

Nutri
VÁNOČNÍ E-BOOK
od nutriční terapeutky



Vychutnejte si Vánoce bez přejídání!

Mgr. Veronika Fišerová

Milí příznivci zdravého životního stylu,

Vánoce jsou o radosti, pohodě a sdílení – a to platí i pro jídlo. Dopřejte si své oblíbené vánoční dobroty bez výčitek. Cukroví, vánočka nebo bramborový salát si zaslouží místo na vašem stole, aniž byste se museli přejídat nebo si něco vyčítat.

Pro dosažení rovnováhy mezi cukrovím a vyváženým jídelníčkem zkuste zakomponovat mé tipy z tohoto e-booku.

Ukážu vám, jak si vychutnat vánoční čas i s vašimi oblíbenými recepty na cukroví, aniž byste se na konci Vánoc cítili přejedení a s výčtkami. Pamatujte, že jedno jídlo nebo pár dní nám ručičku na váze výrazně nezmění. Důležité je, jak se stravujeme ostatní dny v roce.

Přeji vám kouzelné (vyvážené) Vánoce plné pohody a spokojenosti.

S přáním krásných svátku,

Veronika Fišerová - nutriční terapeutka



Máme se omezovat o Vánocích?

Pokud se zamyslíme, od prvního ledna do Vánoc je to přesně 350 dní – což znamená, že pokud se staráme o své tělo po většinu roku, neovlivní ho ani 10-14 dnů. Během dvoutýdenního vánočního období tělo jednoduše nemá dostatek času na to, aby nashromáždilo velké množství tuků. Jinými slovy, není to těch pár dní v roce, které mají zásadní dopad na naši postavu. Skutečný rozdíl je v tom, co jíme během oněch 350 dní mimo svátky.

CO SE MŮŽE STÁT BĚHEM DELŠÍHO OBDOBÍ HODOVÁNÍ?

Když ovšem začneme Vánoce oslavovat už s prvním prosincovým perníčkem a cukroví pak ujídáme až do konce ledna, máme před sebou osm týdnů neustálého mlsání. A v tu chvíli se může stát problém. Pokud takto natáhneme dobu svátečního hodování na dva měsíce, naše tělo už bude mít dost času na to, aby si přebytek energie začalo ukládat. Za takové období lze snadno přibrat i čtyři kilogramy – a to už je rozdíl, který můžeme cítit na váze i na oblečení.

Rozhodně to ale neznamena, že bychom se měli o Vánocích vzdát tradičních dobrot. Kdo by chtěl trávit Štědrý den nad zeleninovým salátem, zatímco z kuchyně voní upečené cukroví a smažená ryba? Mnohem lepší je si Vánoce užít a ochutnat vše, co k nim patří – jen s trochou rozvahy.

A jak na to? Stačí si jednoduše tradiční vánoční pokrmy rozumně zařadit do svého jídelníčku. Nemusíme sníst půlku tácu nebo celý tác cukroví na posezení. Vyberme si pár kousků, které opravdu milujeme, a pochutnejme si na nich bez výčitek. Je to mnohem lepší než se omezovat a pak všechno dohnat neovladatelným „sněž co můžeš“ záchvatem.

7 chyb, které možná děláte i vy

1. Chyba: Vynecháváte porce jídla, abyste si mohli dopřát více cukroví a dalších pochutin

Mnozí z nás si během Vánoc říkají, že raději vynechají oběd nebo večeři, aby si mohli „dovolit“ více cukroví nebo jiných svátečních jídel. Tento přístup však často vede k hladovění s následným přejídáním s kaloricky bohatými jídly. **Namísto toho si dopřejte pravidelné, vyvážené porce jídla** a to co máte rádi, přidejte jako dezert nebo součástí svačiny.

2. Chyba: Přejídáte se ze společenského tlaku

Na oslavách a rodinných setkáních nás ostatní často nabádají, abychom „ochutnali ještě tohle“ nebo „si přidali“. Cítit se pohodlně říci „ne“ nebo se omezit na malou ochutnávku může být výzvou. Pamatujte, že Vánoce nejsou jen o jídle, ale hlavně o tom, být s blízkými a sdílet společné chvíle. **Dopřejte si to, co máte rádi, ale v množství, které vám vyhovuje.**

3. Chyba: Máte cukroví na dosah ruky a často „uzobáváte“

Když je cukroví neustále na dosah, je velmi snadné ho bezmyšlenkovitě „uzobávat“ pokaždé, když procházíte kolem. Tento zvyk vede k nadměrnému příjmu kalorií, aniž by si člověk uvědomil, kolik toho vlastně snědl. Zkuste cukroví uchovávat mimo dohled, ideálně v uzavřené nádobě. Když budete mít chuť, **vezměte si cukroví záměrně na talířek a vychutnejte si ho při vědomém momentu.**

4. Chyba: Přístup „dnes už to nemá cenu“ a následné přejídání

Často se stává, že když už si dáme něco nezdravého, máme pocit, že „den je ztracený“, a povolíme si volnější uzdu, což končí přejídáním. Tento přístup může přispět k dlouhodobému pocitu nespokojenosti a nezdravým návykům. Namísto toho **zkuste udržet rovnováhu** – když si dáte něco méně zdravého, **pokračujte ve zbytku dne s lehčími a vyváženými jídly.**

5. Chyba: Vynecháváte pohyb

Během Vánoc máme tendenci být více doma, u televize nebo v kuchyni a na pravidelný pohyb často zapomínáme. I během Vánoc si **zkuste najít čas na krátkou procházku, cvičení** nebo třeba zimní sporty. Pomůže vám to se zažíváním a navíc se budete cítit svěžejší.

6. Chyba: Nedopřáváte si dostatek zeleniny a vlákniny

Během Vánoc se většina lidí soustředí na hlavní jídla a cukroví, ale zapomíná na zeleninu. Přitom vláknina ze zeleniny pomáhá zasytit, stabilizuje hladinu cukru v krvi a podporuje trávení. **Doplňte tedy svůj jídelníček i během svátků zeleninou** – třeba formou salátů, pečené zeleniny nebo zeleninových polévek.

7. Chyba: Přeháníte to s alkoholem

Alkohol je během svátků velmi běžný, ale kromě kalorií může mít také vliv na vaše rozhodování o jídle. Alkohol zvyšuje chuť k jídlu, a to zvláště na tučná a slaná jídla, což může vést k nadměrnému příjmu. Doporučuji omezit alkohol a **mezi jednotlivými drinky pít vodu**.

9. Chyba: Vynecháváte bílkoviny z jídelníčku

Během svátků se často zaměřujeme na sladká a tučná jídla, jako je cukroví, smažené pokrmy a různé přílohy, ale zapomínáme na důležitost bílkovin. Bílkoviny přitom hrají klíčovou roli pro sytost a stabilizaci hladiny cukru v krvi, což pomáhá omezit chuť na další svačinky a sladkosti. **Zkuste do každého jídla zahrnout zdroj bílkovin, jako jsou libové maso, ryby, luštěniny, vejce nebo mléčné výrobky**. Díky tomu se budete cítit déle sytí a snížíte riziko přejídání.



Tak chytře zakomponovat vánoční cukroví do jídelníčku?

Není třeba se vzdávat vánočního cukroví a dalších pokrmů – jde jen o to, jak je chytře zakomponovat do vašeho jídelníčku, aby si chuťové buňky přišly na své a jídelníček i nadále byl vyvážený.

✓ **PLÁNUJTE DOPŘEDU A ZAŘAĎTE CUKROVÍ VĚDOMĚ**

Cukroví nemusí být něco, co uzobáváme celý den. Naplánujte si například odpolední kávu či čaj s oblíbeným druhem cukroví nebo jako sladkou tečku po obědě nebo svačině. Vyvážená snídaně a oběd vám dodají pocit sytosti a cukroví si pak vychutnáte bez nutnosti nadměrného příjmu.

✓ **DOPŘEJTE SI VYVÁŽENÉ PORCE S DOSTATKEM BÍLKOVIN A VLÁKNIN**

Cukroví je často sladké a energeticky bohaté, ale nezasytí na dlouho. Když však spojíte malou porci cukroví s potravinami, které obsahují bílkoviny a vlákninu, nejenže uspokojíte chuť na sladké, ale budete se cítit déle sytí. Přidejte například jogurt/skyr/tvaroh, nakrájené ovoce nebo kousek sýra.

POUŽÍVEJTE MENŠÍ TALÍŘKY A SERVÍRUJTE SI VĚDOMĚ

✓ Tradiční vánoční stůl láká k ochutnání všeho, co se nabízí. Zkuste však omezit velikost talířku a vzít jen pár kousků. Když si sladkosti vědomě naservírujete, místo abyste uzobávali přímo z tácu, lépe odhadnete množství.

NAHRAĎTE ČÁST CUKROVÍ ZDRAVĚJŠÍMI VARIANTAMI

✓ Pokud rádi pečete, zkuste přidat do svého cukroví i zdravější varianty, například celozrnnou mouku, přírodní sladidla nebo ořechová másla. Cukroví pak nebude jen sladkým potěšením, ale i výživně hodnotnější díky vláknině z celozrnné mouky a zdravým tukům z ořechů.

Pár tipů pro odlehčení vánočního pohostění

Vánoce jsou časem, kdy si chceme vychutnat tradičních pokrmů, ale to neznamená, že nemůžeme některé recepty upravit na lehčí a zdravější verze. Zkuste tyto jednoduché tipy:

Lehčí bramborový salát

Majonézu v bramborovém salátu částečně nebo úplně nahradte bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou. Získáte krémovou konzistenci, ale s výrazně nižším obsahem tuku.

Odlehčené cukroví

Některé druhy tradičního cukroví vyměňte za fit alternativy – například ovesné sušenky slazené medem nebo raw kuličky. Pamatujte však, že i „zdravé“ cukroví může být kaloricky náročné kvůli ořechům nebo sušenému ovoci. Dopřejte si ho s mírou.

Kapra bez smažení

Místo smažení zkuste kapra připravit v horkovzdušné fritéze. Stačí ho obalit v trojobalu, lehce pokapat olejem a upéct – výsledek bude křupavý, ale méně mastný.

Celozrnná vánočka

Do receptu na vánočku přidejte část celozrnné mouky. Zachováte její chuť a strukturu, ale zvýšíte obsah vlákniny a nutriční hodnotu. Můžete také snížit množství cukru nebo cukr vyměnit za xylitol/erythritol.

Lehká rybí polévka

Rybí polévku zkuste připravit s minimálním množstvím tuku – například na lehkém másle nebo olivovém oleji. Zahušťujte ji bramborou/kořenovou zeleninou místo mouky. Výsledek bude jemný, ale výživnější.

Pečivo bez přidaného cukru

Pokud pečete vánočku nebo jiné sladké pečivo, zkuste snížit množství cukru v těstě – často stačí polovina uváděné dávky

Více zeleniny na talíři

Ať už podáváte jakýkoli hlavní chod, doplňte ho větším množstvím zeleniny – čerstvé, kvašené nebo dušené. Zelenina vám pomůže lépe vyvážit příjem kalorií, dodá potřebné vitamíny a déle zasytí.

Ukázka vyváženého vánočního jídelníčku

Jak může vypadat takový jednodenní jídelníček, kde nechybí ani oblíbené cukroví, ani vánoční klasiky? Podívejte se na inspiraci pro denní menu.

SNÍDANĚ	Vánočka ze špaldové mouky s marmeládou a tvarohem, káva	<i>Vánočka s dávkou bílkovin</i>
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Mandarinka se skyrem, 2 kousky cukroví	<i>Sladké v rozumné míře, doplněné bílkoviny</i>
OBĚD	Rybí polévka, opečený brambor, plátek šmakouna, kvašená zelenina	<i>Tradiční chuť s vyváženými živinami</i>
ODPOLEDNÍ SVAČINA	Malý talířek cukroví (4–5 ks), káva, kefirové mléko neochucené	<i>Kombinace cukroví a bílkovin pro stabilní energii</i>
Procházka nebo jiná oblíbená aktivita (Pohyb na čerstvém vzduchu podpoří trávení i příjemnou vánoční atmosféru)		
VEČEŘE	Bramborový salát s jogurtem nebo zakysanou smetanou, smažený kapr, sklenička vína	<i>Lehčí varianta tradiční večeře</i>

Množství jednotlivých pokrmů přizpůsobte svým individuálním potřebám. Každý má jinou náročnost na energetický příjem a živiny.

Vánoční dárky nejen z kuchyně

DOMÁCÍ GRANOLA

Domácí granola může být skvělým dárkem pro milovníky sladkých snídaní nebo snacků. Můžete ji připravit podle vlastního receptu – přidejte ovesné vločky, ořechy, semínka, sušené ovoce a trošku medu nebo javorového sirupu. Granolu můžete doplnit o koření jako je skořice, kardamom nebo vanilka pro vánoční vůni.

Nasypte granolu do skleněné dózy nebo hezkého sáčku, který můžete ozdobit stužkou a vánoční visačkou. Přiložte i návod, jak granolu použít (například do jogurtu, mléka).



SMĚS SUŠENÉHO OVOCE A OŘECHŮ

Kombinace různých druhů ořechů (mandle, lískové ořechy, kešu, pekanové ořechy) a sušeného ovoce (meruňky, brusinky, fíky) tvoří dokonalý snack.

Směs můžete nasypat do malých plátěných pytlíčků nebo skleněných skleniček. Přidejte vánoční mašli a popisek s přísadami.

BALÍČEK OŘECHOVÝCH MÁSEL

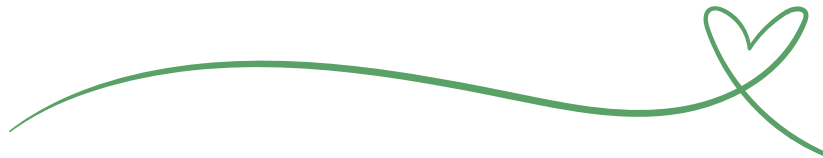
Ořechová másla jsou výživná a oblíbená. Můžete darovat malý set různých druhů – arašídové, mandlové, kešu nebo třeba lískooříškové. Ořechová másla lze buď koupit, nebo si je můžete vyrobit doma. JZkuste ořechová másla dát do malých skleniček a ozdobit vánočními víčky nebo stuhami. Přiložte inspirace, jak másla používat (do smoothie, na toasty, do pečení nebo do snídaňové kaše).





BYLINKOVÝ ČAJ NA ZIMNÍ VEČERY

Domácí směs bylinkového čaje na zimní večery je krásným a praktickým dárkem. Smíchejte sušenou mátu, meduňku, heřmánek a třeba i sušené kousky pomerančové kůry. Můžete přidat i kousek skořice pro vánoční nádech. Nebo vyberte v obchodě kvalitní sypaný čaj. Čajovou směs uložte do menších skleniček nebo do papírových sáčků. Připojte cedulku s návodem na přípravu čaje a tipy, kdy je nejvhodnější čaj pít – třeba večer pro klidný spánek.



BALÍČEK KVALITNÍ KÁVY

Kvalitní káva je dokonalým dárkem pro milovníky aromatických nápojů a požitkářů. Vyberte menší balení různých druhů kávy – například 100% arabiku z různých zemí, kávy s různými stupni pražení nebo s jemnými chuťovými odstíny (čokoláda, oříšky, ovoce). Tento balíček umožní obdarovanému ochutnat a porovnat různé druhy.

Jednotlivé sáčky s kávou zabalte do elegantní dárkové krabičky nebo košíku. Můžete přidat jednoduchou kartičku s popisem každé kávy a doporučením, jak ji připravit (např. espresso, moka, french press).





VÁNOČNÍ POUKAZ

Osobní péče o zdraví je jedním z nejlepších dávků, které můžeme svým blízkým nabídnout. Poukaz na výživový plán nebo nutriční konzultaci je skvělou příležitostí pro ty, kteří chtějí podpořit své zdraví, kondici a zlepšit stravovací návyky

Pokud si vyberete poukaz ode mě, dostane zdarma vytištěný poukaz s elegantní obálkou. Takže s balením si již nemusíte dělat starosti.



DOMÁCÍ PEČENÝ ČAJ

Pečený čaj je lahodný zimní nápoj, který zahřeje a provoní chladné večery. Můžete ho připravit z ovoce jako jsou jablka, hrušky, brusinky, pomeranče a přidat koření jako skořici, hřebíček a badyán. Po upečení se směs zalije horkou vodou a zavaří se do malých skleniček.

Pečený čaj můžete rozdělit do malých skleniček s víčky. Každou skleničku ozdobte vánoční stuhou nebo mašlí a přiložte popisek s návodem na přípravu. Přidejte také etiketu s přísadami.



Tak zařadit pohyb o svátcích

Pravidelný pohyb během Vánoc nám přináší energii, lepší náladu a podporuje trávení, což oceníme po svátečních hostinách. Pomáhá udržet váhu, posiluje imunitu a zlepšuje kvalitu spánku. Pohyb také slouží jako skvělý způsob relaxace a uvolnění stresu. Společné aktivity, jako jsou procházky nebo bruslení, navíc posilují rodinné vazby a vytvářejí krásné tradice. Udržením pravidelného pohybu během svátků si připravíme půdu pro zdravější začátek nového roku.

Procházky na čerstvém vzduchu

Zimní procházky mají své kouzlo – zvláště když je venku mráz nebo sníh. Oblečte se teple, vezměte rodinu nebo přátele a vyrazte na příjemnou procházku. Ideální jsou parky, lesy nebo i procházky po městě osvětleném vánočními světly. Procházka nejen osvěží mysl, ale i podpoří trávení po svátečních hostinách.

Bruslení

Bruslení na veřejném kluzišti je nejen zábavné, ale také skvělý způsob, jak zapojit celé tělo do pohybu. Navíc je to aktivita, kterou si užijí i děti.

Hraní s dětmi na sněhu

Pokud máte děti nebo mladší členy rodiny, postavte společně sněhuláka, uspořádejte koulovačku, sáňkujte nebo si zkuste zaběhat v čerstvém sněhu. Tyto aktivity nejen pobaví, ale také vás udrží v pohybu.



Lyžování, běžky a zimní turistika

Pokud máte blízko hory, naplánujte si jednodenní výlet na lyže nebo běžky. Lyžování je skvělý kardio trénink a běžky zase zapojí celé tělo. Nemáte-li rádi lyže, vydejte se na zimní turistiku.

Procházky

Spojte pohyb s objevováním vánoční atmosféry. Projděte se po okolí a objevujte vánoční výzdobu, betlémy nebo nasvícené ulice. Každý večer můžete jít jinou trasou a užít si tichou sváteční atmosféru.

Tip: Udělejte si z toho vánoční tradici – každý den jiná část města a večer.



Svátky nemusí být jen o jídle a odpočinku na gauči. S trochou pohybu si udržíte nejen fyzickou kondici, ale i dobrou náladu a energii. Vyberte si aktivitu, která vás baví, a užijte si Vánoce naplno – s radostí, pohybem a úsměvem!

Také hlavní body si z e-booku odnést?

Bližíte se ke konci e-booku a teď je čas shrnout to nejdůležitější, co si z něj odnést.

- ✓ **Cukroví jako součást jídla- ne náhrada**
- ✓ **Omezte uzobávání. Raději si nandejte na talířek a vychutnejte si pokrm vědomě.**
- ✓ **Nevynechávejte hlavní jídla z jídelníčku**
- ✓ **Dbejte na dostatečný nekalorický pitný režim**
- ✓ **Pohyb jako každodenní součást**



Milí čtenáři,
doufám, že vám tento e-book přinesl
inspiraci. Vánoce jsou sice svátky klidu, ale
také skvělou příležitostí zamyslet se nad tím,
jak se chceme cítit v roce následujícím.

Pokud toužíte po dlouhodobé změně ve
svém jídelníčku, získat více energie pro
běžné fungování, změnit hmotnosti nebo
jednoduše chcete pochopit, co vašemu tělu
prospívá, ráda vám s tím pomohu.

**Nabízím výživové plány na míru nebo
nutriční konzultace, které vás
provedou cestou ke zdravějšímu
životnímu stylu.**



**A aby byl váš start ještě jednodušší, mám pro vás vánoční dárek:
Při objednání výživového plánu do konce roku 2024 s kódem
„VÁNOCE2024“ získáte slevu 15 %.**

☞ Nezapomeňte jednat včas! S novým rokem budu upravovat ceník svých služeb,
takže pokud si plán objednáte ještě teď, využijete současné ceny a zároveň slevu.
Stačí při objednání zadat kód a zaplatíte méně.

Nebojte se udělat první krok – každá změna začíná rozhodnutím.

S přáním krásných svátků a zdravého roku 2025,
Veronika Fišerová - nutriční terapeutka

*Máte chuť udělat další krok? Pojdme se spojit, ráda vám sestavím výživový
plán nebo se setkáme na nutriční konzultaci*



email: poradnanutrifis@gmail.com

web: www.nutrifis.cz

tel.: 739 164 912

Instagram: [_nutrifis](https://www.instagram.com/_nutrifis)

adresa poradny: Vančurova 2904, Tábor