



**CVIČ BEZ FITKA**

**7-DŇOVÝ TRÉNING  
NA SPAĽOVANIE TUKOV**

# **BONUS**

**AKÉ POTRAVINY SI VYBERAŤ  
NA PODPORU SPAĽOVANIA TUKOV**

Tento E-book je súčasťou Online kurzu „Cvič bez fitka“ a nie je verejne prístupný. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich spoločnosť Akadémia krásy, s. r. o. Akékoľvek použitie častí alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov, fotografií či grafov akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom než slovenskom jazyku bez písomného povolenia spoločnosti Akadémia krásy, s. r. o. je zakázané.

Názov a logo Akadémia krásy je registrovaná ochranná známka spoločnosti Akadémia krásy s. r. o. © 2019 všetky práva vyhradené.

Cieľom Online kurzu „Cvič bez fitka“ je otvoriť ti dvere do sveta zdravého životného štýlu, naučiť ťa nové cviky a základné poznatky, ktoré by si mala poznať, ak sa chceš vydať cestou, ktorá ti prinesie novú energiu a krajší život. Online kurz ani tento E-book v žiadnom prípade nezaručuje schudnutie alebo úbytok hmotnosti.

Odporúčame ti navštíviť lekára a požiadať o komplexné preventívne vyšetrenie, na ktoré máš každé 2 roky zákonný nárok. Lekár by mal prešetriť tvoj aktuálny zdravotný stav a kondíciu. Ak tak neurobiš, berieš na seba zodpovednosť za svoje zdravie, aj za jeho prípadné poškodenie.

To však neznamená, že za iných okolností, po právnej či legislatívnej stránke, by spoločnosť Akadémia krásy s. r. o. za tvoje zdravie mali preberať akúkoľvek zodpovednosť. Za svoje zdravie si je v každom ohľade zodpovedný každý sám.

Za vyliečenie chorôb môže niešť zodpovednosť len odborný lekár. Náš Online kurz však môže podstatne zlepšiť tvoj zdravotný stav i kvalitu tvojho života. Online kurz si si kúpila dobrovoľne z vlastnej vôle. Vzťah medzi tebou a Akadémiou krásy, resp. spoločnosťou Akadémia krásy s. r. o. je nezáväzný, pretože nejde o liečenie a postupy, za ktoré by sme mali byť právne zodpovední. Chceme spolu s tebou nájsť optimálny životný štýl a prispieť k zlepšeniu kvality tvojho života (energia, zdravie, kondícia, emócie).

Rozhodla si sa žiť zdravšie a účinne spáliť tuk. Ak čítaš tieto riadky si na správnej ceste. Pravdepodobne si už začala s našim 7-dňovým tréningom na spaľovanie tukov. A iste vieš, že strava a pohyb idú ruka v ruke. Práve preto som si pre teba pripravila tento šikovný E-book. Rada by som ti ukázala správnu cestu a inšpirovala ťa pri zdravej príprave jedál, ktoré ti pomôžu spáliť ešte viac tuku.



Danka



## SPALOVANIE TUKOV

Keď sa hovorí o spaľovaní tukov, určite ti vráta v hlave, či by ti nepomohli tie skvelé „spaľovače tukov“ z reklamy, ktoré sľubujú úžasné výsledky. Sú vo forme tabliet, v prášku alebo ako drink. Nemôžem tvrdiť, že sú všetky zlé. Niektoré určite aj fungujú. Avšak, väčšina žien si myslí, že keď budú užívať „spaľovač tukov“ stane sa zázrak a tak presúvajú svoju zodpovednosť na produkt z reklamy. Nevykonávajú žiadnu fyzickú aktivitu, nezmenia stravu, iba utrácajú peniaze na „spaľovače tukov“. Myslím, že v tomto prípade by nefungoval ani ten najlepší.

Spaľovanie tukov vieme nakopnúť aktívnym životným štýlom a zdravou stravou. Potraviny sú pre naše telo omnoho prirodzenejšie ako akékoľvek tabletky alebo prášky. A fungujú zaručene.

Potraviny na spaľovanie tukov, by mali obsahovať živiny, ktoré pomáhajú lepšiemu odbúraniu tukov a zabraňujú ďalšiemu ukladaniu tukových zásob v tele. Každá potrava môže účinkovať úplne inak, síce efekt ohľadom spaľovania tukov je podobný.



## PÁR ZDRAVÝCH RÁD NA ÚVOD

- Pamätaj: To, čo je čerstvé a má krátku trvanlivosť, to je dobré.
- Čítaj zloženie. V obchodoch na teba číha veľa „zdravých“ potravín s nekonečným zložením. Pri výbere potravín si vždy prečítaj, čo obsahujú. Budeš prekvapená, koľko cukru a konzervantov sa vo väčšine nachádza.



- Dbaj na kvalitu potravín. Vajíčka sú najlepšie z voľného výbehu OSK. Maslo je maslo, keď má viac ako 80% tuku. Najvhodnejšia soľ je morská alebo himalájska. Orechy sú zdravé, keď sú naturálne, nesolené, nepražené. Ryby sú kvalitnejšie z lovu a nie z chovu. Dobrý olej je lisovaný za studena.
- Sleduj sezónu. Najlepšie kúsky ovocia a zeleniny sú tie sezónne. Zostav si jedálničiek práve podľa toho a nikdy nebudeš mať stereotyp. Stačí sa pozrieť na pulty potravín a hneď zistíš, čo je v sezóne, sú to tie kúsky, ktorých je najviac a väčšinou sú v akcii, aby sa rýchlo vypredali, pretože sú veľmi čerstvé.



## LOSOS

Losos je známy veľkým obsahom omega-3 mastných kyselín. Bolo vedecky dokázané, že omega-3 pôsobia ako regulátor metabolizmu. Tieto kyseliny ovplyvňujú hladinu leptínu, čo je hormón, ktorý urýchľuje spaľovanie tukov.



*Môj TIP: Odporúčam lososa zaradiť do jedálnečky aspoň 1-2 krát do týždňa. Najlepšie je vyberať si čerstvého lososa ideálne z lovu, nie z chovu. Je skvelý v kombinácií s rozmarínom a maslom.*



## ZELER STOPKOVÝ

Tajomstvo zeleru je veľmi jednoduché: obsahuje menej kalórií a pomáha spaľovať viac tukov. Vláknina v zeleri napomáha aj k lepšej priechodnosti čriev, čo zabezpečuje správne trávenie a chráni pred nebezpečnou zápchou. Zeler pozitívne ovplyvňuje metabolizmus tukov. Z väčšiny sa skladá z vody a to je dôvod, prečo je skvelou súčasťou vyváženej stravy. Zbavuje telo prebytočnej vody, čo sa odrazí aj na váhe.



*Môj TIP: Milujem ananásové smoothie so zelerom - 1/4 čerstvého ananásu, 2 stopky zeleru, čerstvá mäta a 2-3 dcl vody. Všetko stačí rozmixovať a už len vypiť.*



# CHILLI

Chilli obsahuje bio aktívnu zlúčeninu, ktorá spôsobuje štiplavosť. Nazýva sa kapsaicín, pomáha odbúravať tuk a stimuluje rýchle spaľovanie tukov v tele.



*Môj TIP: Zabudni na chilli omáčky z obchodu. Obsahujú veľa cukru a konzervantov. Vyskúšaj v mažiari podrviť 4-5 chilli papriček, pár lístkov čerstvého koriandra, malý strúčik cesnaku a 5 PL olivového oleja. Toto chilli pesto si môžeš v malých dávkach pridávať na hotové jedlo.*

## GREP

Toto horké ovocie má skvelé schopnosti – spaľuje kalórie a zrýchľuje metabolizmus. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, B1 a K. Plod je nabitý blahodárne pôsobiacimi prírodnými flavonoidmi. Grep zvyšuje obranyschopnosť organizmu, zlepšuje krvný obeh, znižuje hladinu cholesterolu v krvi a jeho častá konzumácia znižuje riziko rakoviny pľúc a žalúdka. Horká chuť grapefruitu zvädza na použitie cukru, ale toto spojenie nie je príliš vhodné, pretože grep s cukrom v žalúdku kvasí. Okrem toho, je bohatý na vlákninu, ktorá pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi.

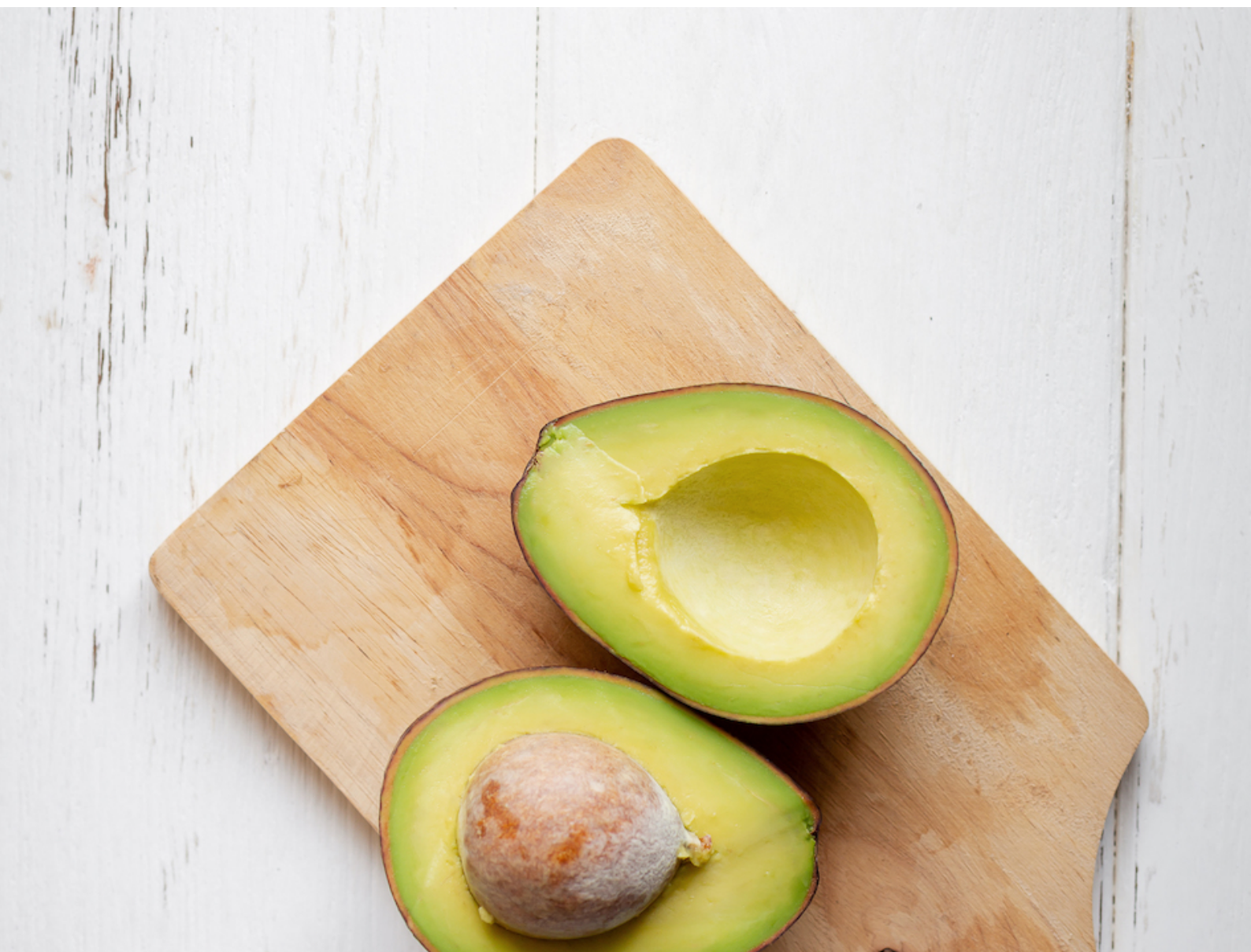


*Môj TIP: Odšťav šťavu z 2 ružových grepov. Rozmixuj v mixéri s ľadom. Nalej do pohára a premiešaj rozmarínovou vetvičkou. Na zdravie!*



## AVOKÁDO

Avokádo poskytuje jedinečnú kombináciu tukov, mastných kyselín a nachádza sa v ňom množstvo vitamínov B, C, E, draslík a horčík. Má nízky obsah cukrov a nízky glykemický index. Jeho časté užívanie zabraňuje výkyvom hladiny inzulínu, ktoré vedú najmä k ukladaniu tuku na bruchu.



*Môj TIP: Vďaka neutrálnej chuti avokáda si ho vieš pripraviť na viac spôsobov. Pridaj si ho do ovocného smoothie alebo ho rozťlač spolu s cesnakom, soľou a korením ako prílohu ku grilovanému lososovi.*



## MRKVA

Mrkva sa v kuchyni využíva tak často, že nás ani nenapadne zamyslieť sa nad jej pozitívnymi účinkami. Vďaka vysokému obsahu vlákniny urýchľuje trávenie. Mrkva je dobrým zdrojom vitamínov skupiny B ako aj vitamínu C a E. Prítomné sú v nej všetky minerály a stopové prvky.



*Môj TIP: Mrkva má široké využitie. Ja si rada robím smoothie z mrkvy, banánu, jablkovej šťavy a škorice. Je výborná aj v kombinácii s hummusom.*



## LIMETKA

Vysoký obsah vitamínu C a antioxidantov zabezpečuje hĺbkové čistenie tráviacej sústavy. Limetka je výborná proti zápche. Počas cvičenia s cieľom spáliť tuk naše telo potrebuje veľa vitamínu C a na to je limetka ideálna.



*Môj TIP: Vyskúšaj si urobiť lúhovanú vodu z limetky. Limetku dôkladne umy, nakrájaj na kolieska a zalej filtrovanou vodou. Pridaj pár kociek ľadu, čerstvú mäťu a čerstvé čučoriedky. Na hodinu vlož do chladničky.*

# ANANÁS

Obsahuje až 90% vody, ale v tých zvyšných 10% má veľa prospešných vitamínov a minerálov. V minulosti sa ním liečila zápcha a upokojovali črevá. Dnes ho poznáme ako účinný spaľovač tukov, ktorý vylučuje nadbytočné tuky a zlepšuje spaľovanie.



*Môj TIP: Ak chceš v obchode zistiť, či je ananás zrelý vyskúšaj vytiahnuť jeden lístok zo stredu. Ak ide ľahúčko, tak je zrelý. Daj však pozor, aby nebol prezretý alebo až hnilý.*



## ZELENÝ ČAJ

Okrem silne povzbudzujúcich účinkov má zelený čaj aj schopnosť podporovať spaľovanie tukov. Jeho pitím sa zrýchľuje metabolizmus a zefektívňuje činnosť pečene.



*Môj TIP: Skutočný efekt má len kvalitný zelený, sypaný čaj. Môj obľúbený je Kagoshima Sencha Premium.*

*“Ak počúvaš svoje telo  
nikdy neurobíš chybu.”*

*Danka*