekupujte a oblúkom sa im vyhnite

Žiadna múka, všetko raw a éra influencerov. Ako sa menia trendy vo výžive a kedy ide len hlúposti?

Valentína Sedileková, zakladateľka projektu Chuť žiť: Každá diéta len zvyšuje riziko depresie

0 komentárov

Zoradiť podľa Najnovšie

Pridať komentár

Plugin pre facebookové komentáre

Mohlo by vás zaujímať

Donald Tusk sa v Bruseli stretne s predstaviteľmi EÚ, v hre sú desiatky miliárd z eurofondov

Minister dopravy odvolal šéfa NDS. Dôvodom je pochybenie pri tendri na R1 za Banskou Bystricou

Rudolf Huliak ministrom nebude, pre odmietla vymenovať

Eurokomisia navrhla opatrenia na riešenie kritického nedostatku liekov v Únii, podporuje solidaritu krajín

Desiatky cestujúcich v ohrození. V USA sa pilot mimo služby pokúsil vypnúť motory v lietadle

Herečka Marta Vančurová: V ťažkých zúfalo držala divadla. Kým hrám, žije rozhovore

Vyberáme z ďalších webov

Chcete získať pracovný box na náradie? Stačí nakúpiť nad 180€

Reklama

Týždeň mediálnej a informačnej gramotnosti tento rok zamerali na digitálnu éru

Otvor si FUN účet a získaj preplatenie električenky na štvrť roka až do 50 eur

Reklama

Donald Tusk sa v Bruseli stretne s predstaviteľmi EÚ, v hre sú desiatky miliárd z eurofondov

Sexuálne praktiky, ktoré hýbu svetom. Viete, čo znamená zobrazený ananás dole listami?

Začal týždeň mediálnej a informačnej gramotnosti, tentoraz zameraný na digitálnu éru

V týždni mediálnej a informačnej gramotnosti sa tento rok zamerali na digitálnu éru

Vyhnite sa zdĺhavým školeniam zamestnancov, nechajte obchod na náš profesionálny tím

Reklama

ODKAZY

Predplatné
VOP
Práca u nás
HNClub
HNkonferencie
Inzercia
Online inzercia
AIM monitor
Kontakt
GDPR
Štatúty súťaží
Newsletter
Aktivačný kód - HNonline
Aktivačný kód - Mediweb

Sociálne siete

Facebook
Instagram
Twitter
LinkedIN
YouTube

MAFRA Slovakia a.s. | Kalinčiakova 33 | 831 04 Bratislava (mapa)
IČO: 51 904 446

Všetky práva vyhradené. Publikovanie alebo ďalšie šírenie správ, fotografií a dát je bez predchádzajúceho písomného súhlasu porušením autorského zákona

MAFRA Slovakia, a.s. je členom skupiny AGROFERT

EK REŠPEKTUJEME ETICKY KÓDEX NOVINARA

Copyright © MAFRA Slovakia 2023. CMS: Domena.com