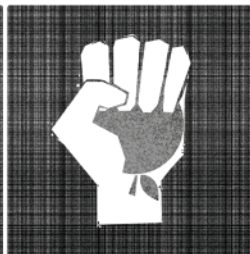




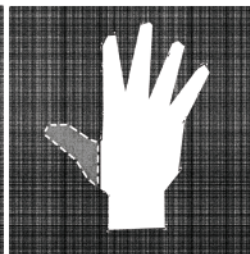
bílkoviny



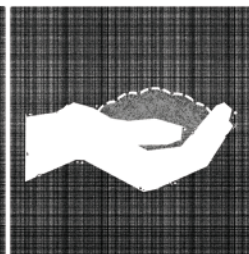
zelenina



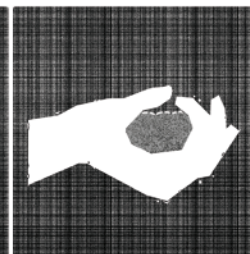
ovoce



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-mailly. 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. Cvičíte-li 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.