

Tvůj jídelníček na míru

Tereza Nováková

Z 84 kg na 72 kg. Sestaveno 14. září 2026 podle tvého dotazníku.

175 jídel, 35 v každé kategorii

1775 kcal denně

Bez **laktózy**

Ohled na **vysoký tlak**

2 hovory k jídelníčku



NEŽ ZAČNEŠ

Terezo, tohle je tvůj měsíc. Ne dieta.

Terezo, napsala jsi, že jsi při hubnutí nevěděla, co jíst. To je nejčastější důvod, proč diety končí, a je to jediný, který se dá vyřešit úplně. Od téhle chvíle máš 175 jídel, každé s recepty a s porcí přepočítanou na tebe. Otázku „co budu jíst“ už si klást nemusíš.

Chceš z 84 kg na 72 kg, to je 12 kg dolů. S tvým příjmem 1 775 kcal to půjde tempem až 1 kg týdně, nejrychleji první měsíc. Reálně to vychází na 2 až 4 měsíce.

Dala sis na to půl roku, vychází to rychleji, na 2 až 4 měsíce. Nespěchej kvůli tomu. Zbývajíc čas použij na udržení, to je těžší část než hubnutí.

Váhu nosíš pár let. Tělo si ji zapamatovalo jako normál, proto po každé dietě vyskočí zpátky. Tenhle měsíc mu nastavíme jiný normál: pravidelné jídlo, ne hlad.

Jak s tím pracovat: ráno si vybereš snídani, na kterou máš chuť, z pětatřiceti. Stejně dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Každé jídlo v kategorii má stejná makra, takže je jedno, co vybereš, den ti sedí na 1 775 kcal. Nemusíš nic počítat, počítal jsem to za tebe.

Motivaci jsi napsala zdraví. Prvních pět kilo dolů obvykle pohne tlakem, cukrem i cholesterolem víc než jakýkoli doplněk stravy. V jídelníčku je proto míň soli, víc zeleniny a bílkovin a žádné uzeniny.

V prvním týdnu mi zavolej, číslo a hodiny máš na straně 95. Do té doby jen jez, nic nehodnoť.

Martin

poradce Zpět do formy

Jak tenhle ebook číst

1

Strany 4 až 8 si přečti dnes. Je to o tobě, zabere to deset minut.

2

Přehledy jídel (strany 9, 23, 34, 52, 63) si vytiskni na lednici. Recepty otevírej v mobilu.

3

Průvodce od strany 83 otevři, až narazíš na situaci, kterou řeší. Ne dřív.

OBSAH

Co v ebooku najdeš

Jak na tom jsi	4
Proč právě tahle čísla	5
Tvůj den podle dotazníku	6
Tvůj pohyb na první měsíc	7
Jak s jídelníčkem pracovat	8
Snídaně, 35 možností	9
Dopolední svačina, 35 možností	23
Oběd, 35 možností	34
Odpolední svačina, 35 možností	52
Večeře, 35 možností	63
Základní spíž a jak nakupovat	82
Průvodce hubnutím Zpět do formy, 9 kapitol	83
Co bude za měsíc, hovory, poznámky	95

Tvoje čísla v kostce

Výdej	2 089 kcal
Příjem	1 775 kcal
Bílkoviny	155 g
Sacharidy	179 g
Tuky	49 g
Voda	2,9 l
BMI	29,8 · nadváha
Tempo	až 1 kg týdně
Cíl 72 kg	za 2 až 4 měsíce

Respektuje

Vysoký krevní tlak, Laktózová intolerance. Bez vepřové maso, celer. Sladké i slané půl na půl. Všechna jídla do 30 minut.

Hovory

Dva za měsíc, voláš ty, kdy potřebuješ. Doporučuji týden 1 a týden 4. pracovní dny 9 až 17, číslo na straně 95.

Když ti něco neseď

Odpověz na e-mail, kterým ti ebook přišel, nebo to řekni na hovoru. Upravíme to zdarma, dokud ti neseď.

Další měsíc

Po 35 dnech aktualizuješ váhu a přijde nový ebook: jiná jídla, přepočtené kalorie, stejná pravidla.

JAK NA TOM JSI

Tvoje BMI je 29,8. To je nadváha. Budíme upřímní.

29,8

BMI · NADVÁHA

2 089

KCAL SPÁLÍŠ DENNĚ

1 775

KCAL BUDEŠ JÍST

až 1 kg

ZA TÝDEN DOLŮ

ty · 29,8



Máš navíc přibližně 14 kg oproti zdravé váze, tvoje zdravé rozmezí je 52 až 70 kg.

Nadváha není jen estetický problém. Je to zdravotní riziko, které roste každým rokem.

Srdce pracuje tvrději než by mělo. Krevní tlak stoupá. Cévy se zužují.

Mezi třicítkou a pětáctýřicítkou většina lidí přibírá z času, ne z jídla: sedavá práce, děti, večere v deset. Jídelníček je stavěný na tvůj reálný den, ne na ideální.

Dobrá zpráva: stačí shodit 10 kg a tělo ti poděkuje. Krevní tlak klesne, energie se vrátí, kolena přestanou bolet.

Nepotřebuješ dietu. Potřebuješ systém. Jídelníček na míru, kde každé jídlo dává smysl. Proto jsi tady.

Odhad průběhu

KDY	VÁHA	CO SE DĚJE
Týden 1 až 2	84 → 81 kg	Nejrychlejší část, odchází i voda. Motivace, kterou potřebuješ na start.
Konec měsíce	→ 80 kg	Konec tohoto jídelníčku, 4 kg dole. Aktualizuješ váhu, dostaneš nový.
Měsíc 2	→ 77 kg	Tlak už bývá jiný, oblečení o číslo menší. Tady většina lidí končí, ty ne.
Měsíc 2 až 4	→ 72 kg	Cíl, dřív než termín, který sis dala. Pak udržovací příjem kolem 1 924 kcal.

S čím tempo počítá

Dnes nejíš na 2 089 kcal, ale nad ně, jinak bys nepřibírala. Přejít na 1 775 kcal a 6 000 kroků denně dělá reálný rozdíl 800 až 1 000 kcal, to je 0,7 až 1 kg týdně. Počítá to s jídelníčkem šest dní ze sedmi. Když půjde pomaleji, je to v pořádku, i půl kila týdně je zdravé a jisté. Hlad při tom mít nebudeš, na to je v jídelníčku 155 g bílkovin.

PROČ PRÁVĚ TAHLE ČÍSLA

Odkud se vzalo 1 775 kcal a 155 g bílkovin.

1 519

kcal spálíš v klidu, bazální metabolismus. Žena, 42 let, 168 cm, 84 kg.

× 1,375

za tvůj pohyb: sedavá práce, sport 1 až 2× týdně, 3 až 5 tisíc kroků. Výdej 2 089 kcal.

– 15 %

pro hubnutí. Příjem 1 775 kcal. Rozdíl 314 kcal si tělo vezme z tuku.

Makra a proč

ŽIVINA	DENNĚ	PROČ TOLIK
Bílkoviny	155 g	2 g na kilo váhy. Drží svaly při hubnutí a hlavně sytost. Proto je jich v jídelníčku víc, než jsi zvyklá.
Tuky	49 g	25 procent příjmu. Hormony, vstřebávání vitamínů, chuť jídla.
Sacharidy	179 g	Zbytek. Energie na den a na pohyb. Hubnutí bez sacharidů nevydržíš, nechceme to.
Voda	2,9 l	35 ml na kilo. Napsala jsi 1 až 2 litry denně, přidej jednu láhev.
Káva	s mlékem	Dej bezlaktózové nebo rostlinné, jinak ti bude po ránu těžko a budeš to svádět na snídani.

Jak se to potká v jídle

KATEGORIE	KCAL	BÍLKOVINY	CO TO ZNAMENÁ
Snídaně	300 až 375	5 až 35 g	sytá, ať nesvačíš v deset
Dopolední svačina	150 až 185	0 až 20 g	ovoce s bílkovinou, ne samotné
Oběd	455 až 560	30 až 60 g	maso nebo ryba, příloha, zelenina
Odpolední svačina	150 až 185	0 až 20 g	s bílkovinou kvůli chutím
Večeře	455 až 560	20 až 60 g	lehčí příloha, poslední jídlo 2 h před spaním

Jídla máš nastavená na cíl kategorie až o 15 % pod ním, nikdy nad. V součtu dne ti tak zůstává zhruba 90 až 270 kcal prostoru na kávu s mlékem, kousek čokolády nebo ovoce navíc. Je to schválně, ať přes den nepočítáš každou drobnost.

Vysoký krevní tlak, Laktózová intolerance v číslech

Vysoký tlak: sodík pod 2 000 mg denně, žádné uzeniny, instantní polévky ani slané sýry, sůl nahrazená bylinkami a citronem. Draslík ze zeleniny a brambor, hořčíc z ořechů. Prvních 5 kg dolů obvykle znamená 5 až 10 bodů tlaku dolů.

Laktóza: mléčné výrobky jen bezlaktózové, poskládané tak, aby vápník zůstal kolem 900 mg denně. Tvrdé sýry jako parmezán nebo eidam laktózu prakticky nemají, proto v jídelníčku zůstávají.

TVŮJ DEN PODLE DOTAZNÍKU

Co jsi napsala a co s tím uděláme.

Sedíš u PC, 3 až 5 tisíc kroků

Nejlevnější kalorie, které kdy spálíš: dalších 2 000 kroků denně je zhruba 90 kcal a za měsíc půl kila navíc dolů. Oběd z krabičky a 15 minut chůze místo kávy u stolu.

Vaříš 3 až 5× týdně, do 30 minut, umíš průměrně

Všechna jídla v tvém jídelníčku jsou do 30 minut a postup je po jednom úkonu. Ve dnech, kdy nevaříš, jsou v přehledu jídla bez vaření.

Spíš 5 až 7 hodin, průměrně

Krátký spánek zvedá chuť na sladké druhý den až o pětinu. Proto máš odpolední svačiny s bílkovinou a večere, které zasytí. Nejde o vůli, jde o hormony.

Obědváš z krabičky

V přehledu obědů máš označené ty, které vydrží v lednici tři dny a dají se jíst i studené. Vař v neděli a ve středu, to pokryje týden.

Občas jíš ve stresu nebo pozdě večer

Večeře má 455 až 560 kcal a je sytá, poslední jídlo dvě hodiny před spaním. Když se to stane, druhý den jedeš dál podle plánu. Nic nedoháníš, nic nevynecháváš.

Zkusila jsi víc diet, chybělo vědět co jíst

Tady je obojí: co jíst máš na 175 kartách, systém je ten, že nemusíš nic vymýšlet ani počítat. Když by ti něco nesešlo, upravíme to na hovor, místo abys to vzdala.

Alkohol příležitostně, slazené nápoje ne

Sklenka vína je 120 kcal: počítej ji jako odpolední svačinu, kterou ten den vynecháš.

Chutě máš odpoledne

Odpolední svačina má bílkovinu a je ve tři, dřív než chuť přijde. Kdo svačí, až když má chuť, sní dvojnásobek.

Tři věci na první týden

1. V neděli si vyber 7 snídaní a 7 večeří, které ti chutnají, a nakup podle nich. 2. Kroky: 6 000 denně, telefon ti to změří. 3. Voda: láhev na stůl, 2,9 l.

Co si zapiš, než v týdnu 1 zavoláš

Které snídaně sis vybrala a jak zasytily. Jestli odpolední svačina zvládla chutě. Kolik kroků jsi měla. Nic víc.

TVŮJ POHYB NA PRVNÍ MĚSÍC

Nemusíš cvičit. Musíš se hýbat. Začneme chůzí.

Máš 3 až 5 tisíc kroků. Cíl na týden 1 je 6 000, na týden 4 je 7 500. To je 15 minut chůze po obědě a 20 minut večer.

6 000

KROKŮ · TÝDEN 1

7 500

KROKŮ · TÝDEN 4

+90 kcal

NA 2 000 KROKŮ NAVÍC

3 × 15 min

DOMA · TÝDEN 4

Měsíc po týdnech

TÝDEN	KROKY DENNĚ	CHŮZE NAVÍC	DOMA, BEZ VYBAVENÍ	TVŮJ SPORT
Týden 1	6 000	15 minut po obědě místo kávy u stolu	2× 10 minut, 4 cviky níže, 1 kolo	nech si, jak ho máš
Týden 2	6 500	po obědě + jedna zastávka MHD dřív	2× 12 minut, 2 kola	sport 1 až 2× týdně
Týden 3	7 000	po obědě + 20 minut večer	3× 12 minut, 2 kola	sport 1 až 2× týdně
Týden 4	7 500	po obědě + 20 minut večer	3× 15 minut, 3 kola	sport 1 až 2× týdně

Chůze: nejlevnější kalorie

- Každých 2 000 kroků navíc je zhruba 90 kcal. Za měsíc půl kila navíc dolů, bez hladu.
- 15 minut chůze po obědě srovná cukr v krvi a odpolední chutě. U tebe navíc pomáhá tlaku.
- Telefon v kapse to změní sám. Kroky si zapiš jednou týdně do tabulky na konci ebooku.

15 minut doma, čtyři cviky

- Dřepy k židli, 10×. Sedni si na okraj a vstaň bez rukou.
- Kliky o stůl nebo o zeď, 10×. Tělo v jedné čáře.
- Výpady na místě, 8× na každou nohu. Drž se opěradla.
- Most vleže, 12×. Zvedni pánev, zatni hýždě, drž 2 vteřiny.

Co pohyb udělá s jídelníčkem

Nic nepřepočítáváš. Kroky do 7 500 jsou ve tvém výdeji už započítané, cvičení doma taky. Když sportuješ déle než hodinu v kuse, dej si ten den jednu svačinu navíc, z kategorie svačin, ne oběd navíc.

Vysoký tlak a pohyb

Chůze a lehké cvičení tlak snižují, obvykle o 5 až 8 bodů. Bez zadržování dechu, bez těžkých činek, bez cvičení do vyčerpání. Když se zamotá hlava, zastav a napij se.

Snídaně

35 možností · 300 až 375 kcal · přepočteno na tvoje makra

#	SNÍDANĚ	KCAL	B	MIN	STRANA
1	Chia pudink s proteinovým práškem a kakaem	363	31	5	10
2	Žitný chléb s tuňákem a zeleninou	320	30	5	10
3	Proteinový mugcake	325	33	5	10
4	Shakshuka s rajčaty a paprikou	323	19	20	11
5	Žitný chléb s avokádem a vejcem	338	15	10	11
6	Proteinové smoothie s banánem a arašídovým máslem	365	28	5	12
7	Wrap s vejcem a avokádem	354	14	10	12
8	Zapečená vejce s avokádem a rajčaty	339	22	20	12
9	Avokádový toast s tuňákem	363	26	5	13
10	Avokádové lodičky s tuňákem a vejcem	337	24	10	13
11	Cizrnová pomazánka · víkend	351	16	30	13
12	Vejce s rukolou na žitném chlebu	360	16	10	14
13	Avokádový toast s vejcem a rajčaty	340	14	10	14
14	Dýňové muffinky · víkend	333	11	30	14
15	Proteinová kaše s arašídovým máslem	346	21	10	15
16	Quinoa kaše s borůvkami a mandlemi	338	20	20	15
17	Snídaňová miska s vejcem, quinoou a rajčaty	355	18	15	15
18	Vejce se špenátem na žitném chlebu	370	20	10	16
19	Míchaná vejce s rajčaty a žitným chlebem	347	18	10	16
20	Chia pudink se sójovým mlékem a borůvkami	325	13	10	16
21	Proteinová ovesná kaše s whey a banánem	334	21	10	17
22	Míchaná vejce s rajčaty a bazalkou	360	20	10	17
23	Omeleta se špenátem a rajčaty	325	22	12	17
24	Shakshuka s paprikou a cibulí	335	20	15	18
25	Omeleta s houbami a rajčaty	337	23	10	18
26	Chia pudink s kokosovým mlékem a malinami	355	9	10	18
27	Chia pudink s kokosovým nápojem a mandlemi	354	11	5	19
28	Amarant kaše s jablkem a vlašskými ořechy	310	17	20	19
29	Quinoa kaše s mangem a kokosem	306	8	20	19
30	Kokosová chia kaše s pekany	306	5	5	20
31	Proteinové palačinky z mandlové mouky	366	24	15	20
32	Avokádo s mandlovým máslem a lněnými semínky	334	6	5	21
33	Míchaná vejce s houbami a pažitkou	328	21	10	21
34	Chia pudink s kokosovým mlékem a malinami	323	6	5	21
35	Avokádo s vlašskými ořechy a chia	350	6	5	22



1. Chia pudink s proteinovým práškem a kakaem

363 kcal · B 31.2 g · S 31.9 g · T 14.1 g · 5 min · porce na tvých 1 775 kcal

SUROVINY

Chia semínka	22 g	Kakao	8 g
Sójové mléko	270 ml	Banán	45 g
Vegan protein prášek	24 g		

POSTUP

- Připravte si večer: 22g chia semínek, 270ml sójového mléka, 24g vegan proteinového prášku, 8g kakaa, 45g banánu.
- Do sklenice s víčkem (0.5L) nalijte 270ml sójového mléka.
- Přidejte 24g vegan proteinového prášku a 8g kakaa.
- Pořádně promíchejte lžící nebo šlehačem, dokud prášky nejsou zcela rozpuštěné, žádné hrudky.
- Nasypte 22g chia semínek a znovu pořádně promíchejte.
- Nechte 10 minut stát při pokojové teplotě a poté znovu promíchejte, odstraní to hrudky a chia se rovnoměrně rozpustí.
- Sklenici uzavřete víčkem a dejte do lednice minimálně na 2 hodiny, ideálně přes noc.
- Ráno vyjměte z lednice, pudink bude mít krémovou čokoládovou konzistenci.
- Banán oloupejte a těsně před jídlem nakrájejte na kolečka.
- Pudink promíchej a přeneste do servírovací misky.
- Navrch rozložte kolečka banánu a ozdob špetkou kakaa.
- TIP: Pokud chceš intenzivnější čokoládovou chuť, přidej 1 čtvereček hořké čokolády nastrohané přes povrch, luxusní pudink v proteinové verzi.



2. Žitný chléb s tuňákem a zeleninou

320 kcal · B 29.8 g · S 45.3 g · T 1.9 g · 5 min · porce na tvých 1 775 kcal

SUROVINY

Chléb žitný 1 plátek (50g)	Rajčata cherry	55 g
Tuňák (vlastní šťáva)	Petržel čerstvá	3 g
Okurka salátová	Cibule	24 g

POSTUP

- Připravte si: 1 plátek žitného chleba (50g), 90g tuňáka ve vlastní šťávě, 65g salátové okurky, 55g cherry rajčat.
- Tuňáka slijte do síta a nechte okapat 2 minuty.
- Okurku opláchněte a nakrájejte na tenká kolečka.
- Cherry rajčata rozkrojte na čtvrtky.
- V misce promíchejte okapaného tuňáka s lžičkou bílého jogurtu nebo kapkou olivového oleje, osolte, opepřete.
- Přidejte nadrobno nakrájenou jarní cibulku nebo nasekanou petrželku, pokud máš po ruce.
- Plátek žitného chleba položte na talíř (pokud chceš, krátce opeč v toustovači).
- Na chléb rozprostřete tuňákovou směs v rovnoměrné vrstvě.
- Navrch naskládejte kolečka okurky.
- Doplňte čtvrtky cherry rajčat.
- Osolte, opepřete a podávejte ihned.
- TIP: Do tuňáka vmíchej lžičku kaparů nebo nakrájenou kyselou okurku, dodá pomazánce ostrost a chuť 'nice au thon', jak to dělají Francouzi.



3. Proteinový mugcake

325 kcal · B 32.9 g · S 23.9 g · T 10.4 g · 5 min · porce na tvých 1 775 kcal

SUROVINY

Whey protein	28 g	Banán 1/2ks (25g)	
Vejce	1 ks	Skořice mletá	1 g
Ovesné vločky (syrové)	21 g		

POSTUP

- Připravte si: 28g whey proteinu, 1 vejce (55g), 21g ovesných vloček, 1/2 banánu (25g).
- Banán oloupejte a v hrnečku (min 300 ml) vidličkou rozmačkejte do hladka.
- Přidejte 1 vejce a metličkou rozšlehejte s banánem.
- Vmíchejte 28g whey proteinu a 21g ovesných vloček.
- Volitelně přidej špetku kakaa nebo skořice a pár kapek vanilkového extraktu.
- Důkladně promíchejte stěrkou do hladkého těsta bez hrudek.
- Pokud je těsto příliš husté, přidej lžici mléka nebo vody.
- Hrneček vložte do mikrovlnky.
- Pečte při plném výkonu 700 W po dobu 90 sekund. Při 900 W 60-75 sekund.
- Zkontrolujte párátkem, pokud vyjde suché, mugcake je hotový. Jinak dopeč po 15 sekundách.
- Nechte 1 minutu chladnout, aby se dopek vlastním teplem.
- TIP: Před pečením vsuň doprostřed těsta čtvereček hořké čokolády, po upečení dostáváš lávový chocolate mugcake s roztečeným středem.



1. Treska s brambory a fazolkami

526 kcal · B 46.1 g · S 54.5 g · T 14.4 g · 25 min · porce na tvých 1 775 kcal

SUROVINY

Treska	230 g	Petržel čerstvá	5 g
Brambory	250 g	Citron (šťáva)	9 ml
Fazolové lusky	130 g	Olivový olej	13 g
Česnek	5 g		

POSTUP

1. Připravte si: 230g tresky, 250g brambor, 130g fazolových lusků, 13g olivového oleje, sůl, pepř, citron, česnek, petrželku.
2. Tresku opláchněte a osušte, osolte a opepřete, pokapejte citronem.
3. Brambory omyjte, nakrájejte na čtvrtky.
4. Vařte v osolené vodě 15 minut.
5. Fazolky opláchněte, odstraňte konce.
6. V osolené vodě vařte 5 minut, scedte a propáchněte studenou vodou.
7. V pánvi rozehejte polovinu oleje na středním plameni.
8. Přidejte prolisovaný stroužek česneku, restujte 20 sekund.
9. Tresku vložte do pánve.
10. Smažte 3 minuty z každé strany, treska je křehká, otáčejte opatrně.
11. Maso musí být neprůhledné, lehce se rozpadat vidličkou.
12. Ve druhé pánvičce rozehejte zbylý olej.
13. Přidejte fazolky, osolte, dopepřete, restujte 3 minuty.
14. Brambory scedte, posypte solí a pokapejte kapkou oleje.
15. Servírujte tresku s bramborami a fazolkami.
16. Pokapejte citronovou šťávou, posypte petrželkou.
17. TIP: Fazolky před smažením spařte a dejte do ledové vody, zachovají zelenou barvu a pevnost.



2. Kuřecí prsa s pečenými bramborami

497 kcal · B 44.8 g · S 51.7 g · T 12.2 g · 25 min · porce na tvých 1 775 kcal

SUROVINY

Kuřecí prsa (syrová)	170 g	Rozmarýn sušený	1 g
Brambory	280 g	Olivový olej	10 g
Tymián sušený	1 g	Česnek	7 g

POSTUP

1. Připravte si: 170g kuřecích prsou, 280g brambor, 10g olivového oleje, 7g česneku.
2. Troubu předehřej na 200 °C.
3. Brambory oloupej, nakrájej na kostky 2,5 cm.
4. Brambory dej do mísy, zakápní polovinou oleje, osol, opepři.
5. Přidej česnek, celé neoloupané stroužky lehce pomačkaj dlaní a hod' do brambor (uvolní aroma při pečení).
6. Posyp špetkou sušeného rozmarýnu nebo tymiánu.
7. Rozlož brambory na plech s pečicím papírem do jedné vrstvy.
8. Peč 25-30 minut, v polovině pečení promíchej.
9. Kuřecí prsa osuš a osol, opepři z obou stran.
10. Potři zbytkem oleje a posyp sušeným česnekem.
11. Na pánvi opeč prsa 4-5 minut z každé strany do zlatova.
12. Pokud nejsou uvnitř propečená (75 °C), dokonč 5 minut v troubě s bramborami.
13. Kuře nech 3 minuty odpočinout pod alobalem.
14. Nakrájej přes vlákna na plátky silné 1,5 cm.
15. Servíruj s pečenými brambory a pečenými stroužky česneku (dají se vymáčknout na brambory).
16. TIP: Pečené česnekové stroužky jsou delikatesa, upečou se měkké, sladké a dají se vytlačit z kůže na brambory nebo pečivo. Základní trik francouzské kuchyně v domácí verzi.

Aby ti to vydrželo i po měsíci.

Devět krátkých kapitol. Ne teorie, ale co dělat v úterý v restauraci, když nemáš jídelníček po ruce. Čísla v kapitolách jsou tvoje: 1 775 kcal, 155 g bílkovin, svačina 168 kcal.

1 • Makra na talíři: Proč máš zrovna 155 g bílkovin a jak to vypadá v jídle	84
2 • Restaurace a práce: Jak si objednat, aby to sedělo na oběd 508 kcal	85
3 • Etikety za 10 sekund: Tři čísla, která stačí číst	86
4 • Cheat meal: Kdy ano, jak velký, jak po něm pokračovat	87
5 • Svačiny do práce a na cesty: 12 hotových kombinací na 168 kcal	88
6 • Alkohol, káva, slazené nápoje: Co kolik stojí a čím to vyměnit	89
7 • Když se váha zastaví: 5 důvodů a co s nimi, dřív než něco změníš	90
8 • Jak vařit pro rodinu a hubnout jen ty: Stejně jídlo, jiná porce	92
9 • Pohyb, který vydržíš: Chůze, kroky a 15 minut doma bez vybavení	93

Proč to čteš až teď

Prvních čtrnáct dní nic nečti, jen jez podle jídelníčku. Kapitoly otevři, až narazíš na situaci, kterou řeší. Tak se to naučíš.

PRŮVODCE · KAPITOLA 9

9 · Pohyb, který vydržíš

Chůze, kroky a 15 minut doma bez vybavení

Nemusíš cvičit, musíš se hýbat. Rozdíl je v tom, že cvičení je něco navíc, co odpadne, když je týden těžký. Hýbání je součástí dne, která nemůže odpadnout, protože není navíc.

Chůze je základ.

Každých 2 000 kroků navíc je zhruba 90 kcal, za měsíc půl kila, bez hladu, bez potu, bez převlékání. Chůze po obědě srovnává cukr v krvi a odpolední chutě. Chůze večer zlepšuje spánek. Chůze nikdy nebolí a nikdy nezraní.

Jak přidat kroky bez „chození na procházku“:

oběd z krabičky a 15 minut chůze místo kávy u stolu. Zastávka dřív. Auto na kraj parkoviště. Telefonáty ve stoje a v chůzi. Schody místo výtahu, vždycky, i s nákupem. Večer 20 minut kolem bloku, s partnerem, s dětmi, s psem, s podcastem.

Tvůj cíl:

7 500 kroků denně. Telefon v kapse to změří sám, nepotřebuješ hodinky. Zapiš si průměr jednou týdně do tabulky na straně 122.

Síla: 15 minut doma, čtyři cviky, bez vybavení.

Při hubnutí tělo bere i svaly, když jim nedáš důvod zůstat. Důvod je 15 minut třikrát týdně.

1. Dřepy k židli: postav se před židli, sedni si na okraj a vstaň bez rukou. 10×. Když je to lehké, nedosedej, jen se dotkni.
2. Kliky o stůl nebo o zed': ruce na hraně stolu, tělo v jedné čáře, hrudník k desce a zpět. 10×. Čím níž opora, tím těžší.
3. Výpady na místě: krok vpřed, koleno dolů skoro k zemi, zpět. 8× na každou nohu. Drž se opěradla.
4. Most vleže: leh na zádech, chodidla na zemi, zvedni pánev, zatni hýždě, drž 2 vteřiny. 12×.

Jedno kolo je 4 minuty. Týden 1 a 2: dvě kola, 2× týdně. Týden 3 a 4: dvě kola, 3× týdně. Měsíc 2: tři kola. Měsíc 3: přidej gumu nebo láhve s vodou jako zátěž.

Kdy cvičit:

ráno před sprchou (nejjistější), nebo hned po příchodu z práce, před večeří. Ne po večeří a ne „až budu mít čas“.

Pohyb a jídelníček:

nic nepřepočítáváš. Kroky a domácí cvičení jsou ve výdeji už započítané. Když sportuješ déle než hodinu v kuse, dej si ten den jednu svačinu navíc z kategorie svačin.

Když něco bolí:

kolena při dřepu = menší rozsah, jen do půlky. Záda při mostu = menší zdvih. Zápěstí při klicích = kliky o zed'. Cokoli, co bolí ostře, ne tahem, vynech a řekni to na hovor.

CO BUDE ZA MĚSÍC

Za 35 dní budeš kolem 80 kg. A pak?

Za 35 dní budeš kolem 80 kg. Tělo se změní a s ním i příjem. Další měsíc chce nový jídelníček, ne kopii tohoto. Po 35 dnech ti napíšeme, aktualizuješ váhu a přijde nový: jiná jídla, přepočítané kalorie, stejná pravidla.

Dva hovory k jídelníčku, voláš ty

Týden 1

Co ti sedí a co ne. Jaké snídaně sis vybrala, jestli stačí svačiny, jestli něco nesmíš, na co jsme zapomněli. Upravíme to hned.

Týden 4

Váha, tlak, jak se spí. Co bude v dalším měsíci. Jestli přidat kroky, jestli změnit poměr sladké a slané.

Voláš ty, kdy ti to vyhovuje: pracovní dny 9 až 17 na číslo, které dostaneš s jídelníčkem. Hovor trvá 15 až 20 minut. Když se nedovoláš, napíš a zavoláme zpět.

Váha a míry, jednou týdně ráno

TÝDEN	START	1	2	3	4	5
Váha ráno (kg)	84,0					
Pas (cm)						
Kroky, průměr za den						
Tlak (když měříš)						

Poznámky z hovorů

Další měsíc

Máš balíček na tři měsíce: po 35 dnech aktualizuješ váhu v portálu a do 24 hodin přijde nový jídelníček, žádná jídla se neopakují. Hovory máš dva v každém měsíci. Garance vrácení peněz platí, když jíš podle jídelníčku, zapisuješ si váhu a využíváš hovory.

Kdyby se něco zadrhlo

Nesedí ti jídlo, změnila se ti směna, přišla nemoc. Odpověz na e-mail, kterým ti jídelníček přišel, nebo to řekni na hovoru. Upravíme to zdarma, dokud ti nesedí.