

SNÍDANĚ PRO 1. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 hrneček uvařené a vychladlé rýže,
ideálně celozrnné
1 lžičce syrovátkového proteinu
1 lžičce medu nebo stévie
ingredience na ochucení dle fantazie
(95% čokoláda, strouhaný kokos,
mandlové stripsy atd.)

JOGURTOVO MLÉČNÁ RÝŽE S PROTEINEM

Postup:

Základ vytvořený z jogurtu a rýže promícháme a vložíme na noc do lednice. Ráno jen dosladíme dle potřeby buď medem, nebo stévií. Nakonec dozdobíme zvolenou přísadou na ochucení, kterou posypeme celou plochu.

Imunotip:

Syrovátka obsahuje vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, H, C a E. Z minerálních látek to jsou hlavně hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík, zinek. Dále obsahuje bílkoviny a také laktózu. Je efektivním zdrojem benefitů i pro lidské zdraví. Mnoho studií potvrzuje, že syrovátka může potenciálně zlepšit imunitu nebo redukovat záněty.



DECHOVÁ ROZCVIČKA

Schopnost kvalitního nádechu a výdechu je základem pro aktivní a zdravý život. Jelikož ale dýcháme automaticky a často vlastnímu dechu vůbec nevěnujeme pozornost, je dobré si občas cíleně dech UVĚDOMIT a procvičit. Cvičte NÁDECH nosem 4 s, VÝDRŽ 3 s, VÝDECH ústy 5 s. Cyklus opakujte 5-10x. CÍLEM je uklidnit si mysl, soustředit se na sebe a vnímat tady a teď. Je to krátká, ale účinná meditace. Z FUNKČNÍHO fyziologického pohledu výrazně procvičíme mezižeberní svalstvo, které je často velice zkrácené a důsledkem je snížená dechová kapacita.

TIP:

KAŽDODENNÍ OTUŽOVÁNÍ zahajte každé ráno studenou sprchou. Minimum je 10 s a každý den protahujte o 3 až 5 s.

svačina pro 1. den

Suroviny:

40 g ovesných vloček / domácí granoly
40 g vlašských ořechů
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší jablko
1 lžička skořice

OŘECHOVÝ BREAK

Postup:

Do misky nasypeme ovesné vločky a ořechy. Přidáme jogurt, jablko a zaspeme skořicí.

Imunotip:

Ovesné vločky jsou velmi bohaté na snadno rozpustné sacharidy, které podporují trávení. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, tím také pomáhají vylepšovat trávení a snižovat hladinu cholesterolu v krvi.



POSILOVÁNÍ PAŽÍ S PETKOU

1. BICEPSY - Použijte dvě 1,5l PET lahve místo činek a cvičte bicepsově zdvihy. Začněte s nataženými pažemi a ohýbejte je v loktech směrem k ramenům. Cvičte 10-20 opakování. Zároveň současně ve stejném rytmu cvičte podřepy pro zapojení dolních končetin a zvýšení výdeje energie.
2. TRICEPSY - PET lahev uchopte mezi dlaně nad hlavu s nataženými pažemi a ohýbejte v loktech za hlavou a natahujte zpět nad hlavu. Opět můžete zpestřit podřepy, tentokrát v širokém stoji na zpevnění vnitřních stran stehna a hýždí. Cvičte 10 až 20 opakování.

TIP:

Pusťte si oblíbenou taneční muziku, a kdykoli budete mít náladu, zatancujte si minimálně 5 min. v kuse. Je to intenzivní aerobní pohyb, který vám navíc vylepší náladu. Je jedno, jestli je to latina v rytmu chacha nebo disco.

VEČEŘE PRO 1. DEN

Suroviny:

4 kuřecí řízky
200 g namletých vlašských ořechů
mletý pepř a sůl
stroužek česneku
2 bílky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KUŘECÍ ŘÍZKY V OŘÍŠKOVÉ KRUSTĚ

Postup:

Omyté a osušené řízky naklepeme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Obalíme v rozšlehaných bílcích a jogurtu a nakonec obalíme v drti z mletých vlašských ořechů.

Imunotip:

O česneku se často mluví jako o přírodním antibiotikem a antiviroviku. Pomáhá proti infekcím, má protisrážlivé vlastnosti, snižuje krevní tlak a cholesterol.



SNÍDANĚ PRO 2. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí čokolády
1 banán
50 g bezlepkových vloček / pohanka, jáhly, žito
10 g 95% čokolády na vaření

BANÁNOVO ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA

Postup:

MILKO Řecký jogurt promícháme s čokoládou na dně kelímku. Do misky navrstvíme vločky jako podklad, jogurt, nakrájený banán a takto opakujeme ještě jednou. Poslední vrstva je opět jogurt, který posypeme nastrouhanou čokoládou, a dáme uležet do chladu.

Imunotip:

Banány jsou nejen chutné, ale hlavně velmi zdravé. Obsahují celou řadu důležitých vitaminů (např. B₆ a C) a živin (draslík, hořčík, měď, vlákninu) a kladně ovlivňují trávení, zdraví srdce a hubnutí.



RANNÍ ROZHÝBÁNÍ KLOUBŮ NA POSTELI

Po probuzení je důležité obzvláště pro starší ročníky rozhýbat si hlavní kloubní spojení jako kyčle a meziobratlová spojení.

1. Začněte vleže na zádech obejmutím obou pokrčených kolen, která přitáhnete k hrudníku, a 3× opisujete malé kruhy s pokrčenými koleny zleva doprava a 3× doleva. Pak položte pokrčenou levou dolní končetinu směrem k pravému rameni a hlavou se podívejte doleva. Vydržte, prodýchejte pár vteřin a opakujte zrcadlově na druhou stranu.

2. Pokrčte obě kolena a položte je střídavě doprava a potom doleva. U tohoto cviku, pokud můžete, upažte a hlavou se otáčejte do protipohybu, abyste rotovali páteří v celém rozsahu od krční až po bederní části. Opakujte alespoň 6× tam a zpět.

3. Posadte se na kraj postele, nohy spusťte dolů tak, aby byla v pravém úhlu stehna a lýtka, a pomalu se předklánějte a spusťte ruce dolů. Pak se narovnejte a opakujte 3×.

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 2. DEN

Suroviny:

100 g salátové okurky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší svazek kopru
1-2 stroužky česneku
40 g olivového oleje
trocha citronové šťávy
trocha soli a pepře

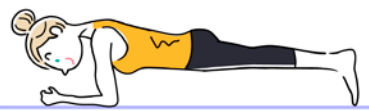
LEHKÉ TZATZIKI

Postup:

Okurku oloupeme a nakrájíme či nastroháme. Jogurt smícháme s prolisovaným česnekem, nakrájeným koprem a zbylými surovinami. Směs promícháme s okurkami. Můžeme podávat s celozrnným chlebem nebo knäckebrotom.

Imunotip:

Kopr podporuje tvorbu žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, zmírňuje křeče ve střevech a žaludku. Má protizánětlivé a čisticí účinky pro střeva, močové cesty a ledviny. Je dobrý na nespavost, bolest hlavy a psychické vypětí. Při pravidelné konzumaci zlepšuje imunitu.



MALÝ KRUHÁČ

Zkombinujeme 5 základních cviků, kterými správně a komplexně procvičíte celé tělo. Cvičte minimálně 1 sérii, a to podle následujícího pořadí, vždy minimálně 10 s jeden cvik a potom si dejte maximálně 20 s pauzu:

1. Hluboké dřepy / nebo alespoň podřepy.

2. Prkno - zdatnější s nataženými koleny.

3. Čapí postoj s minimální výdrží 5 s na pravé a 5 s na levé.

4. Kliky / méně zdatní vkleče.

5. Kolíbky vleže na zádech - zpevněte tělo do tvaru misky a kolíbejte se minimálně 5× tam a zpět od podložky, aniž byste se posadili a v druhé poloze dotkli patami podložky.

+ STUDENÁ SPRCHA

VEČEŘE PRO 2. DEN

Suroviny:

120 g pohanky
1 dl suchého bílého vína
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvá bazalka
1 lžice plnotučné hořčice
4 větší rajčata

BAZALKOVÁ POHANKA

Postup:

Pohanku dejte do hrnce a zalijte osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby. Přiveďte do varu. Vařte 6 min. a nechte ve vodě nabobtnat a vychladnout. Tím neztratí žádná důležitá minerální a výživná látka. Potom ji smíchejte s jogurtem, vínem a hořčicí. Naporcujte do misek a ozdobte lístky bazalky a čerstvými plátky rajčat.

Imunotip:

Pohanka má vysoký obsah zinku, který posiluje obranyschopnost sliznic. Také snižuje tlak, hladinu cholesterolu a zmírňuje problémy křečových žil.



SNÍDANĚ PRO 3. DEN

Suroviny:

3 jablka
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
2 lžičce citronové šťávy
4 lžičce brusinkového kompotu
hrst cereálií podle chuti
med

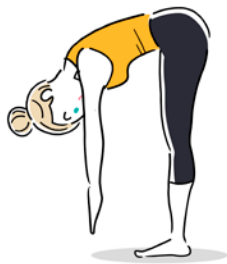
JABLKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

Postup:

Dobře omytá jablka zbavená jádřinců nakrájíme na příčné a tenké plátky. Med rozšleháme s jogurtem a citronovou šťávou. Kolečka jablek upravíme na talířky, přidáme cereálie, polijeme jogurtovou směsí a ozdobíme kompotovým ovocem, např. brusinkami.

Imunotip:

Jablka obsahují až 85 % vody, ale dávají nám mnohem a mnohem víc. Obsahují vitamin C a látky pro tělo nezbytné (železo, měď, zinek, křemík, vápník, hořčík a draslík). Draslík pomáhá udržovat správnou hladinu vody v těle, působí na správnou funkčnost ledvin a svalů.



HLUBOKÝ PŘEDKLON S ROTACÍ

Je to ideální cvik na ranní protažení celého těla. Stůjte v mírném stoji rozkročeném, váha těla je 50/50 mezi pravou a levou dolní končetinou, mějte natažená kolena po celou dobu pohybu a pomalu se předkloňte co nejnižší. Svěste volně paže. V krajní dolní poloze se ještě otočte nejprve doleva a potom doprava kolem svých kolen. Potom se vraťte do středu a narovnejte se. Celé by to mělo trvat max. 30 s.

+ STUDENÁ SPRCHA

SLAVINA PRO 3. DEN

Suroviny:

1 střední pomeranč
70 g ananasu
1 banán
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
50 ml jablečného moštu (100%)
trocha olivového oleje a citronové šťávy

OVOCNÉ SMOOTHIE

Postup:

V mixéru důkladně rozšleháme všechny suroviny. Směs přelejeme do sklenice nebo do lahve, kterou si můžeme vzít s sebou na cesty.

Imunotip:

Ananas je právem označován za krále ovoce. Obsahuje téměř všechny vitaminy, dále šestnáct minerálních látek a stopových prvků. Ocení ho i ti, kteří se snaží zhubnout.



TVAROVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN

1. HLUBOKÉ DŘEPEY

Hmotnost rozložte na celou plochu chodidel, rovnoměrně mezi paty a špičky, pravou a levou nohu. Rozkročte se lehce, více než na šířku ramen. Ze vzpřímeného postoje se nejprve mírně prohněte a protáhněte do záklonu a poté přejděte do pomalého dřepu tak, abyste nezvedli paty. Setrvejte co nejnižší 2-3 s, přitlačte hrudník mezi kolena a kostrč co nejnižší k patám a poté se zvedněte vzhůru. Pocitově při zvedání vzhůru tlačte silou do chodidel proti podložce co nejmíce. Tím zintenzivníte procvičení všech svalů dolních končetin. Cvičte minutu v kuse. Zdatnější můžete opakovat 2x minutu.

2. PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Opřete se o stěnu, zanožte pravou nohu tak 1 m až 1,5 m podle rozsahu pohybu a přitlačte pánev co nejnižší. Protáhněte pánev a přední stranu stehna, setrvejte 10 s a narovnejte se. Poté vyměňte, levou nohou zakročte a opakujte stejným způsobem.

TIP: Projedte se na kole nebo koloběžce alespoň 1 h v kuse. Pokud můžete, zkuste spojit příjemné s užitečným a jeďte na kole do práce.

VEČEŘE PRO 3. DEN

Suroviny:

150 g mořské tresky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
půl lžičky mořské soli
lžičku másla
sušený kopr
okurky

JEMNÁ FILÁTKA Z TRESKY

Postup:

Na pánvi rozežehjeme máslo, osolíme a dáme na něj tresku. Po obou stranách osmahneme a 10 min. dusíme. Mezitím utřeme jogurt s koprem a osolíme. Porci doplníme na plátky nakrájenými okurkami, které přelijeme jogurtovou omáčkou.

Imunotip:

Ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny, působí protizánětlivě a zároveň obsahují zinek a selen, které jsou důležité pro posílení imunity.



SNÍDANĚ PRO 4. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
2 vejce
1 kypřicí prášek
100 g třtinového cukru
2 dl oleje
200 g pohankové nebo žitné polohrubé mouky
100 g strouhaného kokosu

KOLÁČ PRO ZDRAVÍ

Postup:

Vejce a cukr utřeme do hladké pěny. Přidáme jogurt, olej a postupně vmícháme mouku s práškem do pečiva. Formu vymažeme, vysypeme kokosem, vlijeme těsto. Pečeme ve vyhřáté troubě (cca 150 °C asi 45 min.). Do těsta lze vmíchat rozinky, kousky tmavé 95% čokolády a část mouky lze nahradit kokosovou moučkou.

Imunotip:

Kokos obsahuje olej, který nás chrání před viry či bakteriemi a dokáže pomoci při problémech s mozkovými funkcemi, srdcem a štítnou žlázou. Pomáhá řešit i problémy s trávením.



RANNÍ WAKE UP ROZCVIČKA

1. Střídavě zvedejte vysoká kolena a přidejte pohyb běžeckých paží (20 s).
2. Lifting - zvedejte střídavě jen paty, opět pokračujte s běžeckými pažemi (20 s).
3. Ve stoji hluboký nádech do vzpažení a výdech do uvolnění a spuštění paží před sebe (opakujte 3×).
4. Rotace v pase v postoji mírně rozkročněm s pokrčenými pažemi v loktech (20×).

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 4. DEN

Suroviny:

čerstvé ovoce dle chuti
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
20 g pistácií
15 g javorového sirupu

ČERSTVÝ JOGURT

Postup:

Libovolné ovoce si očistíme, připravíme a pokapeme jogurtem, posypeme pistáciemi a zalijeme javorovým sirupem.

Imunotip:

Javorový sirup je plný antioxidantů, vitaminů a minerálů (draslík, vápník, mangan, zinek, železo, fosfor, vitaminy B, riboflavin). Používá se na srovnání střevní mikroflóry.



ZPEVNĚNÍ TĚLA

Pevné svaly na hrudníku jsou důležité nejen z estetického pohledu, ale také z pohledu vyváženého svalového rozvoje, správného držení těla a tím pádem lepšího pocitu ze sebe, což se může odrazit na dobrém sebevědomí. Základní a variabilní cvik bez nároku na jakékoliv pomůcky je vzpor ležmo neboli klik. Střídejte různé široké opření dlaní od nejširšího po nejužší, aby svaly hrudníku byly procvičeny co nejpestřeji ze všech úhlů.

1. KLIKY

Cvičte vkleče na kolenu jako lehčí variantu nebo s nataženými koleny 3 série po minimálně 5 opakováních, maximální počet není omezen :-)

2. Série prokládejte 20× poskoky jumping jacks na místě s pohybem paží nad hlavou.

TIP: Pokud jezdíte MHD do práce, vystupte o dvě zastávky dříve a dojdete si pěšky.

VEČEŘE PRO 4. DEN

Suroviny:

200 g těstovin (vrtule/penne)
4 ks vajec
100 g rukoly
200 g cherry rajčat
1 žlutá paprika
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 lžička olivového oleje
trocha soli, pepře, chilli

TĚSTOVINY S VEJCI

Postup:

Těstoviny uvaříme dle návodu. Uvařená vejce na tvrdo nakrájíme a smícháme s těstovinami. Přidáme i pokrájená rajčata a papriku, rukolu, jogurt, olivový olej a dochutíme kořením.

Imunotip:

Vejce jsou výborným zdrojem bílkovin a mají vysoký obsah cholinu - látky prospěšné pro správnou funkci mozku. Podle statistik trpí nedostatkem cholinu až 90 % populace. Také mimo jiné obsahují vitaminy skupiny B, A, D, E, draslík, síru, železo, měď, selen a zinek.



SNÍDANĚ PRO 5. DEN

Suroviny:

- 1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
- 1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
- 1 vanilkový pudink
- mléko
- 1 banán
- 2 lžice nezapékaného mýsli
- špetka skořice
- polévková lžice javorového sirupu

JOGURTOVO PUDINKOVÁ POCHOUTKA

Postup:

Uvařte pudink a po vychladnutí společně s jogurtem prošehejte metličkou. Krém rozdělte do misek a přidejte na plátky nakrájený banán, který opět přelejte krémem. Krém posypejte mýsli, skořicí a pokapejte javorovým sirupem.

Imunotip:

Skořice je nabitá léčivými látkami a antioxidanty. Může pomoci v boji proti bakteriálním a plísňovým infekcím.



PROTÁHNĚTE SE S RUČNÍKEM

1. Začněte ve vzpažení, chytněte se na krajích ručníku a pomalu protáhněte ramena pohybem dozadu za hlavu, kam až dokážete udržet natažené lokty. Setrvejte 10 s a vraťte zpátky.

2. Opřete si natažený ručník za krkem, rozkročte se a cvičte rotace trupem a pažemi zprava doleva. Opakujte 10x.

3. Ručník zapřete pod chodidla, mějte mírně pokrčená nebo natažená kolena a přitáhněte se břichem ke stehnům, setrvejte 5 s a povolte.

4. Zapřete si ručník za kliku od dveří a přitahujte pokrčenými pažemi bicepsy. Držte staticky v napětí cca 10 s, co největší silou dokážete.

Opakujte 3x. Mezi sériemi si poklusejte na místě 30 s.

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 5. DEN

Suroviny:

- 1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
- 1 banán
- 1 jablko
- 10 ks větších hroznových kuliček
- 1 kiwi
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 lžice javorového sirupu

VITAMINOVÁ BOMBA

Postup:

Oloupejte a nakrájejte na kostičky kiwi, banán a jablko zbavené jádřince, hroznové kuličky vypeckujte. Nakrájenou směs ovoce vložte do větší misky a promíchejte. Polejte postupně jogurtem a opět promíchejte. Takto směs nechejte 20 min. vychladit v lednici. Porcijte do menších misek a každou porci polejte nejprve javorovým sirupem a citronovou šťávou.

Imunotip:

Kiwi - jediné kiwi pokryje denní doporučenou dávku vitamínu C. Semínka z kiwi jsou jedlá a bohatá na živiny. Obsahují zejména omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, bílkoviny a antioxidanty.



PROTAŽENÍ TĚLA

Protáhnout se každou hodinu při práci v kanceláři, pokud dlouho sedíte, nebo při home office, je velice důležité pro udržení pozornosti a kompenzaci dlouhého sezení v jedné poloze. Proto nabízíme příklady na CVIČENÍ NA ŽIDLÍ.

1. Cvičte ze sedu vztyk a sed. Opakujte 10x.

2. Vsedě střídavě zvedejte kolena, sedte s rovnými zády a držte se sedátka pod stehny. Opakujte 10x.

3. Opřete se za hlavou, rozkročte a uklánějte se stranou střídavě P, L. Opakujte 10x.

4. Opřete si dlaně na čelo a předklánějte se s rovnými zády dolů hrudníkem ke stehnům. Opakujte 10x.

TIP: TANEČ

Pusťte si oblíbenou taneční muziku, a kdykoli budete mít náladu, zatancujte si minimálně 5 min. v kuse.

Je to intenzivní aerobní pohyb, který vám navíc vylepší náladu. Je jedno, jestli je to latína v rytmu chacha nebo disco.

VEČEŘE PRO 5. DEN

Suroviny:

- 1 avokádo
- trocha citronové šťávy
- 2 vejce
- 1 červená cibule
- 100 g uvařené cizrny
- 1 lžice dijonské hořčice
- 1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
- trocha soli, pepře a čerstvé petrželky

VAJÍČKOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM A CIZRNOU

Postup:

Vejce uvaříme na tvrdo, necháme vychladnout a oloupané nakrájíme na kostky. Avokádo zbavíme pecky, oloupeme, rozmačkáme vidličkou a pokapeme citronovou šťávou. Cibuli oloupeme a nasekáme na drobno. Tyto suroviny smícháme v míse, přidáme propláchnutou cizrnu, hořčici, jogurt a dochutíme solí, pepřem, ozdobíme petrželkou. Salát podáváme s opečeným celozrnným chlebem.

Imunotip:

Avokádo se řadí mezi ovoce s nejnižším podílem vody a nejvyšším podílem zdravých tuků, které snižují cholesterol. Nenasycené mastné tuky, které avokádo obsahuje, se neukládají do tělesných tuků, a naopak pomáhají při spalování.



SNÍDANĚ PRO 6. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 polévková lžice rozdrčených vlašských a lískových ořechů
lesní med
1 ks banánu
4-6 polévkových lžic jemných vloček / ovesných, pohankových, rýžových, jáhlových
špetka skořice

SNÍDANĚ ŠAMPIÓNŮ

Postup:

Na suché pánvi orestujeme směs nakrájených ořechů a vloček. Do misky vložíme jogurt, který posypeme směsí orestovaných ořechů a vloček. Zalijeme medem dle chuti, posypeme skořicí a dozdobíme banánem. K tomu si, pokud zrovna nebudete ředit, dopřejte 1 dl kvalitního šampaňského.

Imunotip:

Vlašské ořechy - pouhých 80 g vlašských ořechů denně postačí k tomu, aby se snížila hladina „zlého“ cholesterolu (LDL) v krvi o 16 %! Až 70 % plodu tvoří velmi kvalitní, nutričně cenné a zdravě prospěšné nenasycené tuky (nenasycené mastné kyseliny), zhruba 18 % kvalitní bílkoviny a 3 % sacharidy. Ořechy jsou bohatým zdrojem vitamínu E, B₆, kyseliny listové a často deficitního hořčíku a zinku.



MALÝ KRUHÁČ

Zkombinujeme 5 základních cviků, kterými správně a komplexně procvičíte celé tělo. Cvičte minimálně 1 sérii, a to podle následujícího pořadí, vždy minimálně 10 s jeden cvik a potom si dejte maximálně 20 s pauzu:

1. Hluboké dřepy / nebo alespoň podřepy.
2. Prkno - zdatnější s nataženými koleny.
3. Čapí postoj s minimální výdrží 5 s na pravé a 5 s na levé.
4. Kliky / méně zdatní vkleče.
5. Kolíbky vleže na zádech - zpevníte tělo do tvaru misky a kolibejte se minimálně 5x tam a zpět od podložky, aniž byste se posadili a v druhé poloze dotkli patami podložky.

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 6. DEN

Suroviny:

40 g pohanky (neloupané, nevařené)
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvé ovoce dle libosti
20 g mandlí
10 g chia semínek
1 lžice medu
trocha skořice

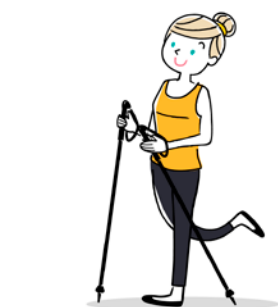
POHANKA S OVOCEM A CHIA SEMÍNKY

Postup:

Pohanku, chia semínka a nasekané mandle vsypeme do kastrůlku a zalijeme cca 150 ml horké vody. Přiklopíme pokličkou a necháme přes noc odstát. Směs není třeba slévat ani déle vařit. Směs si rozdělíme do mističky. Přidáme trochu jogurtu, čerstvého ovoce, mandlí, posypeme skořicí a zalijeme medem.

Imunotip:

Chia semínka vynikají vysokým obsahem velmi dobře vstřebatelného vápníku, draslíku, železa, zinku, hořčíku, bóru, fosforu a vitamínů A, B, C, D, E, K a dalších mnoha živin.



8 000 KROKŮ

Dejte si za cíl jeden den ujít svižně 8 tisíc kroků v kuse. Nebo alespoň 30 min. v jednom kuse.

VEČEŘE PRO 6. DEN

Suroviny:

4 krůtí prsa bez kůže
mletý pepř, sůl
3 citrony
lžičku mletého zázvoru
3 stroužky česneku
půl lžice mletého kmínu
zelenou chilli papričku
med
worcester
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KRŮTÍ ŠPÍZ

Postup:

Maso nakrájíme na kostky, ochutíme pepřem, solí a šťávou z jednoho citronu a na půl hodiny uložíme do chladničky. V misce smícháme MILKO Řecký jogurt, zázvor, rozdrčený česnek, kmín a chilli papričku. Směs přimícháme k masu a na další půl hodinu dáme chladit. Zbylé citrony nakrájíme na měsíčky a střídavě s kousky masa je napichujeme na špejle. V předehřáté troubě na 200 grilujeme cca 6 min. po každé straně. Mezitím si umíchejte jogurt s worcesterem, špetkou soli a lžičkou medu. Jako přílohu doporučuji ledový salát přelitý jogurtovým dresinkem.

Imunotip:

Citrony jsou bohatým zdrojem vitamínu C, přírodního antioxidantu posilujícího obranyschopnost organismu. Napomáhají uzdravení kůže a také brání některým buněčným změnám.



SNÍDANĚ PRO 7. DEN

Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu
1 banán
1 jablko
1 menší hrst piniových ořechů
1 hrst borůvek
1 špetka skořice
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
2 polévkové lžičce sirupu z agáve

SKOŘICOVÝ KUSKUS S OVOCEM

Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vroucí osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Mezitím nastrojíme jablko, nakrájíme banán a opláchneme borůvky. Veškeré ovoce vmícháme do kuskusu, polijeme řeckým jogurtem, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zalijeme sirupem z agáve a posypeme skořicí.

Tip:

Pokud neseženete borůvky, použijte MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí borůvka.

Imunotip:

Borůvky patří mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Pyšní se obsahem draslíku, železa, hořčíku, fosforu, síry a dalších minerálních látek. Dále obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C a provitamin A. Mají výjimečný obsah mnoha antioxidantů, podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



PROTAŽENÍ TĚLA

1. MOST

Cvičte vleče, kolena na šíři boků a dlaně pod rameny. Zdá jsou v neutrální rovině s podlahou. Nádech, pohled před sebe a výdech, vyhrbte se co nejvíce tak, že vytvoříte ze zad oblouk. Pánev tlačte ke kolům. Pak opět vraťte do neutrálu. Opakujte 5x.

2. KOBRA

Vleže na břicho opřete dlaně pod ramena a s výdechem zvedněte hrudník od podlahy tak vysoko, jak dokážete. Cíl je protáhnout břišní svaly a uvolnit oblast pánve. Zkuste se vzepřít i z ramen tak, že zatlačíte lopatky směrem k pánvi a prodloužíte maximálně krk.

+ STUDENÁ SPRCHA

TIP: Pokud můžete, začněte do práce a z práce běhat. Například jednou nebo dvakrát v týdnu, když nemáte tak náročný program nebo si jej můžete uzpůsobit a v práci se můžete vysprchovat a převléknout.

svačina PRO 7. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
½ MILKO polotučného tvarohu
1 sardinky v oleji
1 menší cibule
1 lžičce hořčice
žitná bageta

SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Postup:

Cibulku nakrájejte na jemno a vložte do velké mísy společně s jogurtem, tvarohem, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte buď na čerstvé pečivo, nebo na nasucho připravené tousty.

Imunotip:

Cibule obsahuje aktivní alicin, který má antibakteriální a protiplísňové účinky, a proto posiluje náš imunitní systém.



POSÍLENÍ TĚLA

1. Stůjte na pravé noze, přitáhněte levé koleno k hrudníku a upažte. Pohledem se zaměřte na jeden bod před sebou a soustřeďte se, abyste se nedotkli druhou nohou země. Vydržte 10 s a pak vystřídejte. Opakujte 3x na každou stranu.

2. POSÍLENÍ BŘICHA - Vleže na zádech upažte paže do T, zvedněte mírně pokrčené nohy kolmo nad sebe a cvičte kyvadlovým pohybem ze strany na stranu minimálně 10 opakování. Čím více dokážete položit nohy blíže k podlaze, tím je to těžší. Nesmíte ovšem zvedat ramena. Pomáhejte si zapřenými pažemi.

3. Z lehu na zádech s nataženými nohama se pomalu zvedejte silou přes kulatá záda do sedu, současně předpažte a mějte natažené paže před sebou. Potom pomalu lehejte zpátky. Celou dobu tlačte patami do podložky.

Opakujte 5x.

VEČEŘE PRO 7. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
1 salátová okurka
150 ml vody nebo zeleninového vývaru
2 stroužky česneku
hrst lístků máty
2 lžičce olivového oleje
hrst kopru
trocha soli a pepře

JOGURTOVÁ KOPROVKA

Postup:

V mixéru rozmixujeme všechny suroviny (kromě olivového oleje) a dáme vychladit do lednice. Polévku podáváme vychlazenou, pokapanou olivovým olejem.

Imunotip:

MILKO Řecký jogurt obsahuje probiotické kultury, které přispívají k silnější imunitě. Navíc je dobrým zdrojem proteinů a obsahuje i vitamin A a zinek, což jsou živiny, které náš imunitní systém potřebuje.



SNÍDANĚ PRO 8. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 hrneček uvařené a vychladlé rýže,
ideálně celozrnné
1 lžičce syrovátkového proteinu
1 lžičce medu nebo stévie
ingredience na ochucení dle fantazie
(95% čokoláda, strouhaný kokos,
mandlové stripsy atd.)

JOGURTOVO MLÉČNÁ RÝŽE S PROTEINEM

Postup:

Základ vytvořený z jogurtu a rýže promícháme a vložíme na noc do lednice. Ráno jen dosladíme dle potřeby buď medem, nebo stévií. Nakonec dozdobíme zvolenou přísadou na ochucení, kterou posypeme celou plochu.

Imunotip:

Syrovátka obsahuje vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, H, C a E. Z minerálních látek to jsou hlavně hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík, zinek. Dále obsahuje bílkoviny a také laktózu. Je efektivním zdrojem benefitů i pro lidské zdraví. Mnoho studií potvrzuje, že syrovátka může potenciálně zlepšit imunitu nebo redukovat záněty.



DECHOVÁ ROZCVIČKA

Schopnost kvalitního nádechu a výdechu je základem pro aktivní a zdravý život. Jelikož ale dýcháme automaticky a často vlastnímu dechu vůbec nevěnujeme pozornost, je dobré si občas cíleně dech UVĚDOMIT a procvičit. Cvičte NÁDECH nosem 4 s, VÝDRŽ 3 s, VÝDECH ústy 5 s. Cyklus opakujte 5-10x. CÍLEM je uklidnit si mysl, soustředit se na sebe a vnímat tady a teď. Je to krátká, ale účinná meditace. Z FUNKČNÍHO fyziologického pohledu výrazně procvičíme mezižeberní svalstvo, které je často velice zkrácené a důsledkem je snížená dechová kapacita.

TIP:

KAŽDODENNÍ OTUŽOVÁNÍ zahajte každé ráno studenou sprchou. Minimum je 10 s a každý den protahujte o 3 až 5 s.

svačina pro 8. den

Suroviny:

40 g ovesných vloček / domácí granoly
40 g vlašských ořechů
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší jablko
1 lžička skořice

OŘECHOVÝ BREAK

Postup:

Do misky nasypeme ovesné vločky a ořechy. Přidáme jogurt, jablko a zaspeme skořicí.

Imunotip:

Ovesné vločky jsou velmi bohaté na snadno rozpustné sacharidy, které podporují trávení. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, tím také pomáhají vylepšovat trávení a snižovat hladinu cholesterolu v krvi.



POSILOVÁNÍ PAŽÍ S PETKOU

1. BICEPSY - Použijte dvě 1,5l PET lahve místo činek a cvičte bicepsově zdvihy. Začněte s nataženými pažemi a ohýbejte je v loktech směrem k ramenům. Cvičte 10-20 opakování. Zároveň současně ve stejném rytmu cvičte podřepy pro zapojení dolních končetin a zvýšení výdeje energie.
2. TRICEPSY - PET lahev uchopte mezi dlaně nad hlavu s nataženými pažemi a ohýbejte v loktech za hlavou a natahujte zpět nad hlavu. Opět můžete zpestřit podřepy, tentokrát v širokém stoji na zpevnění vnitřních stran stehna a hýždí. Cvičte 10 až 20 opakování.

TIP:

Pusťte si oblíbenou taneční muziku, a kdykoli budete mít náladu, zatancujte si minimálně 5 min. v kuse. Je to intenzivní aerobní pohyb, který vám navíc vylepší náladu. Je jedno, jestli je to latina v rytmu chacha nebo disco.

VEČEŘE PRO 8. DEN

Suroviny:

4 kuřecí řízky
200 g namletých vlašských ořechů
mletý pepř a sůl
stroužek česneku
2 bílky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KUŘECÍ ŘÍZKY V OŘÍŠKOVÉ KRUSTĚ

Postup:

Omyté a osušené řízky naklepeme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Obalíme v rozšlehaných bílcích a jogurtu a nakonec obalíme v drti z mletých vlašských ořechů.

Imunotip:

O česneku se často mluví jako o přírodním antibiotikem a antivirovým. Pomáhá proti infekcím, má protisrážlivé vlastnosti, snižuje krevní tlak a cholesterol.



SNÍDANĚ PRO 9. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí čokolády
1 banán
50 g bezlepkových vloček / pohanka, jáhly, žito
10 g 95% čokolády na vaření

BANÁNOVO ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA

Postup:

MILKO Řecký jogurt promícháme s čokoládou na dně kelímku. Do misky navrstvíme vločky jako podklad, jogurt, nakrájený banán a takto opakujeme ještě jednou. Poslední vrstva je opět jogurt, který posypeme nastrouhanou čokoládou, a dáme uležet do chladu.

Imunotip:

Banány jsou nejen chutné, ale hlavně velmi zdravé. Obsahují celou řadu důležitých vitaminů (např. B₆ a C) a živin (draslík, hořčík, měď, vlákninu) a kladně ovlivňují trávení, zdraví srdce a hubnutí.



RANNÍ ROZHÝBÁNÍ KLOUBŮ NA POSTELI

Po probuzení je důležité obzvláště pro starší ročníky rozhýbat si hlavní kloubní spojení jako kyčle a meziobratlová spojení.

1. Začněte vleže na zádech obejmutím obou pokrčených kolen, která přitáhnete k hrudníku, a 3× opisujete malé kruhy s pokrčenými koleny zleva doprava a 3× doleva. Pak položte pokrčenou levou dolní končetinu směrem k pravému rameni a hlavou se podívejte doleva. Vydržte, prodýchejte pár vteřin a opakujte zrcadlově na druhou stranu.

2. Pokrčte obě kolena a položte je střídavě doprava a potom doleva. U tohoto cviku, pokud můžete, upažte a hlavou se otáčejte do protipohybu, abyste rotovali páteří v celém rozsahu od krční až po bederní části. Opakujte alespoň 6× tam a zpět.

3. Posadte se na kraj postele, nohy spusťte dolů tak, aby byla v pravém úhlu stehna a lýtka, a pomalu se předklánějte a spusťte ruce dolů. Pak se narovnejte a opakujte 3×.

+ STUDENÁ SPRCHA

svačina pro 9. den

Suroviny:

100 g salátové okurky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší svazek kopru
1-2 stroužky česneku
40 g olivového oleje
trocha citronové šťávy
trocha soli a pepře

LEHKÉ TZAZIKI

Postup:

Okurku oloupeme a nakrájíme či nastroháme. Jogurt smícháme s prolisovaným česnekem, nakrájeným koprem a zbylými surovinami. Směs promícháme s okurkami. Můžeme podávat s celozrnným chlebem nebo knäckebrotom.

Imunotip:

Kopr podporuje tvorbu žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, zmírňuje křeče ve střevech a žaludku. Má protizánětlivé a čistící účinky pro střeva, močové cesty a ledviny. Je dobrý na nespavost, bolest hlavy a psychické vypětí. Při pravidelné konzumaci zlepšuje imunitu.



MALÝ KRUHÁČ

Zkombinujeme 5 základních cviků, kterými správně a komplexně procvičíte celé tělo. Cvičte minimálně 1 sérii, a to podle následujícího pořadí, vždy minimálně 10 s jeden cvik a potom si dejte maximálně 20 s pauzu:

1. Hluboké dřepy / nebo alespoň podřepy.

2. Prkno - zdatnější s nataženými koleny.

3. Čapí postoj s minimální výdrží 5 s na pravé a 5 s na levé.

4. Kliky / méně zdatní vkleče.

5. Kolíbky vleže na zádech - zpevněte tělo do tvaru misky a kolíbejte se minimálně 5× tam a zpět od podložky, aniž byste se posadili a v druhé poloze dotkli patami podložky.

+ STUDENÁ SPRCHA

VEČEŘE PRO 9. DEN

Suroviny:

120 g pohanky
1 dl suchého bílého vína
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvá bazalka
1 lžice plnotučné hořčice
4 větší rajčata

BAZALKOVÁ POHANKA

Postup:

Pohanku dejte do hrnce a zalijte osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby. Přiveďte do varu. Vařte 6 min. a nechte ve vodě nabobtnat a vychladnout. Tím neztratí žádné důležité minerální a výživné látky. Potom ji smíchejte s jogurtem, vínem a hořčicí. Naporcujte do misek a ozdobte lístky bazalky a čerstvými plátky rajčat.

Imunotip:

Pohanka má vysoký obsah zinku, který posiluje obranyschopnost sliznic. Také snižuje tlak, hladinu cholesterolu a zmírňuje problémy křečových žil.



SNÍDANĚ PRO 10. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
2 vejce
6 lžic kvalitní nezapékané směsi müsli (doporučuji si vyrobit svou variantu doma)
½ dl olivového oleje
lesní med nebo javorový sirup
špetka skořice
lístek máty

SNĚHOVÉ MÜSLI

Postup:

Směs müsli vsypejte do misky. Ušlehejte vaječné bílky s olivovým olejem do sněhu a spojte s jogurtem. Celou směs pečlivě promíchejte a nalijte na müsli. Potom polejte javorovým sirupem nebo medem. Nakonec ozdobte skořicí a lístkem máty.

Imunotip:

Slazení medem méně zatěžuje organismus, jeho proces v těle je pozvolnější, než je to u jiných cukrů.



SAUNA

I v zimě je důležitá očista našeho těla, podpora imunity a otužování. Vhodnou volbou je saunování. Střídání vysokých a nízkých teplot dokáže prokřivit celé vaše tělo. Při vysokých teplotách vyplavíte škodliviny z těla. Nízké teploty naopak stahují a posilují naše cévy. Saunování urychluje regeneraci svalů a dokáže skvěle pročistit mysl. Vyzkoušejte tento způsob relaxace ideálně jednou do týdne. Co si třeba o víkendu udělat saunový ceremoniál s rodinou nebo přáteli?

svačina PRO 10. DEN

Suroviny:

40 g ovesných vloček / domácí granoly
30 g směsi semínek (slunečnicová, sezamová, dýňová, lněná, chia)
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší jablko
1 lžička skořice

SEMÍNKOVÝ BREAK

Postup:

Do misky nasypeme ovesné vločky a semínka. Přidáme jogurt, jablko a zaspeme skořicí.

Imunotip:

Ovesné vločky jsou velmi bohaté na sacharidy a enzymy, které podporují trávení. Také pomáhají upravovat hladinu cholesterolu a stabilizují hladinu glukózy v krvi.



8 000 KROKŮ

Dejte si za cíl jeden víkendový den ujít svižně 8 tisíc kroků v kuse. Nebo alespoň 30 min. v jednom kuse.

VEČEŘE PRO 10. DEN

Suroviny:

200 g krůtích prsou naložených v marinádě /olivový olej, nakrájený česnek/
200 g nakrájené dužniny dýně Hokkaidó
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
sůl, pepř
mletá sladká paprika
2 větší cibule

DÝŇOVÝ ČARDÁŠ

Postup:

Na oleji zpěníme cibulku a přidáme předem marinovanou krůtí prsa, která zprudka osmažíme, osolíme a opeříme, podlijeme troškou vody a podusíme. Na oleji zpěníme další cibulku, osolíme a opeříme a přidáme na kostičky nakrájenou tykev. Zamícháme, přidáme lžičku červené papriky a do měkka udusíme. Při podávání dozdobíme dýní jogurtem.

Imunotip:

Dýně Hokkaidó posiluje imunitní systém, napomáhá správné činnosti srdce, snižuje hladinu tuků v krvi, podporuje správnou funkci slinivky. Dýně je močopudná, proto ulevuje chorobám ledvin a detoxikuje organismus. Uklidňuje nervy.



SNÍDANĚ PRO 11. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
2 vejce
1 kypřicí prášek
100 g třtinového cukru
2 dl oleje
200 g pohankové nebo žitné polohrubé mouky
100 g strouhaného kokosu

KOLÁČ PRO ZDRAVÍ

Postup:

Vejce a cukr utřeme do hladké pěny. Přidáme jogurt, olej a postupně vmícháme mouku s práškem do pečiva. Formu vymažeme, vysypeme kokosem, vlijeme těsto. Pečeme ve vyhřáté troubě (cca 150 °C asi 45 min.). Do těsta lze vmíchat rozinky, kousky tmavé 95% čokolády a část mouky lze nahradit kokosovou moučkou.

Imunotip:

Kokos obsahuje olej, který nás chrání před viry či bakteriemi a dokáže pomoci při problémech s mozkovými funkcemi, srdcem a štítnou žlázou. Pomáhá řešit i problémy s trávením.



RANNÍ WAKE UP ROZCVIČKA

1. Střídavě zvedejte vysoká kolena a přidejte pohyb běžeckých paží (20 s).
2. Lifting - zvedejte střídavě jen paty, opět pokračujte s běžeckými pažemi (20 s).
3. Ve stoji hluboký nádech do vzpažení a výdech do uvolnění a spuštění paží před sebe (opakujte 3×).
4. Rotace v pase v postoji mírně rozkročněm s pokrčenými pažemi v loktech (20×).

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 11. DEN

Suroviny:

čerstvé ovoce dle chuti
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
20 g pistácií
15 g javorového sirupu

ČERSTVÝ JOGURT

Postup:

Libovolné ovoce si očistíme, připravíme a pokapeme jogurtem, posypeme pistáciemi a zalijeme javorovým sirupem.

Imunotip:

Javorový sirup je plný antioxidantů, vitaminů a minerálů (draslík, vápník, mangan, zinek, železo, fosfor, vitaminy B, riboflavin). Používá se na srovnání střevní mikroflóry.



ZPEVNĚNÍ TĚLA

Pevné svaly na hrudníku jsou důležité nejen z estetického pohledu, ale také z pohledu vyváženého svalového rozvoje, správného držení těla a tím pádem lepšího pocitu ze sebe, což se může odrazit na dobrém sebevědomí. Základní a variabilní cvik bez nároku na jakékoliv pomůcky je vzpor ležmo neboli klik. Střídejte různé široké opření dlaní od nejširšího po nejužší, aby svaly hrudníku byly procvičeny co nejpestřeji ze všech úhlů.

1. KLIKY

Cvičte vkleče na kolenu jako lehčí variantu nebo s nataženými koleny 3 série po minimálně 5 opakováních, maximální počet není omezen :-)

2. Série prokládejte 20× poskoky jumping jacks na místě s pohybem paží nad hlavou.

TIP: Pokud jezdíte MHD do práce, vystupte o dvě zastávky dříve a dojdete si pěšky.

VEČEŘE PRO 11. DEN

Suroviny:

200 g těstovin (vrtule/penne)
4 ks vajec
100 g rukoly
200 g cherry rajčat
1 žlutá paprika
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 lžička olivového oleje
trocha soli, pepře, chilli

TĚSTOVINY S VEJCI

Postup:

Těstoviny uvaříme dle návodu. Uvařená vejce na tvrdo nakrájíme a smícháme s těstovinami. Přidáme i pokrájená rajčata a papriku, rukolu, jogurt, olivový olej a dochuťme kořením.

Imunotip:

Vejce jsou výborným zdrojem bílkovin a mají vysoký obsah cholinu - látky prospěšné pro správnou funkci mozku. Podle statistik trpí nedostatkem cholinu až 90 % populace. Také mimo jiné obsahují vitaminy skupiny B, A, D, E, draslík, síru, železo, měď, selen a zinek.



SNÍDANĚ PRO 12. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 vanilkový pudink
mléko
1 banán
2 lžice nezapékaného mýslí
špetka skořice
polévková lžice javorového sirupu

JOGURTOVO PUDINKOVÁ POCHOUTKA

Postup:

Uvařte pudink a po vychladnutí společně s jogurtem prošelete metličkou. Krém rozdělte do misek a přidejte na plátky nakrájený banán, který opět přelejte krémem. Krém posypejte mýslí, skořicí a pokapejte javorovým sirupem.

Imunotip:

Skořice je nabitá léčivými látkami a antioxidanty. Může pomoci v boji proti bakteriálním a plísňovým infekcím.



PROTÁHNĚTE SE S RUČNÍKEM

1. Začněte ve vzpažení, chytněte se na krajích ručníku a pomalu protáhněte ramena pohybem dozadu za hlavu, kam až dokážete udržet natažené lokty. Setrvejte 10 s a vraťte zpátky.

2. Opřete si natažený ručník za krkem, rozkročte se a cvičte rotace trupem a pažemi zprava doleva. Opakujte 10x.

3. Ručník zapřete pod chodidla, mějte mírně pokrčená nebo natažená kolena a přitáhněte se břichem ke stehnům, setrvejte 5 s a povolte.

4. Zapřete si ručník za kliku od dveří a přitahujte pokrčenými pažemi bicepsy. Držte staticky v napětí cca 10 s, co největší silou dokážete.

Opakujte 3x. Mezi sériemi si poklusejte na místě 30 s.

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 12. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 banán
1 jablko
10 ks větších hroznových kuliček
1 kiwi
1 lžice citronové šťávy
2 lžice javorového sirupu

VITAMINOVÁ BOMBA

Postup:

Oloupejte a nakrájejte na kostičky kiwi, banán a jablko zbavené jádřince, hroznové kuličky vypeckujte. Nakrájenou směs ovoce vložte do větší misky a promíchejte. Polejte postupně jogurtem a opět promíchejte. Takto směs nechejte 20 min. vychladit v lednici. Porcijte do menších misek a každou porci polejte nejprve javorovým sirupem a citronovou šťávou.

Imunotip:

Kiwi - jediné kiwi pokryje denní doporučenou dávku vitamínu C. Semínka z kiwi jsou jedlá a bohatá na živiny. Obsahují zejména omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, bílkoviny a antioxidanty.



PROTAŽENÍ TĚLA

Protáhnout se každou hodinu při práci v kanceláři, pokud dlouho sedíte, nebo při home office, je velice důležité pro udržení pozornosti a kompenzaci dlouhého sezení v jedné poloze. Proto nabízíme příklady na CVIČENÍ NA ŽIDLÍ.

1. Cvičte ze sedu vztyk a sed. Opakujte 10x.

2. Vsedě střídavě zvedejte kolena, sedte s rovnými zády a držte se sedátka pod stehny. Opakujte 10x.

3. Opřete se za hlavou, rozkročte a uklánějte se stranou střídavě P, L. Opakujte 10x.

4. Opřete si dlaně na čelo a předklánějte se s rovnými zády dolů hrudníkem ke stehnům. Opakujte 10x.

TIP: CHŮZE DO SCHODŮ

Dejte si za cíl vyjít 1x do 5. patra, tzn. minimálně 50 schodů. Ti zdatnější poklusem. Dolů raději výtahem kvůli kolenům. :-)

VEČEŘE PRO 12. DEN

Suroviny:

1 avokádo
trocha citronové šťávy
2 vejce
1 červená cibule
100 g uvařené cizrny
1 lžice dijonské hořčice
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
trocha soli, pepře a čerstvé petrželky

VAJÍČKOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM A CIZRNOU

Postup:

Vejce uvaříme na tvrdo, necháme vychladnout a oloupané nakrájíme na kostky. Avokádo zbavíme pecky, oloupeme, rozmačkáme vidličkou a pokapeme citronovou šťávou. Cibuli oloupeme a nasekáme na drobno. Tyto suroviny smícháme v míse, přidáme propláchnutou cizrnu, hořčici, jogurt a dochutíme solí, pepřem, ozdobíme petrželkou. Salát podáváme s opečeným celozrnným chlebem.

Imunotip:

Avokádo se řadí mezi ovoce s nejnižším podílem vody a nejvyšším podílem zdravých tuků, které snižují cholesterol. Nenasycené mastné tuky, které avokádo obsahuje, se neukládají do tělesných tuků, a naopak pomáhají při spalování.



SNÍDANĚ PRO 13. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 polévková lžice rozdrčených vlašských a lískových ořechů
lesní med
1 ks banánu
4-6 polévkových lžic jemných vloček / ovesných, pohankových, rýžových, jáhlovcových
špetka skořice

SNÍDANĚ ŠAMPIÓNŮ

Postup:

Na suché pánvi orestujeme směs nakrájených ořechů a vloček. Do misky vložíme jogurt, který posypeme směsí orestovaných ořechů a vloček. Zalijeme medem dle chuti, posypeme skořicí a dozdobíme banánem. K tomu si, pokud zrovna nebudete ředit, dopřejte 1 dl kvalitního šampaňského.

Imunotip:

Vlašské ořechy - pouhých 80 g vlašských ořechů denně postačí k tomu, aby se snížila hladina „zlého“ cholesterolu (LDL) v krvi o 16 %! Až 70 % plodu tvoří velmi kvalitní, nutričně cenné a zdravě prospěšné nenasycené tuky (nenasycené mastné kyseliny), zhruba 18 % kvalitní bílkoviny a 3 % sacharidy. Ořechy jsou bohatým zdrojem vitamínu E, B₆, kyseliny listové a často deficitního hořčíku a zinku.



MALÝ KRUHÁČ

Zkombinujeme 5 základních cviků, kterými správně a komplexně procvičíte celé tělo. Cvičte minimálně 1 sérii, a to podle následujícího pořadí, vždy minimálně 10 s jeden cvik a potom si dejte maximálně 20 s pauzu:

1. Hluboké dřepy / nebo alespoň podřepy.
2. Prkno - zdatnější s nataženými koleny.
3. Čapí postoj s minimální výdrží 5 s na pravé a 5 s na levé.
4. Kliky / méně zdatní vkleče.
5. Kolíbky vleže na zádech - zpevněte tělo do tvaru misky a kolibte se minimálně 5x tam a zpět od podložky, aniž byste se posadili a v druhé poloze dotkli patami podložky.

+ STUDENÁ SPRCHA

svačina PRO 13. DEN

Suroviny:

40 g pohanky (neloupané, nevařené)
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvé ovoce dle libosti
20 g mandlí
10 g chia semínek
1 lžice medu
trocha skořice

POHANKA S OVOCEM A CHIA SEMÍNKY

Postup:

Pohanku, chia semínka a nasekané mandle vsypeme do kastrůlku a zalijeme cca 150 ml horké vody. Přiklopíme pokličkou a necháme přes noc odstát. Směs není třeba slévat ani déle vařit. Směs si rozdělíme do mističky. Přidáme trochu jogurtu, čerstvého ovoce, mandlí, posypeme skořicí a zalijeme medem.

Imunotip:

Chia semínka vynikají vysokým obsahem velmi dobře vstřebatelného vápníku, draslíku, železa, zinku, hořčíku, bóru, fosforu a vitamínů A, B, C, D, E, K a dalších mnoha živin.



TVAROVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN

1. HLUBOKÉ DŘEPY

Hmotnost rozložte na celou plochu chodidel, rovnoměrně mezi paty a špičky, pravou a levou nohu. Rozkročte se lehce více než na šířku ramen. Ze vzpřímeného postojte se nejprve mírně prohněte a protáhněte do záklonu a poté přejděte do pomalého dřepu, tak abyste nezvedli paty. Setrvejte co nejnižší 2-3 s, přitlačte hrudník mezi kolena a kostrč co nejnižší k patám a poté se zvedněte vzhůru. Pociťte při zvedání vzhůru tlačte silou do chodidel proti podložce co nejvíce. Tím zintenzivníte procvičení všech svalů dolních končetin. Cvičte minutu v kuse. Zdatnější můžete opakovat 2x minutu.

2. PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Opřete se o stěnu, zanožte pravou nohu tak 1 m až 1,5 m podle rozsahu pohybu a přitlačte pánev co nejnižší. Protáhněte pánev a přední stranu stehna, setrvejte 10 s a narovnejte se. Poté vyměňte, levou nohou zakročte a opakujte stejným způsobem.

TIP: Pokud jezdíte MHD do práce, vystupte o dvě zastávky dříve a dojdete si pěšky.

VEČEŘE PRO 13. DEN

Suroviny:

4 krůtí prsa bez kůže
mletý pepř, sůl
3 citrony
lžičku mletého zázvoru
3 stroužky česneku
půl lžice mletého kmínu
zelenou chilli papričku
med
worcester
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KRŮTÍ ŠPÍZ

Postup:

Maso nakrájíme na kostky, ochutíme pepřem, solí a šťávou z jednoho citronu a na půl hodiny uložíme do chladničky. V misce smícháme MILKO Řecký jogurt, zázvor, rozdrčený česnek, kmín a chilli papričku. Směs přimícháme k masu a na další půl hodinu dáme chladit. Zbylé citrony nakrájíme na měsíčky a střídavě s kousky masa je napichujeme na špejle. V předehřáté troubě na 200 grilujeme cca 6 min. po každé straně. Mezitím si umičejte jogurt s worcesterem, špetkou soli a lžičkou medu. Jako přílohu doporučuji ledový salát přelitý jogurtovým dresinkem.

Imunotip:

Citrony jsou bohatým zdrojem vitamínu C, přírodního antioxidantu posilujícího obranyschopnost organismu. Napomáhají uzdravení kůže a také brání některým buněčným změnám.



SNÍDANĚ PRO 14. DEN

Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu
1 banán
1 jablko
1 menší hrst piniových ořechů
1 hrst borůvek
1 špetka skořice
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
2 polévkové lžičce sirupu z agáve

SKOŘICOVÝ KUSKUS S OVOCEM

Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vroucí osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Mezitím nastrouháme jablko, nakrájíme banán a opláchneme borůvky. Veškeré ovoce vmícháme do kuskusu, polijeme řeckým jogurtem, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zalijeme sirupem z agáve a posypeme skořicí.

Tip:

Pokud neseženete borůvky, použijte MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí borůvka.

Imunotip:

Borůvky patří mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Pyšní se obsahem draslíku, železa, hořčíku, fosforu, síry a dalších minerálních látek. Dále obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C a provitamin A. Mají výjimečný obsah mnoha antioxidantů, podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



PROTAŽENÍ TĚLA

1. MOST

Cvičte vleče, kolena na šíři boků a dlaně pod rameny. Zdá jsou v neutrální rovině s podlahou. Nádech, pohled před sebe a výdech, vyhrbte se co nejvíce tak, že vytvoříte ze zad oblouk. Pánev tlačte ke kolům. Pak opět vraťte do neutrálu. Opakujte 5x.

2. KOBRA

Vleže na bříše opřete dlaně pod ramena a s výdechem zvedněte hrudník od podlahy tak vysoko, jak dokážete. Cíl je protáhnout břišní svaly a uvolnit oblast pánve. Zkuste se vzepřít i z ramen tak, že zatlačíte lopatky směrem k pánvi a prodloužíte maximálně krk.

+ STUDENÁ SPRCHA

TIP: Pokud můžete, začněte do práce a z práce běhat. Například jednou nebo dvakrát v týdnu, když nemáte tak náročný program nebo si jej můžete uzpůsobit a v práci se můžete vysprchovat a převléknout.

svačina PRO 14. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
½ MILKO polotučného tvarohu
1 sardinky v oleji
1 menší cibule
1 lžičce hořčice
žitná bageta

SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Postup:

Cibulku nakrájete na jemno a vložte do velké mísy společně s jogurtem, tvarohem, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte buď na čerstvé pečivo, nebo na nasucho připravené tousty.

Imunotip:

Cibule obsahuje aktivní alicin, který má antibakteriální a protiplísňové účinky, a proto posiluje náš imunitní systém.



POSÍLENÍ TĚLA

1. Stůjte na pravé noze, přitáhněte levé koleno k hrudníku a upažte. Pohledem se zaměřte na jeden bod před sebou a soustředěte se, abyste se nedotkli druhou nohou země. Vydržte 10 s a pak vystřídejte. Opakujte 3x na každou stranu.

2. POSÍLENÍ BŘICHA - Vleže na zádech upažte paže do T, zvedněte mírně pokrčené nohy kolmo nad sebe a cvičte kyvadlovým pohybem ze strany na stranu minimálně 10 opakování. Čím více dokážete položit nohy blíže k podlaze, tím je to těžší. Nesmíte ovšem zvedat ramena. Pomáhejte si zapřenými pažemi.

3. Z lehu na zádech s nataženými nohama se pomalu zvedejte silou přes kulatá záda do sedu, současně předpažte a mějte natažené paže před sebou. Potom pomalu lehejte zpátky. Celou dobu tlačte patami do podložky.

Opakujte 5x.

VEČEŘE PRO 14. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
1 salátová okurka
150 ml vody nebo zeleninového vývaru
2 stroužky česneku
hrst lístků máty
2 lžičce olivového oleje
hrst kopru
trocha soli a pepře

JOGURTOVÁ KOPROVKA

Postup:

V mixéru rozmixujeme všechny suroviny (kromě olivového oleje) a dáme vychladit do lednice. Polévku podáváme vychlazenou, pokapanou olivovým olejem.

Imunotip:

MILKO Řecký jogurt obsahuje probiotické kultury, které přispívají k silnější imunitě. Navíc je dobrým zdrojem proteinů a obsahuje i vitamin A a zinek, což jsou živiny, které náš imunitní systém potřebuje.



SNÍDANĚ PRO 15. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 hrneček uvařené a vychladlé rýže,
ideálně celozrnné
1 lžičce syrovátkového proteinu
1 lžičce medu nebo stévie
ingredience na ochucení dle fantazie
(95% čokoláda, strouhaný kokos,
mandlové stripsy atd.)

JOGURTOVO MLÉČNÁ RÝŽE S PROTEINEM

Postup:

Základ vytvořený z jogurtu a rýže promícháme a vložíme na noc do lednice. Ráno jen dosladíme dle potřeby buď medem, nebo stévií. Nakonec dozdobíme zvolenou přísadou na ochucení, kterou posypeme celou plochu.

Imunotip:

Syrovátka obsahuje vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, H, C a E. Z minerálních látek to jsou hlavně hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík, zinek. Dále obsahuje bílkoviny a také laktózu. Je efektivním zdrojem benefitů i pro lidské zdraví. Mnoho studií potvrzuje, že syrovátka může potenciálně zlepšit imunitu nebo redukovat záněty.



DECHOVÁ ROZCVIČKA

Schopnost kvalitního nádechu a výdechu je základem pro aktivní a zdravý život. Jelikož ale dýcháme automaticky a často vlastnímu dechu vůbec nevěnujeme pozornost, je dobré si občas cíleně dech UVĚDOMIT a procvičit. Cvičte NÁDECH nosem 4 s, VÝDRŽ 3 s, VÝDECH ústy 5 s. Cyklus opakujte 5-10x. CÍLEM je uklidnit si mysl, soustředit se na sebe a vnímat tady a teď. Je to krátká, ale účinná meditace. Z FUNKČNÍHO fyziologického pohledu výrazně procvičíme mezižeberní svalstvo, které je často velice zkrácené a důsledkem je snížená dechová kapacita.

TIP:

KAŽDODENNÍ OTUŽOVÁNÍ zahajte každé ráno studenou sprchou. Minimum je 10 s a každý den protahujte o 3 až 5 s.

svačina PRO 15. DEN

Suroviny:

40 g ovesných vloček / domácí granoly
40 g vlašských ořechů
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší jablko
1 lžička skořice

OŘECHOVÝ BREAK

Postup:

Do misky nasypeme ovesné vločky a ořechy. Přidáme jogurt, jablko a zaspeme skořicí.

Imunotip:

Ovesné vločky jsou velmi bohaté na snadno rozpustné sacharidy, které podporují trávení. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, tím také pomáhají vylepšovat trávení a snižovat hladinu cholesterolu v krvi.



POSILOVÁNÍ PAŽÍ S PETKOU

1. BICEPSY - Použijte dvě 1,5l PET lahve místo činek a cvičte bicepsově zdvihy. Začněte s nataženými pažemi a ohýbejte je v loktech směrem k ramenům. Cvičte 10-20 opakování. Zároveň současně ve stejném rytmu cvičte podřepy pro zapojení dolních končetin a zvýšení výdeje energie.
2. TRICEPSY - PET lahev uchopte mezi dlaně nad hlavu s nataženými pažemi a ohýbejte v loktech za hlavu a natahujte zpět nad hlavu. Opět můžete zpestřit podřepy, tentokrát v širokém stoji na zpevnění vnitřních stran stehna a hýždí. Cvičte 10 až 20 opakování.

TIP:

Pusťte si oblíbenou taneční muziku, a kdykoli budete mít náladu, zatancujte si minimálně 5 min. v kuse. Je to intenzivní aerobní pohyb, který vám navíc vylepší náladu. Je jedno, jestli je to latina v rytmu chacha nebo disco.

VEČEŘE PRO 15. DEN

Suroviny:

4 kuřecí řízky
200 g namletých vlašských ořechů
mletý pepř a sůl
stroužek česneku
2 bílky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KUŘECÍ ŘÍZKY V OŘÍŠKOVÉ KRUSTĚ

Postup:

Omyté a osušené řízky naklepeme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Obalíme v rozšlehaných bílcích a jogurtu a nakonec obalíme v drti z mletých vlašských ořechů.

Imunotip:

O česneku se často mluví jako o přírodním antibiotikem a antivirotikem. Pomáhá proti infekcím, má protisrážlivé vlastnosti, snižuje krevní tlak a cholesterol.



SNÍDANĚ PRO 16. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí čokolády
1 banán
50 g bezlepkových vloček / pohanka, jáhly, žito
10 g 95% čokolády na vaření

BANÁNOVO ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA

Postup:

MILKO Řecký jogurt promícháme s čokoládou na dně kelímku. Do misky navrstvíme vločky jako podklad, jogurt, nakrájený banán a takto opakujeme ještě jednou. Poslední vrstva je opět jogurt, který posypeme nastrouhanou čokoládou, a dáme uležet do chladu.

Imunotip:

Banány jsou nejen chutné, ale hlavně velmi zdravé. Obsahují celou řadu důležitých vitaminů (např. B₆ a C) a živin (draslík, hořčík, měď, vlákninu) a kladně ovlivňují trávení, zdraví srdce a hubnutí.



RANNÍ ROZHÝBÁNÍ KLOUBŮ NA POSTELI

Po probuzení je důležité obzvláště pro starší ročníky rozhýbat si hlavní kloubní spojení jako kyčle a meziobratlová spojení.

1. Začněte vleže na zádech obejmutím obou pokrčených kolen, která přitáhnete k hrudníku, a 3x opisujete malé kruhy s pokrčenými koleny zleva doprava a 3x doleva. Pak položte pokrčenou levou dolní končetinu směrem k pravému rameni a hlavou se podívejte doleva. Vydržte, prodýchejte pár vteřin a opakujte zrcadlově na druhou stranu.

2. Pokrčte obě kolena a položte je střídavě doprava a potom doleva. U tohoto cviku, pokud můžete, upažte a hlavou se otáčejte do protipohybu, abyste rotovali páteří v celém rozsahu od krční až po bederní části. Opakujte alespoň 6x tam a zpět.

3. Posadte se na kraj postele, nohy spusťte dolů tak, aby byla v pravém úhlu stehna a lýtka, a pomalu se předklánějte a spusťte ruce dolů. Pak se narovnejte a opakujte 3x.

+ STUDENÁ SPRCHA

SPAČINA PRO 16. DEN

Suroviny:

100 g salátové okurky
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 menší svazek kopru
1-2 stroužky česneku
40 g olivového oleje
trocha citronové šťávy
trocha soli a pepře

LEHKÉ TZATZIKI

Postup:

Okurku oloupeme a nakrájíme či nastrouháme. Jogurt smícháme s prolisovaným česnekem, nakrájeným koprem a zbylými surovinami. Směs promícháme s okurkami. Můžeme podávat s celozrnným chlebem nebo knäckebrotom.

Imunotip:

Kopr podporuje tvorbu žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, zmírňuje křeče ve střevech a žaludku. Má protizánětlivé a čistící účinky pro střeva, močové cesty a ledviny. Je dobrý na nespavost, bolest hlavy a psychické vypětí. Při pravidelné konzumaci zlepšuje imunitu.



STATICKÉ POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA

1. STATICKÉ POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA

Cvičte PRKNO v poloze vkleče čelem k podložce s oporou na předloktí a kolenech. Zapřete se na špičky a zvedněte kolena 2 cm nad podložku. Mezi stehny a hrudníkem udržujte pravý úhel. Vydržte minimálně 10 s a klekněte si zpátky. Ideální je výdrž 20-45 s. Náročnější je to s oporou na natažených pažích. Tento cvik je maximálně efektivní, nenáročný na prostor a je výborný na zpevnění a procvičení hlavních svalových skupin.

2. PROTAŽENÍ ZAD VLEŽE NA BŘÍŠE

Položte hlavu na levou tvář, pomalu se přetácejte na levý bok, zvedejte pokrčenou pravou dolní končetinu v kolenní tak, že dosáhnete palcem pravé nohy na podlahu. Vydržte, prodýchejte a celé to zrcadlově cvičte na druhou stranu s levou dolní končetinou a hlavou otočenou a položenou na pravé ucho.

+ STUDENÁ SPRCHA

VEČEŘE PRO 16. DEN

Suroviny:

120 g pohanky
1 dl suchého bílého vína
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvá bazalka
1 lžice plnotučné hořčice
4 větší rajčata

BAZALKOVÁ POHANKA

Postup:

Pohanku dejte do hrnce a zalijte osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby. Přiveďte do varu. Vařte 6 min. a nechte ve vodě nabobtnat a vychladnout. Tím neztratí žádné důležité minerální a výživné látky. Potom ji smíchejte s jogurtem, vínem a hořčicí. Naporcujte do misek a ozdobte lístky bazalky a čerstvými plátky rajčat.

Imunotip:

Pohanka má vysoký obsah zinku, který posiluje obranyschopnost sliznic. Také snižuje tlak, hladinu cholesterolu a zmírňuje problémy křečových žil.



SNÍDANĚ PRO 17. DEN

Suroviny:

200 g celozrnné mouky
20 g mletého kokosu
40 g kokosového oleje
2 vejce
60 g čekankového sirupu nebo medu
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 kypřicí prášek
400 g borůvek
trocha mléka na doředění

KOKOSOVÁ BUBLANINA S BORŮVKAMI

Postup:

V míse si smícháme všechny suroviny. Těsto dáme na plech vyložený pečicím papírem. Těsto rovnoměrně posypeme borůvkami. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 35 min.

Imunotip:

Borůvky patří mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Pyšní se obsahem draslíku, železa, hořčíku, fosforu, síry a dalších minerálních látek. Dále obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C a provitamin A. Mají výjimečný obsah mnoha antioxidantů, podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



TIPY NA RELAX

TIPY NA RELAX:

Pokud se cítíte unaveni, je důležité umět vypnout a nedělat NIC. Jen tak odpočívat bez výčitek. Velice důležité je spát pravidelně ideálně 8 h. Najít si pravidelně čas jen sám pro sebe, věnovat se oblíbené činnosti - koníčku, kde můžete vypnout hlavu od všedních starostí.

KOMUNITA A VZTAHY:

Důležité je být v kontaktu s přáteli, něco společně absolvovat a setkávat se.

A NAVÍC:

Sekání a ukládání dřeva, tlačení vozíku, zametání chodníků, vytírání chodby - toto jsou vše přirozené činnosti, u kterých sice musíte vynaložit energii, ale zároveň nabízí určitý psychický odpočinek.

svačina PRO 17. DEN

Suroviny:

400 g vařené cizrny
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
šťáva z půlky citronu
2 lžičce olivového oleje
1 stroužek česneku
trocha soli, pepře
Dle chuti přidejte listy špenátu, bazalky a dva stonky řapíkatého celeru.

ZELENINOVÉ SMOOTHIE

Postup:

Veškeré suroviny důkladně rozmixujeme do krémové konzistence. Podáváme s nakrájenou zeleninou nebo si hummus namažeme na celozrnné pečivo.

Imunotip:

Olivový olej tvoří triglyceridy a volné mastné kyseliny. Olivový olej je tak nejbohatším přírodním zdrojem mononenasyčených kyselin a obsahuje velké množství antioxidantů, které blahodárně působí na náš organismus.



TVAROVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN

1. HLUBOKÉ DŘEPY

Hmotnost rozložte na celou plochu chodidel, rovnoměrně mezi paty a špičky, pravou a levou nohu. Rozkročte se lehce, více než na šířku ramen. Ze vzpřímeného postroje se nejprve mírně prohněte a protáhněte do záklonu a poté přejděte do pomalého dřepu tak, abyste nezvedli paty. Setrvejte co nejnižší 2-3 s, přitlačte hrudník mezi kolena a kostrč co nejnižší k patám a poté se zvedněte vzhůru. Pocitově při zvedání vzhůru tlačte silou do chodidel proti podložce co nejvíce. Tím zintenzivníte procvičení všech svalů dolních končetin. Cvičte minutu v kuse. Zdatnější můžete opakovat 2x minutu.

2. PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Opřete se o stěnu, zanožte pravou nohu tak 1 m až 1,5 m podle rozsahu pohybu a přitlačte pánev co nejnižší. Protáhněte pánev a přední stranu stehna, setrvejte 10 s a narovnejte se. Poté vyměňte, levou nohou zakročte a opakujte stejným způsobem.

VEČEŘE PRO 17. DEN

Suroviny:

1 větší brokolice
1 nastrohaná polévková lžičce zázvoru
olivový olej
sůl
česnek
mletý rozmarýn
2 vejce
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

ZÁZVOREM NASTAVENÁ BROKOLICE

Postup:

Brokolici uvařte do křupava. Do vroucí osolené vody nasypejte kousky brokolice a nastrohaného zázvoru a nechte přejít varem. Po minutě varu sceďte. Do hrnce nalijte olivový olej, osolte jej a přidejte na plátky nakrájený česnek, tak tři stroužky. Osmažte to vše do zlatova. Poprašte mletým rozmarýnem a odstavte. Přidejte uvařenou brokolici a promíchejte. Na závěr přidejte nakrájené vejce a přelijte jogurtem dle chuti.

Imunotip:

Zázvor je úzce spojen s kurkumou. Používá se na pomoc trávení, snížení nevolnosti a boj proti chřipce a nachlazení. Gingerol, účinná látka v čerstvém zázvoru, navíc pomáhá snížit riziko infekce.



SNÍDANĚ PRO 18. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
2 vejce
1 kypřicí prášek
100 g třtinového cukru
2 dl oleje
200 g pohankové nebo žitné polohrubé mouky
100 g strouhaného kokosu

KOLÁČ PRO ZDRAVÍ

Postup:

Vejce a cukr utřeme do hladké pěny. Přidáme jogurt, olej a postupně vmícháme mouku s práškem do pečiva. Formu vymažeme, vysypeme kokosem, vlijeme těsto. Pečeme ve vyhřáté troubě (cca 150 °C asi 45 min.). Do těsta lze vmíchat rozinky, kousky tmavé 95% čokolády a část mouky lze nahradit kokosovou moučkou.

Imunotip:

Kokos obsahuje olej, který nás chrání před viry či bakteriemi a dokáže pomoci při problémech s mozkovými funkcemi, srdcem a štítnou žlázou. Pomáhá řešit i problémy s trávením.



RANNÍ WAKE UP ROZCVIČKA

1. Střídavě zvedejte vysoká kolena a přidejte pohyb běžeckých paží (20 s).
2. Lifting – zvedejte střídavě jen paty, opět pokračujte s běžeckými pažemi (20 s).
3. Ve stoji hluboký nádech do vzpažení a výdech do uvolnění a spuštění paží před sebe (opakujte 3×).
4. Rotace v pase v postoji mírně rozkročněm s pokrčenými pažemi v loktech (20×).

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 18. DEN

Suroviny:

čerstvé ovoce dle chuti
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
20 g pistácií
15 g javorového sirupu

ČERSTVÝ JOGURT

Postup:

Libovolné ovoce si očistíme, připravíme a pokapeme jogurtem, posypeme pistáciemi a zalijeme javorovým sirupem.

Imunotip:

Javorový sirup je plný antioxidantů, vitaminů a minerálů (draslík, vápník, mangan, zinek, železo, fosfor, vitaminy B, riboflavin). Používá se na srovnání střevní mikroflóry.



ZPEVNĚNÍ TĚLA

Pevné svaly na hrudníku jsou důležité nejen z estetického pohledu, ale také z pohledu vyváženého svalového rozvoje, správného držení těla a tím pádem lepšího pocitu ze sebe, což se může odrazit na dobrém sebevědomí. Základní a variabilní cvik bez nároku na jakékoliv pomůcky je vzpor ležmo neboli klik. Střídejte různé široké opření dlaní od nejširšího po nejužší, aby svaly hrudníku byly procvičeny co nejpestřeji ze všech úhlů.

1. KLIKY

Cvičte vkleče na kolenu jako lehčí variantu nebo s nataženými koleny 3 série po minimálně 5 opakováních, maximální počet není omezen :-)

2. Série prokládejte 20× poskoky jumping jacks na místě s pohybem paží nad hlavou.

TIP: Pokud jezdíte MHD do práce, vystupte o dvě zastávky dříve a dojdete si pěšky.

VEČEŘE PRO 18. DEN

Suroviny:

200 g těstovin (vrtule/penne)
4 ks vajec
100 g rukoly
200 g cherry rajčat
1 žlutá paprika
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 lžička olivového oleje
trocha soli, pepře, chilli

TĚSTOVINY S VEJCI

Postup:

Těstoviny uvaříme dle návodu. Uvařená vejce na tvrdo nakrájíme a smícháme s těstovinami. Přidáme i pokrájená rajčata a papriku, rukolu, jogurt, olivový olej a dochutíme kořením.

Imunotip:

Vejce jsou výborným zdrojem bílkovin a mají vysoký obsah cholinu – látky prospěšné pro správnou funkci mozku. Podle statistik trpí nedostatkem cholinu až 90 % populace. Také mimo jiné obsahují vitaminy skupiny B, A, D, E, draslík, síru, železo, měď, selen a zinek.



SNÍDANĚ PRO 19. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 vanilkový pudink
mléko
1 banán
2 lžice nezapékaného mýslí
špetka skořice
polévková lžice javorového sirupu

JOGURTOVO PUDINKOVÁ POCHOUTKA

Postup:

Uvařte pudink a po vychladnutí společně s jogurtem prošlehejte metličkou. Krém rozdělte do misek a přidejte na plátky nakrájený banán, který opět přelejte krémem. Krém posypejte mýslí, skořicí a pokapejte javorovým sirupem.

Imunotip:

Skořice je nabitá léčivými látkami a antioxidanty. Může pomoci v boji proti bakteriálním a plísňovým infekcím.



PROTÁHNĚTE SE S RUČNÍKEM

1. Začněte ve vzpažení, chytněte se na krajích ručníku a pomalu protáhněte ramena pohybem dozadu za hlavu, kam až dokážete udržet natažené lokty. Setrvejte 10 s a vraťte zpátky.
2. Opřete si natažený ručník za krkem, rozkročte se a cvičte rotace trupem a pažemi zprava doleva. Opakujte 10x.
3. Ručník zapřete pod chodidla, mějte mírně pokrčená nebo natažená kolena a přitáhněte se břichem ke stehnům, setrvejte 5 s a povolte.
4. Zapřete si ručník za kliku od dveří a přitahujte pokrčenými pažemi bicepsy. Držte staticky v napětí cca 10 s, co největší silou dokážete.

Opakujte 3x. Mezi sériemi si poklusejte na místě 30 s.

+ STUDENÁ SPRCHA

SLAČKA PRO 19. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 banán
1 jablko
10 ks větších hroznových kuliček
1 kiwi
1 lžice citronové šťávy
2 lžice javorového sirupu

VITAMINOVÁ BOMBA

Postup:

Oloupejte a nakrájejte na kostičky kiwi, banán a jablko zbavené jádřince, hroznové kuličky vypeckujte. Nakrájenou směs ovoce vložte do větší misky a promíchejte. Polejte postupně jogurtem a opět promíchejte. Takto směs nechejte 20 min. vychladit v lednici. Porcijte do menších misek a každou porci polejte nejprve javorovým sirupem a citronovou šťávou.

Imunotip:

Kiwi - jediné kiwi pokryje denní doporučenou dávku vitamínu C. Semínka z kiwi jsou jedlá a bohatá na živiny. Obsahují zejména omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, bílkoviny a antioxidanty.



PROTAŽENÍ TĚLA

Protáhnout se každou hodinu při práci v kanceláři, pokud dlouho sedíte, nebo při home office, je velice důležité pro udržení pozornosti a kompenzaci dlouhého sezení v jedné poloze. Proto nabízíme příklady na CVIČENÍ NA ŽIDLÍ.

1. Cvičte ze sedu vztyk a sed. Opakujte 10x.
2. Vsedě střídavě zvedejte kolena, sedte s rovnými zády a držte se sedátka pod stehny. Opakujte 10x.
3. Opřete se za hlavou, rozkročte a uklánějte se stranou střídavě P, L. Opakujte 10x.
4. Opřete si dlaně na čelo a předklánějte se s rovnými zády dolů hrudníkem ke stehnům. Opakujte 10x.

TIP: CHŮZE DO SCHODŮ

Dejte si za cíl vyjít 1x do 5. patra, tzn. minimálně 50 schodů. Ti zdatnější poklusem. Dolů raději výtahem kvůli kolenům. :-)

VEČEŘE PRO 19. DEN

Suroviny:

1 avokádo
trocha citronové šťávy
2 vejce
1 červená cibule
100 g uvařené cizrny
1 lžice dijonské hořčice
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
trocha soli, pepře a čerstvé petrželky

VAJÍČKOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM A CIZRNOU

Postup:

Vejce uvaříme na tvrdo, necháme vychladnout a oloupané nakrájíme na kostky. Avokádo zbavíme pecky, oloupeme, rozmačkáme vidličkou a pokapeme citronovou šťávou. Cibuli oloupeme a nasekáme na drobno. Tyto suroviny smícháme v míse, přidáme propláchnutou cizrnu, hořčici, jogurt a dochutíme solí, pepřem, ozdobíme petrželkou. Salát podáváme s opečeným celozrnným chlebem.

Imunotip:

Avokádo se řadí mezi ovoce s nejnižším podílem vody a nejvyšším podílem zdravých tuků, které snižují cholesterol. Nenasycené mastné tuky, které avokádo obsahuje, se neukládají do tělesných tuků, a naopak pomáhají při spalování.



SNÍDANĚ PRO 20. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
1 polévková lžice rozdrčených vlašských a lískových ořechů
lesní med
1 ks banánu
4-6 polévkových lžic jemných vloček / ovesných, pohankových, rýžových, jáhlových
špetka skořice

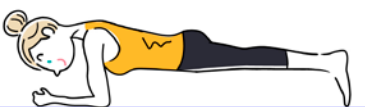
SNÍDANĚ ŠAMPIÓNŮ

Postup:

Na suché pánvi orestujeme směs nakrájených ořechů a vloček. Do misky vložíme jogurt, který posypeme směsí orestovaných ořechů a vloček. Zalijeme medem dle chuti, posypeme skořicí a dozdobíme banánem. K tomu si, pokud zrovna nebudete ředit, dopřejte 1 dl kvalitního šampaňského.

Imunotip:

Vlašské ořechy - pouhých 80 g vlašských ořechů denně postačí k tomu, aby se snížila hladina „zlého“ cholesterolu (LDL) v krvi o 16 %! Až 70 % plodu tvoří velmi kvalitní, nutričně cenné a zdravě prospěšné nenasycené tuky (nenasycené mastné kyseliny), zhruba 18 % kvalitní bílkoviny a 3 % sacharidy. Ořechy jsou bohatým zdrojem vitamínu E, B₆, kyseliny listové a často deficitního hořčíku a zinku.



MALÝ KRUHÁČ

Zkombinujeme 5 základních cviků, kterými správně a komplexně procvičíte celé tělo. Cvičte minimálně 1 sérii, a to podle následujícího pořadí, vždy minimálně 10 s jeden cvik a potom si dejte maximálně 20 s pauzu:

1. Hluboké dřepy / nebo alespoň podřepy.
2. Prkno - zdatnější s nataženými koleny.
3. Čapí postoj s minimální výdrží 5 s na pravé a 5 s na levé.
4. Kliky / méně zdatní vkleče.
5. Kolíbky vleže na zádech - zpevníte tělo do tvaru misky a kolíbejte se minimálně 5x tam a zpět od podložky, aniž byste se posadili a v druhé poloze dotkli patami podložky.

+ STUDENÁ SPRCHA

ŠVAČINA PRO 20. DEN

Suroviny:

40 g pohanky (neloupané, nevařené)
1 MILKO Řecký jogurt 5 % tuku nebo
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
čerstvé ovoce dle libosti
20 g mandlí
10 g chia semínek
1 lžice medu
trocha skořice

POHANKA S OVOCEM A CHIA SEMÍNKY

Postup:

Pohanku, chia semínka a nasekané mandle vsypeme do kastrůlku a zalijeme cca 150 ml horké vody. Přiklopíme pokličkou a necháme přes noc odstát. Směs není třeba slévat ani déle vařit. Směs si rozdělíme do mističky. Přidáme trochu jogurtu, čerstvého ovoce, mandlí, posypeme skořicí a zalijeme medem.

Imunotip:

Chia semínka vynikají vysokým obsahem velmi dobře vstřebatelného vápníku, draslíku, železa, zinku, hořčíku, bóru, fosforu a vitamínů A, B, C, D, E, K a dalších mnoha živin.



8 000 KROKŮ

Dejte si za cíl jeden den ujít svižně 8 tisíc kroků v kuse. Nebo alespoň 30 min. v jednom kuse.

VEČEŘE PRO 20. DEN

Suroviny:

4 krůtí prsa bez kůže
mletý pepř, sůl
3 citrony
lžičku mletého zázvoru
3 stroužky česneku
půl lžice mletého kmínu
zelenou chilli papričku
med
worcester
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

KRŮTÍ ŠPÍZ

Postup:

Maso nakrájíme na kostky, ochutíme pepřem, solí a šťávou z jednoho citronu a na půl hodiny uložíme do chladničky. V misce smícháme zázvor, rozdrčený česnek, kmín a chilli papričku. Směs přimícháme k masu a na další půlhodinu dáme chladit. Zbylé citrony nakrájíme na měsíčky a střídavě s kousky masa je napichujeme na špejle. V předehřáté troubě na 200 grilujeme cca 6 min. po každé straně. Mezitím si umíchejte jogurt s worcestrem, špetkou soli a lžičkou medu. Jako přílohu doporučuji ledový salát přelitý jogurtovým dresinkem.

Imunotip:

Citrony jsou bohatým zdrojem vitamínu C, přírodního antioxidantu posilujícího obranyschopnost organismu. Napomáhají uzdravení kůže a také brání některým buněčným změnám.



SNÍDANĚ PRO 21. DEN

Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu
1 banán
1 jablko
1 menší hrst piniových ořechů
1 hrst borůvek
1 špetka skořice
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
2 polévkové lžičice sirupu z agáve

SKOŘICOVÝ KUSKUS S OVOCEM

Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vroucí osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Mezitím nastrouháme jablko, nakrájíme banán a opláchneme borůvky. Veškeré ovoce vmícháme do kuskusu, polijeme řeckým jogurtem, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zalijeme sirupem z agáve a posypeme skořicí.

Tip:

Pokud neseženete borůvky, použijte MILKO Řecký jogurt 0 % tuku s příchutí borůvka.

Imunotip:

Borůvky patří mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Pyšní se obsahem draslíku, železa, hořčíku, fosforu, síry a dalších minerálních látek. Dále obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C a provitamin A. Mají výjimečný obsah mnoha antioxidantů, podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



PROTAŽENÍ TĚLA

1. MOST

Cvičte vleče, kolena na šíři boků a dlaně pod rameny. Zádá jsou v neutrální rovině s podlahou. Nádech, pohled před sebe a výdech, vyhrbte se co nejvíce tak, že vytvoříte ze zad oblouk. Pánev tlačte ke kolům. Pak opět vraťte do neutrálu. Opakujte 5x.

2. KOBRA

Vleže na bříše opřete dlaně pod ramena a s výdechem zvedněte hrudník od podlahy tak vysoko, jak dokážete. Cíl je protáhnout břišní svaly a uvolnit oblast pánve. Zkuste se vzepřít i z ramen tak, že zatlačíte lopatky směrem k pánvi a prodloužíte maximálně krk.

+ STUDENÁ SPRCHA

TIP: Pokud můžete, začněte do práce a z práce běhat. Například jednou nebo dvakrát v týdnu, když nemáte tak náročný program nebo si jej můžete uzpůsobit a v práci se můžete vysprchovat a převléknout.

svačina PRO 21. DEN

Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku
½ MILKO polotučného tvarohu
1 sardinky v oleji
1 menší cibule
1 lžičice hořčice
žitná bageta

SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Postup:

Cibulku nakrájete na jemno a vložte do velké mísy společně s jogurtem, tvarohem, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte buď na čerstvé pečivo, nebo na nasucho připravené tousty.

Imunotip:

Cibule obsahuje aktivní alicin, který má antibakteriální a protiplísňové účinky, a proto posiluje náš imunitní systém.



POSÍLENÍ TĚLA

1. Stůjte na pravé noze, přitáhněte levé koleno k hrudníku a upažte. Pohledem se zaměřte na jeden bod před sebou a soustřeďte se, abyste se nedotkli druhou nohou země. Vydržte 10 s a pak vystřídejte. Opakujte 3x na každou stranu.

2. POSÍLENÍ BŘIČHA - Vleže na zádech upažte paže do T, zvedněte mírně pokrčené nohy kolmo nad sebe a cvičte kyvadlovým pohybem ze strany na stranu minimálně 10 opakování. Čím více dokážete položit nohy blíže k podlaze, tím je to těžší. Nesmíte ovšem zvedat ramena. Pomáhejte si zapřenými pažemi.

3. Z lehu na zádech s nataženými nohama se pomalu zvedejte silou přes kulatá záda do sedu, současně předpažte a mějte natažené paže před sebou. Potom pomalu lehejte zpátky. Celou dobu tlačte patami do podložky.

Opakujte 5x.

VEČEŘE PRO 21. DEN

Suroviny:

2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku
1 salátová okurka
150 ml vody nebo zeleninového vývaru
2 stroužky česneku
hrst lístků máty
2 lžičice olivového oleje
hrst kopru
trocha soli a pepře

JOGURTOVÁ KOPROVKA

Postup:

V mixéru rozmixujeme všechny suroviny (kromě olivového oleje) a dáme vychladit do lednice. Polévku podáváme vychlazenou, pokapanou olivovým olejem.

Imunotip:

MILKO Řecký jogurt obsahuje probiotické kultury, které přispívají k silnější imunitě. Navíc je dobrým zdrojem proteinů a obsahuje i vitamin A a zinek, což jsou živiny, které náš imunitní systém potřebuje.

