

Upřednostnit sama sebe...



Často se setkávám s argumenty žen s touhou po změně stravování či redukce hmotnosti, že manžel vyžaduje k večeři tohle, syn tohle a uvařit si jen sama pro sebe? „Na to už mi nezbývají síly,“ nebo „Nebaví mě poslouchat jejich řeči...“ či „Ještě nakupovat sobě?“. Tímto chováním si vlastně ženy neváží samy sebe, ale ani svého zdraví. Smiřují se s tím, že budou samy se sebou už napořád nespokojené...

Žena má v genetickém kódu napsané „postarat se o rodinu“. Tak to vždy bylo, a když nepočítám trochu novodobé emancipace, je a pravděpodobně vždy nějakým způsobem bude. Na genderovém rozdělení rolí v rámci rodiny nevidím nic špatného do té doby, než se z ženy začne stávat jakási oběť množiny. Kde je napsáno, že se žena má neustále podřizovat? Kde je napsáno, že knedlík s gulášem je „normální“ a pohanka s houbami a zeleninou „né příliš chutný úlet“, kterého se pravý muž zkrátka nenají? Jsou to jen zakořeněné návyky a svým způsobem i stále přetrvávající konzervatismus, který jde často proti proudu snahy o ozdravení těla i duše.

Prvním krokem pro takové ženy musí být uvědomění, že na nich záleží úplně stejně jako na ostatních. Není umění být ztrhaná a bez energie, zatímco ostatní jsou spokojení. Umění je stát si za svým cílem, za svým názorem a za svou touhou věci změnit. Pakliže se vám nedostává dostatek podpory, vytvořte si ji mezi kamarádkami či jinými spřízněnými dušemi a začněte bez ohledu na to, kolikaprocentní šanci na úspěch vám někdo dává.

Když vaříte či jen připravujete jídlo pro ostatní členy rodiny, jste schopné si připravit pokrmy i pro sebe, stačí trocha časového managementu a pozitivní mysl. Ne vždy je nutné si vařit jídlo úplně jiné, než připravujete pro ostatní, často postačí jen malá náhrada a hned vykouzlíte lehčí jídlo. Otáčení v kuchyni a vaření jako takové je pohyb jako každý jiný, berte to tak! Pakliže budete brát úklid domácnosti, včetně vaření, jako pohybovou aktivitu a budete tomu věřit, vaše tělo se bude formovat rychleji a budete i rychleji hubnout (velmi zajímavý závěr z nedávno provedeného výzkumu – hlava dělá divy).

Zde je několik tipů na obměnu typických českých jídel:

svíčková s houskovým knedlíkem: omáčku připravte pro všechny čistě ze zeleniny, nezahušťujte ji; maso je kvalitní bílkovinou, proto si ho dejte dvojitou porci, místo knedlíků si k masu s omáčkou připravte [polentové nočky](#).

Tip na zdravou alternativu: [Špaldový knedlík s tofu a houbovou omáčkou](#)

knedlo-vepřo-zelo: v misce si připravte třeminutový kuskus (přidejte 1/2 kostky zeleninového bujónu), když je hotový, zamíchejte do něj kousky libového vepřového (bez vypečeného sosu) a zelí (klidně větší porci)

smažený květák s bramborem: dejte si 3 růžičky kvěťáku a pár brambor stranou; vedle na pánvičce si na trošce olivového oleje orestujte cibulku, pokrájený květák, brambory, přidejte sůl a pepř a na závěr dvě vejce, květákovo-bramborový mozeček je hotový

těstoviny s kuřecím masem a smetanou: dejte si vedle menší porci těstovin, přidejte kuřecí maso a místo smetany přihodte pokrájená sušená rajčata, celé dochuťte bazalkou a pepřem

chleba s máslem a se sýrem: místo chleba si dejte knäckebrotly či jinou celozrnnou alternativu, místo sýra zvolte šunku od kosti, místo tlusté vrstvy másla si dejte jen trochu

kynutý borůvkový koláč: nechte si trochu borůvek stranou a smíchejte si je s bílým jogurtem, mandlovými plátky a lžičkou medu

...a tak si lze pohrát skoro se vším.

TIP Zkuste připravit a naservírovat večeri stylem, ať si každý nabere kolik a čeho chce. Sama si tak můžete řídit, co si dáte a připravit rovnou něco, co vyhovuje vám.

Všechny tyto pokrmy se stanou zdravější, když si k nim pokaždé připravíte v pár minutách miskou zeleninového salátu dle aktuální sezónní zeleniny – stačí zakápnout olivovým olejem či octem, s trochou bylinek je hotovo. Obměny vám ušetří přijatou energii, umožní vám se cítit lehčí a zaberou vám jen pár minut. Primárně tím odstartujete snahu starat se i o sebe a své zájmy. Nebaví vás si po sobotním obědě lehnout k televizi? Vyrazte ven na procházku. Jezdíte stále autem? Začněte kratší úseky chodit pěšky. Jezdíte výtahem? Začněte chodit po schodech. Ono vás těch pár endorfinů podpoří v tom, co děláte. Každý jeden malý krok se počítá a s dalším se sčítá.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- foto: Shutterstock.com