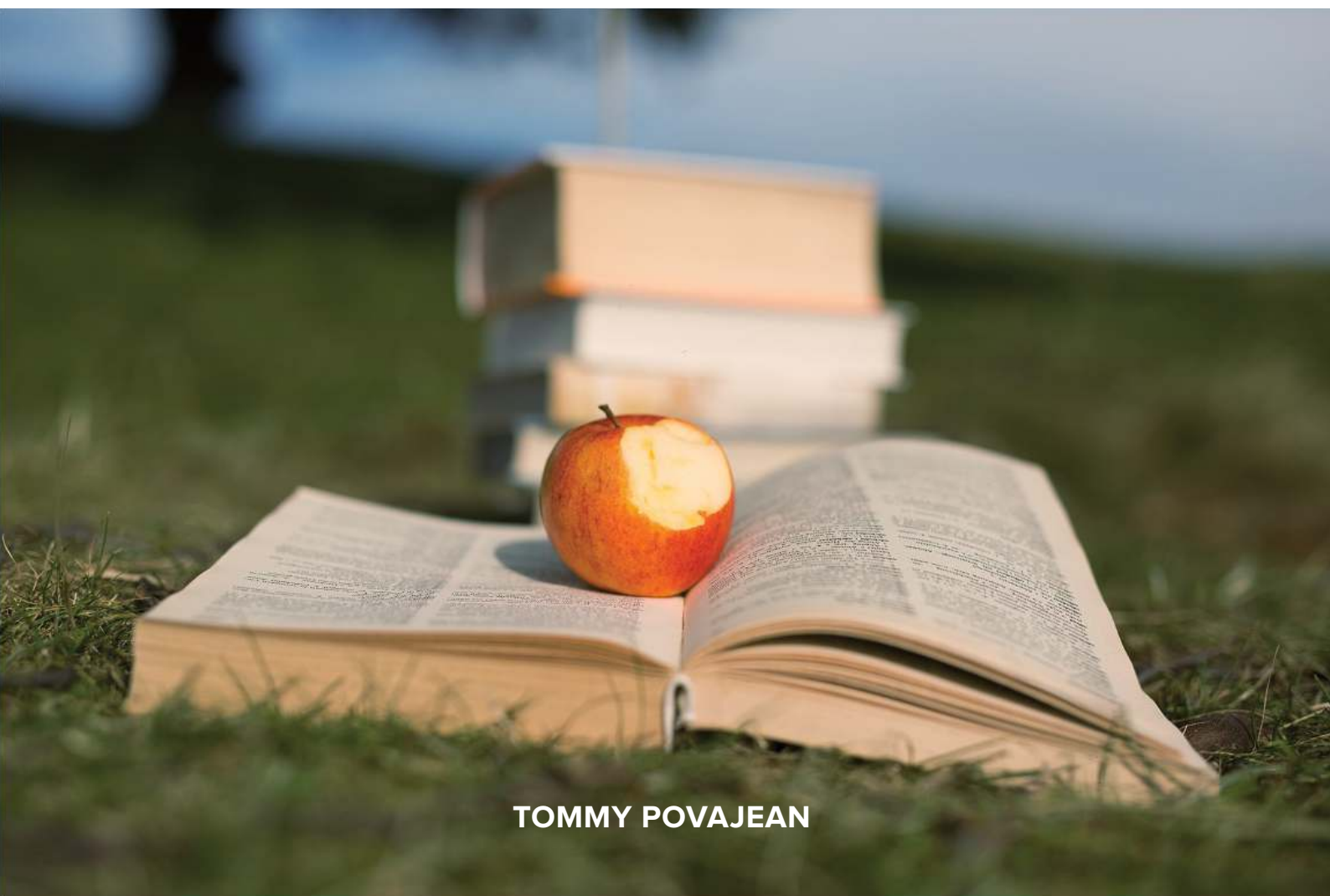


Ako používať sprievodcu

SKUTOČNÝMI POTRAVINAMI



TOMMY POVAJEAN

Obsah

Návod na zostavenie vlastného jedálneho lístka	3
1. Jedzme prirodzenejšie	5
2. Ako jesť výživne a chutne?	6
3. Ako často jesť?	7
4. Počúvajte svoje telo	7
5. Pár slov na záver	8
Tabuľka - Skutočné vs. spracované potraviny	10

5. Jedz od hladu do hladu. Jedenkrát denne alebo aj päťkrát - záleží od teba a veľkosti porcií.
6. Nestačí? Stále potrebuješ poradiť ako si nastaviť stravovanie podľa tvojej individuality, množstva, denného režimu, aktivít, svojich finančných možností, potrieb a hlavne cieľov (chudnutie, športový výkon, výzor, zdravotné problémy a obmedzenia, tehotenstvo a iné). Úplne ti rozumiem. Potom vyplň potom vyplň tento [personalizovaný základný formulár pre vypracovanie výživového plánu](#), ktorý mi príde na email. Vo formulári nájdeš postup a možnosti spolupráce, či máš záujem online (emailovú) alebo osobnú konzultáciu (BA, BB, okolie).

Jedzme prirodzenejšie

Ak chceme od seba to najlepšie, musíme to najlepšie do seba aj investovať. To znamená stravovať sa prirodzene, čo je dané miliónmi rokov evolúcie a našich zdravých predchodcov. Existujú rôzne teórie, ako sa stravovať, avšak všetky sa zhodujú v jednom - nejeseť žiadne spracované potraviny, to je základ všetkého.

Nekrmíme len naše chuťové poháriky, ale predovšetkým našu mikrobiótu a bunky. V minulosti sme boli obklopení len tým najkvalitnejším skutočným jedlom. Dnes sme stratili prirodzený výber. Za jedlo považujeme aj spracované technologické potraviny, ktoré sa v nás inak správajú, metabolizujú a v konečnom dôsledku poškodzujú. Zmyslom života je však milovať, smiať a zanechať po sebe trocha viac lásky a dobra. Preto ak cítite, že sa jednoducho nevzdáte pizze, pečiva, obľúbených čokolád, cukru do kávy, knedlí a iných maskrt, tak máte hneď niekoľko možností:

1. Buď sa zmierime s tým, že si život vychutnáme, ale možno na úkor svojich estetických a zdravotných ideálov o sebe. Kľúčová otázka je, či si ho skutočne užívame. Sú storoční ľudia, ktorí celý život viedli „kubánsky život“ – cigary, alkohol a ženy. Ale boli šťastní a naplnení. Nerozmýšľali, či robia niečo zle. Druhý prípad je závislosť, depresie, negatívne premýšľanie o sebe a stres. Psychosomatika (vplyv psychiky na telesné prejavy) a placebo efekt je dnes známa a dokázaná vec. Sám poznáš odpoveď, či potrebuješ zmenu alebo ti to tak vyhovuje, resp. či nemáš zdravotné problémy ani depky z výzoru. Niekomu komu zoberieme cigarety a pivo spôsobíme ešte väčší stres. Každý potrebuje dozrieť. Výživa je len nástroj za naplneným životom.
2. To najhoršie s **najväčším negatívnym vplyvom** sa budeme snažiť nahradiť niečím vhodnejším. Pre zopakovanie to najhoršie sú spracované potraviny (čokolády, keksy), múčne produkty, rafinovaný cukor, sladené nápoje, rastlinné oleje a prejedanie sa (pozri piaty bod).
3. Nevzdáme sa toho najhoršieho a budeme si naďalej myslieť, že zvýšenou pohybovou aktivitou to spálime. Museli by sme byť šprintéri z povolania a trénovať každý deň, aby to bolo možné. Obyčajným tréningom spálime približne 300 – 500 kcal (čo je jeden keks). Takýto štýl ešte nikomu dlhodobo nepomohol. Pohyb nás musí baviť (beh, tanec, turistika, športové hry, silový tréning). Jediný tréning, ktorý by som odporučil každému je silovo-nápravny, kde sa dbá na všestrannosť a správne funkcie celého tela. Naše telo a bunky potrebujú výživu a nie veľa jedla. Diéty spôsobujú aj malý príjem energie aj málo výživy. To je príčina Jojo efektov a narušenia hormonálnej rovnováhy. Nehovoriac o sklamaní a strese zažívanom z hladu, či nudného a znásilňujúceho pohybu.

Osobne si myslím, že je ľahšie vytvoriť si vlastný systém z chutných, ale prirodzených potravín. Stravovacie návyky by nás nemali psychicky obmedzovať, ale zároveň by sme si mali byť vedomí zodpovednosti za svoje rozhodnutie. Ak milujem McDonald, tak tam idem, ale potom sa nestážujem na zdravotné a estetické problémy. Alebo sa snažím uspokojiť svoje chuťové potreby potravinami, ktoré mi dajú oboje, resp. menšiu mieru poškodenia. Dám si čínu. Je to o sebahodnote, ktorá sa buduje. Tiež som niekedy „zhrešil viac“. Dnes som si vybudoval tzv. piatu „zdravú“ chuť, ktorá mi robí radosť aj z jedla aj zo seba a naopak pocit kontajneru, keď do seba vložím smeti. Nemám viac radosť z nekvalitnej stravy, pretože mi prinesie pocit špinavosti, ale k tomu sa treba dopracovať postupne. Nie je cesta odopierať si všetko bez vyššieho zmyslu. Ak nás uspokojí ten McDonald, tak ešte nie sme pripravení. Niekedy je lepšie si ho dať a potom zistiť, že nám to neprinieslo to, čo sme chceli. Neexistuje cesta k dokonalosti bez pokusov a zlyhaní.

„Výživa je len nástroj k zmysluplnejšiemu životu, nie jeho podstata.“

Schválne je v prílohe aj tabuľka, aby ste získali prehľad všetkého, čo je a nie je prirodzené. Zároveň, aby ste si vybrali to svoje a všetko ostatné dali preč. Zrazu sa vám dajú dokopy výživové puzzle a budete fungovať podľa svojich priorit. Tiež nepotrebujem chobotnicu každý deň, aj keď viem, že je to výživová bomba. No nedá sa. Budem sa snažiť jednoducho, niekedy lacno nájsť kvalitné zdroje, čo mi ponúka okolie (ovocie, zelenina, domáce vajcia, kvalitne syry, poctivé mliečne výrobky, ryby, lepšie živočíšne produkty).

Ako jesť výživne a chutne?

Jednoduché stravovanie vôbec neznamená, že nie je pestré, výživné ani gurmánske. Úplne stačí pár jedál, ktoré opakujeme. A občas na slávnostných, nedeľňajších alebo pracovných obedoch si to spestríme. Pokiaľ má niekto šťastie na babku v domácnosti, či starostlivú manželku, ktorá miluje varenie a experimentovanie, tak vás sa to asi netýka.

Naopak príliš zložitá a zdĺhavá príprava, veľa ingrediencií je to, čo ľudí odrádza a unavuje. Zložité a tepelné procesy nám len opäť znehodnotia nami ťažko zháňané suroviny. Kulinárske orgazmy si vychutnajme párkrát v roku pri špeciálnej príležitosti od skutočného šefmajstra alebo pokiaľ cítime, že nás varenie fascinuje, absolvujme s partnerom nejaký večerný alebo víkendový kurz varenia špeciálnych kuchýň. Ale myslím si, že takíto ľudia si vedia poradiť a tento manuál nie je pre nich. Tieto informácie, rady a skúsenosti sú pre ľudí, ktorí chcú zmeniť svoj nefungujúci systém. Teda chcú si poradiť chutne, výživne a jednoducho.

Rozumiem, ešte stále môžu ostať otázky ako variť, čo jesť pred prácou, čo v práci, čo pred a po cvičení, koľko hladovať, ako často, čo s čím a podobne. Budovanie systému

a sebahodnoty nejaký čas trvá. Základ je jesť chutne a výživne. Nikto vás nepozná lepšie ako vy sami. Jednoducho sa pohrajte, vytvorte si pre vás tie najlepšie možnosti. Vždy je čo zlepšovať. Toto je základ nášho telesného chrámu – vymeniť spracované a nekvalitné potraviny za skutočné a prirodzené suroviny. Ja bežne fungujem podľa toho, kde som na rôznych spôsoboch úprav vajec, alebo keď som na Slovensku, tak veľa bryndze s rôznou zeleninou, ale aj zemiakmi či ryžou, a keď som mimo, tak veľa morských plodov. Mäso si nerobím takmer vôbec, okrem pečienky a kuracích vývarov. Tak isto nemôžem zabudnúť na nepečené ovocné mixy zložené z tvarohu, kefiru, proteínu, medu či orechov. Recepty a tipy nájdete na webe v kategórií Recepty a tipy – prirodzené potraviny.

Ako často jesť?

Dnes konzumujeme ďaleko viac potravín, ako potrebujeme. Naše telo je inteligentné. V minulosti sa striedali obdobia sýtosti a hladu, strava bola prirodzene bohatá a mali sme viac pohybu. Prečo sa dnes stravujeme päťkrát a viackrát denne? Ako som už spomínal, spracované potraviny sa v nás správajú inak. Narúšajú prirodzené pocity a signály hormonálneho riadenia ako hlad, smäd, chuť, ktoré dodnes počúvajú deti alebo zvieratá. Učme sa od nich. Nenasledujme slepo to, čo nám nedáva zmysel. Začnime jesť jedlo, nie smeti a všetko sa postupne bude zlepšovať. Neexistujú raňajky, obed, večera, desiata, olovrant, snacky. Tieto normy vytvorila spoločnosť a kultúra. Existuje len množstvo (porcia, dávka) jedla. Skúsme sa radšej riadiť pocitom hladu a sýtosťou. Množstvo prispôbme našim potrebám a dňu. Pokiaľ budeme jesť skutočné potraviny, nemusíme sa obávať nedostatku energie, závratom, bolestiam hlavy a podobne.

„Nech je jedlo výživnou energiou a zážitkom pre napíňanie nášho dňa, nie kritickou situáciou.“

Počúvajte vlastné telo

Nikto nevie kto sme, lepšie ako my sami. Máme rôznu genetickú výbavu, výchovu, minulosť, zvyky, predsudky, skúsenosti, poškodenia - vybudované alergie a senzitivity. Čítanie genómu je hudbou budúcnosti. Momentálne najspoľahlivejší test je self-test alebo vlastný monitoring a učenie sa počúvať vlastné telo. Je pravdepodobné, že prirodzené potraviny nám nebudú spôsobovať také problémy ako spracované. Akonáhle obmedzíme spracované potraviny, môžeme pozorovať ako fungujeme. Moderné potravinové testovania na alergie nie sú také spoľahlivé, ako si myslíme. Ak nám v teste zistia alergiu, intoleranciu na jablko

a mlieko a ďalej konzumujeme spracované potraviny, tak mi to nedáva logiku. Ľuďom uniká podstata, stratili sme prirodzenú schopnosť vyberať, nakupovať, posudzovať prirodzené potraviny od spracovaných. Nevidíme rozdiel medzi horalkou a banánom. Riešime, čo má koľko cukrov, tukov, bielkovín, ale zabúdame, že jedno nám pripravila príroda a druhé učmudená továreň. Až potom je vhodné hľadať príčiny ďalších problémov (trávenie, imunita, váha, zdravotné problémy).

Pár slov na záver

Žiadne diéty, zaujaté smery, trendy ani obmedzenia. Postačí oslobodenie od zaužívaného pohľadu z „normálneho“ stravovania na prirodzené. Odporúčam preto kvalitné prirodzené potraviny a suroviny. Postupné naberanie informácií bude viesť k chápaniu príčin a následkov (zjem toto, stane sa toto) a k vytváraniu vlastnej sebahodnoty (seba mám radšej ako horalku, preto si dám banán). Čím lepšie porozumieme a aplikujeme tieto poznatky do výberu chutného, ale zároveň nás rešpektujúceho (alergie, intolerancie, citlivosť) skutočného jedla, odomkneme a podporíme samoliečebné prirodzené mechanizmy tela, zbavíme sa zdravotných problémov, zvýšime výkonnosť, metabolickú (bunkovú) kvalitu a sekundárne a automaticky aj atraktivitu.

Nie je možné všeobecne odporúčať komu, čo, koľko a kedy. Toto je môj prístup k výžive, sebe a životu. Za týmito odporúčaniami sú princípy založené na vedeckých, fyziologických a evolučno-biologických poznatkoch zamerané na kvalitu mikrobióty, prirodzenosť s prihliadnutím na individuálne zvláštnosti každého človeka, limitované však mojim poznáním a skúsenosťami. Bližšie nastavenie životosprávy, riešenie zdravotných či estetických problémov, nastavenie denného režimu a ďalších nejasností je nutné riešiť individuálne. V prípade záujmu ma môžete kontaktovať na email tomypovajean@gmail.com. Takisto viac informácií a receptov nájdete aj na mojej webstránke tomypovajean.com

Základný formulár pre vypracovanie výživového plánu alebo inak povedané lifestyle programu online TU.

Výživa je však len jedným z nástrojov za naplneným životom. Ponúkam ti niekoľko ďalších v publikácii Puzzle Života, ktoré ti pomôžu poskladať tie najdôležitejšie životné oblasti a vybalancovať – telo, myseľ, srdce a ducha. O to jediné v živote ide.



Viac info na www.kniha.tommypovajejan.com

Grafická úprava: Jakub Šarvaic @ Media Studio s.r.o.



Skutočné vs. spracované potraviny

Poskladaj si celkovú životosprávu od výživy, pohyb, spánok, prírodu, vzťahy, nastavenie mysle, zábavu, prevenciu, systém vzdelávania a sebarozvoj.

www.kniha.tommyповajejan.com

ZDRAVÉ TUKY		PRIRODZENÉ SACHARIDY		KVALITNÉ ZDROJE BIELKOVÍN		ČREVNÁ MIKROFLÓRA	Pochutiny, koreniny = ANTIOXIDANTY
Studenovodné divé morské ryby, krevety, mäkkýše, sépie, chobotnice, ústrie, mušle, malé morské ryby (sardinky, ančovičky atď.)	Kyslá fermentovaná zelenina - kapusta, mrkva, cvikla, uhorky Koreňová zel. - mrkva, petržlen, cvikla, redkev; Hľúbiková zelenina - brokolica, kaleráb, karfiol, kapusta kel; Listová zel. - šalát, pupava Riasy - chlorella, spirulina, nori; Med	Studenovodné divé morské ryby, malé morské ryby (sardinky, ančovičky), krevety, mäkkýše, sépie, chobotnice, ústrie, mušle	Pozn.: Všetky zelené potraviny sú v podstate prebiotikom (potravou pre priateľské baktérie) a niektoré aj probiotikom. Sú protizápalové a vyvracajú priaznivé prostredie pre zrávu mikroflóru. "Sme len tak zdraví v akom stave je naša flóra, pretože baktérie majú priamy vplyv na naše bunky keďže ich 10 násobne viac ako našich buniek."	Studennovodné divé morské ryby, malé morské ryby (sardinky, ančovičky), krevety, mäkkýše, sépie, chobotnice, ústrie, mušle	Črevná mikroflóra	Kurkuma, cesnak, zázvor, čierne korenie, rasca, kari, škoricca, klinčeky, morská soľ, káva, kakao, horčica, amato	
Mäso, mlieko, maslo, smotana, syry, žĺtka, bryndza, koža, orgány, masť, vajcia zvierat žijúcich voľne s výbehom, slinkom a prirodzenou stravou (divina, ovce, kozy atď.)	Bobulovité ovocie - čučoriedky, maliny, brusnice, černice; Sézonné ovocie - jablká, hrušky, jahody, slivky, ríbeže, čerešne, egreše, hrozno, melóny, figy; Tropické ovocie - banány, pomaranče, citróny, kokos; Iná zelenina - paprika, paradajky, uhorky, hrach, cesnak, cibuľa, chren; Sušené ovocie (rastlinné tuky, siričtiany, múku, cukor): Klíčky a výhonky - žerucha, šošovica, cicer, sivečnica, obilniny; Huby , *ovocno - zeleninové smoothie	Mäso, surové mlieko, mlieko z mliekomatu, tvaroh, srvátka, syry, žĺtka, kefir, bryndza, orgány, vajcia zvierat žijúcich voľne s výbehom, slinkom a prirodzenou stravou (divina, ovce, kozy)	Sladkovodné ryby	Sladkovodné ryby	Prírodný pôrod a materské mlieko	Bylinky - oregano, tymián, medovka, žerucha, bazalka, petržlen, pažítka	
Sladkovodné ryby	Sladké zemiaky	Sladkovodné ryby	Sladkovodné ryby	Protein (srvátkový koncentrát, sušený vajecný bielok, hovädzi, hráškový)	Prírodný pôrod a materské mlieko	Sójová omáčka, jablčný a vínný ocot	
Kokosový tuk, palmový tuk	Zemiaky, tekvica, gaštan	Protein (srvátkový koncentrát, sušený vajecný bielok, hovädzi, hráškový)	Protein (srvátkový koncentrát, sušený vajecný bielok, hovädzi, hráškový)	Pasterizované mliečne výrobky - tvrdé syry: edam, gouda, leerdamer, feta, ricotta, parmezam, niva, plesnivý syry, tvaroh, mlieko z mliekomatu	Kyslá fermentovaná zelenina - kapusta, mrkva, cvikla, uhorky	Sladidlá - stévia, xylitol, erythritol	
Extra v. olivový olej, olivy, avokádo	Strukoviny (na 12-24 h. namočiť) - fazuľa, šošovica, hrach, cícer, Quinoa	Mrazená zelenina a ovocie	Mrazená zelenina a ovocie	Pasterizované mliečne výrobky - tvrdé syry: edam, gouda, leerdamer, feta, ricotta, parmezam, niva, plesnivý syry, tvaroh, mlieko z mliekomatu	Kefír a nepasterizované mliečne výrobky - mlieko, syry, žĺtka, bryndza	BPA - bisfenol A, BPB - bisfenol B ... Ftaláty (plast) - hormonálne disruptory Fluór, chlór vo vode	
Orechy surové - vlašské, mandle, pekanové, makadamové, brazílske, kokos	Mrazená zelenina a ovocie	Mrazená zelenina a ovocie	Mrazená zelenina a ovocie	Proteinové tyčinky z poctivých surovín	Fermentovaná sója - miso, natto, tempah	Ťažké kovy - hliník (alobal, konzervy) ortuť (veľké ryby)	
Semenná - ľan, chia, mak, sezam, sivečnica, tekvica, quinoa, horčicové	Tapioka = maniok, kukurica (non GMO), fermentované a kliččené obilniny (ovos, pohánka, raž, amarant, pšeno)	Mrazená zelenina a ovocie	Mrazená zelenina a ovocie	Kupenské vajcia 0,1	Fermentovaná sója - miso, natto, tempah	Farbivá - E102, E122-124, E127-133	
vajcia s označením 0, 1, 2 .. Ghee	Ryža - basmaty, celozrná, divoká	Domáci lekvár	Melasa	Kupenské vajcia 0,1	Kombucha, tibi a iné kultúry	Konzervačné látky - E210-213, E200-203, E220 Regulátory E310-312, E320-321	
kupenské mäso, slanina	Ovos, amarant, pšeno, pohánka	Ovos, amarant, pšeno, pohánka	Melasa	Kupenské mäso	Chemikálie - pesticídy, herbicídy, fungicídy, kozmetika, plast, kovy	Zahušťovadlá, emulgátory a stabilizátory E450-452, E500-585 Zvýrazňovače chuti E621-625 Leštidlá a sladidlá E900-999	
kupenské mliečne výrobky - smotana, maslo, syry, jogurty, acidka	Chlieb z kysnutého cesta (tradičná výroba)	Domáce bezlepkové koláče (základ kokosová múka, tvaroh, banány, smotana, orechy, vajcia)	Melasa	Kupenské vajcia 2,3	Cukor, múka, rastlinné tuky, aditíva - "Ečka"	E621 glutaman sodný, E220-228 siričtiany, E950-1 acesulfam K a aspartam	
Prážené orechy - arašidy, kešu, mandle, pistácie	Mliečna čokoláda bez múky	Mliečna čokoláda bez múky	Melasa	Pasterizované, homogenizované mlieko	GMO zelenina a ovocie (sója, kukurica, zemiaky, papája)		
Mleté orechy, semená a zmesy - mak, vlašské, mandle, ľan	Hranolky, čipsy	Lacná čokoláda s rastlinnými tukmi, múkou, aditívami	Melasa	Tavené syry	Postrekované ovocie a zelenina - jablká, hrozno, paradajky, šaláty (teplá voda a varenie pomáhajú redukovat množstvo)		
Fast food	Múčne výrobky = LEPOK - pečivo, knedle, sušienky, pšenička, cestoviny, kus-kus, piškóty, tarhoňa, strúhanka, pizza	Lacná čokoláda s rastlinnými tukmi, múkou, aditívami	Melasa	Sója			
Rastlinné a zoxidované tuky - majonéza, margarín, slnečnicový olej	Rafinovaný cukor, sladené nápoje, kupenský med, džem a džúsy	Glukozovo - fruktózový syrup	GMO ovocie a zelenina (sója, kukurica, zemiaky)	Nízkotučné mliečne produkty	Lacné nekalitné proteinové doplnky (sójové, pridaný cukor, sladidlá, aditíva, rastlinné a zoxidované tuky)		

K V A L I T A