

Studijní materiál

**JAK ZDRAVĚ
JÍST V PRÁCI**

Margit Slimáková

JAK ZDRAVĚ JÍST V PRÁCI

Jíst zdravě a skvěle se starat o své tělo není žádná věda a může každý z nás a to i v rámci běžných pracovních dnů a povinností. Zdravá výživa a správná péče o sebe jsou základem zdraví a naše zdraví rozhoduje o naší kondici a tak i pracovních schopnostech a výsledcích. V pracovním nasazení přesto mnozí kvalitní jídlo odsouváme, neřešíme nebo nahrazujeme zbytečnostmi a nezdravostmi. Přitom zdravě jíst může každý a to i během pracovních dnů. Poradím vám jak to v pohodě zvládat.

Margit Slimáková

specialistka na zdravotní prevenci a výživu

1. JAK JÍST ZDRAVĚ (NEJEN) V PRÁCI

Aneb jak bez počítání čehokoliv a bez celoživotního studování výživy pohodově a zdravě jíst, a to v rámci běžného pracovního dne i ve výjimečných pracovních situacích. Je třeba vše vařené, nebo je prospěšnější jíst syrovou stravu? Je maso zdravé, je mléko nezbytné, je chleba potřebný?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Jezte skutečné potraviny a jídla z nich, pak už jenom vnímejte své tělo a podle jeho potřeb stravu dále směřujte.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Průvodce skutečným jídlem: <http://www.cojist.cz>
- | <https://www.margit.cz/kalorie-matouci-hodnota/>

2. CO PROSPĚJE HNED PO RÁNU

Co nám nejvíce prospěje po probuzení, kdo a kdy má snídat, jaké jsou příklady snídání pro inspiraci? Jak řešit, když ráno nestíháme?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Snídaně může být bezva jídlem, ale není nezbytná pro všechny. Snídejte, když vám to vyhovuje a prospívá. Jestliže po ránu hlad nemáte nebo ze zdravotních důvodů posouváte snídání, jezte klidně až později dopoledne, nebo dokonce jako první jídlo až oběd. Zásadní je jíst tak, ať jste v pohodě a nepřejídáte se později v průběhu dne.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Snídat nebo nesnídat: <https://www.margit.cz/snidat-nebo-nesnidat/>
- | Vynechávání jídel, postění se, inzulínová rezistence: <https://www.margit.cz/posteni-vs-dietovani/>
- | Videorecept kaše do skleničky: https://www.youtube.com/watch?v=TQpS9F1M_0s&t=1s
- | Videorecept jáhlová kaše: <https://www.youtube.com/watch?v=0DVZoLaQ-1g>
- | Videorecept snídaně bez obilovin: <https://www.youtube.com/watch?v=JVckHdbnrhk&t=1s>
- | Recepty na pomazánky: <https://www.margit.cz/co-na-snidane-a-svaciny/>

3. JAK SE O SEBE STARAT DOPOLEDNE V KANCELÁŘI?

Proč je třeba starat se o sebe i v rámci pracovního dne a jak to zvládat? Jak vybudovat zdravé pracovní prostředí?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Nepojídejte celý den, nezobejte mezi hlavními jídly. Případný hlad hned dopoledne může být dán výživově nedostatečnou snídaní nebo jejím vynecháním anebo i jen nudou. Promyslete, kde je problém u vás, a ten cíleně řešte.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Toxické stravovací prostředí:
<http://blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php?itemid=18484>

4. OBĚD V PRÁCI

Jak si vybrat oběd v kantýně, jak jíst v restauraci, kdy a co si jde přinést z domu?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Nevbíhejte vyhladovělí do první restaurace a nekrmte se tím na první pohled nejlákavějším. Dodání živin a energie v průběhu dne je zásadní pro vaše výsledky v práci, věnujte výběru aspoň pár minut zamyšlení a přípravy.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Saláty ve sklenici:
<https://itesco.cz/hello/clanek/salaty-ve-sklenici-jsou-hit-namixujte-si-svuj-vlastni/27832/>
<https://www.apetitonline.cz/apetit-tv/recepty/3x-salat-do-sklenicky>
<https://aromarecepty.cz/kniha-michane-salaty-ve-sklenici-karin-stottinger/>

5. JAK ZVLÁDAT ODPOLEDNE V PRÁCI, NA NÁKUPECH A KROUŽCÍCH S DĚTMI

Jak řešit chuť na dezertík po obědě anebo ďábelské pokušení v podobě buchet či narozeninových chlebíčků od kolegů? Jak zvládnout odpolední mnohoboj práce, kroužky, nákupy?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- Po kvalitním obědě není třeba cokoliv pojídat. Dodávejte neslazené tekutiny a když vás honí chuť, zkuste hořkou kávu nebo čaj, protáhněte se anebo se hlídejte zapisováním jídel.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- Ayran: Je perská obdoba indického lassi a dnes velmi populární nápoj v Turecku. „Připraví se rozmixováním třetiny sklenice tučného jogurtu s třetinou sklenice vody a třetinou sklenice ledu. Dochucuje se solí (nejlépe růžovou himalájskou) a drceným kořením podle chuti. <http://bit.ly/NaLeto>
- Rychlo pickles: <https://superkvasaci.cz/jediny-navod-ktery-potrebujete-k-vyrobe-pickles-rychle-kvasene-zeleniny/>

6. CO JÍST VEČER A HLAVNĚ JAK PŘESTAT?

Co rychlého a zdravého jde připravit po příchodu z práce? Jak načasovat večeři a jak zabránit pojídání při vaření, dojíždání se po večeři, zobání u televize a nočním výletům do lednice?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Připravte si na přípravu nejnáročnější ingredience předem, ať i v omezeném čase po návratu domů večer nejste nuceni pouze ohřívat polotovary. Po večeři už nepojídejte, omezujte všechny monitory a ideálně, když vám vyjde i čas na procházku.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Komunitní nákupy: <https://www.scuk.cz>

7. JAK JÍST NA SLUŽEBNÍCH CESTÁCH?

Restaurace, bistra a jídlo z domu. Kdy kterou z možností upřednostnit? Jak si vybírat mezi restauracemi a potom i z jejich jídelního lístku, co si koupit na benzince, ve vlaku, na nádraží...?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Věnujte pár minut průzkumu možností, které vám cesta nabízí. Takováto příprava skoro jistě ušetří mnohem více času na místě a zajistí i lepší jídlo.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Dovolená na farmě Česko: <https://www.ceskapohoda.cz/index.php/ubytovani/ubytovani-na-farme-ubytovani-na-statku>
- | Dovolená na biofarmě Rakousko: <https://www.farmholidays.com/holiday-categories/organic-farms>

8. KDY JÍST PŘI PRÁCI NA SMĚNY?

Jak je možné nastavit jídlo při práci na směny v práci a doma? Jak omezit riziko zvyšování hmotnosti spojované s prací na směny?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Nastavte jednotný stravovací režim bez ohledu na směny. Jezte ve dne. Lepší je jíst střídavě než přejídat se. Noc v práci vždy poctivě dospěte.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Proč spíme: <https://www.melvil.cz/kniha-proc-spime/>

9. JAK SE STRAVOVAT PŘI HOMEOFFICE?

Jak omezit celodenní vykrádání lednice? Jak udržet pracovní režim, i když můžeme být jen v teplákách a s notebookem v posteli? Jak práce z domu může být šancí na nastavení té nejlepší stravy a péče o sebe?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Prostředí zásadně ovlivňuje naše chování včetně toho, co jíme. Při práci z domu je jen na vás, jak si prostředí a režim nastavíte. Udělejte to tak, ať vám vše jen prospívá.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Kompletní průvodce pústem: <https://www.melvil.cz/kniha-kompletni-pruvodce-pustem/>

10. JAK ZVLÁDAT PRACOVNÍ JÍDLA A VEČÍRKY?

Co si vybrat k jídlu, když je nabídka z menu nebo bufetu? Jak zvládnout pokušení: je to zdarma, dopřejme si? Jak řešit „povinné pití alkoholu“?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Při důležitých pracovních jídlech jezte střídavě. Na večerní akce nechodte vyhladovělí. Z bufetu vybírejte s rozvahou to nejlepší, a když řešíte kila navíc, vždy si naložte až půl talíře zeleniny.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Při důležitých pracovních jídlech jezte střídavě. Na večerní akce nechodte vyhladovělí. Z bufetu vybírejte s rozvahou to nejlepší, a když řešíte kila navíc, vždy si naložte až půl talíře zeleniny.

11. POTŘEBUJE NĚKDO NÁHRADY JÍDEL?

Jsou prášky, tyčinky a jiné náhrady jídel potřebné, či dokonce prospěšné? Co dělat, když po ruce není vůbec nic k snědku?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Skutečné potraviny a jídla z nich jsou to nejlepší, co si můžete dopřávat, a když nejsou, prospěje i hladovění. Náhrady jídel většina z nás vůbec nepotřebuje.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Průvodce skutečným jídlem: <http://www.cojist.cz>
Klasifikace potravin podle stupně průmyslového zpracování a využití ve zdravotní prevenci:
http://www.tigis.cz/images/stories/DMEV/2019/DMEV_2_2019/DMEV_2_2019_kohutiar.pdf
Vysoce průmyslově zpracované jídlo podporuje konzumaci více kalorií a nárůst hmotnosti (anglicky): [https://www.cell.com/cell-metabolism/pdfExtended/S1550-4131\(19\)30248-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdfExtended/S1550-4131(19)30248-7)

12. PITNÝ REŽIM BĚHEM DNE

Kolik je potřeba vypít a co nejlépe pít? Pít s jídlem nebo mezi jídly? A co specifické nápoje, jako káva, povzbuzující a sportovní nápoje?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Pijte, když máte žízeň. Pít můžete i s jídlem, jen je vždy třeba potraviny důkladně rozkousat a nepolykat s nápojem. Pijte vodu, neslazené čaje nebo kávu. Vyhýbejte se nápojům s cukry a sladidly, i kdyby se propagovaly jako prospěšné a dodávající energii.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Zdravotní důsledky limonád: <http://blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php?itemid=27160>
- | Video: Káva - prospívá nebo škodí? <https://www.margit.cz/kava-prospiva-nebo-skodi/>

13. JE TŘEBA K JÍDLU PŘIDÁVAT DOPLŇKY?

Jak nejlépe zajistit všechny živiny? Kdy je vhodné suplementovat a kdy to skoro jistě není třeba.

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Skutečné potraviny dodávají všechny esenciální živiny, investujte především do nich. Sami můžete bez rizika zkusit i suplementy, kterými se nedá snadno předávkovat, ale při zdravotních potížích je lepší zjistit příčinu a tu cíleně léčit.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Potřebujeme suplementovat vitamíny: <https://www.margit.cz/potrebujeme-vitaminy/>
- Funkční houby: <https://www.vitalvibe.eu/cs/47-funkcni-houby>

14. CO DALŠÍHO BĚHEM PRÁCE PROSPÍVÁ A ŠKODÍ?

Jak efektivně podporovat zdraví i v průběhu běžných pracovních dnů a povinností? Jak omezit pracovní stres a znečištění prostředí?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

- | Vedle skutečného jídla si každý den dopřávejte i dostatek přirozeného pohybu a přírody. Přerušujte sezení, telefonujte vestoje, když to jde, propojte nějakou pracovní schůzku s procházkou v parku, obklopte se i v práci zelení, často větrejte a mimo práci pobývejte venku.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

- | Sezení nás zabíjí: <https://www.margit.cz/sezeni-zabiji/>
- | Pokojové rostliny čistící vzduch: <https://www.biano.cz/magazin/pokojove-rostliny-ktete-cisti-vzduch>
- | Jíte ve stresu? Občas je lepší dát si hladovku: <https://www.flowee.cz/civilizace/5103-jite-ve-stresu-obcas-je-lepsi-dat-si-hladovku-rika-margit-slimakova>

15. JAK PŘEVÉST SVÉ ZDRAVÉ PLÁNY DO PRAXE

Proč naše přání tak často nefungují? Proč předsevzetí nedodržujeme, a hlavně jak to změnit? Jak to, co si přejeme zlepšit, jíst více zeleniny nebo třeba pravidelně běhat, efektivně zavést do života?

MOJE ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ TÉTO LEKCE:

I ke svým privátním cílům se chovejte profesionálně. Namísto pouhých přání zdravěji žít skutečně začněte. Nejlépe hned teď založte svůj deníček péče o sebe, zapište první zdraví prospívající kroky a dejte se do jejich plnění.

ZDROJE PRO DALŠÍ ČTENÍ A DOPLNĚNÍ TÉMATU

Redukční diety zredukujte a jídlo si užívejte:

<https://www.flowee.cz/4655-margit-slimakova-redukcn-diety-zredukujte-a-jidlo-si-uzivejte>

| KONTAKT

tel: +420 224 810 055

e-mail: pomuzeme@seduo.cz

web: www.seduo.cz