

40 krokový plán vstúpenia si do svedomia pre tvoje ZDRAVIE
[pre tých, čo nemajú “akože” mnoho času]
+ 6 základných PRIORÍT

- 1) každý deň **pohyb** je dôležitejší, ako každý deň **jedlo (PRIORITA 1)**
- 2) denne 20 minút buduješ **silu** a ďalších 20 minút **kondíciu** (bicykel, veslica, bežkár)
- 3) ješ maximálne 3 jedlá za deň, **ideálne 2**
- 4) **režim jedenia**, ktorý si vyberáš: A) ráno a večer jedlo B) na obed a večer jedlo
- 5) aspoň 3x / týždeň neješ od večere 14-16 hodín **NIČ**, piješ len vodu a čaj (**PRIORITA 2**)
- 6) na tanieri máš **maximálne 1/4 sacharidov** (ideálna je ryža, zemiaky, batáty, pšeno, príležitostne zelenší banán po jedle...)
- 7) na tanieri máš **minimálne 1/3 tuky** (bryndza, maslo, ghee maslo, huspenina, avokádo, slanina, orechy, iné) (**PRIORITA 3**)
- 8) kvalitné **bielkoviny**, ktoré preferuješ: vajcia, mäso, šunky, párky, divina, ryby...
- 9) často na večeru s **tukmi** kombinuješ kvalitnú **zeleninu** ako: kel, cuketa, baklažán, špargľa, brokolica, kukurica
- 10) tieto tuky **uprednostňuješ**: bryndza, maslo, ghee maslo, slanina, masť, avokádo, huspenina, tučné mäso aj s kožou, vnútornosti, paštéty, tučné malé ryby, vajcia celé domáce (alebo s označením na škrupine 0SK), tvrdé tučné syry, grécky jogurt, kyslá smotana
- 11) z **orechov** si vyberáš tieto druhy: makadamové, pekanové, para, pistácie (všetky môžu byť aj solené / pražené)
- 12) akékoľvek **živočíšne tuky** si kupuješ vo vysokej kvalite (vyššia cena)
- 13) tieto tuky **nejedz nikdy**: rastlinné oleje (slnečnicový, repkový), margaríny...
- 14) tieto tuky ješ **striedmo**: mandle, vlašské orechy aj ostatné orechy, čo nie sú menované vyššie, olivový olej, kokosový olej, sladká smotana
- 15) pravidelne máš na obed silný **vývar** z kostí a zeleninou (2-3x/týždeň)
- 16) zo **suplementov** konzumuješ s prestávkami (2 mesiace berieš, potom mesiac pauza): beta-glukány, krill, vitamín D, selén-zinok, kvalitné probiotiká, včelie produkty (propolis, iné)
- 17) v čase, keď suplementy nemáš, zaraďuješ 2x do mesiaca **ustrice** (po 5-10 ks / večera)
- 18) ješ výlučne iba vtedy, ak máš skutočne **hlad (PRIORITA 4)**
- 19) posledné **jedlo pred spaním** máš najneskôr 2-3 hodiny
- 20) aspoň 1x za deň máš na tanieri **kimči** kapustu
- 21) pravidelne si kupuješ **morské riasy** (solené / pražené) aj tie do polievky
- 22) na **večeru** si dávaš na tanier vždy niečo malé **chrumkavé** pre uspokojenie (napríklad pražené orechy, suchý chlieb s maslom a soľou)
- 23) prestal si piť **alkohol** či riešiť iné “*antidepressíva*” (fajčenie, lieky, drogy, iné) (**PRIORITA 5**)
- 24) prestal si piť **kávu** (namiesto nej si dávaš čierny čaj s **maslom**)
- 25) ak je zle, namiesto kávy zješ kúsok (do 40g) kvalitnej **horkej čokolády** (nad 70%)
- 26) prestal si piť akékoľvek iné **nápoje** ako čistá voda a čaj (čierny, zelený, citrón)
- 27) prestal si jesť **sladkosti** (všetky)

- 28) **mliečne výrobky** konzumuješ striedmo, raz za čas vyberáš navyše z týchto nespomínaných: cottage, ovčie / kozie produkty, mozzarella
- 29) **kvalitná klobása**, divina, parky či podobné výrobky môžu byť (2-3x/týždeň) spolu s väčším množstvom zeleniny a tuku (podľa návodov vyššie)
- 30) tvoja jediná sladkosť je kvalitný **med** (do čaju, alebo po jedle ako dezert 1PL)
- 31) pravidelne piješ **kefír** alebo iné fermentované nápoje (**kombucha** - majú v DM)
- 32) keď máš chuť na sladkosti alebo potrebu alkoholu tak.... (doplň sám to najlepšie pre seba)
- 33) keď si hladný, **napi sa** alebo choď von alebo do gymu krátko **cvičiť** (hocičo, napríklad na koleno)
- 34) keď si hladný netráp sa, **hlad ťa vylieči** zo všetkého najrýchlejšie (**protizápalové** účinky, spaľuješ tuk, učíš telo i mozog fungovať efektívnejšie = viac energie, aj keď na chvíľu jej máš menej)
- 35) neberieš žiadne **steroidy ani stimulanty** na podporu mentálneho či fyzického výkonu (ideálne ani sexuálneho)
- 36) neješ žiaden **fastfood**
- 37) na regeneráciu **čreva** používaš potraviny: huspenina, vývar z kostí, "grass-fed" živočíšne potraviny, cuketa, kel, brokolica, kvalitná želatína, zelené banány, kimchi, avokádo, makadamia orechy, zázvor, citrón, kurkuma...
- 38) stanovil si si primerané pohybové ciele (s vlastným telom i s bremenami)
- 39) chceš mať v prvom rade **zdravie** a nie všetko to, čo sa ti telo snaží "**nahovoriť**", že potrebuje
- 40) začal si sa **otužovať**: menej sa obliekať, každá sprcha končí studenou vodou (**PRIORITA 6**)

- **PRIORITA 1:** každý deň **pohyb** je dôležitejší, ako každý deň **jedlo**
- **PRIORITA 2:** aspoň 3x / týždeň neješ od večere 14-16 hodín **NIČ**, piješ len vodu a čaj
- **PRIORITA 3:** na tanieri máš **minimálne 1/3 tuky** (bryndza, maslo, ghee maslo, huspenina, avokádo, slanina, vybrané orechy, iné)
- **PRIORITA 4:** ješ výlučne iba vtedy, ak máš skutočne **hlad**, piješ keď máš smäd
- **PRIORITA 5:** prestal si piť **alkohol** či riešiť iné "**antidepresíva**" (fajčenie, lieky, drogy, iné)
- **PRIORITA 6:** začal si sa **otužovať**: menej sa obliekať, každá sprcha končí studenou vodou