

SYTĚ A LEHCE

Hubni s normálním jídlem.

28 dní, během kterých pochopíš základy hubnutí a naučíš se používat je v praxi

PRACOVNÍ RUKOPIS · NENÍ URČENO K PRODEJI

ÚVOD

Nezačínáš další dietu.

Ahoj, vítej v Sytě a lehce.

Možná už máš za sebou jídelníčky, které fungovaly jen do první oslavy, pracovní uzávěrky nebo víkendu s rodinou. Tahle kniha není další seznam zákazů. Je to průvodce tím, jak přemýšlet o jídle a návycích tak, aby zapadaly do běžného života.

Nemusíš se vzdávat pečiva ani vařit pro sebe jiné jídlo než pro ostatní. Chceme ti ukázat, co ovlivňuje změnu hmotnosti, jak můžeš skládat sytá jídla a co si počít ve dnech, kdy se plány změní.

Co si odneseš

- Srozumitelné vysvětlení energetické bilance bez univerzálních kalorických limitů.
- Praktické nápady pro běžná jídla, nákupy, restaurace a vaření pro rodinu.
- Čtyři týdny drobných úkolů, které můžeš přizpůsobit vlastním možnostem.
- Recepty a pracovní listy, ke kterým se můžeš vracet.

Na čem nám záleží

Nečekej dokonalý jídelníček ani slib konkrétního počtu kilogramů. Důležitější je, aby ses vyznala v principech a dokázala si vybrat to, co ti dává smysl.

Jde o obecné vzdělávací informace pro dospělé, nikoli o osobní zdravotní doporučení. Při zdravotních potížích či specifických potřebách je na místě poradit se s kvalifikovaným zdravotníkem.

JAK S KNIHOU PRACOVAT

Co tě čeká během 28 dní

Nepotřebuješ ideální pondělí. Stačí první malý krok.

1. týden – Nejdřív pozoruj

Všimneš si, kdy a jak jíš, co ti chutná a v jakých chvílích je pro tebe stravování nejsložitější. Nic nemusíš zakazovat.

2. týden – Skládej jídlo, které zasytí

Vyzkoušíš jednoduché kombinace běžných surovin. Zjistíš, co ti vyhovuje bez přísného jídelníčku.

3. týden – Připrav se na skutečný život

Zaměříš se na nákupy, jídlo v práci, vaření pro rodinu a řešení rušných dní.

4. týden – Nech si, co funguje

Vybereš několik návyků, se kterými chceš pokračovat. Pokud nějaký den vynecháš, můžeš se k úkolu vrátit později.

Co najdeš uvnitř:

8 tematických kapitol, 28 krátkých denních úkolů, 15 receptů s gramážemi, 6 pracovních listů a odkazy na odborné zdroje.

Malá ochutnávka už teď

Vzpomeneš si na jedno jídlo z posledního týdne, které ti chutnalo, příjemně tě zasytilo a zvládla jsi ho připravit bez stresu? Napiš si ho. Nemusíš hledat úplně nová pravidla. Někdy stačí stavět na tom, co už funguje.