

# WHOLE 30 RESTART

## CO ZÍSKÁM

- větší fyzická kondice
  - snížení chronických bolestí
    - otoky nohou
    - hlavy
    - kloubů
  - rychlejší regenerace po sportu
  - nárůst energie
  - zvýšení fyzické mobility
  - vyrovnanost bez výkyvů nálad
- redukce hmotnosti
  - dlouhodobě udržitelný výsledek
  - bez přejídání
  - zvýšení sebevědomí
- snížení závislosti na cukru (udržení chutí pod kontrolou)
- zlepšení hladiny cholesterolu
- ústup alergických příznaků
  - kožní alergie
  - zánět dutin
- lepší krevní tlak
- snížení pálení žáhy
- zlepšení metabolismu
- nové kuchařské dovednosti
- nové znalosti ohledně mého těla
- zdravé stravovací návyky
- pročištění organismu
- pevnější nehty
- kvalitnější spánek

## MĚŘENÍ

- datum zahájení
  - VÁHA
  - MÍRY (OBVOD)
    - RUCE cm
    - V PASE cm
    - STEHNA cm
- datum ukončení
  - VÁHA
  - MÍRY (OBVOD)
    - RUCE cm
    - V PASE cm
    - STEHNA cm

## MASO

- hovězí
  - pečené v troubě se zeleninou
  - čína se zeleninou (cibule, cuketa, paprika, ořišky)
  - kapustové karbanátky bez strouhanky
- krůtí
- ryby
  - tuňákový salát se zeleninou
  - losos / halibut / candát
  - krevety a jiné
- vepřové
- kuřecí
  - pečené stehno s batáty
  - čína se zeleninou (cibule, ananas, cuketa, hrášek, mrkev)
  - uzené stehno s grilovanou zeleninou

## OSTATNÍ

- vejce
  - vajíčko na pánvi se slaninou snídane
  - uvařené na tvrdo a podávané s ovocem svačina
  - na tvrdo, do salátu s čerstvou zeleninou večeře
- chia semínka

## NÁPOJE

- VODA
  - kohoutková
  - minerální např. Magnesia
- ČAJE
  - červené víno alkohol výjimečně
  - ČERNÉ
    - snižuje hladinu cholesterolu v krvi
    - vitamín B1, B2, C, A, minerály fluor a draslík
  - ZELENÉ
    - detoxikace jater
    - obsahuje vitamín C, B, A, E
    - obsahuje minerály draslík, hořčík, fluor
    - působí proti virům a plísním
  - MATCHA
    - redukuje stres
    - dodává energii
    - antioxidant
  - BÍLÉ
    - posilují imunitu
  - KÁVA bez cukru a mléka
  - MELTA bez cukru a mléka

## ZELENINA

- způsob přípravy
  - v parním hrnci
  - pečená v troubě
  - na pánvi
  - grilovaná
  - syrová
  - vařená
- růžičková kapusta
- červená řepa
- zelené lusky
- batáty
- dýně
- mrkev
- česnek / cibule
- paprika
- kapusta
- květák
- mangold / špenát
- brokolice
- pórek
- kopr / petržel
- rajče
- salát
  - rukola (zálivka z oleje, vinného octa, sůl, pepř, bylinky, hořčice, trochu medu)
  - ledový
  - římský
    - s vlašskými ořechy a lososem
  - polníček
  - čekanka
- s omezením
  - dýně Hokaido
  - okurka
  - celer
  - ředkvičky
  - houby
  - zelený hrášek
  - kedluben
  - klíčky

## SPORT (jakákoliv aktivita bez omezení)

- běh
- plavání
- walking
- TRX
- jóga

## OVOCE

- meruňky
- švestky
- grapefruit
- ostružiny
- jahody
- kiwi
- maliny
- třešně
- s omezením
  - sušené ovoce
  - ananas
  - pomeranče / mandarinky
  - banány
  - jablka / hrušky
  - broskve / nektarinky
  - datle / fíky
  - citróny / limetky
  - vodní meloun
  - hroznové víno
  - mango