

## Zdravá snídane, která vás nashartuje



**Připravujte si denně snídane? Pak je tohle přesně návod pro vás. Nejste snídaňový typ? I pro vás máme návod, jak udělat z prvního jídla dne snídane, která vás nashartuje. Klíčem úspěchu k oběma typům lidí je totiž jedno pravidlo. První jídlo dne by mělo být teplé, zahřát nás a dát nám maximum živin.**

Takže... teplý nápoj a kvalitní potraviny, někdy až dokonce superpotraviny? Tak by měla zdravá snídane vypadat. Někomu ale nedělá jídlo po ránu dobře, jiný by zase bez snídane oko nerozlepil. Jak je to s vámi? Otestujte se!

### **Zdravá snídane: Snídám, ale není mi dobře**

Důvody mohou být různé, pro někoho je důvodem k ranní nevolnosti brzké vstávání proti jeho přirozenosti, jiný má ráno spíš než na snídane **chuť na čerstvý vzduch a pohyb**, kde mu teprve „vytráví“. Oboje je správně. Pokud vám snídane nedělá dobře, nic se nestane, když necháte tělu **noční pauzu delší** a počkáte si až na chvíli, kdy budete mít přirozeně hlad. Nevadí snídane v 9, 10, nebo 11 hodin, no ne? Nakonec toto je i principem [přerušovaných půstů](#) a často se do tohoto **módu (ne)snídání** tělo dostává přirozeně po 35. roce věku.

Zvážení, zda neposunu snídani na pozdější čas, je na místě také tehdy, když cítíte jasnou souvislost - **když se ráno nasnídáte, celý den pak trpíte „hlady“**, sníte toho ve výsledku více, neustále uždibujete a vybíráte si méně zdravé potraviny. Možná je lépe **tělo neprobouzet v době, kdy na to ještě není připravené**, počkejte na pocit hladu a pak porovnejte, kolik a s jakou chutí toho za celý den sníte.

## Zdravá snídaně, která nastartuje

Nebudeme tedy rozdělovat snídani pro ty, kteří z jakýchkoliv důvodů musí, nebo chtějí snídat už brzy ráno, ona ta obecná pravidla platí pro obě skupiny stejně.

### TEPLÝ NÁPOJ, KAŠE, POLÉVKA: Zahřejme se!

Do našich pravidel se zdravá snídaně může řídit **pravidlem čínské medicíny**, která tvrdí, že **po ránu bychom měli žaludek a celé trávení zahřát**, nejlépe polévkou, teplou kaší nebo jinými zahřívacími potravinami. Pokud ale neradi snídáte kaši nebo polévku, úplně postačí **teplý nápoj do žaludku**. A to i v případě, že ráno nesnídáte, ale pouze pijete. Tělo je zahřáté, a další jídlo vašeho dne - tedy i ta vaše pozdní snídaně, už může být i studená ve formě **salátu nebo smoothie**. Jak je libo!

*Chcete být štíhlí a fit? Připravte si [zdravou snídani](#) 30x jinak!*

**POZOR:** Dejte si ale pozor na **zrádné sladké snídaně**. Jsou oblíbené, rádi po nich saháme ve stresu, nebo když nás čeká těžký den, nebo naopak den za odměnu, ale povětšinou se stane to, že se cítíme za nějakou dobu opět nenajedeni, nebo naopak těžce, a celý den pak znovu máme sklony vybírat si **méně zdravá jídla**. Sladká snídaně ano - ale jen tehdy, pokud kalorie fyzicky vyběháte... **Nejsou ale vhodnou alternativou pro každodenní start dne.**

## Superpotraviny jako zdravá snídaně

Zdravá snídaně by měla obsahovat to, co vám dělá dobře. Sami nejlépe víte, jestli vám dělá po ránu dobře **porce bílkovin a salátů**, nebo potřebujete spíše sacharidy, kaše, cereálie apod. **Dejte na svůj pocit.**

### KVALITNÍ JÍDLO a ZDRAVÁ SNÍDANĚ, KTERÁ ZASYTÍ: Plný talíř!

Pokud se stále hledáte, dobrými alternativy k otestování toho, co vám po ránu dá nejvíce energie jsou různé **snídaně z paleo stylu, raw food nebo z dělené stravy**, což jsou stravovací směry, které dbají na to, aby jídlo bylo dobře stravitelné, o což nám v rámci snídaně jde nejlépe.



Potřebujeme se nabít energií, nikoliv se ubít k únavě nevhodnou skladbou potravin. A hlavně nezapomínejte na to, že:

- **Snídat se má v klidu** a vědomě, aby si tělo skutečně uvědomilo, že jí - a dostavil se zdravý pocit sytosti.
- Vybírejte si potraviny, které jsou **kvalitní a tělo je nejlépe hned po ránu využije**, ošidit se hned na začátku dne, to není dobrý začátek dne.

Máme pro vás pár tipů, **kterým potravinám by to na stole se snídaní velice slušelo** a prospívalo:

### **Netradiční zdravá snídaně: Matcha, chaga apod...**

Pro ty, kteří se chtějí vzdát ranní kávy, ale stále potřebují ráno nějaké to povzbuzení. Nabídka různých energetických superpotravin je široká, tak si stačí jenom vybrat a zkusit, která z „náhražek kofeinu v kávě“ vám bude nejvíce vyhovovat.

### **Zelené potraviny na snídani**

Ječmen, chlorela, různá zelená smoothie, oblíbené jarní detoxy. Na snídani ideální, ale je třeba vědět, že **jedinci s citlivým žaludkem mohou na tyto zelené a intenzivní potraviny reagovat lehkou nevolností** (to se týká i matcha čaje). Dejte si je později, nebo jen v malém množství.

### **Zdravá snídaně a bílkoviny**

Po ránu nic nenabudí lépe než **pořádná dávka bílkovin**, Cottage sýr, sýry, vejce, luštěninové pomazánky, saláty se sýrem, případně **rostlinné zdroje bílkovin v kombinaci s ovocem a zeleninou**. Rozhodně lepší a stravitelnější než rohlík s máslem, že?

Vyzkoušejte [bílkovinové snídaně, které zajistí lehkost a sytost](#), **nepůsobí výkyvy cukru v krvi**, takže další hlad se postupně dostavuje až za tři až čtyři hodiny.