FREEVIA / VIP

Stravovanie v tvojom rytme

Praktický sprievodca plánovaním, nákupom a týždennou spoluprácou.

Karina Szabóová / FREEVIA

Táto príručka dopĺňa individuálny plán. Neslúži na diagnostiku ani liečbu a neurčuje univerzálne množstvá či kalorický príjem.

Začni svojím bežným týždňom

Zapíš si, kedy vstávaš, pracuješ a máš čas na jedlo. Vyber si časy, ktoré zvládneš opakovať. Plán má zapadnúť do tvojho života. Na týždennej kontrole sa vrátime k tomu, čo fungovalo a čo treba upraviť.

Tvoj pracovný priestor

Moje bežné časy jedál:

Kedy mám priestor na varenie:

Čo potrebujem zjednodušiť:

Jedlo, ktoré ti vyhovuje

Pri plánovaní uvažuj o pestrosti: zelenine a ovocí, prílohách, zdrojoch bielkovín a vhodných tukoch. Konkrétny výber a množstvá riešime v tvojom individuálnom pláne. Nie je potrebné meniť všetky návyky naraz.

Tvoj pracovný priestor

Moje obľúbené jedlá:

Jedna zmena na tento týždeň:

Obmedzenia berieme vážne

Alergia na mliečne bielkoviny a neznášanlivosť laktózy nie sú to isté. Výrobok bez laktózy môže obsahovať mliečne bielkoviny. Pri potravinovej alergii je dôležité vyhýbať sa príslušnému alergénu podľa odborného odporúčania a overovať etikety. V dotazníku uveď svoje potvrdené obmedzenia.

Tvoj pracovný priestor

Čo potrebujem pri jedle zohľadniť:

Ktoré etikety a výrobky si overím:

Nákup bez zbytočného chaosu

Pozri si suroviny na jednotlivé dni. Najprv skontroluj zásoby, až potom vytvor zoznam. Spájaj opakujúce sa suroviny, ale zohľadni skutočné porcie. Čerstvé potraviny nakupuj podľa možností skladovania a termínov spotreby.

Tvoj pracovný priestor

Zásoby, ktoré už mám:

Dokúpiť na najbližšie dni:

Príprava, ktorá šetrí čas

Vyber si dva alebo tri recepty, ktoré poznáš. Časť surovín si priprav vopred, jedlá bezpečne schlaď a ulož podľa odporúčaní pre danú potravinu. Označ si dátum prípravy. Ak nestíhaš, povedz nám to - plán vieme zjednodušiť.

Tvoj pracovný priestor

Moje rýchle jedlá:

Čo si pripravím vopred:

Týždenná kontrola s Karinou

Kontrola slúži na úpravu plánu podľa tvojich skúseností. Napíš, čo ti chutilo, čo si nestíhala a kedy si cítila hlad či únavu. Ak sa objavia zdravotné ťažkosti, rieš ich so zdravotníckym odborníkom.

Tvoj pracovný priestor

Čo fungovalo:

Čo nefungovalo:

Čo upravíme na ďalší týždeň:

Pohyb v tvojom režime

Vo VIP spolupráci si dohodneme druh pohybu, dostupné vybavenie a čas. Uveď obmedzenia a odporúčania od svojho odborníka. Konkrétny tréning dostaneš individuálne, nie ako všeobecný návod pre každého.

Tvoj pracovný priestor

Pohyb, ktorý ma baví:

Moje vybavenie:

Čas a obmedzenia:

Užitočné zdroje a kontakt

NHS: The Eatwell Guide
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/

NHS: Food allergy
https://www.nhs.uk/conditions/food-allergy/

Otázky k plánu: szabokarina10@gmail.com
Hotový plán nájdeš aj vo svojom profile FREEVIA.