

skutečné zdraví

O JÍDLE, POHYBU, POHODĚ
A KAŽDODENNÍCH
ROZHODNUTÍCH

Margit Slimáková

nastole

Skutečné zdraví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Margit Slimáková

Skutečné zdraví – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

skutečné zdraví

*O JÍDLE, POHYBU, POHODĚ
A KAŽDODENNÍCH
ROZHODNUTÍCH*

Margit Slimáková



Tato kniha není jen
o porozumění, co je pro
zdraví prospěšné. Je o tom,
jak toto porozumění proměnit
v každodenní život a jak
si zdraví uchovat i ve chvílích,
kdy realita není jednoduchá.

Skutečné zdraví není
o dokonalosti, ale o schopnosti
zvládat život tak, jak přichází.

Obsah

Skutečné zdraví	7
Co máme a co nám chybí	12
My rozhodujeme	14

I. ČÁST **Deníček péče o sebe** 21

1. Skutečné jídlo	33
<i>Jídlo, které vyživí, zasytí a neškodí.</i>	
2. Pohyb	51
<i>Každodenní lék bez vedlejších účinků.</i>	
3. Spánek	73
<i>Regenerace, kterou nic nenahradí.</i>	
4. Pohoda	91
<i>Klid, který řídí celé tělo. Dýchání, pauzy, odpočinek. Bez rovnováhy není zdraví.</i>	
5. Příroda a zahrada	105
<i>Nejlevnější a nejúčinnější terapie. Uzemnění, světlo, zeleň, slunce, mikrobi a domácí zelenina!</i>	
6. Terapie	117
<i>Běžné nemoci a možnosti jejich léčby – od výživy přes pohyb až po léky.</i>	
7. Suplementace	197
<i>Funkční doplněk, ne náhrada života. Základy, které dávají smysl. Co kdy užívat – a kdy raději ne. Méně je často více.</i>	
8. Přátelé	211
<i>Možná nejpříjemnější kapitola o zdraví.</i>	

2. ČÁST **Mýty, molekuly a mediální šum** 219

Kapitola, která pomáhá zorientovat se v pojmech a tématech, jež na nás denně útočí z médií, podcastů, sociálních sítí i reklam.

3. ČÁST **Když se zdraví potká s realitou** 289

Systém, který má prospívat,
a přitom často škodí 290

Osobní zkušenost v době změn 302

Veřejná debata a její cena 312

Když se zdraví stává ideologií 317

Nejnovější výživová doporučení 323

Co se skutečně povedlo 327

Co si odnést do života 330

Zdroje 332

Poděkování 337

Jsem Margit 338

Kdo na knize spolupracoval 340





Skutečné zdraví

Od dětství ráda jím, baví mě život a s nadšením se učím. S otevřenou myslí a plánem pomáhat lidem udržovat zdraví jsem vystudovala střední zdravotnickou školu a poté Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy, kde jsem se učila o nemocech a jak je léčit léky. V průběhu devíti let studia nemocí jsem pochopila, že nejdůležitější je udržovat si zdraví. Studovala jsem ve školách a čím dál více i učila mimo ně. Vedle nemocí jsem začala řešit zdraví. Více než léčba mě nadchla prevence. Ti z vás, kteří mě desítky let sledujete, kteří jste četli mé předchozí knihy, tak už nejspíš znáte mou profesní cestu od farmakoterapie k propagaci té nejlepší stravy a péči o sebe, tedy ke zdravotní prevenci.

Ve své *Velmi osobní knize o zdraví – jak zvládat jídlo, kariéru, rodinu, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu* detailně vysvětluji moji cestu, moje rozhodnutí, odborné posuny a předávám ta nejlepší zdravotní doporučení. Píšu o svém dětství, o užívání si zahrady a vlastní úrody, o dospívání a zdravotních potížích s ním spojených, o založení rodiny, cestování a životě v zahraničí, výchově dětí až po usazení se u nás v ráji. Ve svém *Osobním receptáři pro zdraví a pohodu* opět, ještě detailněji, řeším vše zásadní pro udržení zdraví a k tomu navíc i pohody, protože je čím dál jasnější, že zdraví bez pohody nejde dlouhodobě zvládat.

**SKUTEČNÉ
ZDRAVÍ NENÍ
O DOKONALOSTI.**

V této knize chci předat svoje nejlepší zkušenosti a doporučení, které může využít úplně každý při sestavování té nejlepší stravy a péče o sebe. Nepředávám návod, předávám inspiraci z více než třiceti let svých zkušeností, znalostí, nadšení pro skvělé jídlo, pohodový pohyb a úžasné prostředí podporující zdraví.

Moje cesta ke skutečnému zdraví

Moje cesta k pohybu, pohodě a zdraví nezačala jedním rozhodnutím ani jednou knihou. Začala v dětství. V kuchyni a na zahradě. U babiček a rodičů, kteří brali jídlo, pohyb i pobyt venku jako samozřejmou součást života, ne jako projekt. Jedli jsme obyčejná, skutečná jídla, hodně zeleniny ze zahrady, vejíčka, trochu masa, luštěniny. Hodně jsme se hýbali – přirozeně a mnohdy celý den. Na zahradě, při hrách, během pomáhání dospělým. Pohyb nepředstavoval pouhé cvičení, byl to celý náš život. A právě tato zkušenost se mi později znovu a znovu vracela jako tichý, ale pevný základ všeho dalšího.

Když jsem studovala střední zdravotnickou školu a následně Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy, ponořila jsem se na mnoho let do světa nemocí, diagnóz a léčby léky. Učila jsem se precizně, systematicky, s respektem k moderní medicíně. Současně jsem ale čím dál jasněji viděla její limity. Léky jsou často účinné, někdy nezbytné, ale téměř vždy mají vedlejší účinky a málokdy řeší příčinu. Právě během těchto let se ve mně začalo formovat přesvědčení, že skutečné zdraví nevzniká v ordinaci, ale u každého z nás doma – v každodenních návycích, ve stravě, pohybu, v prostředí, kde žijeme, a také v psychické pohodě. A že prevence není alternativa, ale základ.

PREVENCE NENÍ
ALTERNATIVA.
JE TO ZÁKLAD.



Vedle oficiálního studia jsem se intenzivně vzdělávala i mimo univerzitní systém. Kurzy makrobiotiky, fytoterapie, přirozené výživy, studium komplementární medicíny, první texty a přednášky, práce s lidmi. Nešlo o rebelii, ale o doplňování obrazu. Čím víc jsem věděla, tím méně jsem věřila na jednoduchá řešení a univerzální návody. Už tehdy mi bylo jasné, že neexistuje jedna ideální strava, jeden správný životní styl ani jedna cesta prevence nebo léčby pro všechny. Existují jen lepší a horší volby v konkrétním kontextu.

NEEXISTUJE JEDNA
IDEÁLNÍ STRAVA
PRO VŠECHNY.

Zásadní roli v mém profesním i osobním zrání sehrály dlouhodobé pobyty v zahraničí. Tři roky v Německu mi ukázaly, že kvalita jídla, důraz na lokální a sezónní potraviny, pohyb venku a respekt k osobnímu prostoru nejsou luxus, ale standard. Viděla jsem, jak může fungovat systém, kde je zdraví podporováno prostředím, ne jen doporučeními. Sedm let v Číně bylo naopak školou kontrastů. Denní pohyb, chození, trhy s čerstvými potravinami, ale také extrémy v podobě pytlů s glutamátem sodným – zvýrazňovačem chuti, tlaku na výkon a ignorování individuálních potřeb. Roky strávené v Asii mne naučily rozlišovat, co je skutečně přirozené a co jen kulturně normalizované.



Krátkodobější pobyty a cesty do USA mi přinesly hlubší vhled do světa výživy, prevence a vzdělávání. Právě tam jsem absolvovala dálkové studium a postgraduál na Clayton College of Natural Health a psala disertační práci zaměřenou na výuku zdravé výživy u dětí. Austrálie a Nový Zéland ve mně posílily vztah k pohybu venku, k přírodě, k jednoduchosti. Nepál, Indie a Kambodža mi připomněly, že zdraví není otázka hojnosti, ale rovnováhy, komunity a smyslu. Francie, Itálie, Řecko a Švýcarsko mi znovu potvrdily, že jídlo může být jednoduché, lokální, chutné – a přitom zdravé, bez nutnosti výživových dogmat.

Postupně se moje profesní dráha přirozeně posouvala od farmakoterapie k prevenci. Ne z odporu k medicíně, ale z respektu k životu. Založení Fit Food Company při studiu vysoké školy v Hradci Králové, první pokusy o změnu školního stravování, rozběhnutí projektu Skutečně zdravá škola – to vše vycházelo z praxe, ne z teorie. Z práce s lidmi, s rodiči, s dětmi, s kuchařkami. Viděla jsem, že změna je možná, je-li srozumitelná, realistická a lidská.

To, co dnes doporučuji, není ideál, ale dlouhodobě ověřená praxe. Skutečné jídlo. Každodenní přirozený pohyb. Pohoda jako nutná součást zdraví, nikoli bonus. Odpovědnost za vlastní volby. Neučím dokonalost, učím, jak se v reálném světě rozhodovat lépe. Tato kniha navazuje na mou cestu – ne proto, abych někoho přesvědčovala, ale abych sdílela zkušenosti, které fungují. Protože zdraví není náhoda. A není ani otázkou jedné správné odpovědi. Je to proces, který máme každý den ve svých rukou.

ZDRAVÍ NENÍ NÁHODA.
JE TO PROCES, KTERÝ
MÁME KAŽDÝ DEN
VE SVÝCH RUKOU.



Co máme a co nám chybí

Stále žijeme v úžasné době a zemi. Máme zde dostatek čisté vody, jídla, možností vzdělávat se, pracovat, sportovat. Můžeme živit tělo i ducha. Na světě je spousta úžasných, inspirativních a schopných profesionálů a kolem každého z nás rodina a přátelé, jak si je budujeme. Ano, samozřejmě na tomto světě jsou i válečné konflikty, kde umírají lidé, které do války někdo poslal. Jsou zde také agrochemikálie znečišťující životní prostředí a jejich rezidua se nám dostávají do těla. Jsou zde vysoce průmyslově zpracované produkty, které podporují naše přejídání se, a tím pádem i tloustnutí a nemoci. Jsou zde influenceři, politici a experti přesvědčení o své absolutní pravdě, kteří nás ostatní cenzurují, zesměšňují, nálepkují...



Ale jsme to my, kdo rozhoduje o výběru. Rozhodujeme o jídle, které jíme, o médiích a účtech, které sledujeme, o prostředí, kde se pohybujeme, o lidech, kterými se obklopíme. Pojďme si ukázat, jaké volby dávají největší smysl a jak je co nejnázve zařadit do běžného života.



**MÁME TĚMĚŘ VŠECHNO.
PŘESTO NÁM CHYBÍ
TO PODSTATNÉ.**

Co nám dnes nejvíce chybí? Podle médií, influencerů, mnoha expertů a prodejců „zázraků“ z nejrůznějších letadlových systémů nám k zajištění štěstí, zdraví, spokojenosti i bohatství stačí produkty, které nabízejí. Prodejců zázračných produktů a doplňků jsou spousty a hlavně jejich nabídka se neustále aktualizuje, a tak je stále co kupovat a polykat. Máme zde péřové bundy na odrážení zlé energie z okolí, brýle zachycující nebezpečné paprsky, injekce pro štíhlost a krémy pro věčnou krásu. A kdybyste náhodou stále nevěděli, co s penězi, mnohé léčebné ochranné prostředky se nabízejí i pro pejsky a kočičky – kdo by si nepřál ochránit svého mazlíčka!

Za mě geniální obchodní strategie naší doby, protože se zdá, že domácí zvířátka za chvíli u mnohých mladých dospělých nahradí děti.

Doporučuji všem vrátit se zase na zem, zhluboka dýchat a v klidu si promyslet, co nám doopravdy chybí. Ve skutečnosti jsou to totiž ty jednoduché věci, které dávno známe, a mnohé z nich jsou i zcela zdarma. Ke zdraví potřebujeme skutečné jídlo, přirozený pohyb, dostatek spánku, pohodu a přátele, přírodu, slunce, nějakou formu otužování. Zdraví totiž není náhoda, nejsou to ani zázraky, není to úděl... Jsou to naše každodenní návyky a rozhodnutí. Ze všeho nejvíc nás dnes ohrožuje to, co jíme, co děláme a jak myslíme.



My rozhodujeme

Proč věnovat tolik pozornosti každodenním rozhodnutím? Protože zdraví máme ve svých rukou! Mnozí si myslíme, že naše zdraví zajišťuje výhradně zdravotní péče. Ale není to pravda. O zdraví člověka rozhoduje velmi komplexní soubor faktorů, přičemž zdravotní péče má asi jen 10–20% vliv na celkové zdraví. Minimálně 80 % zdraví je tedy ovlivněno faktory mimo samotnou zdravotní péči. Rozhodující jsou náš životní styl, každodenní návyky, vlastní rozhodnutí i podmínky, v nichž žijeme – naše vzdělání, bydlení, práce, vztahy nebo ekonomická situace. Podle dat Evropské komise a WHO ovlivňují právě tyto sociální determinanty naše zdraví až pětikrát silněji než samotná zdravotní péče.

Zdravotnický systém je důležitý, ale je to jen záchranná síť, která pomáhá, když už padáme. My sami jsme však těmi, kdo se každý den rozhodují.

A právě proto – i když je české zdravotnictví na špičkové úrovni, máme vzdělané lékaře, moderní léky a zákroky, které často doslova zachraňují životy – žádný systém na světě, ani sebevzdělanější lékař nebo sebelepší pilulky nás nezachrání před našimi každodenními chybami ve stravě, před nedostatkem spánku, pohybu či odpočinku. Žádná tabletky nenahradí pohyb, žádný monitor nezajistí kvalitní spánek ani kontakt s přírodou. Většina opravdových hacků je totiž překvapivě jednoduchá a známe je už roky. Jsou to: skutečné jídlo, dostatek spánku, pohyb a příroda, pohoda a přátelé – včetně těch úplně nejmenších. Ano, myslím i na mikroby, které pro naše zdraví potřebujeme! Mikrobi totiž nejen spolurozhodují o tom, jak využijeme energii ze stravy, tedy o naší hmotnosti, ale také o obranyschopnosti našeho těla.

My rozhodujeme. Každý den. Převzít zodpovědnost neznamená odmítat medicínu. Moderní medicína zachraňuje životy a potřebujeme ji zvláště tam, kde jde o akutní péči, úrazy nebo závažná onemocnění. Česká medicína má skvělé výsledky a lékaři odvádějí práci, za niž si zaslouží velký respekt. Ale lékaři se ve svém náročném vzdělávání učí hlavně diagnostikovat nemoci a léčit je léky. Neučí se vařit nebo sestavovat jídelníčky a tréninkové plány. A ani nemohou – protože nikdo jiný než my sami neví, co každý den jíme, jak spíme, jak se hýbeme, co nám dělá dobře a co naopak ne. Prevence začíná doma, ne v ordinaci. Každý jsme jiný, máme jiné možnosti i potřeby – ale všichni máme možnost ovlivnit alespoň část svého zdraví vlastními rozhodnutími. Zdravotní péče zachraňuje životy. Ale o tom, jak kvalitně žijeme mezi těmi velkými zdravotními událostmi, rozhodujeme my.

Proč více medicíny vždy neznamená více zdraví

Mnozí propagátoři moderní medicíny tvrdí, že čím více prevence a vyšetření podstoupíme, tím budeme zdravější. Realita je ovšem složitější. Vedle nedostatečné péče totiž existuje i opačný problém – péče nadbytečná. V medicíně se pro ni používají pojmy *overdiagnostika* a *overtreatment*, tedy nadměrná diagnostika a nadměrná léčba.

Overdiagnostika znamená situaci, kdy medicína odhalí nemoc, která by člověku nikdy nezpůsobila potíže. Moderní diagnostické technologie jsou dnes extrémně citlivé a dokážou zachytit velmi malé změny v tkáních nebo orgánech. Problém je, že ne každá nalezená změna představuje skutečné ohrožení zdraví. Některé nádory rostou velmi pomalu a nikdy by se klinicky neprojevíly. Jiné nálezy by zůstaly bez příznaků po celý život. Jakmile se ale něco najde, medicína má přirozenou tendenci reagovat dalším vyšetřováním a většinou i léčbou.

Tím vzniká tzv. diagnostická kaskáda. Jedno vyšetření vede k dalšímu, drobný nález k dalším testům, biopsiím a někdy i operaci. Člověk se tak může ocitnout v kolotoči medicínských zásahů, které by vůbec nebyly potřeba, kdyby se nehledal prvotní nález. Tento problém se týká především sekundární prevence, tedy vyhledávání nemocí u lidí, kteří zatím nemají žádné příznaky.



Abyste tomu rozuměli a nemysleli si, že vás odrazují od prevence: je užitečné rozlišovat tři základní typy prevence.

PRIMÁRNÍ PREVENCE

znamená předcházení samotnému vzniku nemoci. Patří sem faktory životního stylu a prostředí – kvalitní strava, dostatek pohybu, spánek, omezení kouření nebo ochrana před toxickými látkami. Právě primární prevence má podle epidemiologických dat největší vliv na zdraví populace a současně je nejméně podporována.

SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

znamená včasné odhalení nemoci ještě před vznikem příznaků. Patří sem různé screeningové programy a preventivní kontroly. Jejich cílem je zachytit nemoc dříve, než se projeví.

TERCIÁRNÍ PREVENCE

se týká lidí, kteří již nemoc mají. Jejím cílem je zabránit komplikacím nebo zhoršení stavu – například rehabilitací po infarktu nebo léčbou, která brání návratu nádoru.

Právě u sekundární prevence se v posledních desetiletích ukazuje, že její přínos je složitější, než se dříve předpokládalo. Screening může někdy snížit úmrtnost na konkrétní nemoc, zároveň ale přináší falešně pozitivní nálezy, nadměrnou diagnostiku a někdy i zbytečnou léčbu. Navíc se ukazuje, že u řady screeningových programů není prokázáno žádné smysluplné snížení celkové úmrtnosti, tedy rizika, že člověk zemře z jakékoli příčiny.

Dobře je to vidět na příkladu rakoviny prsu. Mamografický screening dokáže zachytit nádory v časném stadiu a u některých žen může snížit úmrtnost na toto onemocnění. Současně ale analýzy ukazují, že významná část nádorů zachycených screeningem by se nikdy klinicky neprojevila. Odhady se liší, ale často se uvádí, že přibližně 10–30 % nádorů zjištěných mamografií může představovat overdiagnostiku. Tyto ženy pak podstupují operace, radioterapii nebo hormonální léčbu kvůli nádoru, který by jim nikdy nezpůsobil zdravotní potíže.

Podobná situace existuje také u rakoviny prostaty. Test PSA dokáže nádor prostaty odhalit velmi brzy. Problém je, že mnoho těchto nádorů roste velmi pomalu. Velká část mužů s nimi zemře na úplně jinou příčinu. Přesto může zvýšené PSA spustit další vyšetření, biopsie a někdy i operaci nebo ozařování. Tyto léčby přitom mohou mít významné vedlejší účinky, například inkontinenci nebo poruchy erekce, a tak i zásadní snížení kvality života.

Pokud se podíváme na čísla, paradox je ještě zřetelnější. U některých screeningových programů je potřeba vyšetřit stovky až tisíce lidí, aby se zabránilo jednomu úmrtí na danou nemoc, zatímco část vyšetřených projde zbytečnými zákroky nebo léčbou.

Někdy se jako argument pro preventivní vyšetření uvádí, že lidé, kteří pravidelně chodí na preventivní prohlídky, žijí déle. To ale ještě neznamená, že právě vyšetření jsou příčinou jejich delšího života. Epidemiologové zde upozorňují na takzvaný efekt zdravějšího uživatele. Lidé, kteří chodí na preventivní kontroly, bývají často zároveň těmi, kteří se více starají o své zdraví: častěji se hýbou, méně kouří, mají lepší stravovací návyky a obecně více sledují své zdraví. Jejich delší život tedy nemusí být výsledkem samotných kontrol, ale spíše celkového životního stylu.

Dalším faktorem je tzv. zdánlivé prodloužení přežití. Pokud je nemoc diagnostikována dříve, člověk může vypadat, že s diagnózou žije déle, i když skutečný okamžik úmrtí se nezmění. Statistiky přežití pak vypadají lépe, aniž by se ovšem změnila skutečná délka života.

*NĚKDY OCEŇUJEME
NÁVŠTĚVY ORDINACÍ
VÍCE NEŽ PÉČI O ZDRAVÍ.*

To všechno neznamená, že prevence nemá smysl. Ovšem její přínos není vždy tak jednoznačný, jak se někdy prezentuje. Každé vyšetření má kromě potenciálního přínosu také svá rizika – falešně pozitivní nálezy, stres, další invazivní vyšetření a někdy i zbytečnou léčbu. Přitom z epidemiologických dat je poměrně jasná jedna věc: největší vliv

na zdraví populace nemají diagnostická vyšetření, ale faktory životního stylu a prostředí – tedy strava, pohyb, spánek, stres a kvalita prostředí.

Preventivní medicína proto není jen o hledání nemocí. Skutečná prevence znamená především snižovat pravděpodobnost, že nemoc vůbec vznikne. Screening a diagnostika mohou být užitečné nástroje, pokud se používají v rozumné míře a u správných lidí. Avšak nemohou nahradit základní pilíře zdraví.



Dobrá prevence se nesnaží vyšetřit všechno, co vyšetřit lze, ale rozlišuje, co má skutečný přínos, co je nejisté a kde mohou rizika převýšit užitek. Stále více se ukazuje, že nejrozmumnější cestou je individualizovaná prevence – tedy rozhodování, které bere v úvahu věk, rizikové faktory, rodinnou anamnézu i hodnoty a preference konkrétního člověka.

Právě proto se dívám s velkou opatrností na snahy motivovat lidi k co největšímu počtu preventivních kontrol, nebo dokonce finančně odměňovat ty, kteří absolvují více vyšetření. Pokud víme, že část těchto vyšetření může vést k falešným poplachům, nadměrné diagnostice a někdy i zbytečné léčbě, není podle mě dobrý nápad vytvářet systém, který lidi tlačí k tomu, aby jich podstupovali co nejvíce. Navíc u řady z těchto kontrolních vyšetření není ani kvalitními daty potvrzeno, jestli lidé, kteří vyšetření absolvují, jsou skutečně zdravější nebo žijí déle než ti, kteří je nepodstoupí.

Paradoxně tak někdy více oceňujeme ty, kteří pravidelně obíhají ordinace, než ty, kteří o své zdraví dlouhodobě každý den pečují. A přitom právě každodenní péče má na zdraví lidí i celé společnosti největší vliv. Prevence by proto podle mě měla znamenat více podpory pro skutečně zdravý život.



Zdravotnictví zachraňuje životy

Akutní medicína zachraňuje životy, to je bez debat. Našemu špičkovému zdravotnictví a skvělým lékařům se dnes zpravidla daří zachraňovat oběti náhlých srdečních příhod i mnoha silničních nehod. Co ovšem s těmi všemi dalšími zdravotními potížemi? Co když nejde o život? Lékaři se učí, jak vyhledávat nemoci a jak je léčit léky. Jejich vysoce náročné vzdělávání se nezabývá vařením brokolice ani sepisováním vzorových jídelníčků. Můžeme samozřejmě debatovat a přát si, aby se více učili i o té brokolici a obecně o zdravotní prevenci. Ale faktem je, že nejlepší péče o sebe, včetně výživy, tedy nejlepší zdravotní prevence, je především úkolem každého z nás. I proto, že každý jsme jiný, nejlépe známe své chutě, své možnosti, omezení, potřeby, a tak pouze my nejlépe víme, co potřebujeme.

Co nejvíce ovlivňuje naše zdraví

SOCIOEKONOMICKÉ FAKTORY



40 %

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



10 %

ŽIVOTNÍ STYL



30 %

ZDRAVOTNICTVÍ



20 %







1. ČÁST

Deníček péče o sebe

Mnozí z vás, kteří mě sledujete, víte, co je skutečné jídlo a co dalšího kromě něj prospívá zdraví. Nejčastější problém je převádět tyto zdravé znalosti do praxe, tedy skutečně lépe jíst, pravidelně se hýbat, dostatečně spát, trávit čas venku, užívat si přátele, zvládat stres... Naše přání jsou jasná a krásná, cesta k jejich realizaci těžká, zdoluhavá a plná překážek. Proto tato kniha. Jejím cílem je inspirovat vás k tomu, jak vše prospěšné zařadit do každodenního života a jak to všechno zvládat. Nejlepší jídlo a péče o sebe totiž nestojí na našich znalostech a přáních, ale na každodenní práci na sobě.

Nechci vás odradit, ale navnadit: čím déle vydržíte, tím lépe se budete cítit... což povede k tomu, že budete dál pokračovat v těchto zdravích prospěšných činnostech, protože je to to nejlepší, co můžete dělat.



Základem takovéto práce je najít systém, který vám pomůže dlouhodobě uskutečňovat vaše plány. Za desítky roků práce s klienty se mi jednoznačně osvědčilo zaznamenávat plány a jejich plnění formou deníčku. Nevnímejte jej prosím jako termínový pracovní kalendář – i proto jej nazývám s jistou dávkou něhy „deníček péče o sebe“. V kapitolkách této knihy probereme, jak by měl vypadat, co vše si lze zaznamenávat, a poté se detailněji pověnujeme tomu, co je nejdůležitější u každého z pilířů zdraví.

Zásadní upozornění: Vše, co zde doporučuji, je jen inspirace! Jde o možnosti, z nichž si vybírejte, co je vám blízké, co potřebujete, podle toho, co a jak chcete měnit. Úplně nad všemi doporučeními stojí vaše pohoda. Je třeba, aby vám vaše kroky prospívaly, aby vám strava chutnala, aby vás zahradničení bavilo... Skvělá strava a péče o sebe nemají být utrpením, které musíme vydržet. Je to to nejlepší pro nás – a tedy pro každého z nás může mít trochu jinou podobu. A je to naprosto v pořádku.

Proč si deníček vést

- ♡ POMÁHÁ ODHALIT, KTERÉ POTRAVINY VÁM VYHOVUJÍ – A KTERÉ VÁM BEROU ENERGII.
- ♡ UKÁŽE SKUTEČNÝ POMĚR POHYBU A SEZENÍ BĚHEM DNE.
- ♡ UPOZORNÍ NA SPÁNKOVÉ VZORCE: JESTLI CHODÍTE POZDĚ SPÁT, PROBOUZÍTE SE V NOCI NEBO VÁM CHYBÍ RANNÍ SVĚTLO.
- ♡ ZACHYTÍ EMOCE A STRES, KTERÉ ČASTO OVLIVŇUJÍ TĚLO VÍC NEŽ DOKONALE NAPLÁNOVANÝ JÍDELNÍČEK.
- ♡ ODHALÍ, CO VÁS DOBÍJÍ: PŘÍRODA, KONTAKT S LIDMI, KLID, KREATIVITA.
- ♡ UMOŽNÍ LÉKAŘŮM NEBO TERAPEUTŮM VIDĚT, JAK SKUTEČNĚ FUNGUJETE – NE TO, CO SI MYSLÍTE, ŽE DĚLÁTE.

Co budete potřebovat

Pro začátek se neobejdete bez vašeho vlastního rozhodnutí. Moje zkušenosti a doporučení jsou bezva, ale pro váš deníček je nezbytná vaše chuť si jej vést. Já inspiřuji, vy rozhodujete! Druhým krokem je promyšlení praktických kroků. Co vše chcete sledovat, jak detailně zapisovat – a od toho se pak odvíjí, jak bude váš deníček vypadat. Samozřejmě je možné si jej v dnešním onlinovém světě psát do notebooku nebo i do telefonu, ale sama bych zde moc doporučovala zůstat u tradičního pera a papíru.

Proč papír, když svět žije obrazovkami? Protože psaní rukou samo o sobě prospívá. Rukopis vede k hlubšímu zpracování informací, lepšímu porozumění. Je propojený s nižším stresem, uklidněním, lepším vyjadřováním emocí. Denní psaní rukou zlepšuje regulaci nálady i kreativitu. Za mě tedy potřebujete papírový sešitek, deníček, kalendář... můžete si pořídit jakýkoli z kalendářových zápisníků nebo jen čistý sešit, ale ten pak vyžaduje více práce s dopisováním dat.

Proč je vlastně nutné psát si, co děláme? Protože když máme před sebou na papíře to, co skutečně jíme, jak spíme, jak se hýbeme a jak se cítíme, dějí se dvě věci:

*+ ZAČNEME VIDĚT SOUVISLOSTI,
KTERÉ NÁM DŘÍVE UNIKALY.*



*+ ZAČNEME O SEBE PEČOVAT
VĚDOMĚJI, PROTOŽE NAŠE BĚŽNÉ
KAŽDODENNÍ HŘÍCHY NEJDE JEN TAK
ZAPOMENOUT, VYMAZAT. VIDÍME JE,
VÍME O NICH A POTŘEBUJEME K NIM
ZAUJMOUT NĚJAKÝ POSTOJ. IDEÁLNĚ
JE ZAČÍT ŘEŠIT.*

*DENÍČEK JE JAKO ZPĚTNÉ ZRCÁTKO: NEODSUZUJE
NÁS, JEN UKAZUJE REALITU. A TA JE NEJLEPŠÍM
STARTEM KE ZMĚNĚ. DENÍČEK NENÍ O KONTROLE,
NÝBRŽ O LASKAVÉ POZORNOSTI K SOBĚ.
JE ZÁKLADEM PRO VĚDOMOU PÉČI O SEBE.*

Psaní rukou vs. na počítači

Psaní rukou prokazatelně prospívá mozku i paměti více než psaní na počítači. Níže nabízím shrnutí na základě dostupných poznatků z kognitivní psychologie a neurověd.

Mozková aktivace

RUKOPIS ZAPOJUJE VÍCE OBLASTÍ

- + PŘI PSANÍ RUKOU MUSÍ MOZEK KOORDINOVAT JEMNOU MOTORIKU, PROSTOROVÉ VNÍMÁNÍ A TVORBU TVARŮ PÍSMEN. TO VYTVÁŘÍ HLUBŠÍ A BOHATŠÍ NEURÁLNÍ AKTIVACI.
- + PSANÍ NA KLÁVESNICI JE RUTINNÍ, AUTOMATIZOVANÉ – VĚTŠINOU JDE JEN O OPAKOVANÉ STISKnutí KLÁVES.

Výsledek: rukopis vede k hlubšímu zpracování informací, lepšímu porozumění a větší zapamatovatelnosti.

Zapamatování a učení

PŘI PSANÍ RUKOU JE EFEKTIVNĚJŠÍ

VÝZKUMY UKAZUJÍ, ŽE LIDÉ

- + PŘI PSANÍ RUKOU ZAPISUJÍ MÉNĚ SLOV, ALE VÍCE PŘEMÝŠLEJÍ
- + VYTVÁŘEJÍ VLASTNÍ SHRnutí, COŽ VEDE K AKTIVNÍMU UČENÍ
- + MAJÍ LEPŠÍ DLOUHODOBÉ UCHOVÁVÁNÍ INFORMACÍ

Naopak: psaní na počítači často vede ke „stenografii“ – člověk doslova přepisuje a méně zpracovává.

Pozornost a koncentrace

- * *PSANÍ RUKOU ZPOMALUJE, NUTÍ K SOUSTŘEDĚNÍ A OMEZUJE MULTITASKING.*
- * *POČÍTAČ PŘINÁŠÍ RUŠIVÉ VLIVY (NOTIFIKACE, PŘEPÍNÁNÍ APLIKACÍ), KTERÉ ZHORŠUJÍ KOGNITIVNÍ VÝKON.*

Výhoda rukopisu: koncentrace na jeden úkol, lepší flow, hlubší přemýšlení.

Emoční a psychické benefity

- * *RUKOPIS JE PROPOJENÝ S NIŽŠÍM STRESEM, UKLIDNĚNÍM, LEPŠÍM VYJADŘOVÁNÍM EMOCÍ.*
- * *DENNÍ PSANÍ RUKOU ZLEPŠUJE REGULACI NÁLADY I KREATIVITU.*



Kvalita dat

(RESEARCH, STUDIUM, VLASTNÍ MYŠLENÍ)

Psaní rukou

- * *PODPORUJE VZNIK ORIGINALNÍCH MYŠLENEK*
- * *ZLEPŠUJE KATEGORIZACI A STRUKTUROVANOST INFORMACÍ*
- * *VEDE K HLUBŠÍM POZNATKŮM*

Psaní na počítači

- * *RYCHLÉ, PRAKTICKÉ*
- * *SKVĚLÉ PRO DLOUHÉ TEXTY, ANALÝZU, SOUBORY DAT*
- * *MÉNĚ PODPORUJE KONCEPČNÍ MYŠLENÍ*

SHRNUTÍ

Co když kombinujete obojí? Nejlepší výsledky vznikají tehdy, když:

** MYŠLENKY, POZNÁMKY A KONCEPTY PÍŠETE RUKOU*

** FINÁLNÍ TEXTY, ANALÝZY, DLOUHÉ DOKUMENTY PÍŠETE NA POČÍTAČI*

Hybridní model = rychlost počítače + hloubka rukopisu.

Psaní rukou = hlubší učení, lepší paměť, lepší koncentrace, více kreativity a přínos pro duševní zdraví.

Psaní na PC = rychlost, efektivita, organizace.



Co vše zapisovat a čím

Jako základ doporučuji téměř každému zapisovat si jídlo, pohyb a terapie. Jídlo znamená, co a kdy jíte a pijete. Pohyb mohou být i jen souhrnné počty kroků a pater zdolanych za den nebo každodenní pohybové svačinky a sporty. A v záznamech o terapii by měly být uvedeny výsledky zdravotních vyšetření i léky a suplementy, které užíváte, jak detailně vysvětlím v dalších kapitolách. Pro někoho ale může mít smysl zapisovat si i data spánku, odpočinku nebo pobytu v přírodě. Rozhodněte sami, vyzkoušejte a experimentujte. Význam všech těchto návyků zde postupně vysvětlím a vy sami posuďte, na čem všem chcete a potřebujete pracovat. Podle toho, co všechno si chcete zapisovat, je třeba nastavit i rozsah deníčku a systém psaní.

Můžete psát tužkami, pastelkami i perem. Každému vyhovuje něco jiného, ale doporučovala bych vždy více barev. Například jídlo můžete zapisovat modře, pohyb zeleně, terapie černě... Jste-li vášnivý psavec, můžete si klidně pořídít větší sešit a každé sledované oblasti vyhradit na stránce dostatek prostoru.

Příklad jednodenního zápisu:

JÍDLA, POHYB A TERAPIE

RÁNO: PROBUZENÍ, VODA + KÁVA S CUKREM, A VÍM, ŽE BEZ CUKRU BY TO BYLO LEPŠÍ.

SNÍDANĚ: OMELETA ZE DVOU VAJEC SE ŠPENÁTEM, PLÁTEK SÝRA, PŮL AVOKÁDA, KIWI. JEDNODUCHÉ, SYTÉ, NEURÁŽÍ TĚLO ANI HLAVU.

DOPoledNE: HRST OŘECHŮ, ZELENÝ ČAJ.

OBĚD: LOSOS, PEČENÉ BRAMBORY, VELKÝ SALÁT – OPRAVDU VELKÝ, NE DEKORACE.

ODPOLEDNE: BÍLÝ JOGURT, PÁR BORŮVEK, ČTVEREČEK 85% ČOKOLÁDY.

VEČEŘE: KUŘECÍ NEBO TOFU SE ZELENINOU, LŽIČKA OLIVOVÉHO OLEJE, TROCHA RÝŽE NEBO QUINOY.

VEČER: HEŘMÁNKOVÝ ČAJ, KRÁTKÁ PROCHÁZKA, ABYCH SE NEDOJÍDALA.

POHYB – NORMÁLNÍ DEN, NE INSTAGRAM

RÁNO PÁR MINUT PROTAŽENÍ U OKNA. PŘES DEN 3x SCHODY MÍSTO VÝTAHU A 20 MINUT SILOVÉHO CVIČENÍ DOMA. HOTOVO.

SUPLEMENTY – STŘÍDMĚ A BEZ ZÁZRAKŮ

D3 + K2, HOŘČÍK VEČER.

CELKOVĚ

JÍM NORMÁLNĚ, HÝBU SE PŘIROZENĚ, NIC NEHROTÍM. FUNGUJI ZDRAVĚ, ALE CHCI DÁL ŽÍT – TEDY SI I UŽÍVAT, NEJEN VŠE MĚŘIT A HLÍDAT. A ZÍTRA ZKUSÍM KAFE BEZ CUKRU.



Příklad jednodenního zápisu:

JÍDLO, POHYB A TERAPIE,

VERZE: ZAPISUJI TAK, ABY MĚ TO BAVILO.

07:00 – PROBOUZENÍ

MOZEK: „CHCI KAFE.“ TĚLO: „CHCI VODU.“

VÝSLEDEK: OBOJÍ: 2 DL TEPLÉ VODY + KÁVA BEZ CUKRU

07:30 – SNÍDANĚ

„DEJ TĚLU NĚCO, CO HO NEURAZÍ.“

* OMELETA ZE 2 VAJEC S HRSTÍ ŠPENÁTU

* PLÁTEK SÝRA

* 1/2 AVOKÁDA

* 1 KIWI (VITAMIN C, VLÁKNINA, ČLOVĚK MÁ POCIT, ŽE MÁ ŽIVOT POD KONTROLOU)

10:00 – SVAČINA

* HRST OŘECHŮ A ZELENÝ ČAJ

12:30 – OBĚD

* LOSOS NA CITRONU

* PEČENÉ BRAMBORY

* VELKÝ SALÁT (VŽDY VELKÝ – JINAK JE TO JEN DEKORACE)

15:30 – SVAČINA

* JOGURT (ČISTÝ, NE „JAHODOVÝ“, KTERÝ NEVIDĚL JAHODU ANI Z VLAKU)

* PÁR BORŮVEK

* ČTVEREČEK HOŘKÉ ČOKOLÁDY 85 % (MLÉČNÁ BY BYLA LEPŠÍ, ALE TO BY PAK NEZŮSTALO U JEDNOHO ČTVEREČKU...)

18:30 – VEČEŘE

- * KUŘECÍ NEBO TOFU STIR-FRY SE ZELENINOU
- * LŽIČKA OLIVOVÉHO OLEJE
- * TROCHA RÝŽE NEBO QUINOY

21:00 – PŘED SPANÍM – LÁKALO MĚ ZOBAT, ALE VYDRŽELA JSEM!

- * HEŘMÁNKOVÝ ČAJ NEBO VODA
- * KRÁTKÁ PROCHÁZKA – 15 MINUT – IDEÁLNÍ DOBA UTÉCT VŠEM NOTIFIKACÍM

POHYB: SKUTEČNÁ VERZE, NE INSTAGRAMOVÁ**RÁNO:**

- * PĚT PROTAHOVÁNÍ SE U OTEVŘENÉHO OKNA A S TÍM I VYSTAVENÍ SE SLUNEČNÍMU SVĚTLU!

BĚHEM DNE:

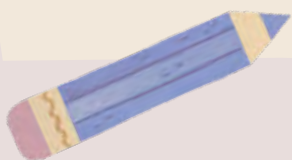
- * 3x RYCHLÁ DESETIMINUTOVÁ PROCHÁZKA
- * 1x VÝTAH NE – SCHODY ANO

HLAVNÍ AKTIVITA:

- * 30–40 MINUT SVIŽNÉ CHŮZE NEBO BĚHU PODLE NÁLADY
- * NEBO 20 MINUT KRÁTKÉHO SILOVÉHO TRÉNINKU DOMA (DŘEPLY, KLIKY, PLANK – KLASIKA, KTERÁ FUNGUJE)

SUPLEMENTACE: ROZUMNÁ, VERZE „NEVĚŘÍM VŠEM PRODEJCŮM ZÁZRAKŮ“

- * VITAMIN D3 + K2, PROTOŽE JE ZIMA A SLUNCE MÁLO
- * HOŘČÍK (MAGNESIUM GLYCINÁT) – VEČER, PRO NERVY
MÉ I VŠECH OKOLO
- * OMEGA-3 – PROTOŽE JSEM UŽ TÝDEN NEJEDLA RYBY



CELKOVÝ VIBE DNE

Zdravě, ale s nadhledem. Strava pestrá,
pohyb pravidelný, suplementy rozumné.
Nic extrémního. Nic, co by člověka nutilo
žít jako mnich, pokud není mnich.





1. Skutečné jídlo

Jídlo, které vyživí, zasytí a neškodí. Ideálem je jídelníček ze skutečného jídla, který respektuje vaše vlastní potřeby a chutě. Jen takový je možné dlouhodobě zvládat a díky tomu může i dlouhodobě prospívat. Pojd'me detailně probrat, co to znamená: proč takto jíst, jak si sestavovat svůj talíř, jak nastavit stravovací způsob, čemu se vyhnout a jaká nejběžnější výživová pochybení zachyćuji.

Co to je a proč jej jíst

Skutečné jídlo tvoří základní, minimálně průmyslově zpracované potraviny a jídla z nich. Chutná skvěle, vyživí, zasytí a naše tělo dokáže regulovat jeho potřebné množství. Tedy se jím běžně nepřejídáme, netloustneme z něj, a tak ani nejsme nemocní.

Skutečné jídlo je prosté, někdy až směšně nudné. Rajče je prostě rajče. Brambora je brambora. Maso je maso. Není v tom žádná magie – a možná právě proto je to tak výjimečné. Skutečné potraviny totiž dávají tělu to, co si s evolucí sjednalo: energii, vitaminy, minerály, vlákninu a přirozené struktury, se kterými si náš organismus ví rady. Nepotřebuje k tomu příbalový leták ani číselník E-kódů ani nová a nová hodnotící kritéria a značky vymyšlené aktivisty. A vedle jmenovaných živin a mikroživin zajišťuje i zasycení, což je v aktuálním přebytku jídla a epidemii obezity naprosto zásadní.

Zdravá strava je založená na skutečných potravinách a jídlech z nich. Základem zdraví totiž není zázračný poměr živin, počet gramů nějaké potraviny ani přesně spočítané kalorie. Kdyby to tak bylo, stačila by nám jedna chytrá tabulka a národ by byl zdravý jako řípa. Jenže realita je jiná: zdravá strava může mít mnoho podob. Někdo prospívá na vyváženém talíři s běžným poměrem bílkovin, tuků a sacharidů, jiný miluje rostlinnou stravu a cítí se na ní skvěle. A ano, někdo jiný bude fungovat v nízkosacharidovém režimu s větším podílem tuků. Každé tělo má vlastní potřeby. Vaším úkolem není hodit je do jednoho šuplíku, ale naučit se je vnímat a respektovat.



Co omezovat

Všechno, co se tváří jako jídlo, ale vzniklo tak, že původní potravinu už sotva poznáte. Ultrazpracované produkty jsou jako kamarád, který slibuje hodně zábavy, ale pokaždé vás nechá někde stát. Dlouhé seznamy ingrediencí, sladidla, dochucovadla, stabilizátory a „aroma přírodně identické“ zní jako scénář k hororu, nikoli jako oběd. Dát si je občas není problém, ačkoli ani občasná konzumace z nich nedělá nic zdraví prospěšného. Problém ovšem je, když z nich uděláme základ stravy.

Co nakupovat

Zjednodušte si to. Kdybyste byli v obchodě s člověkem z 19. století, kolik věcí by poznal? Mrkev – ano. Bílý jogurt a tvaroh – ano. Tyčinku s borůvkovou příchutí, která nikdy neviděla borůvku – ne. Ty nejlepší možnosti nemají ani etikety, ani složení. Jsou jedinou základní složkou. Výživové mýty jsou kořením moderní doby. Každý rok přibude nějaký nový hit: tuky jsou škodlivé... pak zase sacharidy... pak znovu tuky... vyhýbejte se vajíčkům... vejce jsou superpotravina – jezte je! Pravda je obyčejná a docela nudná: žádná jednotlivá potravina vás nespasí ani nezničí.

Jak si sestavit vlastní jídelníček

Nepotřebujete vojenský řád. Stačí pár principů. Každé jídlo by mělo obsahovat dostatek bílkovin a zeleniny, zdravé tuky a realistickou porci sacharidů. A rovnou upřesňuji, že dostatek sacharidů je i v kořenové zelenině nebo dýních. Pokud po jídle nejste unavení, nemáte za hodinu hlad a celkově je vám po něm dobře, pak je to vaše jídlo. Tak jednoduché to může být. Každý máme svůj metabolický podpis – jak rychle trávíme, kolik energie potřebujeme a jak reagujeme na různé typy potravin. Vaše tělo vám dá rychlou zpětnou vazbu, nasloucháte-li mu.

Nedávám praktické příklady ideálních jídelníčků, protože nejsou ideální a jednoznačně správné. Ukázky berte vždy jako inspiraci, ne jako manuál. Pokud na vás funguje teplá snídaně, dělejte si teplé snídaně. Pokud vám ráno stačí espresso, je to také v pořádku. Vůbec nejde o dokonalost. Jde o to, najít stravu, která vám chutná a prospívá, jde o dlouhodobou udržitelnost, jednoduchost a to, abyste si k jídlu vybudovali zdravý vztah.

**ZDRAVÁ STRAVA JE TOTIŽ PŘEDEVŠÍM O TOM,
JAK SE PO NÍ CÍTÍTE, NE O TOM,
CO O NÍ PÍŠE INTERNET.**

Proč nejíst ultrazpracované potraviny

Začnu jednoduše: ultrazpracované potraviny nevyživí, nezasytí – a právě proto jich sníme víc, než chceme. Výsledek? Přejídáme se, přibíráme, máme hlad krátce po jídle a postupem času se dopracujeme k problémům, které se v populaci tváří jako „normální“ jen proto, že jsou běžné: obezita, cukrovka, vysoký tlak, chronické záněty. Normální ale rozhodně nejsou.

Ultrazpracované potraviny jsou vyrobené tak, aby skvěle chutnaly, dlouho vydržely a velmi snadno se jedly. Často až příliš snadno. Nepotřebujete příbor, někdy ani zuby. Sníte je rychle, ani si nevšimnete, že jste už saturevaní... no protože nejste. Tělo při pozření takového jídla nedostane dostatek živin, jako jsou bílkoviny a vláknina, které potřebuje, takže si o jídlo brzy řekne znovu. A to je problém.

Co obsahují? Ultrazpracované potraviny stojí na kombinaci ingrediencí, které v běžné domácí kuchyni do jídla nedáváme: dochucovadla, emulgátory, barviva, sladidla, konzervanty. Nejde o jednu „špatnou“ látku. Jde o celý recept, který je navržen tak, aby se jedl snadno, rychle a ve velkém – a naše tělo na něj reaguje jinak než na skutečné jídlo.

Typické potíže ultrazpracovaných potravin v pár bodech

- ! **NÍZKÉ SYTICÍ ÚČINKY:** HODNĚ KALORIÍ, MÁLO VLÁKNINY A BÍLKOVIN. TĚLO NEPOZNÁ, ŽE UŽ MÁ DOST.
- ! **RÝCHLÁ KONZUMACE:** MĚKKÉ, KŘUPAVÉ, SNADNÉ NA SKUS → MOZEK NESTÍHÁ UVOLNIT HORMONY ZASYCENÍ.
- ! **MALÁ NUTRIČNÍ HODNOTA:** TĚLO NENÍ VYŽIVOVÁNO.
- ! **ENERGETICKÁ HUSTOTA:** MNOHO ENERGIE V MALÉM OBJEMU.
- ! **HORMONÁLNÍ ODPOVĚĎ:** PRUDŠÍ VÝKYVY INZULINU, VĚTŠÍ CHUŤ K DALŠÍMU JÍDLU.



Bliss point: proč jim tak těžko odoláváme

V potravinářském průmyslu existuje pojem bliss point – „bod blaženosti“. Je to přesně sestavená kombinace cukru, soli, tuků a dochucovadel, která má vyvolat maximální chuťové uspokojení. Ne moc, ne málo. Přesně tolik, aby vás jídlo bavilo, ale hlavně: abyste chtěli další sousto. Bliss point není náhoda. Je to výsledek stovek testů a ochutnávek, aby čipsy křuply přesně tak, jak to má mozek rád, sušenka se dokonale rozpadla na jazyku a sladkost měla sílu přitáhnout vás zpátky do sáčku. Mimochodem, to je také důvod, proč je těžké „dát si jen jeden kousek“. Nejde o slabou vůli. Jde o design.

Jaké potíže se podle dat pojí s ultrazpracovanými potravinami

Dnes už máme dost kvalitních studií, které ukazují, že čím více ultrazpracovaných potravin jíme, tím více problémů se objevuje. Mezi nejčastější patří:

- ! VYŠŠÍ RIZIKO OBEZITY A PŘÍBÍRÁNÍ NA VÁZE (DLE STUDIÍ I PŘI STEJNÉ KALORICKÉ HODNOTĚ)
- ! VYŠŠÍ RIZIKO CUKROVKY 2. TYPU
- ! VYŠŠÍ KREVŇÍ TLAK A KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ
- ! ZVÝŠENÉ ZÁNĚTLIVÉ MARKERY
- ! HORŠÍ STŘEVNÍ MIKROBIOM
- ! VYŠŠÍ RIZIKO DEPRESÍ
- ! ZKRÁCENÍ CELKOVÉ DÉLKY ŽIVOTA



V jedné elegantní randomizované studii lidé jedli buď ultrazpracovanou, nebo minimálně zpracovanou stravu. Kalorie si mohli vybírat sami. Ti na ultrazpracovaných potravinách jedli o 508 kcal denně více a za dva týdny přibrali skoro kilo a půl. Druhá skupina se stejnými kalorickými možnostmi naopak zhubla. Rozdíl nebyl v pohybu ani v hladu. Rozdíl byl jen v kvalitě jídla.





Některé přídatné látky v potravinách mohou dávat smysl – například tam, kde jde o bezpečnost nebo stabilitu výrobku. Většina z nich se ale používá jen proto, aby byl produkt „lákavější“: měl výraznější barvu, silnější chuť, lepší texturu. Prostě aby více chutnal a lépe se prodával. Věda už dnes jasně ukazuje, že pravidelná konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin není jen „méně ideální“, ale přímo zvyšuje riziko vzniku nemocí. Studie spojují konzumaci ultrazpracovaných potravin s předčasnou smrtí, kardiovaskulárními chorobami, duševními poruchami, respiračními potížemi, metabolickým syndromem i rakovinou.

Kohortová studie téměř 45 000 Francouzů prokázala, že každých 10 % ultrazpracovaných potravin navíc ve stravě znamená 14% zvýšení rizika úmrtí z jakékoli příčiny. A souhrnný přehled v BMJ (*British Medical Journal*) z roku 2024 mluví ještě jasněji: ultrazpracované potraviny jsou spojeny s vyšším rizikem řady závažných onemocnění, včetně přibližně o 50 % vyššího rizika úmrtí na kardiovaskulární onemocnění, o 53 % vyššího rizika běžných duševních poruch a o 12 % vyššího rizika diabetu 2. typu. To nejsou bezvýznamné detaily, ale silný důvod vrátit se ke skutečnému jídlu.

Tak proč nejíst ultrazpracované potraviny?

Ne protože „jsou zakázané“. Ale protože skutečné jídlo – zelenina, ovoce, maso, vejce, luštěniny, ořechy, mléčné výrobky, obiloviny v přirozené podobě – funguje lépe. Nasytí. Vyživí. Udrží stabilní energii. Vede k lepší kondici, váze i zdraví a to přece chceme.

Proč nedoporučuji počítat kalorie



Doporučení „Jez méně a více se hýbej“ zní logicky, ale v praxi dlouhodobě selhává. Ne proto, že by neplatily fyzikální zákony – při energetickém nadbytku tělesná hmotnost skutečně roste. Problém je jinde: kalorie popisují výsledek, nikoli příčinu. Představují skóre hry, nikoli návod, jak ji hrát.

Když se člověk vědomě snaží jíst méně, většinou to nějakou dobu funguje. Postupně se ale téměř vždy objeví silnější hlad, únava, chuť na energeticky bohaté potraviny a pokles spontánního pohybu. Organismus totiž nevnímá kalorickou restrikcii jako zdravotní strategii, ale jako signál nedostatku. Reaguje proto adaptačně – snižuje energetický výdej a zároveň zvyšuje motivaci k jídlu. Návrat hmotnosti pak není selháním vůle, ale očekávatelnou biologickou odpovědí.

Tělesný tuk navíc není pasivní zásobárna energie. Lidské tělo si určitou hmotnost aktivně reguluje podobně jako tělesnou teplotu nebo hospodaření s vodou. Existuje jakýsi biologický „termostat“, který je řízen především hormonálními a nervovými signály. Pokud se příjem energie výrazně omezí, tělo se nesnaží hubnutí urychlit – snaží se přežít. Zvyšuje hlad, zpomaluje metabolismus a zesiluje odměňující reakce mozku na jídlo. Bojovat proti tomu pouze silou vůle je dlouhodobě stejně neúčinné jako snažit se vůlí potlačit potřebu spánku.

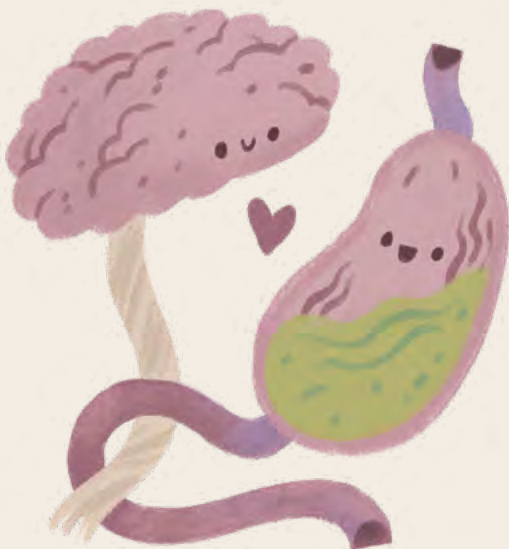
Regulace hmotnosti je proto mnohem více otázkou biologie než disciplíny. Stačí si všimnout, že některé léky spolehlivě vedou k nárůstu hmotnosti, aniž by lidé změnili charakter nebo motivaci. Dochází pouze ke změně hormonálních signálů – například inzulinu nebo stresových hormonů –, které ovlivňují ukládání energie i intenzitu hladu. Chuť k jídlu formují také kvalita spánku, chronický stres, frekvence jedení během dne i složení stravy.

Důležité je také pochopit, že hlad není jen jeden. Vedle skutečného biologického hladu existuje hlad odměnový, kdy jíme proto, že jídlo chutná a aktivuje mozkové centrum odměny, nebo hlad



naucený, spojený s prostředím a návyky – jídlo u práce, u televize nebo zajídaní stresu. Mozek se tyto situace rychle učí a postupně spouští pocit hladu i bez reálné energetické potřeby. Mnoho lidí tak nebojuje s množstvím jídla, ale s prostředím, které hlad neustále zapíná.

Zásadní změnou posledních desetiletí přitom není oslabení lidské vůle, ale proměna potravinového prostředí. Ultrazpracované výrobky jsou konstruovány tak, aby maximalizovaly chuťovou odměnu a zároveň snižovaly sytost. Člověk po nich zůstává biologicky méně nasycený a přirozeně jí více, aniž by si to vědomě plánoval. Jednoduché doporučení „jezte skutečné jídlo“ je proto mnohonásobně prospěšnější než jakékoli sledování kalorií – skutečné potraviny totiž přirozeně regulují sytost, hormonální odpověď i energetický příjem.



V praxi se ukazuje, že udržitelné změny hmotnosti nevznikají počítáním kalorií, ale úpravou signálů, které řídí hlad: omezením ultrazpracovaných potravin, delšími pauzami mezi jídly, kvalitním spánkem, zvládáním stresu a prostředím, kde je normální jíst skutečné jídlo a přirozeně se hýbat. Když se tyto podmínky změní, příjem energie se často spontánně sníží – bez permanentního hladu a bez potřeby neustálé kontroly.

Tělo totiž nepředstavuje problém, který je třeba přemoci. Reaguje přesně tak, jak bylo evolučně navrženo. O to větší smysl dává měnit prostředí a biologické signály než počítat každou kalorií.

Co ze skutečného jídla jíst

Neexistuje jedna správná zdravá výživa, která by platila pro všechny. Jediným obecně platným principem je prospěšnost skutečného jídla. Z něj si můžeme vybrat a sestavovat vlastní jídelníček na základě našich individuálních potřeb, chutí a možností. Psaní deníčku je cesta k hledání stravy, která nám prospívá a chutná, protože jen takovou dokážeme dlouhodobě zvládat. V rámci skutečného jídla lze jíst převážně sacharidově, jak to třeba mají nastavené mnozí vegetariáni nebo makrobiotici. Ale je možné mít i více bílkovin, což je typické v paleolitických dietách, nebo stravu stavět na vyšším podílu tuků a živočišných zdrojích, jak je běžné u nízkosacharidové nebo keto stravy.

Kolikrát denně jíst

Protože neexistuje jedna správná výživa pro všechny, tak neexistuje ani jeden správný stravovací způsob. Většině z nás asi budou nejvíce prospívat tři výživná hlavní jídla denně, ale jsou i tací, kteří jedí jen 2× denně, a naopak někteří, co mezi hlavní jídla vkládají svačinky. Samozřejmě u dětí a dospívajících jsou svačinky obvyklé a často prospěšné, ačkoli v našich vyspělých zemích se už i u dětí běžně objevuje přejídání.

Časté chyby, kvůli kterým máme pořád hlad

Většina lidí nemá problém s „disciplínou“, ale s tím, že jejich strava nevede k sytosti. Pocit hladu není selhání vůle, ale biologický signál. Pokud ho dlouhodobě ignorujeme, tělo si ho vynutí – silněji, hlasitěji a často ve chvíli, kdy se to nejméně hodí. Jednou z nejčastějších chyb je spoléhání se na vůli místo na sytost. Dieta, která vyžaduje neustálé sebeovládání, je ze své podstaty neudržitelná. Vůle je omezený zdroj, zatímco hlad je řízen hormony, nervovou soustavou a energetickými potřebami těla. Pokud je člověk hladový, není slabý – je biologicky tlačенý jíst. Dříve či později tlak vyhraje.

Další častou chybou je omezování kalorií bez ohledu na sytost. Jíst méně, ale necítit se nasyceně znamená bojovat celý den s hladem. Taková strategie vede k podrážděnosti, únavě, chutím a večernímu přejídání. Tělo nepočítá kalorie, ale vyhodnocuje dostupnost energie, živin a pocit bezpečí. Pokud tyto signály chybí, spustí se kompenzace.

Velmi rozšířený problém je slepé následování cizí „dokonalé“ diety. To, že určitý způsob stravování funguje někomu jinému, neznamená, že bude fungovat i vám. Každý člověk má jinou metabolickou reakci, jinou citlivost na sacharidy, jinou toleranci tuků, jiný životní rytmus i stresovou zátěž. Univerzální ideální dieta neexistuje.

Podceňovanou chybou je také ignorování rovnováhy mezi bílkovinami, tuky a sacharidy. Každá z těchto složek hraje v regulaci hladu jinou roli. Bílkoviny podporují sytost, tuk zpomaluje trávení a stabilizuje energii, sacharidy ovlivňují glykémii a dostupnost rychlé energie. Pokud některá složka dlouhodobě chybí, tělo může reagovat hladem, chutěmi nebo kolísáním energie.

Základní pointa je jednoduchá: cílem není jíst za každou cenu méně, ale jíst tak, aby tělo bylo nasycené. Funkční strava je taková, po které nemyslíte celý den na jídlo.

Časté chyby, které udržují hlad

x *SPOLÉHÁNÍ SE NA VŮLI MÍSTO SYTOSTI*

Dieta vyžadující neustálé sebeovládání dříve či později selže. Hlad je biologický signál, ne nedostatek disciplíny.

x *OMEZOVÁNÍ KALORIÍ BEZ POCITU NASYCENÍ*

Jíst méně, ale být hladový vede k chutím, únavě a přejídání. Tělo nereaguje na čísla, ale na signály sytosti.

x *KOPÍROVÁNÍ CIZÍ „IDEÁLNÍ“ DIETY*

To, co funguje jednomu, nemusí fungovat druhému. Metabolismus, hormony i životní styl každého z nás se liší.

x *IGNOROVÁNÍ ROVNOVÁHY BÍLKOVIN, TUKŮ A SACHARIDŮ*

Každá složka má jinou roli v regulaci hladu a energie. Nevyváženost zvyšuje chuť a nestabilitu.



SHRNUTÍ:

Cílem není jíst co nejméně, ale jíst tak, aby tělo bylo skutečně nasycené.

To nejdůležitější? Inzulin a hlad pod kontrolou!

Výživu jsme si postupně neuvěřitelně zkomplikovali. Sledujeme jednotlivé živiny, diety, zákazy i módní směry, a přitom základní principy zůstávají překvapivě jednoduché. Jedním z nich je inzulin – hormon, který v těle rozhoduje o tom, co se bude dít s energií z jídla. Když se najíme, zejména sacharidů, stoupne hladina cukru v krvi a slinivka uvolní inzulin. Jeho úkolem je dostat energii z krve do buněk. Část se uloží jako okamžité palivo, část jako zásoba. A právě tady se dostáváme k tomu podstatnému. Inzulin totiž nefunguje jen jako „klíč“, který otevírá buňky. Funguje také jako strážce tukových zásob. Pomáhá ukládat tuk do tukové tkáně a zároveň brání tomu, aby se odtud zase uvolňoval.

Jinými slovy: když je inzulin dlouhodobě zvýšený, tělo je nastavené na ukládání, ne na spalování. To je jeden z důvodů, proč časté jedení, neustálé „zobání“ nebo strava, která prudce zvyšuje hladinu cukru v krvi, může vést k tomu, že máme brzy znovu hlad. Energie je sice uložená, ale tělo se k ní nedostane tak snadno.



A právě tady přichází druhý klíčový princip – sytost. Metabolicky dobře fungující strava obvykle splňuje dvě podmínky: nezatěžuje organismus trvale zvýšenou hladinou inzulinu a zároveň přirozeně zasytí. Pokud jídlo stabilizuje hladinu cukru v krvi a poskytuje skutečnou sytost, mizí potřeba neustálého uzobávání. Najednou není nutné počítat každou kalorií ani bojovat s chutěmi – tělo nemá důvod si o další energii říkat.

Zajímavé je, že když se člověk začne řídit právě těmito signály, výběr potravin se často změní téměř sám od sebe. Na talíři přibývají základní, minimálně průmyslově zpracované potraviny – vejce, ryby, maso, luštěniny, ořechy, kvalitní mléčné výrobky, zelenina a přirozené zdroje sacharidů. Jsou to potraviny, které tělu dávají nejen energii, ale také informaci: „Mám dost.“

Nejde o návrat k jedné správné dietě ani o ideologii „živočišné versus rostlinné“. Jde o návrat k jídlu, které respektuje biologii člověka. K jídlu, jehož cílem není stimulovat chuť ani poskytovat rychlou odměnu, ale zajistit stabilní přísun živin a energie. Když je inzulinová odpověď přiměřená a tělo dosáhne přirozené sytosti, regulace příjmu energie se často upraví sama. Tělo přestává vyžadovat neustálé doplňování paliva a jídlo se znovu stává zdrojem výživy, nikoli nekonečné stimulace.

Zdravá výživa často nezačíná otázkou, kolik toho jíme, ale mnohem jednodušší úvahou: zasytí mě toto jídlo doopravdy a umožní mému tělu fungovat v rovnováze?

Proč a jak si zapisovat, co jíme

Protože zapisování jídelníčku je ten nejefektivnější a nejlevnější způsob, jak jíst lépe. Nestojí nás nic, nezabírá téměř žádný čas a přitom dokáže odhalit víc než většina drahých testů, poradenství a aplikací. V praxi vidím, že zápisník pomůže víc než „silná vůle“ nebo další zákaz. Protože když něco vidíme černé na bílém, začínáme si uvědomovat souvislosti, které by nám jinak unikly.

Proč to tak dobře funguje

Protože většina lidí nejí „špatně“ z neznalosti, ale z automatismu. Jíme u práce, u televize, ve stresu, mezi dveřmi. Nepamatujeme si přesně, co jsme jedli včera – natož před týdnem. Zápisník přeruší autopilota. Stačí pár dní a najednou je jasné, proč máme odpoledne chuť, proč se večer přejídáme, kde chybí bílkoviny, kde zelenina, kdy jíme z hladu a kdy jen ze zvyku.



Co si zapisovat

Nemusíte nic počítat, vážit ani řešit kalorie. Chcete řešit jídlo, ne schopnost počítat. Úplně stačí psát, co a kdy jíte. To je vše. A právě jednoduchost je důvodem, proč to lidé vydrží.

Jak zápisky využívat

Když listujete zpětně, sledujte a vyhodnocujte:

- JÍM V PRŮBĚHU DNE, NEBO HLADOVÍM A PAK SE DOJÍDÁM?
- MÁM V KAŽDÉM JÍDLE KVALITNÍ ZDROJ BÍLKOVIN?
- MÁM V KAŽDÉM (NESLADKÉM) JÍDLE ZELENINU A IDEÁLNĚ PESTROU?
- KDY MĚ HONÍ CHUŤ A PROČ?
- KDE, KDY A S KÝM SE STRAVUJI LÉPE? KDE, KDY A S KÝM HŮŘE – ANEB KDO MĚ PODPORUJE A KDO OHROŽUJE?



Tyto otázky otevírají dveře k opravdovým změnám – jasným, konkrétním, udržitelným.

Proč na papír

Můžete použít aplikaci, ale jednoduchý sešit často vyhrává. Nepřepíná pozornost, nesvádí k porovnávání, jednoduše vám slouží. Navíc vám zůstává jako cenný dokument: dá se vzít k lékaři, nutričnímu terapeutovi nebo jím můžete jen listovat a vidět reálný posun.



Jak dlouho zapisovat

Nemusíte odteď už navždycky. Stačí pár týdnů nebo měsíců, případně se k zápisům vracet vždy, když cítíte, že se váš jídelníček zase rozjíždí směrem, kterým nechcete. Funguje to jako skvělý „reset“ – rychlý způsob, jak se zorientovat a vrátit k lepším návykům.

Zapisování jídelníčku představuje malý krok s velkým efektem. Pomůže vám jíst vědoměji, klidněji a kvalitněji. Je to jednoduchý, dostupný a spolehlivý nástroj, který používám i já sama – a doporučuji každému, kdo chce jíst skutečné jídlo a cítit se lépe.



Deníček a výživa

ČASTÉ CHYBY A JEJICH ŘEŠENÍ

Za ty roky už jsem viděla tisíce jídelníčků. Skoro vždy spolu s klientem najdeme možnosti, jak stravu posunout. A víte, co je úplně nejlepší? Klienti často při pohledu do svých zápisků sami odhalí mezery i oblasti, ve kterých mají prostor ke zlepšení. Vlastní výpisky jsou základem pro vlastní poznání a posuny.

Každý jídelníček je samozřejmě jiný, ale v mnohém spatřuji shody. Zde nabízím výběr z těch nejběžnějších pochybení a rovnou i nápady, jak je řešit:

x POJÍDÁNÍ BĚHEM DNE

Víte, že přejídání vám škodí, a tak se hlídáte. Nejíte větší jídla, pojidáte jen drobnosti. Jenže to celodenní pojidání drobností dohromady vydá za více než tři běžná jídla. Navíc místo skutečných jídel se často pojídají drobné nezdravosti, a to včetně těch dietních.

Řešení: Jezte jídla. Základem jsou tři denně. Jedno jídlo = jeden talíř, kde vždy budou zastoupeny i bílkoviny a zelenina (když zrovna nepůjde o sladké jídlo – samozřejmě bez doslazování).

x KÁVA S MLÉKEM

Tato kombinace není nic speciálně škodlivého, jak nás zde v Česku někteří léčitelé přesvědčují. Mléko v kávě bude škodit jen těm, kterým vadí i bez kávy, tedy jednotlivcům s potravinovou alergií na bílkovinu kravského mléka nebo

s intolerancí na mléčný cukr čili laktózu. Problém ale může nastat, když si běžně dáváte 2–3 „latéčka“ denně, tedy kávu s řádnou dávkou mléka, a přitom chcete hubnout. Proč? Protože mléko obsahuje mléčný cukr laktózu a ten také zvyšuje glykémii, tedy vyvolává uvolnění inzulínu, a tak i ukládání tuků, což nechcete.

Řešení: Pijte raději lungo nebo místo deci mléka si kávu vylepšete lžící smetany. Anebo když už kafe s mlékem, tak hned po jídle, kdy vám spořádané bílkoviny, tuky a vláknina alespoň zpomalí nástup cukru do krve, a tak i omezí množství potřebného inzulínu.

x NEDOSTATEK BÍLKOVIN

Kupodivu mnohá u nás běžná jídla jsou postavena na sacharidech s cukry. Jako například obilné kaše s ovocem, palačinky s marmeládou, chléb s medem nebo těstoviny se zeleninou. Ano, vím, že i obiloviny, tedy i kaše nebo chléb, obsahují nějaké bílkoviny, ale skoro jistě jich nebude dostatek a k tomu všemu jsou v kombinaci s cukry = řádná dávka cukrů vpravená do těla.

Řešení: Vždy při sestavování jídla přemýšlejte, jaký je v něm zdroj bílkovin, a pokud není téměř žádný, tak je nutné něco přidat. Vejce do palačinek, tvaroh, jogurt nebo ořechové máslo do kaše, maso do omáčky k těstovinám nebo poctivou dávku kvalitního sýru.

× NEDOSTATEK ZELENINY

Skoro každý den si dáte nějaké rajče a občas i kousek papriky nebo okurky. Ale tímto způsobem skoro jistě nezajistíte dostatečné množství zeleniny. A už vůbec ne potřebnou pestrost. Zeleniny byste měli mít aspoň čtvrtinu talíře – v sezóně a při hubnutí to samozřejmě může být i více! A pro zdravý mikrobiom i dostatek ochranných látek je nezbytné, abyste také dbali na co největší druhovou a barevnou pestrost. Pro chuť pak ideálně upřednostňujte zeleninu sezónní a lokální.

Řešení: Začněte nákupem! Nakupujte zeleninu lokální sezónní, kterou nejlépe uvidíte přímo na trzích od pěstitelů, ale dnes jde dokonce objednat i na Scuk.cz nebo Rohlik.cz... K nákupům přidejte i vlastní výpěstky – třeba klíčky a pickles si můžete připravovat ve své kuchyni po celý rok.

× JÍDLA BEZ TUKU

Stále se bojíte tuku a vaříte „dietně“ – suché maso bez oleje, bez chuti. Jenže bez kvalitního tuku jste věčně hladoví a pak saháte po sladkostech.

Řešení: Lžíce kvalitního tuku udělá jídlo sytější, chutnější a výživnější.

× NEVHODNÝ VÝBĚR ZELENINY

Mnozí máme rádi jeden nebo pár druhů zeleniny. To je v pořádku, problém nastává, když se ani nepokoušíme zařadit do jídelníčku další druh, když

neobměňujeme nabídku na talíři podle sezónní a lokální sklizně. Proč? Protože pár druhů zeleniny nám nezajistí potřebnou pestrost vlákniny pro živění dostatečně pestrého střevního mikrobiomu. Pro představu: ve střevech máme pár stovek bakteriálních druhů a každému chutná něco trochu jiného. Co jedí mikrobi? Vlákninu! Proto čím větší rozmanitost zeleniny a ovoce doputuje do našeho střeva, tím větší podpora pestrosti mikrobiomu.

Řešení: Jezte sezónní a lokální úrodu. Propojte se s pěstiteli, nakupujte na trzích, kde prodávají, nebo ještě lépe: najděte si svého farmáře, od něhož můžete odebírat bedýnky sezónních výpěstků. Případně můžete využít zkratku – farmářský výběr na Scuk.cz nebo Rohlik.cz.

× POJÍDÁNÍ VEČER

Celý den se snažíte jíst superzdravě nebo skoro vůbec a po příchodu z práce domů až do momentu, než jdete spát, si to bohatě vynahrazujete! Zkrátka pozdě odpoledne a večer jíte vše, co ulovíte. A nemyslím tím, že vyběhnete do lesa na lov divoké zvěře nebo pracně sbírat bobulky. Přepadnete lednici, kterou máte namísto masa a bobulí nacpanou produkty, jež potravinářský průmysl přetavil do návykových pochutin.

Řešení: Jezte v průběhu dne tak, ať vás pak nepřepadá nepřírozený hlad. Díky vyvážené stravě v pohodě zvládnete i večer jíst jen skutečné jídlo.

DO DENÍČKU STAČÍ ZAPISOVAT
PŘIBLIŽNĚ, ALE PRAVDIVĚ.
NEPOTŘEBUJETE GRAMY ANI KALORIE.
POTŘEBUJETE PŘEHLED.



ČEHO SI VŠÍMAT:

- * BYL TO OPRAVDOVÝ OBĚD, NEBO „NĚCO CESTOU“?
- * BYLO JÍDLO SLOŽENÉ ZE SKUTEČNÝCH POTRAVIN, NEBO Z ULTRAZPRACOVANÝCH?
- * JAK JSTE SE CÍTILI PO JÍDLE – ENERGIČTÍ, UNAVENÍ, NAFOUKLÍ, HLADOVÍ?
- * KOLIK ČASU UPLYNULO MEZI JÍDLY?
- * BYLO JÍDLO SNĚDENO V KLIDU, NEBO VE STRESU?

Velkou roli hraje i **glykemická odpověď organismu** – nemusíte mít senzor, stačí si zapisovat, po kterých jídlech přichází únava, chuť nebo výkyvy nálad. Nejčastěji je spojujeme s nadbytkem rychle vstřebatelných sacharidů, kombinací cukru a tuku a přejídáním. Cílem není být dokonalý. Cílem je poznat, co konkrétně prospívá právě vám.





Pohyb je každodenní lék bez vedlejších účinků. Ideální je zavést do svého dne tuto pohybovou rutinu: Ráno se protáhnout nebo pár minut procvičit. Přes den alespoň dvě až tři několikaminutové cvičicí svačinky a do večera zvládnout ujít určitý počet kroků a vystoupat několik pater. A v průběhu týdne k tomuto základu přidat někdy intervalový trénink, někdy posilování, jindy trénink koordinace nebo větší výlet, výšlap, projížďku na kole či bruslích... ALE každý jednotlivý krok se počítá a zejména po letech nesportování jsou i ranní protažení a schody místo výtahu dobrý začátek, od kterého lze znovu budovat aktivnější život. Začněte!

Pojďme v detailu probrat, co nám jednotlivé sporty přinášejí, jak pohyb zařadit do běžných dnů, jaké pomůcky nám pomohou hýbat se a jaké nejběžnější pohybové pochybení pozorují.

Pohyb léčí

Už ve své *Velmi osobní knize o zdraví* jsem napsala, že kdyby šel pohyb nacpat do tabletek, tak je mnozí denně polykají. Proč? Protože už všichni víme, že je tak obrovsky prospěšný a současně k jeho zvládnutí musíme vydat jistou námahu. Pohyb doporučuji čím dál častěji, protože toho o jeho prospěšnosti (dokonce až léčivé síle) zjišťujeme stále více, ale neznamená to, že je potřeba čím dál intenzivněji běhat, či dokonce zvládat maratony. Naopak, už existují kvalitní studie, které jednoznačně potvrzují obrovský význam běžného každodenního, nebo ještě lépe celodenního pohybu. Vedle běhu nebo posilování sem patří i přirozené aktivity, jako je vyběhnutí schodů, intenzivní úklid nebo práce na zahradě. Zvláště prospěšné jsou krátké dávky intenzivního pohybu rozptýlené během dne – tzv. cvičicí svačinky (exercise snacks). Jejich zdravotní přínos je překvapivě velký, dokonce větší, než si mnozí dokážou představit.

Celodenní aktivita je důležitější než hodinový trénink

Dnes už víme, že ani 60 minut cvičení denně nevymaže škody, které napáchá 10 hodin sezení. Sezení je považováno za novodobé kouření – ale existuje na to jednoduché řešení: celodenní drobné dávky pohybu.

KDO SE HÝBE KAŽDOU HODINU, MÁ:

♡ NIŽŠÍ HLADINU INZULINU

♡ LEPŠÍ KREVŇÍ TLAK

♡ NIŽŠÍ ZÁNĚT

♡ LEPŠÍ NÁLADU

♡ ZDRAVĚJŠÍ MOZEK I SPÁNEK

♡ VÍCE ENERGIE

Je to logické. Naše těla nebyla stvořena k nehybnosti. Potřebují rytmus – používat svaly, klouby, šlachy, srdce i mozek. Každý pohyb je signálem, který říká „jsem živý“.

Data, která dnes nelze ignorovat

! KAŽDÝCH 30 MINUT SEZENÍ BY MĚLO BÝT PŘERUŠENO 2–3 MINUTAMI CHŮZE NEBO PROTAHOVÁNÍ.

! UŽ 3 000 KROKŮ DENNĚ (TEDY ŽÁDNÉ EXTRÉMY) SNIŽUJE RIZIKO KARDIOVASKULÁRNÍCH NEMOCÍ O 25 %.

! MÉNĚ NEŽ 4 000 KROKŮ DENNĚ SOUVISÍ S VYŠŠÍ MORTALITOU.

! UŽ JEN 10–15 MINUT LEHKÉHO POHYBU PO JÍDLE VÝRAZNĚ SNIŽUJE GLYKÉMII.

Pohyb je nejlevnější a nejspolehlivější nástroj prevence. A také jediný, který funguje skutečně u každého.



Cvičicí svačinky – minutka pohybu, co nakopne více než espresso

Cvičicí svačinky jsou krátké dávky intenzivnějšího pohybu během dne. Stačí minuta, dvě nebo pět, ale někdy i jen třicet vteřin. A přitom mají efekt, který je často srovnatelný, nebo dokonce lepší než u dlouhého tréninku.

Co jsou to cvičicí svačinky a proč o nich mluví věda

Cvičicí nebo pohybová svačinka je krátké, maximálně několikaminutové intenzivní cvičení, které zařadíte několikrát během dne. Představte si ji jako espresso ve světě fitness – malé, ale účinné. Studie naznačují, že tyto „svačinky“ mohou zlepšit kardio-vaskulární zdraví a zvýšit citlivost na inzulín, což je skvělé pro prevenci cukrovky. Nepotřebujete žádnou posilovnu, jen schody, zeď nebo stůl a nadšení. Proč jsou tak účinné?

- + *BUDUJÍ SVALY – SVALY FUNGUJÍ JAKO ENDOKRINNÍ ORGÁN, UVOLŇUJÍ MYOKINY, KTERÉ CHRÁNÍ MOZEK A ZLEPŠUJÍ METABOLISMUS.*
- + *ZLEPŠUJÍ CITLIVOST NA INZULÍN – SVALY INTENZIVNĚ SPALUJÍ CUKR, COŽ POMÁHÁ PREVENCI CUKROVKY.*
- + *PODPORUJÍ MOZKOVOU ČINNOST – POHYB ZVYŠUJE HLADINU BDNF, HORMONU KLÍČOVÉHO PRO PAMĚŤ A KONCENTRACI.*
- + *BOJUJÍ PROTI STÁRNUTÍ – PRAVIDELNÁ AKTIVACE SVALŮ ZPOMALUJE ÚBYTEK SVALOVÉ HMOTY A PODPORUJE DLOUHOVĚKOST.*



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Margit Slimáková: Skutečné zdraví.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.