
Ivana Hasalová
REVOLUCE V HUBNUTÍ
– Půst menu
– Dieta 16/8
(přerušovaný půst)
princip
nejrychlejší diety
na světě
Splendidum družstvo

REVOLUCE V HUBNUTÍ

Půst menu (rozšířené vydání)

IVANA HASALOVÁ

Splendidum družstvo • Vražné, Hynčice

REVOLUCE V HUBNUTÍ

Půst menu (rozšířené vydání)

Copyright © Ivana Hasalová, 2020

Czech Edition © Splendidum družstvo

Vražné, Hynčice, 2021

První el. vydání

ISBN 978-80-7681-078-5 (EPUB)

ISBN 978-80-7681-079-2 (MOBI)

ISBN 978-80-7681-080-8 (PDF)

Obsah

Prolog
Motivační citáty
10 zlatých pravidel hubnutí
Zelené fazole - půst menu (3 a 7 dní)
Půst menu s banány
Půst s kysaným zelím
Strava s ječnými kroupami (minus 5 kg týdně)
Dýňová strava (půst menu pro 3 dny)
Půst s houbovou polévkou
Půst na sušených meruňkách
Půst menu s brokolicí
Půst menu – základní pravidla
Půst menu po dobu 7 týdnů
Půst menu – další varianty
Dieta 16/8 (přerušovaný půst)
Přerušovaný půst je účinný způsob, jak zhubnout
Ukázkové menu na 5 dní
FMD: Dieta simulace půstu
Nejzdravější jídlo z celého světa

Prolog

Divíte se, co je na půstu revolučního? Je známo, že **půst je jedním z nejstarších přírodních léčebných mechanismů na světě**. Už mnohé starověké národy považovaly půst za **prostředek očisty těla** a v dnešní době jsou půsty běžné v křesťanství, judaismu, buddhismu, hinduismu, jakož i v islámu.

Půst menu – říkáte si, co je to za hloupost?

Proč půst jídelníček, když půst je jednání jedince nebo skupiny zřeknutím se potravy? Jenže půst jde držet i s vybranými pokrmy – **jde o levný prostředek, jak si udržet dobrou postavu a zdraví.**

Chcete zhubnout?

Je to tak jednoduché a nemusíte své tělo trápit přísnými dietami. **Stačí jednou týdně držet půst s omezením na vybrané pokrmy.** Tento tradiční a osvědčený prostředek k odstranění nahromaděných škodlivých látek může být jednodenní nebo několika denní či týdenní.

Jak na to?

Vyberte si jeden den v týdnu, ideálně den, který není pro vaše tělo a psychiku náročný. **Půst lze držet s houbami, sušenými meruňkami, kysaným zelím, dýni, ječnými kroupy** a dalšími, které v kombinaci s jinými dietními potravinami se mohou použit na postní den. Jak dlouho držet půst menu? Ideálně napořád, tak jako naši předci!

Co kniha nabízí?

Kniha nabízí **1 až 7 denní i 7 týdenní půst menu, dietu 16/8 (přerušovaný půst) a FMD: Dietu simulace půstu** převzaté z prestižních světových magazínů o zdraví, dále informace o užitečných vlastnostech potravin a jiné zajímavosti o jídle. Kniha je navíc okořeněná chutnými recepty z celého světa, kde danou potravinu lze připravit v dietním receptu.

Jaký je vliv tohoto půstu na zdraví?

Dočasný přechod na potravu bez živočišného tuku a bílkovin má na osobu velmi pozitivní vliv. **Při půstu se rekonstruuje činnost gastrointestinálního traktu, snižuje se cholesterol, normalizuje se metabolismus**, obnovuje se elasticita cévních stěn tepen a srdeční sval funguje bez přerušení.

Dieta 16/8 (přerušovaný půst) získává na popularitě po celém světě

Co znamenají čísla 16/8? Je to jednoduché, když se sečtou 24, tedy počet hodin za den. Princip diety je, že 8 hodin můžete jíst téměř bez omezení a 16 hodin nemůžete jíst nic (ale můžete pít vodu nebo neslazený čaj). V tomto intervalu bude vaše tělo aktivně spalovat kalorie a vy ztratíte přebytečná kila.

Časový rámec jídla si můžete vybrat podle toho, kdy se probudíte a jdete spát. Například od 9 do 17 hodin nebo od 12 do 20 hodin.

50 klepe na dveře?

Po štíhlé postavě snad touží každá žena, ale s přibývajícím věkem přichází nadváha. 85% žen se po padesátce potýká s nadváhou.

Po 30 letech se metabolismus snižuje o 10% každých deset let. A o 10% za 10 let se hmotnost obvykle zvyšuje. To znamená, že ve věku 50 let může být zvýšení váhy podstatné. Nadešel správný čas na půst menu – pravidelnost přináší výsledky.

Přesvědčte se, že zhubnout chcete!

Je nutné se jasně rozhodnout a vydržet. Pokud nevěříte v pozitivní výsledek vašeho procesu hubnutí, nepomůže vám půst ani žádná nejpokročilejší metoda.

Jakékoliv půsty nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy, děti a diabetiky! Pokud se rozhodnete pro půst, konzultujte to se svým lékařem.

Motivační citáty

„Chceš udržet své zdraví a pěknou postavu?
Najez se do sytosti a nelekej se námahy."
Hippokrates

„Když máte chuť skončit, vzpomeňte si, proč jste začali."
Neznámý autor

„Máš chuť na sladké? Podívej se do zrcadla na své stehna."
Neznámý autor

10 zlatých pravidel hubnutí

1. Kuchyňské nádobí je důležitější než si myslíte. Nepoužívejte velké talíře – na menší se vejde méně jídla.

2. Při jídle nečtěte, nekoukejte na počítač nebo televizi.

3. Přísně dodržujte základní zásady: pravidelný režim konzumace jídla a pití, eliminace sacharidů několik hodin před spánkem, fyzická aktivita.

4. Čím více spíte, tím méně jíte. Zdravý spánek – zdravý život. Kvalita a množství spánku má velký vliv na zdraví a délku života.

5. **Pohybujte se pokaždé, když můžete**. Ovšem pohyb bude skutečně fungovat jako všestranný motor imunity a pevného zdraví, pokud bude pravidelný a přiměřený.

6. **Jezte jablka**. Babičky naše říkávaly, že jedno jablko denně je lepší než sto doktorů.

7. Žvýkačka bez cukru, taktéž nabízí řešení. Žvýkající lidé, snědí k obědu až o 67 kalorií méně než ostatní. A i při dalších jídlech se milovníci žvýkaní zpravidla drží na uzdě.

8. Domácí strava – zlatá cesta k hubnutí. V restauračních pokrmech je mnoho soli, cukru a tuků.

9. Jóga – sport štíhlých. Jak ukázaly nedávné studie, ti, kteří cvičí jógu, jsou o 15% nebo více průměrně tenčí než příznivci jiných sportů.

10. **Pokud budete dodržovat výše uvedené pravidla**, klidně si občas můžete dopřát i něco sladkého.

Zelené fazole - půst menu (3 a 7 dní)



Věděli jste, že zelená fazole je jedna z nejzdravější zeleniny a ideální způsob, jak zhubnout? Přidáváme je do dietních polévek, salátů, hojně se používají i jako příloha, a taktéž jako samostatné jídlo. Obsah kalorií zelených fazolek je pouze 31 kcal na 100 g produktu. Proto je ohromně oblíbenou zeleninou při hubnutí a častou přílohou stravovacích programů.

Lidé začali pěstovat fazole již dávno – jsou staré nejméně 5 000 let.
Někteří vědci věří, že fazole stejně jako brambory a rajčata, pocházejí z Ameriky, ale jiní s nimi nesouhlasí, a domnívají se, že se dříve pěstovaly ve starověkém Egyptě, Římě a Číně.
Lidé starověkých civilizací zelené fazolky nejenom jedli, ale také z nich úspěšně vyráběli omlazující masky a používali je k výrobě prášku. Sama krásná Kleopatra preferovala masky na obličej ze zelených fazolek.

Složení a obsah kalorií zelených fazolí

Zelené fazole jsou bohaté na vitamíny – karoten, nechybí kyselina listová a další vitamíny B, C, E, A. Minerály obsažené v zelených fazolích jsou velmi důležité pro naše tělo – železo, zinek, draslík, hořčík, vápník, chrom atd. Vláknina, bílkoviny, sacharidy, tuky a cukry – všechny tyto užitečné látky nám pomáhají udržovat zdraví a chránit před ničivým účinkem volných radikálů. Pokud pravidelně konzumujete zelené fazolky, pokožka a vlasy budou jen prospívat.

Odborníci na výživu nám doporučují po 40 letech zařadit fazole do naší stravy – všichni potřebují jíst fazole a ještě více mladé ženy, neboť jde o zeleninu posilující prsa. Nejméně 2 krát týdně si je zařaďte do svého menu.

Užitečné vlastnosti zelených fazolek

Zelené fazolky lze jen doporučit:

– zlepšují trávicí systém,
– pomáhají zmírnit bronchitidu,
– revmatismus, bursitida

– kožní onemocnění,
– uklidňující účinek,
– antimikrobiální vlastnosti; s častým používáním se nevytváří zubní kámen,
– příznivý účinek na kardiovaskulární systém,
– urychlují zotavení z infekčních onemocnění střeva – především kvůli vysokému obsahu síry.

Odborníci diabetickým pacientům doporučují během dne vypít asi litr směsi následujících šťáv:
zelené fazole, salát, mrkev a růžičková kapusta – to přispívá k rozvoji inzulínu.

Ve fazolích je hodně železa, a proto se doporučují používat k léčbě onemocnění krvetvorného systému: takto se stimuluje tvorba červených krvinek.

Vzhledem k tomu, že vláknové boby snižují hladinu cukru v krvi, jsou pro diabetiky nepostradatelné.

Jak vařit zelené fazole

Kuchaři ohromně rádi při vaření používají mladé zelené fazole: jsou něžné, šťavnaté, měkké a rychle se vaří 5-6 minut ve vroucí vodě, cca 3 minuty na páře (nejlepší způsob, jak zachovat maximální nutriční hodnotu) a 2 -3 min stačí na vaření zmrazených fazolí. Před vařením je nutné špičky z fazolí vystřihnout a namočit lusky po dobu 2-3 hodin do studené vody, poté vaříme do měkka.

Třídenní půst menu

První den

Snídaně
150 g fazole
1 lžíce slunečnicový olej
bazalka
sůl, pepř – na chuť

Zelené fazole uvaříme, posypeme pepřem a nakrájenou bazalkou, nakonec zalijeme olejem.

Oběd
1 porce zeleninová polévka s fazolemi
150 g vařené kuřecí prsíčka

Svačina
Přírodní jogurt bez tuku

Večeře
100 g pohanková kaše
100 g vařené zelené fazole
1 vařené vejce

POVINNÉ PRAVIDLO:
vypijte při dietě, alespoň jeden a půl litru vody denně.

Druhý den

Snídaně
Marinovaný salát s fazolemi

Oběd
Zelená fazolová polévka
150 g vařené ryby

Svačina
Kefír s nízkým obsahem tuku

Večeře
150 g dušené fazole
100 g vařená rýže
sůl, pepř – na chuť
přírodní jogurt bez tuku

Třetí den

1 kg zelené fazolky
2 polévkové lžíce slunečnicový olej
sůl, pepř – na chuť
přírodní jogurt bez tuku

Zelené fazolky uvaříme do měkka, dle chuti osolíme a opepříme, zalijeme slunečnicovým olejem. Toto množství je rozděleno do pěti chodů. Před spaním si můžete sníst sklenici přírodního jogurtu bez tuku.

Sedmidenní půst menu

Snídaně
150 g jakákoli celozrnná obilovina
150 g smažené zelené fazole
(s 1 polévkovou lžící slunečnicového oleje)
1 toast žitný chléb

Svačina
1 jablko

Oběd
Zeleninová polévka s fazolemi
150 g vařené nebo pečené ryby (vařené kuře)
100 g vařené fazole

Svačina
Přírodní jogurt bez tuku

Večeře
150 g vařené fazole

150 g čerstvý zeleninový salát

Před spaním vypijte sklenici nízkotučného kefíru.
Menu se opakuje každý den.
Dodržujte pravidelný pitný režim!

1. RECEPT
<u>Zelené fazolky s dýní</u>



V letním období je velice osvěžující polévka ze zelených fazolek s dýní.

Přísady
3 hrnky zelených fazolek
100 g dýně
jablečný ocet (volitelné)