

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA – oranžový týden

Abychom utužili ducha je potřeba utužit svaly. (Montaigne)

Níže uvedené splňuje pravidlo „5P“

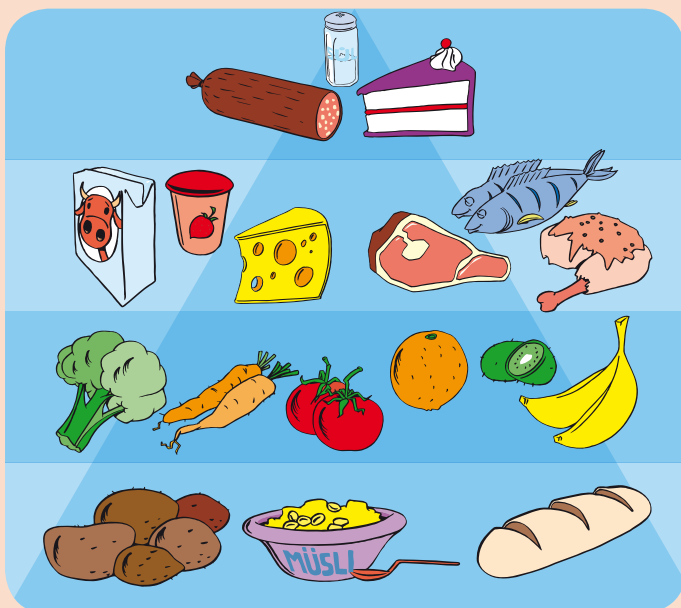
1. Pestrost

2. Pravidelnost

3. Pětkrát denně

4. Pitný režim

5. Pohoda



PONDĚLÍ



Pohybová aktivita: Všechny schody, které dnes potkáš, vyjdi bez použití výtahu ☺.

Recept: budapeštská pomazánka

Suroviny: 1/4 vaničky tvarohu, 1/2 lžičce másla, 1 lžička mleté papriky, 1 lžičce nakládané kapie nakrájené na proužky, 1/2 malé cibule, sůl
Postup: tvaroh utřeme s máslem, vmícháme papriku, kapii, jemně nakrájenou cibulku a osolíme.

Snídaně: krajíc chleba, máslo, eidam 30 % tuku v sušině, rajče
Svačina: salát z jablka a mrkve, ořechy, citrónová šťáva
Oběd: přírodní kuřecí plátek, vařené brambory, okurkový salát
Svačina: bílý jogurt, broskev
Večeře: celozrnné pečivo, budapeštská pomazánka, paprika

Heslo dne:

„Pochopit život můžeme jenom s pohledem zpět, ale pouze s pohledem vpřed ho můžeme žít.“

ÚTERÝ



Pohybová aktivita: Při jízdě městskou hromadnou dopravou vystup o 1–2 zastávky dříve a dojdi trasu na místo určení pěšky.

Snídaně: jogurt/kefir, cornflakes, banán
Svačina: hruška
Oběd: losos, olej, bramborová kaše, hlávkový salát
Svačina: pudink s malinami
Večeře: cottage, pažitka, dalať, rajče

Heslo dne:

„Životní štěstí neznamená nemít těžkosti nebo jich mít málo, ale všechny je zdárně a vítězně překonat.“

STŘEDA



Pohybová aktivita: Procházka do obchodu (např. pro suroviny na dnešní, nebo zítřejší vaření).

Snídaně: krajíc chleba, pomazánkové máslo, šunka, ředkvičky
Svačina: jahody/broskev/meruňky...
Oběd: vepřové rizoto (vepřové maso 70 g, olej 10 g, cibule 50 g, houby 100 g, hrášek s mrkví 100 g, rýže 70 g)
Svačina: jogurtový nápoj, jablko
Večeře: šopský salát (okurka 100 g, paprika 100 g, rajče 100 g, cibule 50 g, balkánský sýr 50 g, olivy 20 g, lžička oleje), celozrnné pečivo

Heslo dne:

„Nic neuspěchej, raději všechno dokonči, i když to trvá déle.“

ČTVRTEK



Pohybová aktivita: plavání

Snídaně: ovesná kaše se skořicí, medem a jablky
(ovesné vločky 50 g, mléko 150 ml, med 10 g, strouhané jablko 150 g, skořice)
Svačina: hrozny
Oběd: čočka na kyselo, vařené vejce, kyselá okurka
Svačina: bílý jogurt, banán
Večeře: celozrnný chléb 2 krajíce, máslo, sardinky, rajče

Heslo dne:

**„Usmívej se a získáš přátele,
buď zamračený a získáš vrásky.“**

PÁTEK



Pohybová aktivita: úklid domácnosti (vysávání, utírání prachu, vytírání podlahy)

Snídaně: pečivo, lučina, pažitka, kedlubna
Svačina: meruňky
Oběd: tvarohové knedlíky posypané borůvkami
Svačina: acidofilní mléko, müsli tyčinka
Večeře: chléb, máslo, sardinky, pórek

Heslo dne:

**„I zklamání, je-li zásadní a nezvratné,
znamená krok vpřed.“**

SOBOTA



Pohybová aktivita: vyjděte si na nejbližší kopec rozhlédnout se po krajině

Snídaně: slunečnicový chléb, sýrovo-mrkvová pomazánka
s česnekem (tvaroh, tavený sýr, česnek, mrkev)
Svačina: vodní meloun
Oběd: játra na cibulce s rýží (játra 150 g, cibule 50 g, olej 10 g, rýže 70 g)
Svačina: banánový koktejl (mléko, banán)
Večeře: cuketové řízečky, šfouchané brambory, zelný salát s kukuřicí

Heslo dne:

**„Každý má v sobě spoustu schopností
a tvůrčích sil, které stačí jen
probudit a rozvíjet,
aby dokázaly vyrobit
ty nejkrásnější výtvoř.“**

NEDĚLE



Pohybová aktivita: procházka do přírody s rodinou či přáteli

Snídaně: bílý jogurt, ovesné vločky, mandle, švestky
Svačina: zapečený toust se sýrem
Oběd: dušené hovězí s mrkví a brambory
Svačina: nektarinka
Večeře: těstovinový salát (těstoviny 70 g, šunka 50 g,
kukuřice 50 g, paprika 100 g, zakysaná smetana 50 g)

Heslo dne:

**„Odpočinek je kořením
práce.“**

**MŮJ VÝBĚR – tedy tak jím a hýbu se já aneb nakreslete a vyplňte si svou
pyramidu a zamyslete se, co děláte dobře a co můžete případně udělat lépe?**

