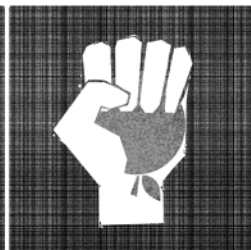




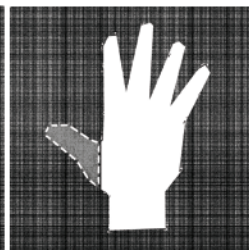
bílkoviny



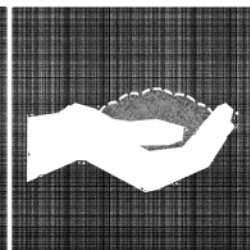
zelenina



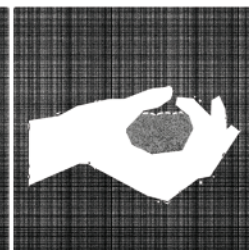
ovoce



oleje a máslo



kokos a olivy



ořechy a semínka

Vypěstujte si dobré **jídelní návyky**. Jezte v klidu u stolu. Nenechte se při jídle ničím vyrušovat – televizí, telefonováním ani e-maily. Pomalu a důkladně žvýkejte, nehltejte. Udělejte si čas a vychutnejte si lahodné a zdravé jídlo, které jste si připravili.

jídla

Jezte tři jídla denně. Začněte vydatnou snídaní. Základem každého jídla je **zdroj bílkovin** o velikosti jedné až dvou dlaní. Zbytek talíře vyplní **zelenina**. Čas od času můžete přidat porci **ovoce**. Nezapomeňte na **tuk**. Doporučené množství v každém jídle:

- Veškeré oleje a tuky pro tepelnou úpravu: 1–2 porce o velikosti palce
- Veškeré máslo (ghí, kokosové máslo, ořechová másla atd.): 1–2 porce o velikosti palce
- Kokos (dužina nebo vločky): 1–2 otevřené hrsti (vrchovaté)
- Olivy: 1–2 otevřené hrsti (vrchovaté)
- Ořechy: až 1 zavřená hrst
- Avokádo: půl až jeden kus
- Kokosové mléko: ¼ až ½ konzervy (té větší, 400 ml)

Každé jídlo by mělo být tak velké, aby vás uspokojilo až do toho příštího – pokud to jde, nesvačte. S jídlem skončete pár hodin před tím, než jdete spát

před cvičením

Najezte se 15–75 minut před cvičením. Dáte tak tělu signál, aby se připravilo na aktivitu. Pokud cvičíte hned ráno, je rozhodně lepší sníst aspoň něco. Vybírejte si snadno stravitelná a chutná jídla. Jedná se o tu nejvariabilnější položku v našem plánu, neváhejte proto experimentovat s různými potravinami, množstvím i načasováním.

Jídlo by mělo obsahovat menší podíl **bílkovin** (½ porce v jídle nebo méně) a případně malé množství **tuku** (½ porce v jídle nebo méně). Do svačiny před cvičením nepřidávejte **ovoce** ani **zeleninu** bohatou na sacharidy.

po cvičení

Najezte se *co nejdřív* po cvičení (během 15–30 minut). Dejte si porci snadno stravitelných **bílkovin** a odpovídající množství **zeleniny** bohaté na sacharidy podle „křivky cukrů po cvičení“ v knize *Jídlo na prvním místě*. Jako primární zdroj sacharidů po cvičení si nevybírejte **ovoce** a **tuku** přidejte jen minimum nebo žádný. Mezi **zeleninu** bohatou na sacharidy, která je vhodná po tréninku, patří třeba batáty, různé druhy dýně nebo řepa.

Upozorňujeme, že svačina po cvičení představuje **zvláštní bonusové jídlo**, které *nenahrazuje* snídani, oběd ani večeři. Má to být zdroj další potřebné energie a živin, díky kterému se po intenzivním cvičení rychleji a efektivněji zotavíte.