

# TAJOMSTVO ZDRAVÉHO MAŠKRTENIA



Dobroty, ktoré si zamilujete

TAJOMSTVO  CHUDNUTIA

Jana a Jaroslav Nehajovci

Toto je ukážka z knihy „**Tajomstvo zdravého maškrtenia**“ stiahnutá na stránkach [www.tajomstvochudnutia.sk](http://www.tajomstvochudnutia.sk)

V prípade, že Vás kniha zaujala, je možné si ju zakúpiť na:

<http://www.tajomstvochudnutia.sk/tajomstvo-zdraveho-maskrtenia/>

Text a recepty: Výživová poradkyňa Jana Nehajová

Dizajn a technické spracovanie: Jaroslav Nehaj

© 2014 [www.TajomstvoChudnutia.sk](http://www.TajomstvoChudnutia.sk)

1. Prečo kniha vznikla .....	5	5. Aké suroviny používať? .....	15
2. Môj príbeh .....	6	5.1 Kvalita stravy .....	15
3. Pravidlá zdravého maškrtenia .....	10	5.2. Biopotraviny .....	17
3.1 Domáca výroba .....	10	5.3. Zmeny krok za krokom .....	17
3.2 Jeden kúsok a dosť! .....	10	5.3.1 Múka .....	18
3.3 Kedy? .....	11	5.3.2 Cukor a sladidlá .....	19
3.4 Ako často si sladké dopriať? .....	11	5.3.3 Tuky a oleje .....	25
3.5 Aký typ sladkého uprednostniť, keď chcem schudnúť? .....	11	5.3.4 Mlieko .....	27
4. Úvod do zdravého pečenia .....	12	5.3.5 Kypriaci prášok z vínneho kameňa .....	27
4.1 Prečo začať zdravo piecť (a jesť)? .....	12	5.3.6 Vajcia .....	28
4.2 Čo všetko sa ešte pri pečení považuje za zdravé? .....	12	6. Recepty .....	29
4.3 Ako teda začať? .....	13	6.1 Prerobená klasika .....	30
		Karobová bábovka – exkluzív .....	31
		Čučoriedková bábovka .....	33

Krehká štrúdlá bez cukru .....	35	Pšenovník .....	63
Makový mrežovník .....	37	Bleskovka dezert .....	65
Lievance z ovsených vločiek .....	39	Domáca "nutella" .....	67
Mini bábovky z tekvice hokkaido .....	41	Bounty rezy .....	69
Banánové vegánske mafinky .....	43	Jablková torta .....	71
Sušienky chameleón .....	45		
Medoví mackovia .....	50	6.3 RAW dezerty - živá strava .....	73
Pohánkové medovníčky .....	52	Jahodová torta .....	74
Mandľové sušienky bez cukru a múky .....	53	Mango cheesecake .....	76
Orechovo makový koláč bez múky .....	56	Dvojfarebný cheesecake .....	78
		Puding mnohých farieb a chutí .....	81
6.2 Bez múky, cukru, vajec a bez lepku .....	58	Matcha čokoláda .....	83
Jablkové melasky .....	59	Luxusné brownies .....	85
Proteínové guľky .....	61	Živé pokušenie .....	88

# 1. Prečo kniha vznikla?

**Milí čitatelia,**

ďakujeme vám za prejavenú dôveru a za to, že ste si našu knihu kúpili. Táto kniha vznikla aj vďaka vám a hlavne pre vás. Už dlhšie sme túžili odovzdať vám niečo z nás, z našich skúseností. Zo všetkých strán sa na nás valia nové trendy v stravovaní, rôzne diéty a odporúčania. Kto sa v tom má ale vyznať? Kde je tá "zaručená pravda"? Denne sa nás pýtate, čo máte jesť a pritom nepribrať. Aké sladkosti dopriať svojim deťom tak, aby to bolo pre ne vhodné? Ako to všetko sklbiť a ešte sa z toho nezblázniť?

Určite si podobné otázky kladiete aj vy. Aj preto som sa rozhodla napísať túto knihu a odhaliť vám to "tajomstvo zdravého maškrtenia". Pre mnohých z vás je táto kniha ten prvý krok, vďaka ktorému sa posuniete k celkovému zlepšeniu vášho jedálnička. Tešiť sa môžete na tipy a návody ako si dezert nielen správne vybrať, ale aj pripraviť. Uvidíte, že je to jednoduché a pritom zdravé aj chutné. Tak otočte list a odhalíme spolu to tajomstvo.

**Jana a Jaroslav Nehajovci**

## 2. Môj príbeh

Moje maškrtenie má korene už v detstve. A verte mi, so zdravým maškrtením to spoločné nemalo veru nič. Už ako malá školáčka som bola bacuľaté dieťa, ktorému sa iné deti posmievali. Mala som proste rada sladkosti a nevedela som im na rôznych rodinných oslavách, či stretnutiach odolať. Doma sme ich síce k dispozícii bežne nemali, no starí rodičia radi svojim vnúčatám doprajú. Všetci to dobre poznáme. Tak som si rástla a rástla a nebolo to do štíhlosti. Keď som mala 20 rokov mala som 80 kíl. Svoju váhu som nikdy nejako extra neriešila, bola som veselá, spoločenská, no občas som si aj ja priala byť ako ostatné dievčatá. A tak časom, ako som nastúpila do práce (pracovala som 9 rokov v nemocnici), som si začala všímať a hlavne uvedomovať rôzne súvislosti. Vníkala som zdravotný stav ľudí - pacientov. Ich zdravotné problémy zďaleka nesúviseli len s vekom, alebo úrazom. Na ich telách sa začalo podpisovať to, ako sa o seba celkovo starajú, čo jedia a tým sa aj stávajú. Uvedomila som si ako všetko so všetkým súvisí a že je najvyšší čas začať niečo so sebou robiť. No fajn, ale čo? Ako sa zbaviť tých 20 kíl nadváhy? :-)

Začala som bádať, čítať, vzdelávať sa. Na diéty som ja veru nebola. V momente ako som si prečítala nejakú múdru radu v časopise, čo jesť a čo nie, mala som neodolateľnú chuť na všetko zakázané. Tieto veci by som za normálnych okolností do úst nikdy nedala. Takže som to nechala tak. Vedela som, že tadiaľto cesta nevedie, tak som začala hľadať (a nachádzať) postupne tú svoju. Začala som si všímať zloženie jednotlivých potravín, prestala som jesť výrobky z bielej múky a pátrala som ďalej.

Našla som si nejaké cviky na doma, kúpila si rotoped a iné vymoženosti. Tie zmeny prichádzali postupne a s nimi aj prvé výsledky. Samozrejme bolo treba, aby som bola dôsledná. Keď som svoje nové zásady dodržiavala, nejedla sladkosti, cvičila pravidelne, všetko šlo. No vždy TO prišlo. Ja a bez sladkostí??? Neexistuje... :-). A tak to šlo stále dokola, síce sa môj jedálničiek pomaly zlepšoval, ale uznajte. Sám si človek rady na 100% nedá. Až keď sme sa presťahovali s manželom do Prahy, odkryli sa mi dovtedy neznáme možnosti. Z Ružomberka do Prahy. Bol to "trošku" rozdiel. A bolo to skvelé, už som si nemusela objednávať zdravé potraviny z internetu, či kvôli celozrnným výrobkom obehať mesto aj dvakrát. Všade boli obchody so zdravou výživou a rôzne možnosti stravovania v reštauráciách na každom kroku.

Tak sa začala formovať nielen moja postava, ale aj predstava, čo chcem v živote robiť ďalej. Rozhodla som sa, že zmením nielen svoj život, ale pomôžem meniť životy aj iným ľuďom. Bol to skvelý pocit. Absolvovala som tam niekoľko kurzov a seminárov v oblasti zdravého životného štýlu a certifikovaný kurz výživového poradenstva. Nové poznatky som aplikovala s radosťou hneď na sebe. Konečne sa dostavili trvalé výsledky, na ktoré som tak dlho čakala. Moja hmotnosť šla pekne dolu, osvojila som si nové a veľmi chutné stravovacie návyky a postupy a váhu si udržiavam doteraz. Začala som v Prahe pracovať ako výživový poradca. Táto práca, výsledky a spokojnosť mojich klientov boli pre mňa hnacím motorom.

Viete čo je tým naj bonusom pre mňa a teda aj pre vás maškrtníkov? Nemusela som sa vzdať svojej obľúbenej činnosti - pečenia. Veľmi rada vymýšľam nové recepty, rada tvorím a teším sa, ako to bude chutiť mojej rodine, či priateľom. A verte či nie, tieto zdravé maškrtky si doprajem aj ja. Ale to už mnohí z našich stránok viete. Nie raz ste mali možnosť ochutnať moje koláčiky nielen u nás v obchode. Áno, po návrate na Slovensko sme sa s manželom rozhodli dať túto možnosť aj ľuďom v našom meste. Otvorili sme si obchodík so zdravou výživou všetky naše skúsenosti vám tam odovzdávame ďalej. Naša práca je zároveň našim koníčkom aj poslaním. Robíme, čo nás baví a pomáhame druhým plniť ich sny. Aj preto vznikla táto knižka, prostredníctvom ktorej pomôžeme vám všetkým, ktorí máte záujem o svoje zdravie. Spolu tak môžeme posúvať naše hranice, učiť sa jeden od druhého a zdieľať svoje skúsenosti. Nezabúdajme, že našu budúcu zdravú spoločnosť tvoríme práve teraz v prítomnosti. Tak smelo do toho, pridajte sa k nám, nech týmto novým zdravým životným štýlom nakazíme všetkých :-).

**Jana**



Tak toto som ja :-)



Tajomstvo zdravého maškrtenia

[www.tajomstvochudnutia.sk](http://www.tajomstvochudnutia.sk)

# 3. Pravidlá zdravého maškrtenia

Ak ste ešte len na ceste za vašou vysnívanou postavou (na ceste za zdravím), potom sladkosti aj keď zdravé, tiež nemôžete jesť hlava-nehlava. Keď si už chcete niečo malé sladké dopriať, malo by to spĺňať tieto dôležité pravidlá.

## 3.1. Domáca výroba

Maškrtka by mala byť vyrobená doma a s láskou. To vám zaručí, že jej pôvod a zloženie budú pre vás 100%-ne známe. Vyhnite sa tak akýmkoľvek nezdravým "vylepšovadlám", ktoré sa nachádzajú v bežne dostupných sladkostiach a zákusoch z cukrárne. Použijete pritom len zdraviu prospešné suroviny a urobíte si zákusok na mieru, presne podľa vašej chuti a potreby.

## 3.2. Jeden kúsok a dost!

Keď si doma upečiete zdravú bábovku, či mafin, dajte si, ale iba jeden kúsok. Pri pečení z plnohodnotných a kvalitných surovín sa zvýši sýtiaci efekt aj výživová hodnota danej maškrtky. Takisto pri použití malého množstva sladidla, či úplne bez neho, nebudete pociťovať klasické nutkanie dať si ešte "jeden posledný" kúsok. Predídete tak klasickému prejedaniu sa a následným výčtkám. Majte stále na mysli, že sa stávate tým, čo jete. Vyživujte na 100% všetky svoje bunky v tele, nielen tie chuťové ;-).

### **3.3. Kedy?**

Kedy je tá správna doba na sladké? Na raňajky a na desiatu. Vtedy je ten vhodnejší čas. V klúde si sadnite a vychutnajte si vaše jedlo. Aby vás na raňajky koláčik aj dostatočne zasýtil, je vhodné k nemu pridať pár lyžíc tvarohu, alebo 3,5%-ného bieleho jogurtu, či pár mandlí. Inokedy zas k tomu stačí vypiť pohár neochuteného kefíru, alebo acidofilného mlieka.

### **3.4. Ako často si sladké dopriať?**

Správne tušíte, že každý deň to nebude. Môžete si ho vychutnať cez víkend, alebo v práci na desiatu. Je to na vás. Myslíte však na svoj cieľ a na to ako rýchlo sa k nemu chcete dopracovať. Tak či onak 1-2 krát za týždeň by pre vás malo byť maximum. Ak už teraz viete, že cez víkend vás čaká oslava, alebo návšteva, na ktorej si dezert dáte, cez týždeň sa mu vyhnite. Pravdepodobne vás tam nečaká nejaká zdravá verzia zákusku, či raw dezert. Jednoducho si svoje jedlo plánujte a dbajte na to, aby ostatné jedlo v ten deň a aj potom bolo vyvážené a zdravé.

### **3.5. Aký typ sladkého uprednostniť, keď chcem schudnúť?**

Tu hrá dôležitú úlohu zloženie maškrtky. Vyberajte si v prvom rade tie, ktoré neobsahujú cukor, majú vyšší podiel bielkovín a zdravých tukov. Takýto dezert vás na dlhšie zasýti a uspokojí aj vaše chute. Ideálne sú napríklad raw dezerty.

V tejto chvíli máte časť nášho návodu na to ako zdravo maškrtiť a pritom nepribrať. To čo je ale dôležité, je začať tieto veci používať v praxi. Už dodržiavaním týchto pár pravidiel môžete dosiahnuť želaných výsledkov a schudnúť.

V ďalších kapitolách knihy rozoberáme zdravé maškrtenie ešte omnoho konkrétnejšie.

## **A čo hovoria na knihu tí, čo už ju majú?**

Najprv sa na knihu pozerala s nedôverou. Neskôr som zistila že žiť sa dá aj bez cukru a koláčiky, v našej rodine obľúbené, sa dajú pripraviť aj ináč. Chutne, zdravo, bez cukru a múky, a vždy sú to mňam sladké koláčiky. Vrátila som sa k zabudnutému pšenu, pohánke a potešili ma raw recepty, nie sú tak náročné na suroviny , ako som si myslela predtým. Vďaka vašej knihe sa mi vrátila radosť z pečenia. *(Silvia Šimová)*

Ďakujem za receptíky na zdravé koláčiky, ktoré ja ako človek s "mlsným jazýčkom" často využívam. Koláče podľa vašich receptov sú veľmi chutné a najmä nemám výčitky keď ich jem. Knihu určite odporúčam všetkým, ktorí majú záujem o zdravé maškrtky bez pocitu viny. *(Eva Griesová)*

**KLIKNITE a získajte celú knihu „Tajomstvo zdravého maškrtenia“ tu:**

**<http://www.tajomstvochudnutia.sk/tajomstvo-zdraveho-maskrtenia/>**