

SNÍDANĚ 1. DEN



Jogurtové tousty

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
1 vejce
60 g čekankového sirupu
200 g borůvek nebo jiného oblíbeného ovoce
2 kousky celozrnného toustového chleba

Postup:

Vejce, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup smíchejte v misce do hladké směsi. Pomocí lžice vytlačte do toustového chleba důlek, abyste jej mohli naplnit připravenou jogurtovou směsí. Nakonec na tousty přidejte borůvky nebo jiné oblíbené ovoce. Takto připravené tousty dejte zapéct na 10–15 minut do horkovzdušné fritézy nebo do trouby na 200 °C.

SVAČINA 1. DEN



Domácí krémový sýr

8 porcí

Ingredience:

500 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
sůl
bylinky

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % společně s MILKO BIO Zakysanou smetanou 15 % vyšlehejte pomocí mixéru. Osolte. Připravte si cedník, který vyložte utěrkou, a do něj vložte připravenou směs. Cedník dejte na hrnec, volnými konci utěrky zakryjte jogurtovou směs a zatíže ji například talířem a konzervou. Dejte do lednice odležet nejlépe přes noc, kdy ze směsi odkape přebytečná tekutina. Druhý den vzniklý krémový sýr vyklopte do misky a smíchejte společně s oblíbenými bylinkami, například pažitkou. Sýr je skvělý s čerstvým žitným chlebíkem.



VEČEŘE 1. DEN



Pečené brambory s náplní ze sýra, česneku a tvarohu

2 porce

Ingredience:

250 g MILKO Odtučněného tvarohu
2 větší brambory
2 stroužky česneku
100 g MILKO Eidamu
sůl
pepř

Postup:

Troubu předehřejte na 180 °C. Celé omyté brambory propíchejte vidličkou a zabalte do alobalu. Dejte na plech a pečte asi hodinu do změknutí. MILKO Odtučněný tvaroh smíchejte v misce s prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Brambory vytáhněte z trouby, podélně je rozkrojte a naplňte MILKO Eidamem nastrohaným nahrubo. Takto připravené brambory dejte ještě zpátky na pár minut do trouby, aby se sýr roztekl. Nakonec brambory vytáhněte z trouby a naplňte tvarohovou směsí.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Každé ráno sklenice vody

S pitným režimem bojuje velká část společnosti. Mnoho lidí přiznává, že ztrácí jeden ze základních instinktů, pocit žízně, a necítí potřebu pít. Lidské tělo obsahuje téměř 70 % vody, podílí se na většině životních procesů a udržuje nás v kondici. Pokud se cítíte často ospalí, unavení a nevykonní nebo vás trápí bolest hlavy či její točení, příčinou může být právě nedostatek tekutin. Věděli jste, že mozek se skládá z 90 % pouze z vody? To je hlavní příčina, proč se všechny příznaky dehydratace „ozývají“ odtud.

Každé ráno po probuzení začněte sklenicí vody, nejlépe odstáté. Uvidíte, že tento zvyk brzy vezmete za svůj, protože sami poznáte, jak dobře vám bude.

1. doplňuje tekutiny, kterým se tělu nedostávalo během noci
2. zlepšuje peristaltiku (pohyb) střev a tak zlepšuje vyprazdňování
3. dostatečný pitný režim napomáhá proti zadržování vody v organismu
4. správná činnost orgánů a hlavně ledvin
5. udržuje pružnost pokožky a její hydrataci



AKTIVITA:

5 cviků pro pevné nohy a kulaté hýždě

Mít štíhlé pevné nohy si přeje každá z nás, vyzkoušejte pár zdánlivě obyčejných cviků, které mají velký efekt.

Dřep (20 opakování): Rozkročte si na šířku ramen, váha je rozložena na celém chodidle, ale síla vždy vychází z paty. Lopatky stahujeme k sobě a dolů. S nádechem jdeme dolů a s výdechem nahoru.

Zanožování ve stoje (20 opakování na každou nohu): Postavte se na jednu nohu a lehce ji pokrčte. Druhou nohu opřete o špičku a s výdechem zanožujete. Jedná se o pomalý a kontrolovaný pohyb stažením hýžděových svalů. S výdechem se nohy vrací zpět.

Výpady (15 opakování na každou nohu): Postavte se na širší ramen a s nádechem jděte do výpadu. Kolen je celou dobu nad zemí, s výdechem se vracíte zpět nahoru. Na každou stranu 15 výpadů.

Pánevní most (20 opakování): Lehněte si na podložku a pokrčte kolena na šíři kyčlí. Nadechněte se a s výdechem zvedáte pánev nahoru. Důležité je mít pánev podsazenou, neprohýbat se v bedrech a v nejvyšší fázi stáhnout hýžděové svaly. S výdechem se vracíme na podložku.

Zanožování v kleče (20 opakování na každou nohu): Postavte se na všechny čtyři. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné lince a záda musí být rovná bez prohýbání se v bedrech. S výdechem vedeme kontrolovaný pohyb nohy nahoru a s výdechem vracíme zpět.

SNÍDANĚ 2. DEN



Turecké vejce

2 porce

Ingredience:

200 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2 vejce
1–2 stroužky česneku
2 lžičky olivového oleje
chilli
pepř
sůl
lžice octa

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte se solí, pepřem a česnekem. Olej zahřejte a přidejte k němu chilli, nechte chvíli opékat a stáhněte z ohně. Připravte si pošírovaná vejce. V hrnci přiveďte vodu k varu a přidejte lžici octa. Stáhněte plamen, aby voda přestala vřít. Rozklepněte vejce do naběračky a pomocí lžice udělejte ve vodě v hrnci vír. Pomalu vložte vejce a nechte ho pošírovat asi 4 minuty. Vejce dělejte po jednom. Ochucený MILKO Řecký jogurt 0 % dejte do misky, položte na něho vejce a zakápněte chilli olejem. S rozpečenou bagetkou a čerstvou zeleninou to bude skvělá snídaně.



SVACHA 2. DEN



Domácí jahodovo-jogurtové nanuky

5 nanuků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g jahod (mohou být i mražené)
čekankový sirup (podle chuti)

Postup:

Jahody rozmixujte na hladké pyré. Podle chuti je můžete osladit čekankovým sirupem. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s čekankovým sirupem. Do formiček na nanuky dejte rozmixované jahody a prokládejte je jogurtovou směsí. Dejte je do mrazáku ztuhnout, nejlépe přes noc.

VEČEŘE 2. DEN



Kuře na paprice s jogurtem

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
600 g kuřecích stehen bez kostí a kůže
(nebo kuřecích prsou)
4 cibule
sladká červená paprika
sůl
pepř
ghí

Postup:

Na ghí neboli přepuštěném másle opečte cibuli nakrájenou na kostičky. Až bude opečená dozlatova, přidejte kuřecí maso v celku. Opečte ho z obou stran, zasypte sladkou červenou paprikou, osolte, opepřete, a jakmile se zatáhne ze všech stran, zalijte ho trochou vody (jen tak, aby bylo maso ponořené). Čím méně vody přidáte, tím hustější omáčka poté bude. Až je maso měkké, vyndejte ho a natrhejte ho vidličkou na kousky. Omáčku rozmixujte pomocí ponorného mixéru dohladka a přidejte MILKO Žervé, které nechte v omáčce rozpustit. Do omáčky vraťte maso a vypněte sporák. Nakonec přidejte MILKO Řecký jogurt 0 %, který už by se neměl vařit, ale jen pěkně spojit s krémovou omáčkou. Kuře na paprice můžete podávat například s rýží nebo těstovinami.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

10 minut „do blba“

Znáte ten pocit, kdy máte spoustu úkolů a ani k jednomu vás nenapadá řešení? Je to tím, že náš mozek v dnešní době nemá chvíli na oddych. Posloucháme rádio, televizi, různé podcasty a připadá nám, že chvíli času si nemůžeme dovolit. Vypněte. Posadte se v klidu, vypněte všechny rušivé elementy a třeba jen pouhých 10 minut koukejte do zdi nebo z okna. Uvidíte, že myšlenky dají o sobě během chvilky vědět.



AKTIVITA:

Sobotní úklid

Taky je pro vás sobotní dopoledne ve znamení poklizení? Žádná extra zábava to není, ale věděli jste, že během úklidu spálíte stovky kalorií? Při pětikilometrovém běhu spálíte přibližně 350 kcal, ve srovnání s domácími pracemi se ten úklid jeví jako slušný workout.

Spálené kalorie za 1 hodinu:

Vysávání nebo vytírání 200 kcal
Mytí koupelny 200 kcal
Mytí oken 300 kcal
Utírání prachu 170 kcal
Žehlení 140 kcal
Vaření 100 kcal

HUSTÁ VÝZVA

SNÍDANĚ 3. DEN



Jogurt s granolou

6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
a ovoce k servírování
200 g ovesných vloček
100 g kešu nebo lískových ořechů
30 ml kokosového oleje
60 ml čokankového sirupu
30 g kakaa
50 g nasekané čokolády

Postup:

Všechny suroviny kromě čokolády smíchejte ve větší míse a poté směs rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Dejte péct do rozehřáté trouby cca na 150–160 °C na asi 20 minut. V polovině pečení granolu opatrně promíchejte. Granolu dejte vychladit a nakonec do ní přimíchejte nasekanou čokoládu. Skvělá je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % a s čerstvým ovocem.



SVAČINA 3. DEN



Cuketové placičky s jogurtovým dipem

16 placiček – 4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
250 g MILKO Eidamu 30 %
600 g cukety
2 vejce
100 g jemných ovesných vloček
česnek dle chuti
majoránka
sůl, mletý kmín
olivový olej
citron
bylinky

Postup:

Cuketu nastrouhejte na hrubším struhadle, osolte a nechte asi 5 minut odpočívat. Následně z cukety vymačkejte co nejvíce vody. K cuketě na stejném struhadle nastrouhejte MILKO Eidam 30 %. Ke směsi přidejte vejce, ovesné vločky, prolisovaný česnek, majoránku a mletý kmín. Troubu si přehřejte na 200 °C. Na plech s pečicím papírem tvarujte z cuketové směsi placičky. Ty pokapejte olivovým olejem a vložte do trouby zhruba na 30–40 minut, aby byly opečené dozlatova. V polovině pečení placičky obraťte. Na svěží dip smíchejte MILKO Řecký jogurt 0 % se solí, citronovou šťávou a bylinkami, například s pažitkou nebo koprem.

VEČEŘE 3. DEN



Kuřecí stripsy

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
600 g kuřecích prsou
120 g kukuřičných lupínků
olej
sůl

Postup:

Kuřecí maso promíchejte společně s MILKO Řeckým jogurtem 0 %. Celou směs osolte. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a dejte minimálně na hodinu odležet do lednice. Mezitím si rozmixujte kukuřičné lupínky na strouhanku. Z lednice vytáhněte maso a obalte jej v připravené kukuřičné strouhance. Obalené maso dejte na plech vyložený pečicím papírem a pokapejte ho olejem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20–25 minut dozlatova.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

2 minuty protažení

Také jako první ráno zkontrolujete telefon a sjíždíte novinky? Nechte to na později. Než vyskočíte z postele, věnujte pár minut tělu. Sedněte se na postel a několikrát se zhluboka nadechněte do spodní části žeber, rozpohybujte bránici. Uklouňte hlavu několikrát na jednu stranu a na druhou, udělejte pár rotací v trupu.



AKTIVITA:

Procházka

Neexistuje přirozenější pohyb pro naše tělo, než je chůze. Chůzí okysličíte tělo i mozek, nestojí nic a můžete vyrazit prakticky kdykoliv. Ať už si chcete jen pročistit hlavu, snažíte se o redukci tuku, nebo nemáte chuť či energii pouštět se do cvičení, procházka je skvělým řešením.

Největší benefity chůze:

Posiluje srdeční činnost
Snižuje riziko civilizačních chorob
Udrží hormonální rovnováhu
Brání úbytku svalové hmoty

SNÍDANĚ 4. DEN



1 porce

Ingredience:

lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
MILKO Máslo
3 vejce
sůl
pepř

Postup:

Vejce si rozklepněte do misky a pořádně je rozšlehejte metličkou tak, že se nebudou táhnout a budou vodové konzistence. Na rozehřáté pánvi si rozpustě oříšek MILKO Másla a přidejte vejce. Míchejte je jemně stěrkou na středním plameni. Jakmile budou vajíčka hotová, stáhněte je z plamene, osolte, opepřete a nakonec vmíchejte lžíci MILKO Řeckého jogurtu 0 %. Díky němu budou vajíčka krásně krémová. Přidejte k nim čerstvé žitné pečivo a zeleninu a určitě si pochutnáte.



SLAČKA 4. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g jahod
200 g banánu
polotučné mléko (pro zředění, pokud bude smoothie moc husté)

Postup:

Všechny suroviny vymixujte dohladka. Pokud je smoothie moc husté, přidejte trochu mléka.

VEČEŘE 4. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
100 g hermelín se sníženým obsahem tuku
1 mrkev
1 cibule
1 paprika
olej
petrželka
sůl, oregano
lžíce hořčice

Postup:

Mrkev, cibuli a papriku očistěte, nakrájejte na větší kousky a dejte do pekáčku. Pokapejte trochou oleje, osolte, přidejte oregano a promíchejte. Dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C asi na 40 minut. Hermelín zabalte do alobalu a dejte péct společně se zeleninou asi na 25 minut. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s hořčicí, solí a pepřem. Upečenou zeleninu zalijte zálivkou, posypejte nasekanou petrželkou a položte na ni rozpečený hermelín.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Nesmlouvejte s budíkem

Věděli jste, že posouvání budíku vás více unaví a vstát z postele je pak mnohem těžší? Pokud víte, že si můžete o těch 15 popotahovaných minut přispat, udělejte to, a pokud s budíkem bojujete, dejte si ho mimo dosah postele, ať k jeho vypnutí musí vstát. A pak vyrazte rovnou do koupelny nebo pro sklenici vody.



AKTIVITA:

10 minut pro pevný střed těla

Sezení u počítače, špatný postoj, ale i nesprávný dech často vede k nepříjemným bolestem v oblasti beder, které nám znepříjemňují den. Naučte se pár jednoduchých cviků, díky kterým posílíte jádro (core) svého těla.

Mrtvý brouk (15x na každou stranu): Lehněte si na záda, ruce a nohy dejte do vzduchu a kolena pokrčte do pravého úhlu. Bedra tlačíte do podložky. S nádechem pouštíte dolů pravou ruku a levou nohu a s výdechem je vracíte do výchozí polohy a pokračujete s opačnou rukou a nohou.

Pozice kočky (20 opakování): Zaujměte pozici na všech čtyřech. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné přímce a lopatky stahujeme směrem dolů. Nadechněte se a s výdechem udělejte v zádech hrb a snažte se přimáknout pupík k páteři. Pohyb musí být pomalý a kontrolovaný. S výdechem se vracíte zpět, ale neprohýbejte se v zádech.

Plank: Zapřete se o předloktí, tak aby lokty byly v jedné lince s rameny, a zvedněte trup nad zem. Pokud by pro vás tato verze byla příliš těžká, položte i kolena. Lopatky jsou stažené a páteř v přirozené rovině. V žádném případě nezadržujte dech, ten musí být plynulý. Častá chyba, která je způsobena právě nedostatečnou silou vnitřních svalů, je prohýbání se v zádech.

SNÍDANĚ 5. DEN



Vafle z jogurtového těsta

8 porcí

Ingredience:

4 lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
3 vejce
2 lžíce kokosového oleje
170 g hladké celozrnné špaldové mouky
1 lžíce čekankového sirupu
150 ml polotučného mléka
lžička prášku do pečiva
nastrouhaná kůra z 1 citronu
špetka soli

Postup:

Vejce vyšlehejte do pěny pomocí mixéru se šlehačacími metlami. Poté přidejte kokosový olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup. Do připravené směsi přimíchejte prosátou mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Nakonec přidejte mléko a nastrouhanou citronovou kůru. Před pečením vaflovač vymažte kokosovým olejem.



SPAČINA 5. DEN



Hrášková pomazánka

5 porcí

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
50 g MILKO Žervé
150 g mraženého hrášku
citronová šťáva
sůl
pepř

Postup:

Hrášek dejte na pár minut vařit do vroucí osolené vody, jen aby změknl. Následně ho vložte do ledové vody, aby neztratil barvu. Do mixéru dejte MILKO Řecký jogurt 0 %, MILKO Žervé, uvařený hrášek, citronovou šťávu, sůl a pepř. Vše vymixujte v hladkou pomazánku. Servírovat můžete na opečeném chlebu společně s vajíčkem a hráškovými klíčky.

VEČEŘE 5. DEN



Cuketová polévka s parmazánovými krutony

4 porce

Ingredience:

2x 80 g balení MILKO Žervé
2 menší cukety
2 cibule
sůl
pepř
olej
celozrnný toustový chleba
parmazán

Postup:

Na kapce oleje opečte cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova. Následně přidejte nakrájenou cuketu a opět nechte chvíli opékat. Vše poté zalijte vodou tak, aby byla cuketa ponořená. Vařte do změknutí cukety a ponorným mixérem polévku rozmixujte dohladka. V polévce nechte rozpustit MILKO Žervé, které dodá krémovou konzistenci a smetanovou chuť. Toustový chleba posypejte strouhaným parmazánem a dejte na pár minut zapéct do trouby rozpálené na 180 °C. Poté nakrájejte na kostičky a podávejte k polévce.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Naučte se správně dýchat

Mnoho lidí dýchá pouze povrchně a tím vyřazují nejdůležitější dýchací sval – bránici. Bránice je jeden z hlavních stabilizačních svalů trupu a středu těla a její oslabení ohrožuje mimo jiné i stabilitu bederní páteře. Povrchním dýcháním přetěžujeme prsní svaly, což má za následek předsazená ramena, díky kterým nedokážeme udržet rovná záda a jsme v začarovaném bludném kruhu bolesti a nekomfortu.

Braniční dech můžete trénovat kdekoli a kdykoli, dokud se pro vás nestane přirozeným. Snažte se nadechovat nosem. Posadte se a ruku si dejte pod pupík. Začněte se nadechovat do spodní části žebíř, představujte si, jak se plíce zalévají odspoda postupně nahoru vzduchem. Po dobu nádechu cítíte na přiložené ruce, jak břicho volně roste, nikoliv vzduchem, ale tím, jak bránice stlačuje orgány směrem dolů k pánevnímu dnu a vytváří prostor pro maximální načerpání vzduchu do plic.

Můj tip: Takového braničního dýchání plní i relaxační a zklidňující funkci. Pro maximální zklidnění se snažte, aby byl výdech pomalejší než nádech. Příklad: počítejte si v duchu nádech na 6 dob a výdech na 8, interval můžete prodloužovat.



AKTIVITA:

Cvičení pro štíhlá vnitřní stehna

Sumo dřepy (20 opakování): Stoupněte si široce a špičky lehce od sebe. Podsaďte pánev a s výdechem jděte dolů do dřepu, tak aby stehna byla rovnoběžná s podložkou. S výdechem jděte nahoru.

Přinožování na boku (20x na každou nohu): Lehněte si na podložku na bok, horní nohu dejte nahoru a chyťte za kotník. S výdechem přitahujete spodní nohu k horní a s výdechem kontrolované pouštíte dolů.

Žabák (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku a zvedněte nohy. Paty srazte k sobě a špičky od sebe. Začněte nohy pokrčením kolen přitahovat a odtahovat.

Zvedání se na špičky (20 opakování): Výchozí poloha je v sumo dřepu. Ruce si dejte před sebe nebo v bok. S výdechem nadzvednete paty a s nádechem pokládáte dolů.

Předkopávání (20 opakování na každou nohu): Postavte se na levou nohu a nepatrně ji pokrčte, abyste udrželi balanc. Pravou nohu lehce předsuňte a představte si, že chcete patou doleva odkopnout míč. Pravou nohou kmitáte před levou.

Nůžky na zádech (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku. Bedra se nesmí odlepit od podložky. Nohy zvedněte kolmo nahoru. Nohy s nádechem roztahujeme a s výdechem vracíme zpět do výchozí polohy.

SNÍDANĚ 6. DEN



Overnight oats

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
80 g jemných ovesných vloček
200 ml polotučného mléka
150 g strouhaného jablka
30 g nasekaných vlašských ořechů
sladidlo podle chuti (čekankový sirup, med, erythritol, stévie)

Postup:

Vločky, MILKO Řecký jogurt 0 %, mléko, jablko, ořechy a sladidlo smíchejte dohromady. Směs rozdělte do dvou uzavíratelných sklenic a dejte odležet přes noc do lednice.

SVAČINA 6. DEN



Jogurtové muffiny s malinami

12 kousků

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g hladké celozrnné špalďové mouky
3 vejce
80 ml oleje
120 g třtinového cukru
1 kypřicí prášek
100 g malin

Postup:

Vejce společně s cukrem vyšlehejte do pěny. Poté postupně přimíchejte olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a prosátou mouku s kypřicím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte maliny. Formu na muffiny vymažte olejem, naplňte těstem asi do 2/3 a dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C na asi 20–25 minut.



VEČEŘE 6. DEN



Indické kuře

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli, 1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli, 20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do misky. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opečte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvíli společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

YTVVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Spánková hygiena

Kvalitní spánek je často podceňovaný. Nemá vliv pouze na to, jestli budeme druhý den unavení, ale má velký vliv na regeneraci těla i redukci hmotnosti. Pokud náš spánek není kvalitní, lidské tělo zvyšuje produkci hormonu Ghrelin (tzv. hormon hladu), který zvyšuje chuť, nejčastěji na sladké.

Tipy na spánkovou rutinu:
Pravidelný spánkový režim
Ticho, čerstvý vzduch a tma
Alespoň 30 minut před spaním bez elektroniky
Žádný kofein ve večerních hodinách



AKTIVITA:

10 min výzva pro břišní pekáč

Jak dostat do formy břišní svaly? Mám pro vás několik skvělých cviků, díky kterým zaktivujete kompletně celé břicho, a můžete tak začít pracovat na formě do plavek.

Cyklistické zkracovačky (15 na každou nohu): Položte se na podložku a ruce dejte za hlavu. Zvedněte nohy tak, aby byly v kolenou mírně pokrčené. Střídatě přitahujte pravý loket k levému kolenu a pak levý loket k pravému kolenu. S výdechem se loket přitahuje ke koleni.

Nůžky (20 kmitů): Položte se na podložku a ruce dejte pod hýždě. Pokud pro vás cvik bude náročný, můžete se opřít o lokty. Nohy jsou natažené několik centimetrů nad podložkou a střídavě je roztahujete a křížmo přes sebe snožujete. Při cvičení pravidelně dýchejte.

Zkracovačky (15 opakování): Lehnete si na záda na podložku a zvedněte nohy. S výdechem nadzvedáváte horní polovinu zad a rukama se dotýkáte palců (kotníků). Hlavu po celou dobu provádění cviků nepokládáme a brada a krk svírají pravý úhel. Tím zabráníte přetěžování krční páteře.

Horolezec (15 opakování na každou nohu): Zápěstí, lokty a ramena jsou v jedné linii. Vytáhněte se z ramen a podsaďte pánev a držte pevný střed těla. Nesmíte se prohýbat. S výdechem zvednete jednu nohu a koleno přitahujete k loktu.

Doteky kotníků (15 opakování na každou nohu): Položte se na záda, pokrčte nohy a podsaďte pánev. Bederní páteř je přitisknutá k podložce. Hrudní část zad je celou dobu nadzvednutá a střídavě se s výdechem dotýkáte z každé strany kotníku.

SNÍDANĚ 7. DEN



6 porcí

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
190 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
1 vejce
300 g hladké celozrnné špaldové mouky
1 kypřicí prášek, malá lžička soli
olej, 2 stroužky česneku
sůl, pepř
100 g strouhaného sýra
150 g čerstvého baby špenátu, 2 cibule

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte společně s celým vejcem. Do připravené směsi prosejte mouku s kypřicím práškem a přidejte sůl. Vypracujte hladké těsto, které může trochu lepit. MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 % smíchejte se solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Plech nebo pekáč vymažte kapkou oleje a vložte do něho těsto. To rozprostřete do strany pomocí prstů namočenými ve studené vodě nebo oleji. Těsto potřete ochucenou MILKO BIO Zakysanou smetanou 15 %, přidejte špenát, cibuli nakrájenou na tenké plátky a zasypejte sýrem. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 20 minut dozlatova.



SVAČINA 7. DEN



2 porce

Ingredience:

125 g MILKO Odtučněného tvarohu
40 g chia semínek (asi 4 lžíce)
250 ml mléka
2 menší banány

Postup:

Chia semínka, rozmačkaný banán, mléko a MILKO Odtučněný tvaroh smíchejte v míse dohromady. Nechte pár minut odstát, promíchejte, rozdělte do dvou uzavíratelných sklenic a dejte vychladit, nejlépe přes noc, do lednice.

VEČEŘE 7. DEN



Ingredience:

Pita chleba 10 placek:
250 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
500 g hladké celozrnné špaldové mouky
1/2 hrnku teplé vody
21 g čerstvého droždí
1/2 lžičky soli

Falafel 2 porce:

280 g hummusu (seženete v každém větším supermarketu)
50 g jemných ovesných vloček
olej

Postup:

Pita chleba: Vodu smíchejte s droždím v menší misce nebo hrnčičku a nechte 15 minut odležet, aby vzešel kvásek. Do mísy prosejte mouku, přidejte MILKO Řecký jogurt 0 %, sůl a vzešlý kvásek. Vypracujte ručně hladké těsto. Mísu zakryjte čistou utěrkou a nechte kynout na teplém místě minimálně hodinu. Po vykynutí tvarujte placky na pomoučeném vále. Opékejte je na suché pánvi. Opéčené pita chleby zabalte do vlhké utěrky.

Falafel: Hummus smíchejte s ovesnými vločkami. Tvořte kuličky (aby se falafel nelepil, namočte si ruce do studené vody), které pokládejte na plech vyložený pečicím papírem. Falafel pokapejte olejem (skvělý je na to například olej ve spreji). Pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C 20 minut. Falafel vložte společně s oblíbeným domácím dresinkem z MILKO Řeckého jogurtu 0 % a s římským salátem do domácího pita chleba. Jedná se o výborné vegetariánské jídlo.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Lapač vděčnosti

Nemáte čas ani chuť psát si deník? Začněte alespoň s lapačem vděčnosti. Můžete ho vyrobit jako jednotlivec, ale klidně s partnerem nebo rodinou. Tato technika podporuje všímavost, vděčnost a v neposlední řadě je to i skvělá sbírka hezkých okamžiků, které stojí za to si uchovat.

Posloužit může sklenice, krabice nebo plechovka. Připravte si k ní malé papírky a tužku a příběh může začít. Na každý vhozený papírek napište datum a okamžik vděčnosti. Zázitky můžete zapisovat pravidelně, ale i náhodně.

Co na lístečky psát?
Potěšilo mě...
Mám ráda...
Zvládl/a jsem...
Díky za....



AKTIVITA:

Cviky k počítači

Ať už je vaše denní náplň práce ťukat do počítače, nebo po práci rádi surfujete na internetu a bavíte se u počítače, budou se vám hodit tyto cviky na uvolnění zad. Já osobně u počítače trávím několik hodin, a přestože jsem jinak velmi aktivní člověk, tyto cviky zachraňují ztuhlost těla během práce.

Rotace ramen: Posadte se vzpřímeně, pupík se snažte přitáhnout k páteři, ruce vyvéste podél těla a rotujte rameny dopředu a dozadu. Ramena nesmíte zvedat, jsou pořád v jedné lince, představte si, že vám někdo na ramena položil sklenice s vodou, které se nesmí vylít. Tímto cvikem uvolníte mezi lopatkové svaly, které jsou častou příčinou bolesti zad sezením u počítače.

Uvolnění šíje: U tohoto cviku je nejdůležitější pomalé tempo. Posadte se vzpřímeně a paže vyvéste podél těla. Uklouňte hlavu na jednu stranu a vnímejte, jak je těžká. Pokud vás svaly v určité pozici táhnou, zastavte se tam a pořádně je prodýchejte. Postupně hlavu „překulte“ na druhou stranu a několikrát opakuje.

Zásuvka: Další oblíbený cvik na uvolnění šíjových svalů. Posadte se vzpřímeně a ruce svést podél těla. Pohled směřujte před sebe a bradu zasuňte do krku a vytahujte se za temenem hlavy.

SNÍDANĚ 8. DEN



Jogurtové tousty

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
1 vejce
60 g čekankového sirupu
200 g borůvek nebo jiného oblíbeného ovoce
2 kousky celozrnného toustového chleba

Postup:

Vejce, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup smíchejte v misce do hladké směsi. Pomocí lžice vytlačte do toustového chleba důlek, abyste jej mohli naplnit připravenou jogurtovou směsí. Nakonec na tousty přidejte borůvky nebo jiné oblíbené ovoce. Takto připravené tousty dejte zapéct na 10–15 minut do horkovzdušné fritézy nebo do trouby na 200 °C.

SVACHA 8. DEN



Domácí krémový sýr

8 porcí

Ingredience:

500 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
sůl
bylinky

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % společně s MILKO BIO Zakysanou smetanou 15 % vyšlehejte pomocí mixéru. Osolte. Připravte si cedník, který vyložte utěrkou, a do něj vložte připravenou směs. Cedník dejte na hrnec, volnými konci utěrky zakryjte jogurtovou směs a zatíže ji například talířem a konzervou. Dejte do lednice odležet nejlépe přes noc, kdy ze směsi odkape přebytečná tekutina. Druhý den vzniklý krémový sýr vyklopte do misky a smíchejte společně s oblíbenými bylinkami, například pažitkou. Sýr je skvělý s čerstvým žitným chlebíkem.



VEČEŘE 8. DEN



Pečené brambory s náplní ze sýra, česneku a tvarohu

2 porce

Ingredience:

250 g MILKO Odstoučeného tvarohu
2 větší brambory
2 stroužky česneku
100 g MILKO Eidamu
sůl
pepř

Postup:

Troubu předehřejte na 180 °C. Celé omyté brambory propíchejte vidličkou a zabalte do alobalu. Dejte na plech a pečte asi hodinu do změknutí. MILKO Odstoučený tvaroh smíchejte v misce s prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Brambory vytáhněte z trouby, podélně je rozkrojte a naplňte MILKO Eidamem nastrohaným nahrubo. Takto připravené brambory dejte ještě zpátky na pár minut do trouby, aby se sýr roztekl. Nakonec brambory vytáhněte z trouby a naplňte tvarohovou směsí.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Každé ráno sklenice vody

S pitným režimem bojuje velká část společnosti. Mnoho lidí přiznává, že ztrácí jeden ze základních instinktů, pocit žízně, a necítí potřebu pít. Lidské tělo obsahuje téměř 70 % vody, podílí se na většině životních procesů a udržuje nás v kondici. Pokud se cítíte často ospalí, unavení a nevykonní nebo vás trápí bolest hlavy či její točení, příčinou může být právě nedostatek tekutin. Věděli jste, že mozek se skládá z 90 % pouze z vody? To je hlavní příčina, proč se všechny příznaky dehydratace „ozývají“ odtud.

Každé ráno po probuzení začněte sklenicí vody, nejlépe odstáté. Uvidíte, že tento zvyk brzy vezmete za svůj, protože sami poznáte, jak dobře vám bude.

1. doplňuje tekutiny, kterým se tělu nedostávalo během noci
2. zlepšuje peristaltiku (pohyb) střev a tak zlepšuje vyprazdňování
3. dostatečný pitný režim napomáhá proti zadržování vody v organismu
4. správná činnost orgánů a hlavně ledvin
5. udržuje pružnost pokožky a její hydrataci



AKTIVITA:

5 cviků pro pevné nohy a kulaté hýždě

Mít štíhlé pevné nohy si přeje každá z nás, vyzkoušejte pár zdánlivě obyčejných cviků, které mají velký efekt.

Dřep (20 opakování): Rozkročte si na šířku ramen, váha je rozložena na celém chodidle, ale síla vždy vychází z paty. Lopatky stahujeme k sobě a dolů. S nádechem jdeme dolů a s výdechem nahoru.

Zanožování ve stoje (20 opakování na každou nohu): Postavte se na jednu nohu a lehce ji pokrčte. Druhou nohu opřete o špičku a s výdechem zanožujete. Jedná se o pomalý a kontrolovaný pohyb stažením hýžděových svalů. S výdechem se nohy vrací zpět.

Výpady (15 opakování na každou nohu): Postavte se na širší ramen a s nádechem jděte do výpadu. Kolen je celou dobu nad zemí, s výdechem se vracíte zpět nahoru. Na každou stranu 15 výpadů.

Pánevní most (20 opakování): Lehněte si na podložku a pokrčte kolena na šíři kyčlí. Nadechněte se a s výdechem zvedáte pánev nahoru. Důležité je mít pánev podsazenou, neprohýbat se v bedrech a v nejvyšší fázi stáhnout hýžděové svaly. S výdechem se vracíme na podložku.

Zanožování v kleče (20 opakování na každou nohu): Postavte se na všechny čtyři. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné lince a záda musí být rovná bez prohýbání se v bedrech. S výdechem vedeme kontrolovaný pohyb nohy nahoru a s výdechem vracíme zpět.

SNÍDANĚ 9. DEN



Turecké vejce

2 porce

Ingredience:

200 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2 vejce
1–2 stroužky česneku
2 lžičky olivového oleje
chilli
pepř
sůl
lžice octa

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte se solí, pepřem a česnekem. Olej zahřejte a přidejte k němu chilli, nechte chvíli opékat a stáhněte z ohně. Připravte si pošírovaná vejce. V hrnci přiveďte vodu k varu a přidejte lžici octa. Stáhněte plamen, aby voda přestala vřít. Rozklepněte vejce do naběračky a pomocí lžice udělejte ve vodě v hrnci vír. Pomalu vložte vejce a nechte ho pošírovat asi 4 minuty. Vejce dělejte po jednom. Ochucený MILKO Řecký jogurt 0 % dejte do misky, položte na něho vejce a zakápněte chilli olejem. S rozpečenou bagetkou a čerstvou zeleninou to bude skvělá snídaně.



SVAČINA 9. DEN



Domácí jahodovo-jogurtové nanuky

5 nanuků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g jahod (mohou být i mražené)
čekankový sirup (podle chuti)

Postup:

Jahody rozmixujte na hladké pyré. Podle chuti je můžete osladit čekankovým sirupem. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s čekankovým sirupem. Do formiček na nanuky dejte rozmixované jahody a prokládejte je jogurtovou směsí. Dejte je do mrazáku ztuhnout, nejlépe přes noc.

VEČEŘE 9. DEN



Kuře na paprice s jogurtem

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
600 g kuřecích stehen bez kostí a kůže
(nebo kuřecích prsou)
4 cibule
sladká červená paprika
sůl
pepř
ghí

Postup:

Na ghí neboli přepuštěném másle opečte cibuli nakrájenou na kostičky. Až bude opečená dozlatova, přidejte kuřecí maso v celku. Opečte ho z obou stran, zasypte sladkou červenou paprikou, osolte, opepřete, a jakmile se zatáhne ze všech stran, zalijte ho trochou vody (jen tak, aby bylo maso ponořené). Čím méně vody přidáte, tím hustější omáčka poté bude. Až je maso měkké, vyndejte ho a natrhejte ho vidličkou na kousky. Omáčku rozmixujte pomocí ponorného mixéru dohladka a přidejte MILKO Žervé, které nechte v omáčce rozpustit. Do omáčky vraťte maso a vypněte sporák. Nakonec přidejte MILKO Řecký jogurt 0 %, který už by se neměl vařit, ale jen pěkně spojit s krémovou omáčkou. Kuře na paprice můžete podávat například s rýží nebo těstovinami.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

10 minut „do blba“

Znáte ten pocit, kdy máte spoustu úkolů a ani k jednomu vás nenapadá řešení? Je to tím, že náš mozek v dnešní době nemá chvíli na oddych. Posloucháme rádio, televizi, různé podcasty a připadá nám, že chvíli času si nemůžeme dovolit. Vypněte. Posadte se v klidu, vypněte všechny rušivé elementy a třeba jen pouhých 10 minut koukejte do zdi nebo z okna. Uvidíte, že myšlenky dají o sobě během chvilky vědět.



AKTIVITA:

Sobotní úklid

Taky je pro vás sobotní dopoledne ve znamení poklizení? Žádná extra zábava to není, ale věděli jste, že během úklidu spálíte stovky kalorií? Při pětikilometrovém běhu spálíte přibližně 350 kcal, ve srovnání s domácími pracemi se ten úklid jeví jako slušný workout.

Spálené kalorie za 1 hodinu:

Vysávání nebo vytírání 200 kcal
Mytí koupelny 200 kcal
Mytí oken 300 kcal
Utírání prachu 170 kcal
Žehlení 140 kcal
Vaření 100 kcal

HUSTÁ VÝZVA

SNÍDANĚ 10. DEN



Jogurt s granolou

6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
a ovoce k servírování
200 g ovesných vloček
100 g kešu nebo lískových ořechů
30 ml kokosového oleje
60 ml čokankového sirupu
30 g kakaa
50 g nasekané čokolády

Postup:

Všechny suroviny kromě čokolády smíchejte ve větší míse a poté směs rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Dejte péct do rozehřáté trouby cca na 150–160 °C na asi 20 minut. V polovině pečení granolu opatrně promíchejte. Granolu dejte vychladit a nakonec do ní přimíchejte nasekanou čokoládu. Skvělá je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % a s čerstvým ovocem.

SVACHA 10. DEN



Cuketové placičky s jogurtovým dipem

16 placiček – 4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
250 g MILKO Eidamu 30 %
600 g cukety
2 vejce
100 g jemných ovesných vloček
česnek dle chuti
majoránka
sůl, mletý kmín
olivový olej
citron
bylinky

Postup:

Cuketu nastrouhejte na hrubším struhadle, osolte a nechte asi 5 minut odpočívat. Následně z cukety vymačkejte co nejvíce vody. K cuketě na stejném struhadle nastrouhejte MILKO Eidam 30 %. Ke směsi přidejte vejce, ovesné vločky, prolisovaný česnek, majoránku a mletý kmín. Troubu si přehřejte na 200 °C. Na plech s pečicím papírem tvarujte z cuketové směsi placičky. Ty pokapejte olivovým olejem a vložte do trouby zhruba na 30–40 minut, aby byly opečené dozlatova. V polovině pečení placičky obraťte. Na svěží dip smíchejte MILKO Řecký jogurt 0 % se solí, citronovou šťávou a bylinkami, například s pažitkou nebo koprem.

VEČEŘE 10. DEN



Kuřecí stripsy

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
600 g kuřecích prsou
120 g kukuřičných lupínků
olej
sůl

Postup:

Kuřecí maso promíchejte společně s MILKO Řeckým jogurtem 0 %. Celou směs osolte. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a dejte minimálně na hodinu odležet do lednice. Mezitím si rozmixujte kukuřičné lupínky na strouhanku. Z lednice vytáhněte maso a obalte jej v připravené kukuřičné strouhance. Obalené maso dejte na plech vyložený pečicím papírem a pokapejte ho olejem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20–25 minut dozlatova.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

2 minuty protažení

Také jako první ráno zkontrolujete telefon a sjíždíte novinky? Nechte to na později. Než vyskočíte z postele, věnujte pár minut tělu. Sedněte se na postel a několikrát se zhluboka nadechněte do spodní části žeber, rozpohybujte bránici. Ukloněte hlavu několikrát na jednu stranu a na druhou, udělejte pár rotací v trupu.



AKTIVITA:

Procházka

Neexistuje přirozenější pohyb pro naše tělo, než je chůze. Chůzí okysličíte tělo i mozek, nestojíte nic a můžete vyrazit prakticky kdykoliv. Ať už si chcete jen pročistit hlavu, snažíte se o redukci tuku, nebo nemáte chuť či energii pouštět se do cvičení, procházka je skvělým řešením.

Největší benefity chůze:

Posiluje srdeční činnost
Snižuje riziko civilizačních chorob
Udržuje hormonální rovnováhu
Brání úbytku svalové hmoty

SNÍDANĚ 11. DEN



1 porce

Ingredience:

lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
MILKO Máslo
3 vejce
sůl
pepř

Postup:

Vejce si rozklepněte do misky a pořádně je rozšlehejte metličkou tak, že se nebudou táhnout a budou vodové konzistence. Na rozehřáté pánvi si rozpustě oříšek MILKO Másla a přidejte vejce. Míchejte je jemně stěrkou na středním plameni. Jakmile budou vajíčka hotová, stáhněte je z plamene, osolte, opepřete a nakonec vmíchejte lžíci MILKO Řeckého jogurtu 0 %. Díky němu budou vajíčka krásně krémová. Přidejte k nim čerstvé žitné pečivo a zeleninu a určitě si pochutnáte.



SVAČINA 11. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g jahod
200 g banánu
polotučné mléko (pro zředění, pokud bude smoothie moc husté)

Postup:

Všechny suroviny vymixujte dohladka. Pokud je smoothie moc husté, přidejte trochu mléka.

VEČEŘE 11. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
100 g hermelín se sníženým obsahem tuku
1 mrkev
1 cibule
1 paprika
olej
petrželka
sůl, oregano
lžíce hořčice

Postup:

Mrkev, cibuli a papriku očistěte, nakrájejte na větší kousky a dejte do pekáčku. Pokapejte trochou oleje, osolte, přidejte oregano a promíchejte. Dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C asi na 40 minut. Hermelín zabalte do alobalu a dejte péct společně se zeleninou asi na 25 minut. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s hořčicí, solí a pepřem. Upečenou zeleninu zalijte zálivkou, posypejte nasekanou petrželkou a položte na ni rozpečený hermelín.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Nesmlouvejte s budíkem

Věděli jste, že posouvání budíku vás více unaví a vstát z postele je pak mnohem těžší? Pokud víte, že si můžete o těch 15 popotahovaných minut přispat, udělejte to, a pokud s budíkem bojujete, dejte si ho mimo dosah postele, ať k jeho vypnutí musí vstát. A pak vyrazte rovnou do koupelny nebo pro sklenici vody.



AKTIVITA:

10 minut pro pevný střed těla

Sezení u počítače, špatný postoj, ale i nesprávný dech často vede k nepříjemným bolestem v oblasti beder, které nám znepříjemňují den. Naučte se pár jednoduchých cviků, díky kterým posílíte jádro (core) svého těla.

Mrtvý brouk (15x na každou stranu): Lehněte si na záda, ruce a nohy dejte do vzduchu a kolena pokrčte do pravého úhlu. Bedra tlačíte do podložky. S nádechem pouštíte dolů pravou ruku a levou nohu a s výdechem je vracíte do výchozí pozice a pokračujete s opačnou rukou a nohou.

Pozice kočky (20 opakování): Zaujměte pozici na všech čtyřech. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné přímce a lopatky stahujeme směrem dolů. Nadechněte se a s výdechem udělejte v zádech hrb a snažte se přimáčkout pupík k páteři. Pohyb musí být pomalý a kontrolovaný. S výdechem se vracíte zpět, ale neprohýbajte se v zádech.

Plank: Zapřete se o předloktí, tak aby lokty byly v jedné lince s rameny, a zvedněte trup nad zem. Pokud by pro vás tato verze byla příliš těžká, položte i kolena. Lopatky jsou stažené a páteř v přirozené rovině. V žádném případě nezadržujte dech, ten musí být plynulý. Častá chyba, která je způsobena právě nedostatečnou silou vnitřních svalů, je prohýbání se v zádech.

SNÍDANĚ 12. DEN



Vafle z jogurtového těsta

8 porcí

Ingredience:

4 lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
3 vejce
2 lžíce kokosového oleje
170 g hladké celozrnné špaldové mouky
1 lžíce čekankového sirupu
150 ml polotučného mléka
lžička prášku do pečiva
nastrouhaná kůra z 1 citronu
špetka soli

Postup:

Vejce vyšlehejte do pěny pomocí mixéru se šlehačacími metlami. Poté přidejte kokosový olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup. Do připravené směsi přimíchejte prosátou mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Nakonec přidejte mléko a nastrouhanou citronovou kůru. Před pečením vaflovač vymažte kokosovým olejem.



SVAČINA 12. DEN



Hrášková pomazánka

5 porcí

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
50 g MILKO Žervé
150 g mraženého hrášku
citronová šťáva
sůl
pepř

Postup:

Hrášek dejte na pár minut vařit do vroucí osolené vody, jen aby změknl. Následně ho vložte do ledové vody, aby neztratil barvu. Do mixéru dejte MILKO Řecký jogurt 0 %, MILKO Žervé, uvařený hrášek, citronovou šťávu, sůl a pepř. Vše vymixujte v hladkou pomazánku. Servírovat můžete na opečeném chlebu společně s vajíčkem a hráškovými klíčky.

VEČEŘE 12. DEN



Cuketová polévka s parmazánovými krutony

4 porce

Ingredience:

2x 80 g balení MILKO Žervé
2 menší cukety
2 cibule
sůl
pepř
olej
celozrnný toustový chleba
parmazán

Postup:

Na kapce oleje opečte cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova. Následně přidejte nakrájenou cuketu a opět nechte chvíli opékat. Vše poté zalijte vodou tak, aby byla cuketa ponořená. Vaře do změknutí cukety a ponorným mixérem polévku rozmixujte dohladka. V polévce nechejte rozpustit MILKO Žervé, které dodá krémovou konzistenci a smetanovou chuť. Toustový chleba posypejte strouhaným parmazánem a dejte na pár minut zapéct do trouby rozpálené na 180 °C. Poté nakrájejte na kostičky a podávejte k polévce.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Naučte se správně dýchat

Mnoho lidí dýchá pouze povrchně a tím vyřazují nejdůležitější dýchací sval – bránici. Bránice je jeden z hlavních stabilizačních svalů trupu a středu těla a její oslabení ohrožuje mimo jiné i stabilitu bederní páteře. Povrchovým dýcháním přetěžujeme prsní svaly, což má za následek předsazená ramena, díky kterým nedokážeme udržet rovná záda a jsme v začarovaném bludném kruhu bolesti a nekomfortu.

Braniční dech můžete trénovat kdekoli a kdykoli, dokud se pro vás nestane přirozeným. Snažte se nadechovat nosem. Posadte se a ruku si dejte pod pupík. Začněte se nadechovat do spodní části žebíř, představujte si, jak se plíce zalévají odspoda postupně nahoru vzduchem. Po dobu nádechu cítíte na přiložené ruce, jak břicho volně roste, nikoliv vzduchem, ale tím, jak bránice stlačuje orgány směrem dolů k pánevnímu dnu a vytváří prostor pro maximální načerpání vzduchu do plic.

Můj tip: Takového braničního dýchání plní i relaxační a zklidňující funkci. Pro maximální zklidnění se snažte, aby byl výdech pomalejší než nádech. Příklad: počítejte si v duchu nádech na 6 dob a výdech na 8, interval můžete prodlužovat.



AKTIVITA:

Cvičení pro štíhlá vnitřní stehna

Sumo dřepy (20 opakování): Stoupněte si široce a špičky lehce od sebe. Podsaďte pánev a s výdechem jděte dolů do dřepu, tak aby stehna byla rovnoběžná s podložkou. S výdechem jděte nahoru.

Přinožování na boku (20x na každou nohu): Lehněte si na podložku na bok, horní nohu dejte nahoru a chyťte za kotník. S výdechem přitahujete spodní nohu k horní a s výdechem kontrolovaně pouštíte dolů.

Žabák (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku a zvedněte nohy. Paty srazte k sobě a špičky od sebe. Začněte nohy pokrčením kolen přitahovat a odtahovat.

Zvedání se na špičky (20 opakování): Výchozí poloha je v sumo dřepu. Ruce si dejte před sebe nebo v bok. S výdechem nadzvednete paty a s nádechem pokládáte dolů.

Předkopávání (20 opakování na každou nohu): Postavte se na levou nohu a nepatrně ji pokrčte, abyste udrželi balanc. Pravou nohu lehce předsuňte a představte si, že chcete patou doleva odkopnout míč. Pravou nohou kmitáte před levou.

Nůžky na zádech (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku. Bedra se nesmí odlepit od podložky. Nohy zvedněte kolmo nahoru. Nohy s nádechem roztahujeme a s výdechem vracíme zpět do výchozí polohy.

SNÍDANĚ 13. DEN



Overnight oats

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
80 g jemných ovesných vloček
200 ml polotučného mléka
150 g strouhaného jablka
30 g nasekaných vlašských ořechů
sladidlo podle chuti (čekanový sirup, med, erythritol, stévie)

Postup:

Vločky, MILKO Řecký jogurt 0 %, mléko, jablko, ořechy a sladidlo smíchejte dohromady. Směs rozdělte do dvou uzavíratelných sklenic a dejte odležet přes noc do lednice.

SVAČINA 13. DEN



Jogurtové muffiny s malinami

12 kousků

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g hladké celozrnné špalďové mouky
3 vejce
80 ml oleje
120 g třtinového cukru
1 kypřicí prášek
100 g malin

Postup:

Vejce společně s cukrem vyšlehejte do pěny. Poté postupně přimíchejte olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a prosátou mouku s kypřicím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte maliny. Formu na muffiny vymažte olejem, naplňte těstem asi do 2/3 a dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C na asi 20–25 minut.



VEČEŘE 13. DEN



Indické kuře

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli, 1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli, 20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do misky. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opečte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvíli společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Spánková hygiena

Kvalitní spánek je často podceňovaný. Nemá vliv pouze na to, jestli budeme druhý den unavení, ale má velký vliv na regeneraci těla i redukci hmotnosti. Pokud náš spánek není kvalitní, lidské tělo zvyšuje produkci hormonu Ghrelin (tzv. hormon hladu), který zvyšuje chuť, nejčastěji na sladké.

Tipy na spánkovou rutinu:
Pravidelný spánkový režim
Ticho, čerstvý vzduch a tma
Alespoň 30 minut před spaním bez elektroniky
Žádný kofein ve večerních hodinách



AKTIVITA:

10 min výzva pro břišní pekáč

Jak dostat do formy břišní svaly? Mám pro vás několik skvělých cviků, díky kterým zaktivujete kompletně celé břicho, a můžete tak začít pracovat na formě do plavek.

Cyklistické zkracovačky (15 na každou nohu): Položte se na podložku a ruce dejte za hlavu. Zvedněte nohy tak, aby byly v kolenou mírně pokrčené. Střídatě přitahujte pravý loket k levému kolenu a pak levý loket k pravému kolenu. S výdechem se loket přitahuje ke koleni.

Nůžky (20 kmitů): Položte se na podložku a ruce dejte pod hýždě. Pokud pro vás cvik bude náročný, můžete se opřít o lokty. Nohy jsou natažené několik centimetrů nad podložkou a střídavě je roztahujete a křížmo přes sebe snožujete. Při cvičení pravidelně dýchejte.

Zkracovačky (15 opakování): Lehnete si na záda na podložku a zvedněte nohy. S výdechem nadzvedáváte horní polovinu zad a rukama se dotýkáte palců (kotníků). Hlavu po celou dobu provádění cviků nepokládáme a brada a krk svírají pravý úhel. Tím zabráníte přetěžování krční páteře.

Horolezec (15 opakování na každou nohu): Zápěstí, lokty a ramena jsou v jedné linii. Vytáhněte se z ramen a podsaďte pánev a držte pevný střed těla. Nesmíte se prohýbat. S výdechem zvednete jednu nohu a koleno přitahujete k loktu.

Doteky kotníků (15 opakování na každou nohu): Položte se na záda, pokrčte nohy a podsaďte pánev. Bederní páteř je přitisknutá k podložce. Hrudní část zad je celou dobu nadzvednutá a střídavě se s výdechem dotýkáte z každé strany kotníku.

SNÍDANĚ 14. DEN



Pomazánka z balkánského sýra

6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
100 g MILKO Žervé
150 g balkánského sýra

Postup:

Balkánský sýr, MILKO Žervé a MILKO Řecký jogurt 0 % rozmixujte na hladkou pomazánku. Skvělá je například s rozpečenou tortillou nebo pita chlebem.



SVAČINA 14. DEN



Arašídová pěna

4 porce

Ingredience:

70 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
5 bílků
100 g arašídového másla
40 ml čekankového sirupu

Postup:

Arašídové máslo lehce promíchejte s čekankovým sirupem a s MILKO Řeckým jogurtem 0 %. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh. Následně ho postupně po částech vmíchejte do připravené arašídové směsi. Pěnu rozdělte do skleniček a dejte vychladit do ledničky nejlépe přes noc.

VEČEŘE 14. DEN



Kuřecí tortilly s tzatziki

2 porce

Ingredience:

Tzatziki:
140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g okurky, 2–3 stroužky česneku
šťáva z ½ citronu, kopr, sůl, pepř

Tortilly:
2 celozrnné tortilly, 300 g kuřecích prsou
100 g balkánského sýra
100 g římského salátu
1 menší červená cibule nebo šalotka
olej, sůl, pepř

Postup:

Okurku nastrouhejte na jemném struhadle a vymačkejte z ní všechnu vodu. Smíchejte ji s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, citronovou šťávou, prolisovaným česnekem, koprem, se solí a s pepřem. Kuřecí maso očistěte, osolte, opepřete a opečte na kapce oleje. Tortillu naplňte připraveným tzatziki, natrhaným římským salátem, nadrobno nakrájenou cibulkou, rozdrobeným balkánským sýrem a nakrájeným opečeným masem. Zabalte a nechte zapéct v kontaktním grilu.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Zůstaňte den offline

Kolikrát se za den podíváte na telefon, ačkoliv tam nic nepotřebujete? Zkontrolovat upozornění, prokrastinace, kdy bezduše sjiždíte sociální sítě? Zkuste den offline. Naplánujte si ho alespoň 1× či 2× do měsíce a pročistěte hlavu. Uvidíte, jak prima den to bude.



AKTIVITA:

Indiánský běh

Hned po chůzi je běh pro naše tělo přirozeným pohybem. Od pradávna, ať už to byl úprk před nebezpečím, hon za večerí, nebo přemisťování na dlouhé vzdálenosti, jak to dělali Indiáni, po kterých se běh jmenuje. Indiánský běh je ideální pro ty, kteří se chtějí začít běhu věnovat anebo si chtějí jen vyčistit hlavu třeba z práce. Nejčastější aplikace indiánského běhu je 1 minut běh a 1 minuta svižná chůze. Jakmile se zaběhnete, můžete přidat tempo 2 minuty běh a 1 minuta svižná chůze. Principem indiánského běhu není ze sebe dostat maximum, tepová frekvence by měla být 60–70 % vašeho maxima.

HUSTÁ VÝZVA

SNÍDANĚ 15. DEN



Jogurtové tousty

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
1 vejce
60 g čekankového sirupu
200 g borůvek nebo jiného oblíbeného ovoce
2 kousky celozrnného toustového chleba

Postup:

Vejce, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup smíchejte v misce do hladké směsi. Pomocí lžice vytlačte do toustového chleba důlek, abyste jej mohli naplnit připravenou jogurtovou směsí. Nakonec na tousty přidejte borůvky nebo jiné oblíbené ovoce. Takto připravené tousty dejte zapéct na 10–15 minut do horkovzdušné fritézy nebo do trouby na 200 °C.

SVAČINA 15. DEN



Domácí krémový sýr

8 porcí

Ingredience:

500 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
sůl
bylinky

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % společně s MILKO BIO Zakysanou smetanou 15 % vyšlehejte pomocí mixéru. Osolte. Připravte si cedník, který vyložte utěrkou, a do něj vložte připravenou směs. Cedník dejte na hrnec, volnými konci utěrky zakryjte jogurtovou směs a zatíže ji například talířem a konzervou. Dejte do lednice odležet nejlépe přes noc, kdy ze směsi odkape přebytečná tekutina. Druhý den vzniklý krémový sýr vyklopte do misky a smíchejte společně s oblíbenými bylinkami, například pažitkou. Sýr je skvělý s čerstvým žitným chlebíkem.



VEČEŘE 15. DEN



Pečené brambory s náplní ze sýra, česneku a tvarohu

2 porce

Ingredience:

250 g MILKO Odtučněného tvarohu
2 větší brambory
2 stroužky česneku
100 g MILKO Eidamu
sůl
pepř

Postup:

Troubu předehřejte na 180 °C. Celé omyté brambory propíchejte vidličkou a zabalte do alobalu. Dejte na plech a pečte asi hodinu do změknutí. MILKO Odtučněný tvaroh smíchejte v misce s prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Brambory vytáhněte z trouby, podélně je rozkrojte a naplňte MILKO Eidamem nastrohaným nahrubo. Takto připravené brambory dejte ještě zpátky na pár minut do trouby, aby se sýr roztekl. Nakonec brambory vytáhněte z trouby a naplňte tvarohovou směsí.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Každé ráno sklenice vody

S pitným režimem bojuje velká část společnosti. Mnoho lidí přiznává, že ztrácí jeden ze základních instinktů, pocit žízně, a necítí potřebu pít. Lidské tělo obsahuje téměř 70 % vody, podílí se na většině životních procesů a udržuje nás v kondici. Pokud se cítíte často ospalí, unavení a nevykonní nebo vás trápí bolest hlavy či její točení, příčinou může být právě nedostatek tekutin. Věděli jste, že mozek se skládá z 90 % pouze z vody? To je hlavní příčina, proč se všechny příznaky dehydratace „ozývají“ odtud.

Každé ráno po probuzení začněte sklenicí vody, nejlépe odstáté. Uvidíte, že tento zvyk brzy vezmete za svůj, protože sami poznáte, jak dobře vám bude.

1. doplňuje tekutiny, kterým se tělu nedostávalo během noci
2. zlepšuje peristaltiku (pohyb) střev a tak zlepšuje vyprazdňování
3. dostatečný pitný režim napomáhá proti zadržování vody v organismu
4. správná činnost orgánů a hlavně ledvin
5. udržuje pružnost pokožky a její hydrataci



AKTIVITA:

5 cviků pro pevné nohy a kulaté hýždě

Mít štíhlé pevné nohy si přeje každá z nás, vyzkoušejte pár zdánlivě obyčejných cviků, které mají velký efekt.

Dřep (20 opakování): Rozkročte si na šířku ramen, váha je rozložena na celém chodidle, ale síla vždy vychází z paty. Lopatky stahujeme k sobě a dolů. S nádechem jdeme dolů a s výdechem nahoru.

Zanožování ve stoje (20 opakování na každou nohu): Postavte se na jednu nohu a lehce ji pokrčte. Druhou nohu opřete o špičku a s výdechem zanožujete. Jedná se o pomalý a kontrolovaný pohyb stažením hýžděových svalů. S výdechem se nohy vrací zpět.

Výpady (15 opakování na každou nohu): Postavte se na širší ramen a s nádechem jděte do výpadu. Kolen je celou dobu nad zemí, s výdechem se vracíte zpět nahoru. Na každou stranu 15 výpadů.

Pánevní most (20 opakování): Lehněte si na podložku a pokrčte kolena na šíři kyčlí. Nadechněte se a s výdechem zvedáte pánev nahoru. Důležité je mít pánev podsazenou, neprohýbat se v bedrech a v nejvyšší fázi stáhnout hýžděové svaly. S výdechem se vracíme na podložku.

Zanožování v kleče (20 opakování na každou nohu): Postavte se na všechny čtyři. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné lince a záda musí být rovná bez prohýbání se v bedrech. S výdechem vedeme kontrolovaný pohyb nohy nahoru a s výdechem vracíme zpět.

SNÍDANĚ 16. DEN



Turecké vejce

2 porce

Ingredience:

200 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2 vejce
1–2 stroužky česneku
2 lžičky olivového oleje
chilli
pepř
sůl
lžice octa

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte se solí, pepřem a česnekem. Olej zahřejte a přidejte k němu chilli, nechte chvíli opékat a stáhněte z ohně. Připravte si pošírovaná vejce. V hrnci přiveďte vodu k varu a přidejte lžici octa. Stáhněte plamen, aby voda přestala vřít. Rozklepněte vejce do naběračky a pomocí lžice udělejte ve vodě v hrnci vír. Pomalu vložte vejce a nechejte ho pošírovat asi 4 minuty. Vejce dělejte po jednom. Ochucený MILKO Řecký jogurt 0 % dejte do misky, položte na něho vejce a zakápněte chilli olejem. S rozpečenou bagetkou a čerstvou zeleninou to bude skvělá snídaně.



SVAČINA 16. DEN



Domácí jahodovo-jogurtové nanuky

5 nanuků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g jahod (mohou být i mražené)
čekankový sirup (podle chuti)

Postup:

Jahody rozmixujte na hladké pyré. Podle chuti je můžete osladit čekankovým sirupem. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s čekankovým sirupem. Do formiček na nanuky dejte rozmixované jahody a prokládejte je jogurtovou směsí. Dejte je do mrazáku ztuhnout, nejlépe přes noc.

VEČEŘE 16. DEN



Kuře na paprice s jogurtem

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
600 g kuřecích stehen bez kostí a kůže
(nebo kuřecích prsou)
4 cibule
sladká červená paprika
sůl
pepř
ghí

Postup:

Na ghí neboli přepuštěném másle opečte cibuli nakrájenou na kostičky. Až bude opečená dozlatova, přidejte kuřecí maso v celku. Opečte ho z obou stran, zasypte sladkou červenou paprikou, osolte, opepřete, a jakmile se zatáhne ze všech stran, zalijte ho trochou vody (jen tak, aby bylo maso ponořené). Čím méně vody přidáte, tím hustější omáčka poté bude. Až je maso měkké, vyndejte ho a natrhejte ho vidličkou na kousky. Omáčku rozmixujte pomocí ponorného mixéru dohladka a přidejte MILKO Žervé, které nechte v omáčce rozpustit. Do omáčky vraťte maso a vypněte sporák. Nakonec přidejte MILKO Řecký jogurt 0 %, který už by se neměl vařit, ale jen pěkně spojit s krémovou omáčkou. Kuře na paprice můžete podávat například s rýží nebo těstovinami.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

10 minut „do blba“

Znáte ten pocit, kdy máte spoustu úkolů a ani k jednomu vás nenapadá řešení? Je to tím, že náš mozek v dnešní době nemá chvíli na oddych. Posloucháme rádio, televizi, různé podcasty a připadá nám, že chvíli času si nemůžeme dovolit. Vypněte. Posadte se v klidu, vypněte všechny rušivé elementy a třeba jen pouhých 10 minut koukejte do zdi nebo z okna. Uvidíte, že myšlenky dají o sobě během chvilky vědět.



AKTIVITA:

Sobotní úklid

Taky je pro vás sobotní dopoledne ve znamení poklizení? Žádná extra zábava to není, ale věděli jste, že během úklidu spálíte stovky kalorií? Při pětikilometrovém běhu spálíte přibližně 350 kcal, ve srovnání s domácími pracemi se ten úklid jeví jako slušný workout.

Spálené kalorie za 1 hodinu:

Vysávání nebo vytírání 200 kcal
Mytí koupelny 200 kcal
Mytí oken 300 kcal
Utírání prachu 170 kcal
Žehlení 140 kcal
Vaření 100 kcal

HUSTÁ VÝZVA

SNÍDANĚ 17. DEN



Jogurt s granolou

6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
a ovoce k servírování
200 g ovesných vloček
100 g kešu nebo lískových ořechů
30 ml kokosového oleje
60 ml čokankového sirupu
30 g kakaa
50 g nasekané čokolády

Postup:

Všechny suroviny kromě čokolády smíchejte ve větší míse a poté směs rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Dejte péct do rozehřáté trouby cca na 150–160 °C na asi 20 minut. V polovině pečení granolu opatrně promíchejte. Granolu dejte vychladit a nakonec do ní přimíchejte nasekanou čokoládu. Skvělá je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % a s čerstvým ovocem.

SVACHA 17. DEN



Cuketové placičky s jogurtovým dipem

16 placiček – 4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
250 g MILKO Eidamu 30 %
600 g cukety
2 vejce
100 g jemných ovesných vloček
česnek dle chuti
majoránka
sůl, mletý kmín
olivový olej
citron
bylinky

Postup:

Cuketu nastrouhejte na hrubším struhadle, osolte a nechte asi 5 minut odpočívat. Následně z cukety vymačkejte co nejvíce vody. K cuketě na stejném struhadle nastrouhejte MILKO Eidam 30 %. Ke směsi přidejte vejce, ovesné vločky, prolisovaný česnek, majoránku a mletý kmín. Troubu si přehřejte na 200 °C. Na plech s pečicím papírem tvarujte z cuketové směsi placičky. Ty pokapejte olivovým olejem a vložte do trouby zhruba na 30–40 minut, aby byly opečené dozlatova. V polovině pečení placičky obraťte. Na svěží dip smíchejte MILKO Řecký jogurt 0 % se solí, citronovou šťávou a bylinkami, například s pažitkou nebo koprem.

VEČEŘE 17. DEN



Kuřecí stripsy

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
600 g kuřecích prsou
120 g kukuřičných lupínků
olej
sůl

Postup:

Kuřecí maso promíchejte společně s MILKO Řeckým jogurtem 0 %. Celou směs osolte. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a dejte minimálně na hodinu odležet do lednice. Mezitím si rozmixujte kukuřičné lupínky na strouhanku. Z lednice vytáhněte maso a obalte jej v připravené kukuřičné strouhance. Obalené maso dejte na plech vyložený pečicím papírem a pokapejte ho olejem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20–25 minut dozlatova.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

2 minuty protažení

Také jako první ráno zkontrolujete telefon a sjiždíte novinky? Nechte to na později. Než vyskočíte z postele, věnujte pár minut tělu. Sedněte se na postel a několikrát se zhluboka nadechněte do spodní části žeber, rozpohybujte bránici. Ukloněte hlavu několikrát na jednu stranu a na druhou, udělejte pár rotací v trupu.



AKTIVITA:

Procházka

Neexistuje přirozenější pohyb pro naše tělo, než je chůze. Chůzí okysličíte tělo i mozek, nestojíte nic a můžete vyrazit prakticky kdykoliv. Ať už si chcete jen pročistit hlavu, snažíte se o redukci tuku, nebo nemáte chuť či energii pouštět se do cvičení, procházka je skvělým řešením.

Největší benefity chůze:

Posiluje srdeční činnost
Snižuje riziko civilizačních chorob
Udržuje hormonální rovnováhu
Brání úbytku svalové hmoty

SNÍDANĚ 18. DEN



1 porce

Ingredience:

lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
MILKO Máslo
3 vejce
sůl
pepř

Postup:

Vejce si rozklepněte do misky a pořádně je rozšlehejte metličkou tak, že se nebudou táhnout a budou vodové konzistence. Na rozehřáté pánvi si rozpuste oříšek MILKO Másla a přidejte vejce. Míchejte je jemně stěrkou na středním plameni. Jakmile budou vajíčka hotová, stáhněte je z plamene, osolte, opepřete a nakonec vmíchejte lžíci MILKO Řeckého jogurtu 0 %. Díky němu budou vajíčka krásně krémová. Přidejte k nim čerstvé žitné pečivo a zeleninu a určitě si pochutnáte.



SLAČKA 18. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
200 g jahod
200 g banánu
polotučné mléko (pro zředění, pokud bude smoothie moc husté)

Postup:

Všechny suroviny vymixujte dohladka. Pokud je smoothie moc husté, přidejte trochu mléka.

VEČEŘE 18. DEN



1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
100 g hermelín se sníženým obsahem tuku
1 mrkev
1 cibule
1 paprika
olej
petrželka
sůl, oregano
lžíce hořčice

Postup:

Mrkev, cibuli a papriku očistěte, nakrájejte na větší kousky a dejte do pekáčku. Pokapejte trochou oleje, osolte, přidejte oregano a promíchejte. Dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C asi na 40 minut. Hermelín zabalte do alobalu a dejte péct společně se zeleninou asi na 25 minut. MILKO Řecký jogurt 0 % smíchejte s hořčicí, solí a pepřem. Upečenou zeleninu zalijte zálivkou, posypejte nasekanou petrželkou a položte na ni rozpečený hermelín.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Nesmlouvejte s budíkem

Věděli jste, že posouvání budíku vás více unaví a vstát z postele je pak mnohem těžší? Pokud víte, že si můžete o těch 15 popotahovaných minut přispat, udělejte to, a pokud s budíkem bojujete, dejte si ho mimo dosah postele, ať k jeho vypnutí musí vstát. A pak vyrazte rovnou do koupelny nebo pro sklenici vody.



AKTIVITA:

10 minut pro pevný střed těla

Sezení u počítače, špatný postoj, ale i nesprávný dech často vede k nepříjemným bolestem v oblasti beder, které nám znepříjemňují den. Naučte se pár jednoduchých cviků, díky kterým posílíte jádro (core) svého těla.

Mrtvý brouk (15x na každou stranu): Lehnete si na záda, ruce a nohy dejte do vzduchu a kolena pokrčte do pravého úhlu. Bedra tlačíte do podložky. S nádechem pouštíte dolů pravou ruku a levou nohu a s výdechem je vracíte do výchozí pozice a pokračujete s opačnou rukou a nohou.

Pozice kočky (20 opakování): Zaujměte pozici na všech čtyřech. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné přímce a lopatky stahujeme směrem dolů. Nadechněte se a s výdechem udělejte v zádech hrb a snažte se přimáknout pupík k páteři. Pohyb musí být pomalý a kontrolovaný. S výdechem se vracíte zpět, ale neprohýbajte se v zádech.

Plank: Zapřete se o předloktí, tak aby lokty byly v jedné lince s rameny, a zvedněte trup nad zem. Pokud by pro vás tato verze byla příliš těžká, položte i kolena. Lopatky jsou stažené a páteř v přirozené rovině. V žádném případě nezadržujte dech, ten musí být plynulý. Častá chyba, která je způsobena právě nedostatečnou silou vnitřních svalů, je prohýbání se v zádech.

SNÍDANĚ 19. DEN



Vafle z jogurtového těsta

8 porcí

Ingredience:

4 lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 %
3 vejce
2 lžíce kokosového oleje
170 g hladké celozrnné špaldové mouky
1 lžíce čekankového sirupu
150 ml polotučného mléka
lžička prášku do pečiva
nastrouhaná kůra z 1 citronu
špetka soli

Postup:

Vejce vyšlehejte do pěny pomocí mixéru se šlehačacími metlami. Poté přidejte kokosový olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a čekankový sirup. Do připravené směsi přimíchejte prosátou mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Nakonec přidejte mléko a nastrouhanou citronovou kůru. Před pečením vaflovač vymažte kokosovým olejem.



SVÁČINA 19. DEN



Hrášková pomazánka

5 porcí

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
50 g MILKO Žervé
150 g mraženého hrášku
citronová šťáva
sůl
pepř

Postup:

Hrášek dejte na pár minut vařit do vroucí osolené vody, jen aby změknl. Následně ho vložte do ledové vody, aby neztratil barvu. Do mixéru dejte MILKO Řecký jogurt 0 %, MILKO Žervé, uvařený hrášek, citronovou šťávu, sůl a pepř. Vše vymixujte v hladkou pomazánku. Servírovat můžete na opečeném chlebu společně s vajíčkem a hráškovými klíčky.

VEČEŘE 19. DEN



Cuketová polévka s parmazánovými krutony

4 porce

Ingredience:

2x 80 g balení MILKO Žervé
2 menší cukety
2 cibule
sůl
pepř
olej
celozrnný toustový chleba
parmazán

Postup:

Na kapce oleje opečte cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova. Následně přidejte nakrájenou cuketu a opět nechte chvíli opékat. Vše poté zalijte vodou tak, aby byla cuketa ponořená. Vařte do změknutí cukety a ponorným mixérem polévku rozmixujte dohladka. V polévce nechte rozpustit MILKO Žervé, které dodá krémovou konzistenci a smetanovou chuť. Toustový chleba posypejte strouhaným parmazánem a dejte na pár minut zapéct do trouby rozpálené na 180 °C. Poté nakrájejte na kostičky a podávejte k polévce.

YTVORTE SI NOVÝ ZVYK:

Naučte se správně dýchat

Mnoho lidí dýchá pouze povrchně a tím vyřazují nejdůležitější dýchací sval – bránici. Bránice je jeden z hlavních stabilizačních svalů trupu a středu těla a její oslabení ohrožuje mimo jiné i stabilitu bederní páteře. Povrchovým dýcháním přetěžujeme prsní svaly, což má za následek předsazená ramena, díky kterým nedokážeme udržet rovná záda a jsme v začarovaném bludném kruhu bolesti a nekomfortu.

Braniční dech můžete trénovat kdekoli a kdykoli, dokud se pro vás nestane přirozeným. Snažte se nadechovat nosem. Posadte se a ruku si dejte pod pupík. Začněte se nadechovat do spodní části žebíř, představujte si, jak se plíce zalévají odspodu postupně nahoru vzduchem. Po dobu nádechu cítíte na přiložené ruce, jak břicho volně roste, nikoliv vzduchem, ale tím, jak bránice stlačuje orgány směrem dolů k pánevnímu dnu a vytváří prostor pro maximální načerpání vzduchu do plic.

Můj tip: Takového braničního dýchání plní i relaxační a zklidňující funkci. Pro maximální zklidnění se snažte, aby byl výdech pomalejší než nádech. Příklad: počítejte si v duchu nádech na 6 dob a výdech na 8, interval můžete prohlubovat.



AKTIVITA:

Cvičení pro štíhlá vnitřní stehna

Sumo dřepy (20 opakování): Stoupněte si široce a špičky lehce od sebe. Podsaďte pánev a s výdechem jděte dolů do dřepu, tak aby stehna byla rovnoběžná s podložkou. S výdechem jděte nahoru.

Přinožování na boku (20x na každou nohu): Lehněte si na podložku na bok, horní nohu dejte nahoru a chyťte za kotník. S výdechem přitahujete spodní nohu k horní a s výdechem kontrolované pouštíte dolů.

Žabák (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku a zvedněte nohy. Paty srazte k sobě a špičky od sebe. Začněte nohy pokrčením kolen přitahovat a odtahovat.

Zvedání se na špičky (20 opakování): Výchozí poloha je v sumo dřepu. Ruce si dejte před sebe nebo v bok. S výdechem nadzvednete paty a s nádechem pokládáte dolů.

Předkopávání (20 opakování na každou nohu): Postavte se na levou nohu a nepatrně ji pokrčte, abyste udrželi balanc. Pravou nohu lehce předsuňte a představte si, že chcete patou doleva odkopnout míč. Pravou nohou kmitáte před levou.

Nůžky na zádech (20 opakování): Lehněte si na záda na podložku. Bedra se nesmí odlepit od podložky. Nohy zvedněte kolmo nahoru. Nohy s nádechem roztahujeme a s výdechem vracíme zpět do výchozí polohy.

SNÍDANĚ 20. DEN



Overnight oats

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
80 g jemných ovesných vloček
200 ml polotučného mléka
150 g strouhaného jablka
30 g nasekaných vlašských ořechů
sladidlo podle chuti (čekanový sirup, med, erythritol, stévie)

Postup:

Vločky, MILKO Řecký jogurt 0 %, mléko, jablko, ořechy a sladidlo smíchejte dohromady. Směs rozdělte do dvou uzavíratelných sklenic a dejte odležet přes noc do lednice.

SVAČINA 20. DEN



Jogurtové muffiny s malinami

12 kousků

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
300 g hladké celozrnné špalďové mouky
3 vejce
80 ml oleje
120 g třtinového cukru
1 kypřicí prášek
100 g malin

Postup:

Vejce společně s cukrem vyšlehejte do pěny. Poté postupně přimíchejte olej, MILKO Řecký jogurt 0 % a prosátou mouku s kypřicím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte maliny. Formu na muffiny vymažte olejem, naplňte těstem asi do 2/3 a dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C na asi 20–25 minut.



VEČEŘE 20. DEN



Indické kuře

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli, 1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli, 20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do misky. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opečte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvíli společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

YTVORTE SI NOVÝ ZVYK:

Spánková hygiena

Kvalitní spánek je často podceňovaný. Nemá vliv pouze na to, jestli budeme druhý den unavení, ale má velký vliv na regeneraci těla i redukci hmotnosti. Pokud náš spánek není kvalitní, lidské tělo zvyšuje produkci hormonu Ghrelin (tzv. hormon hladu), který zvyšuje chuť, nejčastěji na sladké.

Tipy na spánkovou rutinu:
Pravidelný spánkový režim
Ticho, čerstvý vzduch a tma
Alespoň 30 minut před spaním bez elektroniky
Žádný kofein ve večerních hodinách



AKTIVITA:

10 min výzva pro břišní pekáč

Jak dostat do formy břišní svaly? Mám pro vás několik skvělých cviků, díky kterým zaktivujete kompletně celé břicho, a můžete tak začít pracovat na formě do plavek.

Cyklistické zkracovačky (15 na každou nohu): Položte se na podložku a ruce dejte za hlavu. Zvedněte nohy tak, aby byly v kolenou mírně pokrčené. Střídatě přitahujte pravý loket k levému kolenu a pak levý loket k pravému kolenu. S výdechem se loket přitahuje ke koleni.

Nůžky (20 kmitů): Položte se na podložku a ruce dejte pod hýždě. Pokud pro vás cvik bude náročný, můžete se opřít o lokty. Nohy jsou natažené několik centimetrů nad podložkou a střídavě je roztahujete a křížmo přes sebe snožujete. Při cvičení pravidelně dýchejte.

Zkracovačky (15 opakování): Lehnete si na záda na podložku a zvedněte nohy. S výdechem nadzvedáváte horní polovinu zad a rukama se dotýkáte palců (kotníků). Hlavu po celou dobu provádění cviků nepokládáme a brada a krk svírají pravý úhel. Tím zabráníte přetěžování krční páteře.

Horolezec (15 opakování na každou nohu): Zápěstí, lokty a ramena jsou v jedné linii. Vytáhněte se z ramen a podsaďte pánev a držte pevný střed těla. Nesmíte se prohýbat. S výdechem zvednete jednu nohu a koleno přitahujete k loktu.

Doteky kotníků (15 opakování na každou nohu): Položte se na záda, pokrčte nohy a podsaďte pánev. Bederní páteř je přitisknutá k podložce. Hrudní část zad je celou dobu nadzvednutá a střídavě se s výdechem dotýkáte z každé strany kotníku.

SNÍDANĚ 21. DEN



Lívance z bílého jogurtu

16 lívanců – 4 porce

Ingredience:

500 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
250 g hladké celozrnné špaldové mouky
30 ml čekankového sirupu
1 lžička kypřicího prášku
2 vejce
50 ml polotučného mléka
špetka soli

Postup:

Jako první smíchejte sypké přísady, tedy mouku, kypřicí prášek a špetku soli. Následně si oddělte do dvou misek žloutky od bílků a z těch ušlehejte tuhý sníh. Žloutky přidejte do sypké směsi společně s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, s mlékem, čekankovým sirupem a pořádně promíchejte. Nakonec jemně vmíchejte připravené vyšlehané bílky. Pánev potřete trochou kokosového oleje a pomocí lžice tvarujte lívance. Servírovat je můžete s MILKO Řeckým jogurtem 0 % a s ovocem.

SVAČINA 21. DEN



Jogurtový dezert do skleničky s křupavou čokovrstvou

2 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
100 g sušenek bez cukru
100 g jahod
20 ml čekankového sirupu
30 g čokolády s vyšším obsahem kakaa

Postup:

MILKO Řecký jogurt 0 %, jahody a čekankový sirup společně rozmixujte ponorným mixérem. Sušenky rozdrťte v mixéru nebo ručně pomocí paličky na maso. Čokoládu si nalámejte a dejte v misce na pár sekund rozpustit do mikrovlnky. Teď už stačí jen vrstvit připravené ingredience do skleniček. Nejprve sušenky, ochucený jogurt a poté rozetřít trošku čokolády. Vše opakujte, dokud budete mít suroviny. Dezert dejte vychladit do lednice.



VEČEŘE 21. DEN



Losos s lehkým bramborovým salátem

2 porce

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
50 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
300 g lososa
250 g uvařených brambor ve slupce
50 g kyselých okurek
1 menší cibule
lžice hořčice
sůl
pepř

Postup:

Lososa omyjte, usušte papírovou utěrkou, osolte a dejte péct v pekáčku vyloženém pečicím papírem v předehřáté troubě na 200 °C asi na 25 minut. Uvařené brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Smíchejte s nadrobno nakrájenou cibulkou, okurkami, hořčicí, MILKO Řeckým jogurtem 0 % a s MILKO BIO Zakysanou smetanou 15 %. Osolte a opepřete.

VYTVOŘTE SI NOVÝ ZVYK:

Naučte se pochválit sebe sama

Poslední den výzvy, zvládli jste to? Osvojili jste si nějaký nový zvyk, zařadili jste do jídelníčku nový zdravý recept? Skvělá práce, která stojí za pochvalu. Naučte se pochválit sama sebe v hlavě, ale i nahlas před ostatními. Nebojte se říct, tohle se mi povedlo, tohle jsem zlepšil/a, a můžete být inspirací ostatním.



AKTIVITA:

Procházka po obědě

Málo kdo je stavěný na nějakou velkou aktivitu po jídle, ale lehká zátěž v podobě procházky zvyšuje peristaltiku (pohyb) střev a díky tomu jídlo snadno a rychleji strávíte. Procházka navíc prospěje celému tělu a projdete se na čerstvém vzduchu.

HUSTÁ VÝZVA