

9 zimních RECEPTŮ

+ nášup

s překvapením

pro štíhlé
bříško



Vítejte
v naší zábavně-naučné příručce,



... kde si jak báječně
pochutnáte...



... tak se i něco neuvěřitelně
zajímavého dozvíte...



...a přitom se u toho třeba
i trošičku pobavíte ;-)



Ale před tím,
než začneme:

Je slušností
se představit:



Jmenuju se Martin



...a jsem odborník na výživu těla:



A tohle je Svatuška....



báječná fyzioterapeutka...



... co vidí úplně každému...



... až do žaludku

My dva jsme vašimi průvodci
tuhle netradiční příručkou:



Moc nás těší!

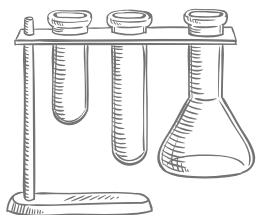
A hned na začátku vám
prozradíme, že...

... ten slíbený
nášup

s překvapením



... co se od nás v téhle příručce dozvíte, jsou sice odborná vědecká fakta podložená:



celým jedním stoletím vědeckých výzkumů včetně Nobelovi ceny za lékařství z roku 1923



znalostmi ze studií na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy



vlastními životními zkušenosti a vlastními zdravotními komplikacemi okořeněné pády a vzestupy, které k tomu patří



léty dřiny, potu a odříkání v praxích odborníků na lidské tělo



What is D



"The situation with regard to diabetes is particularly clear. In many parts of the world diabetic children suffer from lack of this hormone. Those of us who search for new biological facts and for new and better therapeutic weapons should appreciate that one of the central problems of the world is therefore equitable distribution and use of the medical and material advances which have already been established. The observations which I have recently made in parts of Africa and South America have brought this fact very forcibly to my attention."

— Charles Best
"Studies on Diabetes and Cirrhosis", Proceedings, American Physiological Society (1952) 96, No. 1, 23.



Leonard Th
insulin.



An early p



Navíc však...

.... protože oba dva milujeme
zábavu, humor a nadsázku...



.... nebudeme vám tu tlouct do hlavy
suché vědecké analýzy.

Tahle příručka je maličko jiná,
než byste možná čekala...

Tahle příručka vás
nemá "vyděsit" odborností...



Tahle příručka vám má
jednoduše pomoci.

Zároveň vás u toho pobavit.

A udělat to tak, aby to všechno
pochopil i žák ze základní školy.

Tak jestli vám to takhle vyhovuje...



... jdeme hned na to,
protože těch slíbených...

9 zimních RECEPTŮ



... ukrývá pro vás
a vaše štíhlé břicho...



... jedno
VELKÉ

překvapení

Tyhle recepty totiž dokážou...



... přímo ve vašem těle

ovládnout...

... jedinou **VĚC** která
v jakémkoliv věku



zničí
vaše kila



...cože?

Že nevíte, o co jde?

Žádný strach,
právě teď vám to ukážu:



Zkuste se někoho kolem sebe
zeptat, co by vám poradil, abyste:

... při pohledu do zrcadla byla
spokojená se svým tělem.

... slyšela od vašich přátel, že
vám to sluší!

... neměla výčitky, že zas
něco ujídáte.

... se KONEČNĚ jednou cítila
spokojená a šťastná ve svém
vlastním těle.

Sázím celou svoji večeři
i s příborem...



... že uslyšíte něco takového:

Přidej pohyb!



Uber jídlo!



**Vynech sladké!
Pij jen vodu!**



**Přidej trochu
zeleniny!**



**A koukej jíst
luštěniny!**



A já říkám:

"Fajn..."



... tohle vám řeknou v každé druhé reklamě na hubnutí."

A to všechno vám sice...

(když teda víte, jak to správně kombinovat)



... pomůže mít vysněnou postavu,
zbavit se pár zbytečných kil
a taky zlepšit vaše zdraví.

Jenže...

K tomu všemu
potřebujete znát něco...



... bez čeho to nepůjde
a nebude to nikdy fungovat!

Jediná

VĚC

která

zničí

vaše kila

Zkoušela jste během svého života diety, různé kúry nebo postupy a **stejně to bylo k ničemu?**

Nechcete 6 x denně jíst,
dělit si speciálně stravu
nebo si počítat kalorie?

Nebaví vás extra pro sebe
vařit nebo shánět speciální
potraviny?



Nemáte čas, chuť nebo už vám ani zdraví
nedovolí pravidelně se hýbat nebo sportovat?

A přesto
mít štíhlejší postavu...



... byl vždycky váš sen?

Chcete zhubnout a udržet si
štíhlou postavu napořád?



A k tomu si navrch
pořádně zlepšit vaše zdraví?

Pak mám pro vás skvělé zprávy:



Rozhodně k tomu **nepotřebujete:**

~~pevnou vůli
vytrvalost~~

ani žádnou jinou

~~skvělou vlastnost~~

... protože za to, že se vám
nedaří udržet si štíhlou postavu
(ať už dlouhodobě nebo jen občas)



... totiž nemůžete vy!

Může za to tahle...

Jediná VĚC



Určitě znáte nějaké lidi,



kterí mají postavičku jako lunt
a přitom říkají:

Dietu nedržím...



Sním všechno

**Jsem líná...
zásadně necvičím**

Mám slabou vůli

Věříte jim to?



Nebo vás spíš napadne:

"To tak...

... takhle "hubená nudle"
tady vykládá, jak
všechno sní, vůbec nic
nedělá...



A přitom:

... je mladá, určitě chodí 5x týdně do
fitka a pak se cpe maximálně zrním
a nějakou zeleninou!"



Možná se budete divit,
ale ona  mluví pravdu.



Jenže přitom nejspíš
vůbec netuší, čím to vlastně je!



Určitě znáte naopak i takové,
co se pořád honí.
K smrti by se usportovali...



... a přitom ne a ne pořádně
zhubnout.

Ani oni totiž
bohužel vůbec netuší...



... co to je
ta...

Jediná **VĚC** která
v jakémkoliv věku



zničí

?

vaše kila

Ta jediná věc, která v jakémkoliv věku ničí vaše kila se jmenuje:

INZULIN



Aha! Že už jste ten název
někdy slyšela?

Nejspíš v souvislosti s cukrovkou?

Ale jak pomůže
vám, nevíte?





Tak teď pořádně zbystřete
a **VELMI POZORNĚ** si přečtete
následující stránku...



INZULIN



... je hormon, který vyrábí vaše tělo.



... je zodpovědný za to,
jestli **hubnete** nebo **tloustnete**.



... **rozhoduje** o tom, jestli energii z
jídla hned **spálíte** nebo **uložíte** na tuk.

Je to **jediná věc**, která...



zničí
vaše kila

Jestli máte nějaké to kilo navíc
nebo ne...



nerozhoduje:

- ✗ ani počet kalorií, které sníte
- ✗ ani nedostatek pohybu
- ✗ ani vaše slabá nebo silná vůle

rozhoduje:



INZULIN

Stačí vědět, jak jednoduše
přemluvit váš hormon inzulin



aby fungoval
ve váš prospěch...

... a vaše boje s kilogramy jednou
pro vždycky **skončí!**

A to i v případě, že už vaše tělo nedokáže
hormon inzulin samo vyrobit a musíte mu ho
dodávat ve formě léků nebo injekcí.

Vaše sny o štíhlejší postavě...



... a návrh k tomu
o pořádný kus vylepšené zdraví...

... se velmi rychle stanou
REALITOU!



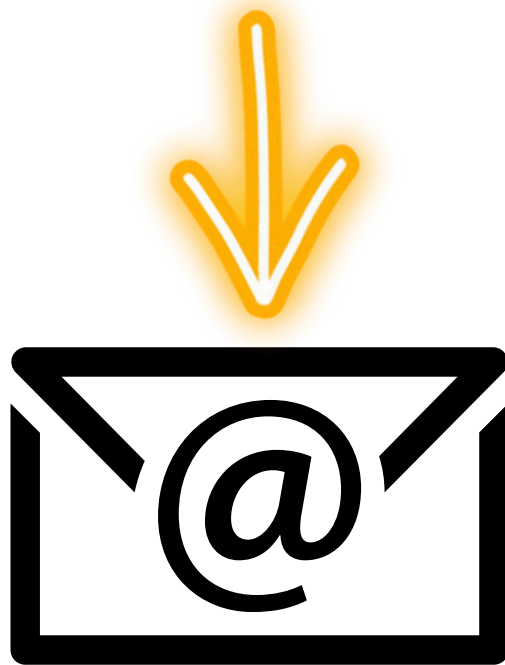
Jestli vás zajímá, jak na to,

tak budte zítra na příjmu
ve své e-mailové schránce,

protože...



Hned zítra vám pošleme e-mail...

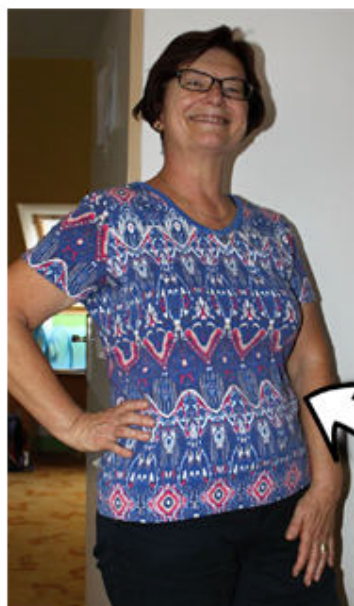


... a společně se podíváme vašemu
inzulinu pořádně na zoubek!

*(kdybyste ho ve své e-mailové schránce nemohla najít,
tak se podívejte i do složek "HROMADNÁ POŠTA" "SPAM"
nebo "PROMOAKCE" kam se může omylem zatoulat)*

Zjistíte:

Jak se i vy
(pokud jste žena ve věku 40–85 let)
dokážete
bez jakékoliv námahy,
rychle zbavit nejen přebytečných
kilogramů



-22 kg



~~bolesti~~
~~léky~~
~~nemoce~~



-25 kg

A teď, když už víte...



... jaké překvapení ukrývají recepty,
tak si je můžeme spolu ukázat:

Namíchali jsme je pro vás tak,
abyste z nich měla
jídelníček na 3 dny:

3 recepty na snídaně
3 recepty na obědy
3 recepty na večeře



A mají několik výhod:



Nepřiberete po nich ani deko.



Nebudete mít po nich hned hlad.



Podpoří vaší imunitu v době zimních chřipek.



Zvládnete je rychle a snadno i pokud vyvařovat zrovna moc nemusíte a nebo jste nikdy nevařila.



Snídaně 1

Miska plná dobrot

Postup:

- do vaší oblíbené mističky si nandejte tvaroh nebo jogurt
- pak přidejte nakrájené ovoce, na které máte zrovna chuť a které najdete doma
- přidejte 2 lžíce marmelády
- lžící klidně s chutí olízněte
- a pak už jen posypte hrstkou oříšků vaši ranní dobrotu

Náš tip:

Nechte si tuhle dobrotu připravit, pak donést přímo rovnou do ložnice a posnídejte v posteli. Stoprocentně ji zvládnou připravit jak děti, tak i všichni ti, co nikdy nic neuvařili.

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 125 g tučného tvarohu nebo 125 g bílého jogurtu
- 2 lžíce kvalitní marmelády (ideálně bez cukru)
- ovoce podle chuti (banán, jablko)
- menší hrstku oříšků nebo mandlí



Snídaně 2

Lahodné kreky

Postup:

- do větší misky nasypejte semínka, zalijte je vodou a promíchejte
- zpívat písničku „Vstávej semínko holala“ jim tentokrát nemusíte, ale můžete si zazpívat pro radost
- tohle všechno udělejte večer, než půjdete spát
- semínka nechte do rána namočená, oni totiž pustí šlem, my tomu doma říkáme, že zeslizovatěla a to je správné a potřeba
- ráno si připravte plech a dejte na něho pečící papír
- rozetřete směs rovnoměrně na plech
- a pečte je v troubě zhruba 30 - 40 minut na 190 °C na horkovzduch nebo na 185 °C na pečení ze shora a zespoda
- než se ráno umyjete, oblečete se, tak bude upečeno
- pak už jen kreky na plechu nakrájejte
- namažte lučinou, gervais (nebo podobným typem čerstvého termizovaného sýra) a ozdobte zeleninou

Suroviny:

(pro 2 strávnicky)

- menší šálek lněných semínek
- 3/4 šálku slunečnicových semínek, do kterého můžete přidat i dýňová nebo sezamová semínka
- 1 menší šálek vody, který naplníte úplně po okraj
- 2 lžičky soli
- čajovou lžičku bylinkového koření podle chuti (třeba sušená petrželka, bazalka, oregáno, rozmarýn, medvědí česnek, paprika...)
- lučina nebo gervais
- oblíbená zelenina na zdobení krekru (cherry rajče, plátek papriky, klíčky mungo)

Náš tip:

3- 4 namazané kreky lučinou nebo gervaisem velikosti dlaně na jednoho strávnicka jsou tak akorát. Když se doma domluvíme, že máme chuť druhý den na slanou snídani, tak si semínka namočíme a upečeme je kdykoliv během dne. Semínka totiž stačí mít namočené cca 2 hodiny, než pustí šlem. A ráno jdeme z postele rovnou snídat.



Snídaně 3 Chia puding

Postup:

- do oblíbené širší skleničky nebo mističky si nasypete chia semínka
- zalijte je vodou nebo mlékem a promíchejte je
- přislad'te lžičkou medu, nebo agávovým, případně datlovým (to je pro fajnšmekry extra mňamka) sirupem
- nechte semínka nasát vodou 30-60 min. (můžete nechat i přes noc v lednici, ale pak to malinko víc ztuhne)
- až se směs spojí dohromady vznikne puding, na který nakrájejte oblíbené ovoce
- můžete přidat třeba banán a mixérem vše rozmixovat

Suroviny:

(pro 1 strávnička)

- 30 g chia semínek
- 130 ml vody
- ovoce podle chuti

Náš tip:

Šerpové, teda horští průvodci, kteří vedou a nosí vybavení horolezcům do extrémně vysokých horských míst jí po cestě chia semínka, protože jim dodávají fyzickou sílu během extrémní fyzické zátěže. Chia semínka jsou perfektní zásobárnou jak rostlinných bílkovin, tak velmi potřebných omega-3 mastných kyselin, které vaše tělo potřebuje jako sůl.



Oběd 1

Pečínka se zelím

Postup:

- cibuli oloupejte a nakrájejte ji na plátky
- pak ji dejte na dno zapékací misky nebo pekáčku
- česnek oloupejte a nakrájejte ho také na plátky
- a položte ho rovnoměrně na cibuli
- cibuli a česnek mírně osolte a zlehka je okořeňte
- cibuli podlijte vodou
- zelíčko rozprostřete na cibuli (pokud použijete zelí ve sladkokyselém nálevu, tak už ho nemusíte dochucovat)
- umyjte pečínku, osolte ji, okořeňte a nakmínujte ji z obou stran
- položte ji na zelí a šup s pekáčem do trouby
- pečte v troubě zhruba 30 - 40 minut na 180 °C na horkovzduch nebo 45 - 60 minut na 185 °C na pečení ze shora a zespoda
- místo tradiční přílohy (houskových knedlíků) zvolte pro vaše štíhlé břicho mnohem lepší krajíček žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g vepřové pečeně
- 200 g sterilovaného zelí ve sladkokyselém nálevu
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 polévkové lžíce vody na podlití
- sůl, kmín
- mleté sušené koření (rajčata, cibule, bazalka, česnek, paprika, tymián, pepř, petržel, chilli)

Náš tip:

Vůbec se nebojte si k této dobrotě dopřát s chutí skleničku piva (pokud ho máte rádi).



Oběd 2

Rychlá kuřecí pánev

se zelím a oregánem

Postup:

- připravte si všechny suroviny, umyjte si je a na sporák si připravte hlubší pánev, do které dáte 2 polévkové lžíce oleje
- cibuli, česnek, hlávkové zelí nakrájejte na plátky
- papriku, rajče a další vaší oblíbenou zeleninu nakrájejte na kostičky a nechte samostatně, protože je budete na pánev přidávat postupně
- pak si nakrájejte kuřecí prso, třeba na větší kostky, osolte ho a okořeňte ho z obou stran
- zapněte sporák pod pánví a pěkně ji rozpalte jak to jen žena s pánví báječně umí
- pak na ni zprudka restujte maso (pokuste se, aby vám maso nepustilo šťávu)
- jakmile se maso zatáhne, tak hned přidejte cibuli a chvíli ji za stálého míchání restujte
- potom přidejte zelí a opět ho za stálého míchání chvíli restujte
- dále přidejte papriku, další oblíbenou zeleninu, česnek a nakonec rajče, které necháte jen trochu prohřát
- vše osolte, zasypte kořením a pořádně směs na pánvi promíchejte
- zelenina je chutnější, pokud vám na pánvi úplně nezměkne a neudělá se z ní bláto
- servírujte s plátkem žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g kuřecích prsou
- 200 g hlávkového zelí
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 kus papriky
- 1 rajče
- můžete si přidat další zeleninu podle vaší chuti
- 2 polévkové lžíce řepkového oleje
- sůl
- mleté sušené koření (oregáno, rajčata, cibule, česnek, celer, mrkev, pepř)

Náš tip:

Vůbec se nebojte si k této dobrotě dopřát s chutí dečku vychlazeného bílého vína (pokud ho máte rádi).



Oběd 3

Lahodná fazolová směs

Postup:

- fazole si předem namočte na noc do vody
- druhý den je vařte cca 2 hodiny ve vodě do změknutí, do vody dejte nové koření, bobkový list, sůl a majoránku
- oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je na plátky
- cuketu, papriku a olivy si nakrájejte na kostičky
- jakmile budou fazole měkké, slijte z nich vodu
- na sporáku rozehejte pánev s olejem
- pak do ní dejte cibuli a za stálého míchání chvíli restujte
- pak přidejte najednou zbylou zeleninu a za stálého míchání pokračujte chvíli v restování
- po chvíli přidejte fazolky
- směs dosolte a posypte ji kořením a důkladně promíchejte
- pak už jen vypněte sporák a můžete servírovat

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g fazolí za syrova vážených
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- čtvrtka cukety
- 1 paprika
- 10 kusů černých oliv
- 2 polévkové lžíce řepkového oleje
- sůl
- koření mleté sušené (pepř, paprika, nové koření, hořčičné semínko, tymián, koriandr)
- koření (bobkový list, nové koření, majoránka)

Náš tip:

Máme vyzkoušené, že i to nejcitlivější břicho po tomto receptu nemá problémy s nadýmáním.



Večeře 1

Večerní osvěžení

Postup:

- řepu, mrkev oloupejte škrabkou
- jablíčko si rozpulte a vyndejte z něho jádřinec
- pak umyjte řepu, jablko, mrkev
- namočte si na chvíli rozinky a oříšky do společné misky s vodou
- řepu nastrouhejte na hrubo do misky
- jablko a mrkev nastrouhejte najemno
- slejte vodu z rozinek a semínek
- do misky k řepě, jablku a mrkvi přidejte semínka a rozinky
- pak trochu osolte, zakápněte citronem a přidejte olej
- vše promíchejte
- navrch nastrouhejte nebo nadrobte hermelín nebo jiný plnotučný sýr a přizdobte lístky libovolného zeleného salátu
- přidejte si k tomu krajíc žitného chleba nebo lahodných krekrů, co zbyly od snídaně (viz snídaně)

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 1 větší syrová červená řepa
- ½ jablka
- ½ mrkve
- 3 kapky citronu
- 1 čajovou lžičku dýňových semínek
- 1 čajovou lžičku slunečnicových semínek
- 1 čajová lžička rozinek
- 2 lžíce kvalitního rostlinného oleje (dýňový, panenský olivový, lněný, sezamový)
- sůl
- 120 g hermelínu nebo jiného plnotučného sýra
- libovolný zelený salát

Náš tip:

Tahle červená vzpruha nám v syčravém zimním čase dodá velmi lehce spoustu energie.



Večeře 2

Čočkový salát s cibulkou a cherry rajčaty

Postup:

- syrovou čočku si namočte den předem do misky s vodou
- nakrájejte si jarní cibulku na kolečka a cherry rajčátka na půlku
- propláchněte v sítku čočku pod tekoucí studenou vodou
- pak ji dejte do misky a přidejte k ní nakrájenou cibulku a cherry rajčata
- osolte, okořeňte a přidejte olej
- vše promíchejte
- přidejte si k salátu krajíc žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g syrové čočky
- jarní cibulka
- 5 kusů cherry rajčátek
- 2 lžíce kvalitního rostlinného oleje (dýňový, panenský olivový, lněný, sezamový)
- sůl
- koření mleté sušené (medvědí česnek, petržel, česnek, pažitka, cibule, pepř)
- 1 krajíček žitného chleba

Náš tip:

Tenhle skvělý čočkový salát pokaždé s chutí sníme. Skvěle zasytí a je lehký. I když venku panuje nevlídno a nám se vůbec nic nechce, tak nás vždy příjemně fyzicky i psychicky nakopne. Hladu se bát nemusíte, čočka obsahuje velké množství bílkovin, které zahánějí hlad.



Večeře 3

Dýňová polévka s brynzou

Postup:

- dýni a zeleninu nakrájejte na kostičky, česnek na plátky
- na pánvi pomalu rozežhřejte máslo, pozor nesmí se vám připálit
- na másle za stálého míchání mírně orestujte dýni, zeleninu a nakonec přidejte plátky česneku
- osolte, okořeňte a vše promíchejte
- podlejte vodou
- vařte doměkka
- až bude zelenina a dýně měkká, tak vše rozmixujte ponorným mixérem
- do hotové polévky přidejte 2 lžíce dýňového oleje
- brynzu nakrájejte do polévky těsně před servírováním

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- ½ malé dýně
- jarní cibulka
- 4 kusy cherry rajčat
- půlka menší cibule, mrkve, petržele, kousek celeru, malý česnek
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce kvalitního dýňového oleje na ozdobení
- 125 g brynzy
- 350 ml vody na podlití
- sůl
- mleté sušené koření (rajčata, cibule, česnek, celer, oregano, mrkev, pepř)

Náš tip:

Dýně je skvělá vitamínová bomba a máme ji rádi na milion způsobů. Navíc brynza je ovčí sýr, takže je lépe stravitelná oproti všem sýrům vyráběným z kravského mléka.

A proč jsou na každý den
jen 3 jídla? Snídaně, oběd a
večeře?

Nebudu mít hlad?



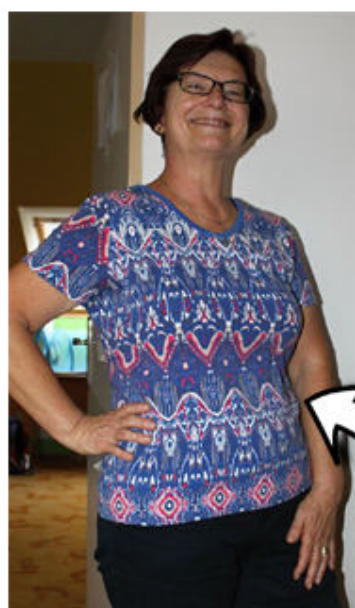
Nebudete. Protože...



... když umíte ovládat svůj hormon
inzulin, stačí vám 3 jídla denně.

Jak se to dělá, jak je to možné...

... a jak se bez problémů zvládnete
i vy, bez jakékoliv námahy,
zbavit (nejen) přebytečných
kilogramů...



~~bolesti~~
~~léky~~
~~nemoci~~



-22 kg

-25 kg

... bez ohledu na to, kolik vám je let
a v jakém jste zdravotní stavu...

... vám rádi ukážeme:



A proto ještě jednou připomínáme,
že...

... pokud vás to zajímá, tak:

Budte zítra na příjmu
ve své e-mailové schránce!



Těší se...



Martin a Svatuška