

Pravidla na zapisování jídelníčku a denního režimu

1) Jídelníček vyplňujte průběžně

Pokud možno v během dne a co nejvíce pravdivě.

2) Neupravujte stravovací návyky

Jezte tak, jak jste jedli doposud a jen si vše zapisujte.

3) Fotky

Pokud nechcete zapisovat průběžně, tak si během dne vše foťte do mobilu a večer sepište najednou do počítače – tento postup je i nejlepší, protože vidíte velikost porce a pak je i lépe popsána (pokud je co nejvíce upřímná).

4) Zapisujte opravdu VŠE

Co jste snědli a vypili - i kávu, alkohol, žvýkačky, čaj a nezapomínejte zapsat i dochucování (cukr a mléko v kávě, čaj kupovaný nebo obyčejný atd.), všechno uzobávání atd. Prostě cokoliv, co jde na talíř a pak do pusy, musí jít i na papír.

5) Každý detail je důležitý

Tudíž i čas, ve který jste jedli, zda to bylo v restauraci nebo jste si vařili sami.

6) Čím přesněji udáte hmotnosti, tím lépe.

Rozhodně po Vás ale nechci, abyste si vše vážili! Stačí odhadem udávat množství/objem na čajové či polévkové lžíce, hrsti, hrnečky atd.

7) Pokud víte značku potraviny, kterou jíte, zapište

Různí výrobci mají různé složení stejného druhu potravin a pro analýzu jídelníčku je to pro mne poté velice nápomocné (např. jahodový jogurt light má o dost jiné složení a energetické hodnoty, než klasický smetanový jogurt s jahodami ve skleničce).

8) Pohyb

Zapisujte i běžné činnosti, ale zase není třeba zapisovat každou výpravu k tiskárně v práci, či pochůzku na toaletu doma 😊 Ale pokud máte psa a chodíte každý den cca 3x s ním ven venčit a ujdete s ním nějaké ty desítky metrů, tak to zapište. Toto je pro mne také důležité, abych zhodnotila Váš průměrný energetický výdej. A nic si nepřidávejte – pokud jste nikdy nechodili běhat, tak neběhejte ani v průběhu zapisování svého denního režimu.

POZOR – třeba rozlišovat a zapisovat!

- a. **Čaj** - klasický louhovaný/koupená lahev čaje (jaká značka, příchut' atd.)?
- b. **Mléko** – kravské/kozí/rostlinné – polotučné/plnotučné/s příchutí atd.
- c. **Oříšky** – natural/pražené – solené/kořeněné – arašídý/kešu/pistácie atd.
- d. **Pečivo** – bílé/celozrnné/vícezrnné – pokud nevíte, stačí napsat název jako např. chléb Šumava, tmavá kaiserka apod.
- e. **Ovoce** – čerstvé/sušené/obalené v nějaké polevě?
- f. **Alkohol** se také zapisuje ☺
- g. Pokud konzumujete nějaké **doplňky** stravy, tak taky napsat.

Čím více budete dodržovat výše sepsané body, tím lépe mohu zhodnotit dosavadní stravovací návyky a zjistit příčinu či najít chyby. A čím více budou informace nepravdivé, nebo trochu již "vylepšené" v jídelníčku (ze studu či z jakéhokoliv jiného důvodu), tím méně bude následná úprava stravovacích návyků efektivní. Nejsem tady od toho, abych Vás soudila, Vaše jídelníčky nebudou nikde zveřejňované, slouží jen a pouze pro moji informaci o Vás - co upravit, jak upravit, abyste Vy byli co nejvíce spokojení s následnou změnou a aby byla pro Vás co nejvíce komfortní.

Vzor

Zapisování, nikoliv jak by se mělo zdravě jíst ☺

ČL = čajová lžička

PL = polévková lžíce

6:30 – Bílý rohlík tukový 2ks + slabá vrstva másla (cca ½ čajové lžičky/rohlík) + namazané medem (taktéž); káva instantní (2 ČL) + 1 ČL cukru bílého + polotučné mléko (cca 1/3 hrníčku)

8:30 – Donut 1 ks – kupovaný v Albertu, s tmavou čokoládovou polevou

10:00 – Jahodový jogurt 120g Florian + cca 20 kuliček bílého hroznového vína + 1 ks kiwi

12:30 – polední meníčko z restaurace – gnocchi se smetanou, špenátem a kuřecím masem

15:30 – Kupovaný vlašský salát – krabička 150g, 2ks bílého tukového rohlíku

21:30 – Klasický chléb Šumava – 2 krajíce + máslo (cca ½ ČL na krajíc), 3 plátky šunky (vepřová dušená), 4 plátky eidamu 30%, 1 rajče velké, pár plátků okurky

Pitný režim: V průběhu dne vypito 1,5l čaje – „Aquila Tea černý čaj se šťávou z citronu“ (název v uvozovkách), po večeři sklenička 2dcl bílého vína.

U žehlení uzobávání pražených arašídů v těstíčku – 2 plné hrsti.

Pohyb + spánek:

Spánek: 5,5 hodiny

Ráno 10 minut chůze na autobus – rychlejší, vyrazila jsem pozdě.

Práce sedavá, kancelářská činnost.

Po práci cca 1 hodina chůze po obchodním domě – nakupování potřebných potravin atd.

Z autobusu cca 15 minut chůze domů se zátěží = nákup.

Doma – 1 hodina žehlení.

Po žehlení již jen odpočinek na gauči.