



ROZVOJ OSOBNOSTI 10. 01. 2018

10 důvodů, proč je důležité snídat a tři tipy na snídani k tomu

Proč snídat a co snídat, jsme pro vás shrnuli v předchozích článcích. Najdete je v odkazech pod tabulkou. Přečtěte si ale ještě deset vůbec...

Budík zazvoní a vy ho třikrát odložíte, abyste pak se vztekem sami na sebe vstali na poslední chvíli. Ve kvapu se oblečete, připravíte si věci a ihned naskakujete do pracovního shonu. Vypadá vaše běžné ráno nějak takhle? A nezapomínáte při tom zmatku náhodou i snídat? Pokud ano, zaděláváte si na velký fyzický problém do budoucna. Čtěte dál.

Že je snídaneň základ dne, se dnes už bezpochyby ví. **Pomáhá nastartovat organismus**, rozjet mozek a připravit naše tělo na nový den. Někdo nesnídá s odůvodněním, že po ránu nemá hlad nebo chuť na nic. **Řešením takového problému je menší porce**, zeleninové smoothie na cesty nebo omezení večere v předchozí den. **Snídaneň ale má svůj smysl!**

Proč v dnešní uspěchané době snídat?

Proč snídat a co snídat, jsme pro vás shrnuli v předchozích článcích. Najdete je v odkazech pod tabulkou. Přečtěte si ale ještě **deset vůbec nejdůležitějších důvodů, proč snídat**. Třeba i vás nakopnout ke každodenní pozitivní rutině.

DESET DŮVODŮ, PROČ SNÍDAT KAŽDÝ DEN

1. **Snídaneň nám dodá energie minimálně na dvě hodiny**, po snídani by měla následovat dopolední svačina.

2. **Je to rituál**, který odstartuje náš den. Snídat můžeme s celou rodinou, s partnerem, sami nebo až v práci.
3. Snídaní **dotáhneme mozku potřebnou energii** a nastartujeme ho na pracovní výkony.
4. Pravidelným režimem (a tedy i snídaní) **snížujeme riziko onemocnění** a tloustnutí.
5. Správná snídaně je nezbytným krokem ke **správné výživě dětí** i dospělých.
6. Vyvážená snídaně nám dodá adekvátní množství **sacharidů, bílkovin a tuků**.
7. Ranní snídaně zvyšuje naši **psychickou i fyzickou kondici** a odolnost.
8. Zdravá snídaně nám **pomáhá hubnout**, jelikož tělo nehladoví a neukládá si zásoby tuků na horší časy.
9. **Snídaně v rodinném kruhu** je příjemným a zábavným startem do nového dne.
10. Existují **tisíce možností, co snídat**, a tak nás snídaně nikdy nemusí nudit.

- [Proč je zdravá snídaně základem úspěšného dne?](#)
- [Proč je snídaně nezbytná pro děti?](#)
- [6 tipů na zdravé a výživné snídaně, které ještě neznáte](#)
- [Nejčastější výmluvy, proč nesnídat](#)

Tři tipy na snídaní, které vás budou bavit

1. Avokádový toast s vejcem

Jakmile jednou vyzkoušíte **avokádový toast s vejcem**, už nikdy nebudete chtít jinak. Navíc vám tato snídaně dá energii na několik hodin. **Avokádo je přirozeným zdrojem minerálů** a zdravého tuku, které vaše tělo potřebuje. **Vejce zase zabraňuje ukládání špatného cholesterolu**. Celozrnný chléb vám dodá energii a **rajčata** pak **vitamin K**, navíc nemají téměř žádné kalorie.

Co budete potřebovat?

- krajíc chleba nebo houska (ideálně celozrnná)
- polovina avokáda
- 1 vejce
- 1 rajče
- salát nebo další zelenina

Postup:

Avokádo si rozkrojíte a jednu polovinu pokapejte citrónem, zabalte do fólie a uložte do lednice. Obsah druhé poloviny avokáda vydloubněte lžící a nožem nakrájejte na plátky. Housku krátce opečte a mezitím si osmažte, případně uvařte vejce. Na rozkrojenou housku pokladte plátky avokáda, přidejte vejce, posypejte pepřem a podávejte s rajčaty a další zeleninou podle chuti.



2. Pohanková kaše

Pohanka voní a chutná po pražených oříškách a zasytí vás na mnoho hodin. Navíc **nezatěžuje žaludek** a naopak čistí střeva. Pokud ráno spěcháte, **pohanku si uvařte den dopředu** a ráno jen smíchejte s dalšími ingrediencemi. Případně si celou pohankovou kaši můžete připravit už večer a ráno si do práce vzít krabičku s hotovou kaší.

Co budete potřebovat?

- 1/2 šálku uvařené pohanky
- 1 banán
- brusinky
- vlašské ořechy
- dýňová semínka
- med

Postup:

Uvařenou pohanku krátce prohřejte a smíchejte s oříšky, brusinkami, dýňovými semínky a medem. Přidejte banán nakrájený na kolečka a podávejte.



[Je ovesná kaše vhodná k snídani? Přečtěte si tady](#)

3. Zeleninové smoothie s proteinem

Abyste měli energii na celé dopoledne, je důležité, aby vaše ranní smoothie bylo postavené na zelenině. [Přílišné množství fruktózy by mohlo prohlubovat závislost na cukru](#) a přivolat rychlý hlad a migrénu. Tajnou přísadou tohoto smoothie je konopný protein. Ten obsahuje všech 23 aminokyselin, nenasycené mastné kyseliny a vlákninu, kterou vaše tělo potřebuje.

Co budete potřebovat?

- 1/2 avokáda
- špenát nebo kadeřávek
- 1/2 kiwi
- 1/2 zeleného jablka
- voda na zředění
- konopný protein
- chia semínka podle chuti
- citrónová šťáva

Postup:

Všechny ingredience rozmixujte v mixéru a podávejte. Smoothie si můžete vzít s sebou do práce a popíjet ho v průběhu dopoledne.



Bavily vás naše tipy na snídani? A jaká je vaše nejoblíbenější snídaně? Dejte nám vědět do komentářů.