

## 28čka - varenie a chudnutie

*S kolegynkami držíme Vašu 28čku a striedavo si varíme. Tie jedlá stále inak chutia :). A ešte jeden taký problém.. Kolegynka schudla 6 kíl, ja 3, ďalšia 2 a ďalšia nič!! Ako je to možné?* Tak čo sa týka chute jedál, ono je to tak. Každá žena má iný "rukopis". Teda odzrkadlí sa to aj na chuti jedla. S akou energiou pristupuje k vareniu, ako je zvyknutá dochucovať, či varí dlhšie, alebo kratšie..všetko toto sa odrazí v chuti jedla. A k druhej časti otázky. Nevážte sa :). Píšem to **v knihách**. Ukazovateľom straty podkožného tuku nie je váha, ale pokles objemov. A čo sa týka tých rozdielov, všetko závisí od toho, ako ste sa stravovali do začiatku 28-čky. Tie, ktoré sú často na rôznych diétach - tým trvá dlhšie, kým sa prejaví účinok tejto stravy. To isté sa stane, ak sa po skončení 28-čky vrátite k pôvodným návykom. Jednak sa skôr, či neskôr vráti problém a ak si po nejakom čase 28-čku zopakujete, telo už nebude reagovať ako prvý krát a tie isté výsledky sa dostavia až vtedy, ak si 28-čku prejdeté 2x po sebe :).

## 28čka raz za čas

Neodporúčam veľmi zaradiť čas 28čku iba raz za čas. a potom sa vrátiť k bežnému stravovaniu.. Odporúčam trvalú zmenu. Tak sa aj naučíte inak variť. V dvojke, trojke knihe a novom kalendári máte množstvo správne nastavených receptov, ktoré môžete v kuchyni použiť.

## Alkohol

Tu platí, že všetko s mierou a hlavne, samostatne. Teda ak alkohol, tak bez zajedania rôznymi syrmami, krekrami, orieškami..Starí chlapi vraveli, že nie počas pitia, ale pred pitím alkoholu je dobre dať si slaninu, či dokonca olej. Vraj sa na stenách žalúdka vytvorí film, a neopijú sa..Tak neviem, neskúšala som :). Viem ale, že ak si po "ťažkej" noci dáte po prebudení lyžicu medu, nebude vám zle :). Tiež nemám overené, ale údajne to zaberá. Doprajte si ale dostatočné množstvo vody. Ak pijete tvrdý alkohol, odporúčam kombinovať s čerstvou šťavou z citróna. A zapíjať vodou. A a AB krvné skupiny môžu víno biele aj červené. O a B ks - skôr to suché červené.

## Brokolica - čím ju nahradiť

*Čím nahradiť brokolicu v 28-dňovom programe, keďže mám problém so štítnou žľazou a dočítala som sa, že brokolica jej neprospieva?*

Odporúčam, aby ste sa riadili jedným zdrojom informácií a nehľadali odpovede hore dole po internete. 😊 Toto má za následok, že sa začnete strácať v informáciách a vrátite sa do chaosu, ktorého výsledkom je momentálny problém.. Problém so štítnou žľazou nevznikol za krátky čas.

Teda je jasné, že ani žiaden krátkodobý plán stravovania Vám s odstránením problémov nepomôže. Brokolica nemá tento účinok na každého. Pozrite si pri svojej krvnej skupine, či vie brokolicu využiť..ak nie, postupujte podľa kľúča, ktorý popisujem v [trojke knihe](#). Nevhodnú potravinu nahradte podobnou, ale vhodnou. Napríklad: ak ste A čko, tak namiesto brokolice použite karfiol. A hlavne, po skončení 28-čky pokračujte v zmene stravovacích návykov. Lebo práve zdedené a získané stravovacie návyky spojené s mentálnymi programami vytvárajú problémy tela :).

## Brokolica (fazul'kové struky)

*Neviem zjesť brokolicu (fazul'kové struky) v tej istej podobe niekoľkokrát po sebe. Už to do mňa "nejde". Čím ich nahradiť?*

Rozmixujte si brokolicu, alebo struky na hustú polievku. Môžete si ju zvrchu posypať mandľovým lupienkami. Takto to verím, zvládnete

## Bryndza s bielkom.

*Dobrý deň, držím Vašu 28. už 11. deň ?, víta mi v hlave, prečo sa pri jedle bielka s bryndzou nepoužíva aj žltko, akurát to mám na večeru, je to výborné a s paradajkou, len tých žltok mi je akosi ľúto, d'akujem za odpoveď.*

Pokojne si tam tie žltká pridajte. Bielka som používala pri vytorení jedálnička pre športovca, ktorý si strážil "cholesterol". Darmo som mu vysvetľovala, že vajíčka nie sú hrozbou..Tak to počul od trénerov, tak tomu veril..Matka príroda je predsa múdra a v žltku je aj lecitín, ktorý bráni nárastu cholesterolu.

## Chuť na sladké alebo hlad

*Chuť na sladké alebo hlad počas 28dňového očistného a harmonizujúceho programu*

Ak by ste mali hlad v popoludňajších hodinách, doprajte si biely jogurt s mandľami a medom / alebo oriešky s medom (ideálne vlašské alebo podľa krvnej skupiny). Vynikajúca je aj melasa. Doplníte si ňou množstvo nutričov, ktoré budú prospešné vášmu telu. Mimochodom, melasa podporuje rast a kvalitu vlasov, takže ženy pred a počas menopauzy, nielenže si pochutíte na sladkom, ale pomôžete aj svojmu telu. Chcem vás opäť upozorniť na to, aby ste sa nebáli množstva, aby ste teda neredukovali porcie. Jedzte do pocitu nasýtenia, ale vedome. Pomaly a dôkladne prežívajte každé sústo. Jednak vás zasýti menší objem stravy a na druhej strane, výrazne pomôžete vášmu tráveniu. Veľké kusy nedokonale spracovanej prijatej potravy zaťažujú tráviaci systém, pankreas a zvyšujú produkciu žalúdočných kyselín. Následne sa môže stať, že si začnete postupne odčerpávať minerály (osteoporóza). Som zástancom konzumácie maximálne troch jedál denne. Súvisí to aj s produkciou inzulínu. Preto veľmi neodporúčam tzv. "zobkanie" medzi jedlami. Ale v prípade neprekonateľného hladu (hlavne v začiatkoch 28-čky) medzi jednotlivými jedlami si dopoludnia doprajte sušené slivky so zmesou orechov, alebo ovocie vyhovujúce vašej krvnej skupine. Popoludní si dajte biely BIO jogurt s orechmi, medom a mletou škoricou, prípadne zeleninové šaláty, alebo čerstvé šťavy zo zeleniny vhodnej pre vašu krvnú skupinu. Tie odporúčam kombinovať s tukom a zdrojom vápnika. Takže čerstvé šťavy v kombinácii s pomletými sezamovými semienkami sú výborná voľba :).

## Čo ďalej po skončení 28čky?

Po skončení 28 dní odporúčam zamerať sa v stravovaní na svoju krvnú skupinu. Zloženie krvi totiž odráža stav nášho organizmu. Avšak jeho zásoby nie sú nevyčerpatelné. Môj názor je taký, že nám pán Boh dal množstvo druhov potravín, aby sme si vedeli vybrať každý to správne pre seba. Ak by krvné skupiny nemali význam, nemali by sme ich štyri. Skúste sa zamyslieť nad tým, čo skutočne potrebuje vaše telo a čo potrebujú vaše chuťové bunky? ?. Viac sa [dočítate tu](#).

## Cvičenie a pohyb

*Musím pri vašom stravovaní cvičiť?*

Aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky, je pohyb v akejkoľvek podobe potrebný. Či sa už pustíte do tanca, aerobiku, behu, pravidelnej pešej chôdze alebo budete každý deň namiesto výťahu používať schodisko, každá aktivita vám pomôže. Najlepší je pohyb na čerstvom vzduchu v spojení so správnym dýchaním, teda pomocou bránice. Moje stravovanie na pohybe ale nie je závislé, aj bez zvýšenia pohybovej aktivity totiž dosiahnete výsledky. Preto je vhodné aj pre ľudí so sedavým zamestnaním či nedostatkom času. Ale ako vravím, jeho zaradenie môže len a len pomôcť :). V knihe „Najedzte sa do štíhlosti 3“ a „Zhubňte jednou provždy 3“ ?nájdete aj cviky na doma, ktoré pravidelným zaradením do vášho denného programu prinesú "tehličky na brucho" :)) O všetkých princípoch harmonického stravovania sa dočítate [tu](#).

## Cvikla

*Môžem ju niečím nahradiť v 28čke?*

Bohužiaľ, bez cvikly to nejde. Tá okrem iného čisti telo na bunkovej úrovni. Cvikla vďaka svojim účinkom znižuje v tele homocysteín. Ten je dobrý sluha, ale zlý pán. Preto myslíte na to, že chcete robiť dobre telu, nie iba chuťovým bunkám. V knižkách nájdete množstvo receptov na prípravu cvikly. A ruku na srdce - aj ste ochutnali niektoré recepty, alebo si len prenášate spomienku setrilizovanej sladko kyslej cvikly zo školskej jedálne ? 😊 Je veľmi dôležitá zložka harmonizujúceho stravovania, je nenahraditeľná, pretože telu neskutočne pomáha. Ak je to len o

chuti, skúste sa prekonať, je to predsa pre vaše zdravie aj pekný výzor. :). A po tých rokoch viem, že ľudia, ktorí ju spočiatku odmietali, si ju nakoniec veľmi obľúbili. Ak vám v cviklovom šaláte nechutí niektorá zložka, tak ju vynechajte. Hlavne nepoužívajte mrkvu a hrášok v sladkokyslom náleve. Použite buď mrazenú zeleninu, alebo mrkvu/hrášok v slanom náleve.

## Dĺžka stravovania

*Prečo vaše stravovanie odporúčate až na dobu 6 mesiacov?*

Ja ho neodporúčam až na šesť mesiacov. Ja ho odporúčam AŽ NA CELÝ ŽIVOT :). Šesť mesiacov je doba, kedy je už zmena viditeľná a hlavne, mení sa "pole návykov".

## Histaminová intolerancia

*Je 28čka vhodná aj pre ľudí s histaminovou intoleranciou?*

Odporúčam Vám stravovanie podľa krvnej skupiny. Lebo práve potraviny, ktoré nevie naša krv využiť zvyšujú produkciu histamínu. Následne vznikajú intolerance, alergie, ekzémy.

## Jedálniček - zámena poradia jedál

*Dobrý deň, môžem sa spýtať, či je problém, keď vymením obed s večerou? Napríklad cviklový šalát by mi vyhovoval na obed v práci, nakoľko je chutný pripravený deň vopred, ale brokolicu si robiť večer, aby som ju mala na ďalší deň v práci.. asi je to lepšie čerstvé. Aj fazuľové struky.*

Toto nie je absolútne problém. Môžete si to prispôbiť svojim potrebám a podmienkam :).

## Jedálniček 28čka - 3 týždeň

*V treťom týždni 28čky sú pri obedoch a večeriach uvedené viaceré jedlá, napríklad zeleninová polievka, prekladaná cuketa alebo šalát z repy, fazuľové lusky. To znamená, že si máme vybrať z týchto dvoch alebo troch možností? Alebo si máme pripraviť všetko len v menších porciách?*

Konzumujte všetko, ale v primeranom množstve. Len som chcela ukázať, že aj zo zeleniny sa dá urobiť plnohodnotný chod 😊

## Jedálniček podľa krvnej skupiny

*Ako si mám skladať jedálniček, ak chcem pracovať s krvnou skupinou?*

Sú tri kategórie :

Liečivé, neutrálne a škodlivé potraviny.

Ak chceme znižovať hmotnosť, prípadne si vyliečiť nejaký problém ( samozrejme po vlastnom rozhodnutí a zhodnotení, či sme, alebo nie sme pripravení na dlhodobú zmenu a naozaj sa vzdáme doterajších návykov ) je vhodné pracovať predvážne s potravinami z kolonky Liečivé. Ak už sme dosiahli "cieľ" a s výstupom sme spokojní, tu už pracujte aj s potravinami z kolonky

Neutrálne. Tie slúžia na doplnenie, **SPESTRENIE** jedálnička :).

Len prosím, premýšľajte a nerobte zo seba "smetné koše", v ktorých musí za každú cenu skončiť všetko, čo ste nakúpili.

Naučte sa nakupovať iba to, čo prospieva vášmu telu, nie iba jeho chuťovým bunkám :).

## Kakao so zajacom

*Čo je kakao so Zajacom?*

V 2007 roku, keď moja kniha [Najedzte sa do štíhlosti 1](#) vyšla prvýkrát, bolo sušené sójové mlieko značky ZAJÍC. Teraz sa už predáva aj pohankové, či sójové s pridaním minerálov. Zoženiete ho v obchodných reťazcoch. No a kakao so Zajacom je kakao, alebo káva so Zajacom?

## Káva

Začínate s 28čkou a neviete, či si ju môžete dopriať alebo nie? Na túto otázku Vám odpovie Vaša krvná skupina. Ak máte skupinu A alebo AB, svojej každodennej šálky kávy sa vzdávať nemusíte. Čo sa týka krvných skupín B, či 0, nezúfajte! Vymeňte kávu za čerstvý zázvor alebo nápoj Caro a nahraďte klasické mlieko sójovým či iným rastlinným mliečkom. Vaše telo sa Vám odvdáči, verte mi. 😊 Nechávam to ale na vašom rozhodnutí, lebo "odborníci" tvrdia, že káva nie je škodlivá. Mne, nulke ale riadne zvýši kyslosť v tele.

## Krvná skupina

*Vo Vašej knihe píšete, aké jedlo je pre ktorú krvnú skupinu vhodné alebo škodlivé. Ja som skupina A+ a chcela som sa opýtať, ako ste prišla na to, že sú pre mňa škodlivé paradajky a papriky? Čo mi to prosím vás v tele robí?*

V knihách uvádzam, že autorom teórie o krvných skupinách je Dr. Petr Adámo. Ja som v textoch a tabuľkách použila potraviny, ktoré sa pestujú prevážne v našom pásme a vytvorila som z nich nielen 28 dňový program, ale aj ďalšie recepty v mojich knihách. Ak máte záujem o konkrétne informácie, odporúčam jeho knihu "Žíte správne - 4 krvné skupiny". Samozrejme, je na Vašom rozhodnutí, či s týmto stravovaním budete súhlasiť. Názory odborníkov sa rôznia, ale moje osobné skúsenosti a hlavne skúsenosti ľudí, ktorí pochopili princíp skladania jedálničkov sú pozitívne. Ja sa vo svojich receptoch prikláňam k delenej strave s ohľadom na krvné skupiny. Princípy vysvetľujem hlavne v trojke knihe s podtitulom "Prestaňme diétovať - naučme sa jesť". V podstate v mojom stravovaní neexistujú žiadne zákazy či obmedzenia. Ak poznáte svoju krvnú skupinu, naučíte sa vytvárať recepty tak, aby vám chutili a hlavne prospievali nielen chuťovým bunkám, ale hlavne vášmu telu a zdraviu. Ukazujem ľuďom, ako si vďaka zmenám doterajších návykov, môžu zlepšiť kvalitu zdravia a toho, ako vyzerajú. Ak pochopíme zdravotiu škodlivé návyky a zmeníme ich, otvárame si cestu k dobrému pocitu, energii, vitalite a radosti zo života.

## Laktózová intolerancia

V tomto prípade odporúčam mliečne produkty úplne vylúčiť, alebo ich nahradiť tofu syrom a jogurty vymeniť za sójové.

## Med

*Toto je stále sa opakujúca otázka, či a koľko medu si môžete pridávať do jedla, aby bolo dostatočne sladké (u diabetikov sme GI medu vyrovnali menej sladkým ovocím. Napr.: jablko sme nahradili hruškou).*

Naozaj si môžete do jedla dávať také množstvo medu, na aké máte chuť. Predpokladám, že nepotrebuje skonzumovať pol fľaše medu na raňajky. Ale 2-3 ČL medu sú ok. Postupne, ako si upravíte stravovacie návyky a stabilizujete si hladinu krvného cukru, prejde aj chuť na cukor. Med, ten poctivý, obsahuje širokú škálu telu prospešných látok – a alergie nevyvoláva med, ale oslabený tráviaci trakt = oslabený imunitný systém, ktorý ste si vytvorili nevhodnými stravovacími návykmi.

## Nafukovanie

*Nafukovanie pri 28čke*

28dňový očistný a harmonizačný program má diagnostický charakter, poukazuje na to kde je problém - žlčník, žalúdok, črevá, migrény, tlak.. Všetko so všetkým súvisí. Aj to nadúvanie a aj alergie a v podstate všetky tieto civilizačné choroby sú výsledkom zaťaženej pečene, zníženej funkcie štítnej žľazy, oslabenej funkcie črevnej flóry a následnej možnej oslabenej činnosti pankreasu.. Opakujem:"vystúpte z kruhu nezmyselných diét" zmeňte natrvalo stravovanie, logicky sa zmení aj Váš zdravotný stav.

## Návrat k pôvodným návykom

*Dobrý deň, chcela by som sa spýtať. Mala som 28dňový harmonizačný program, schudla som nejaké 4-5 kg, chcela som sa udržať a pokračovať ďalej ale nejakú som to nedala. Mohla by som si objednávať jedlo alebo sa musím opäť vrátiť na začiatok na 28dňový harmonizačný program?*

Pokiaľ nepochopíte potrebu trvalej zmeny v doterajšom stravovaní, bude sa Vám to stávať opakovane.. Chvíľku vydržíte a potom sa vrátite k pôvodným návykom. Toto ale má za následok, že telo po čase prestane reagovať. Riadte sa tým, ak chcete, čo píšem v [trojke knihe](#). Je tam popísaný presný postup, ako si môžete natrvalo zmeniť doterajšie návyky. PS: hlavne je dobré prestať sledovať pokles váhy. Ukazovateľom straty podkožného tuku je strata objemov. Píšem o tom v [jednotke knihe](#).

## Nechudnem

*Dobrý deň, chcem Vás poprosiť o info. My sme s manželom pred 5 rokmi držali 28 detoxikačnú kúru. Veľmi dobre nám to pomohlo ja som schudla 8kg a manžel 13kg. Toho roku sme začali tiež a sme v 3 týždni a ja ani kilo som nezhodila a manžel 2,5kg. Chcem sa opýtať, čím to je. Ďakujem*

Všetko to vysvetľujem v [trojke knihe s podtitulom Prestaňme diétovať - naučme sa jesť](#). 28dní je začiatok k zmene toho, čo ste doposiaľ robili. Ak to robíte týmto spôsobom ako to robíte, telo začne reagovať oveľa neskôr. Čiže ak sa chcete dať do trvalého poriadku bez jojo efektu, natrvalo zmeňte doterajšie návyky. A hlavne, nevracajte sa k starým spôsobom stravovania, ktoré Vám spôsobili problém. Všetko popisujem v knihách, plus v nich nájdete viac ako 400 receptov, cviky na domáce cvičenie, rady ako sa stravovať na dovolenke.. a pod. Téma " Prečo nechudnem" sa venujem aj v mojom blogu, ktorý si môžete [prečítať tu](#).

## Olej

*Aký druh a aké množstvo oleja v strave.*

Na prípravu jedál či už na teplú, alebo studenú kuchyňu, používam olivový olej. Pridávam také množstvo, aby jedlo bolo chutné. Neobmedzujem sa jeho meraním. Iba praxou sa naučíte, aká je ta vaša norma a nie nebojte sa, po olivovom oleji nepriberiete . Benefity olivového oleja : obsahuje najvyššie množstvo kyseliny olejovej, ktorá sa považuje za jeden z najzdravších tukov v strave. Tvorí skoro 80% olivového oleja. Ako som už toľkokrát spomínala, moja 28čka je plná antioxidantov. A práve olivový olej, ako jedna zo zložiek 28čky, bohatý na kyselinu olejovú podporuje produkciu vlastných antioxidantov. Takže aj toto je dôvod,prečo ľudia,ktorí sa dali na môj spôsob stravovania a dodržali princípy, ktoré odporúčam si postupne upravili krvný tlak, znížili cholesterol či cukor, zlepšili imunitný systém..Tí, ktorí máte problém s ekzémom, vyskúšajte si po dobu aspoň jedného mesiaca dať ráno 1PL olivového oleja. Súčasne so zmenenou stravou by sa váš stav mal výrazne zlepšiť. A ešte jedna vec, bolo dokázané, že strava bohatá na kyselinu olejovú, konkrétne olivový olej, sa podieľa na správnom vývoji mozgu. Myslite teda na to, že správnym výberom potravín investujete hlavne do seba. Do svojho zdravia.

Do prevencie,ktorá vám pomôže ušetriť výdavky za lieky či iné výživové doplnky stravy.

Poznámka: ak naozaj neviete, aké množstvo oleja použiť, v mojej trojke knihe (strana 142...) nájdete návod, ako si pripraviť bylinkami ochutené a primerané, jednorázové množstvo :). Aspoň pre mňa. Vy si pokojne vytvorte svoju vlastnú normu. PS : aj repkový olej je dobrým zdrojom kyseliny listovej. Len ja osobne práve tento veľmi "nemusím". PS : aj repkový olej je dobrým zdrojom kyseliny listovej. Len ja osobne práve tento veľmi "nemusím".

## Orechy - Alergia

*Mám otázku na Vás. Pri vašom 28dňovom stravovaní sú na raňajky orechy.. Ale mám alergiu. Môžem ich zameniť za mandle?*

Áno, môžete. Len aby ste pochopili, problém nie je v orechoch. Problém je v doterajšom spôsobe stravovania. Ak zmeníte natrvalo stravovanie, odoznie aj reakcia na orechy. Verte mi, prešla som si tým. Samotná 28čka len zvýrazní čistenie od voľných radikálov - produktov "bežnej stravy".

## Pitný režim

Pitný režim je pri harmonickom stravovaní rovnako dôležitý ako samotná strava – zabezpečuje vašu očistu, rozprúdi lymfatický systém. Urýchli sa vyplavovanie toxínov a tým aj odbúravanie tuku, upraví sa pH, dádam sa zmierni celulitída, odstránia sa bolesti hlavy, zmierni sa pocit hladu. A to všetko vďaka 3-4 litrom životodarnej tekutiny denne (prijaté množstvo závisí od vašej váhy. Neodporúčam prekročiť 4 litre denne).

## Potraviny v iných krajinách

*Môžete mi poradiť čím nahradiť v receptoch (28 dňového programu) kaleráb a bryndzu? Nakoľko sa nachádzam v U.S.A tak tieto suroviny tu nie sú dostupné.*

Odporúčam riadiť sa podľa tabuľky krvných skupín a chýbajúcu surovinu nahradiť tou, ktorá vašej KS vyhovuje.

## Proteín ako doplnok stravy...

V 28-čke a aj mojom nasledovnom stravovaní je dostatok všetkých potrebných látok: vlákniny, sacharidov a bielkovín - aj napriek tvrdeniam niektorých odborníkov, že tých je v tomto stravovaní málo. Bielkovina (či už rastlinná, alebo živočíšna) je základná stavebná jednotka každej jednej zložky potravy. Prirodzená organická potrava v sebe obsahuje všetko potrebné ale v rôznom pomere. Jedlá z prvého týždňa 28-čky sú v nej zaradené úplne zámerne - plno cvikly, fazuľových strukov či brokolice, dokonca aj mäsa pre tých, ktorí ho ešte konzumujú. Ak si jedlo budete správne voliť a kombinovať, nebudete hladovať. Najete sa do pocitu nasýtenia, doplníte si potrebné látky a to bez rizika priberania či znižovania si imunity. (Ako ale pristupovať k správne jedeniu popisujem pri otázke "Čo po skončení 28čky?").

## Raňajky

*Prečo sú raňajky v 28čke vždy len sladké?*

Takéto raňajky s medom spravia to, že ak všetko dodržíte, potom nebudete mať celý deň chuť na sladké a zároveň sa hneď ráno dodajú látky, ktoré telu prospievajú.

## Sacharidy - zemiaky, ryža, kukurica

*Prečo vo svojich receptoch nepoužívate zemiaky, ryžu, kukuricu..?*

Nie je pravda, že ich nepoužívam, resp. ja ich odporúčam používať tým, ktorým prospievajú. To znamená, je dobré pracovať s **jednotkou knihou** (tabuľky KS) a následne pokračovať vytváraním si svojich receptov podľa tých, ktoré v mojich knihách slúžia ako predlohy. V knihách a v kalendároch je cez 400 receptov a rád, ako pracovať tak, aby ste sa to naučili.

Ryža, zemiaky a kukurica nie sú zelenina. Sú to silné sacharidy a podporujú vytváranie tukových vankúšikov. Spomeňte si, čím naše babky vykrmovali hydinu, alebo domáce ošípané (zemiaky, kukurica..) :).

## Sójová omáčka

*Akú sójovú omáčku používam pri varení?*

Sójovú omáčku používam takú, ktorá je fermentovaná. Zvyknú to byť sójovky na japonskú kuchyňu.

## Strata objemov (tuk versus objem)

Sústredte sa na pokles objemov nie na váhu, lebo práve tie sú ukazovateľom straty podkožného tuku ?.

## Stravovanie podľa krvnej skupiny - Škodlivé

*V tabuľke podľa krvných skupín, je stĺpec "škodlivé"...to znamená, že tieto potraviny by som nemala jesť, lebo škodia môjmu organizmu všeobecne, alebo sú škodlivé len vtedy, keď mi ide výslovne o chudnutie???*

Škodlivé sú škodlivé.. Nielen pri chudnutí. Čo vytvárajú škodlivé potraviny píšem v stolovom kalendári na tento rok.

## Stravovanie pri diagnóze

*Dobrý deň, aké máte prosím skúsenosti s aplikáciou vášho stravovania pri reumatoidnej artritíde? Ďakujem za odpoveď.*

Akákoľvek diagnóza sa môže postupne upraviť, ak sa natrvalo zmenia doterajšie vstupy. Kedysi som sa stretla s pánom doktorom Erbenom. On tvrdil to isté...odporúčam nájsť si jeho video rozhovory na YT. (MUDr. Karel Erben)

## Strúhaná zelenina a ovocie v receptoch

*Prečo je zelenina a ovocie v receptoch strúhaná - je to potrebné? Nestačí si suroviny len nakrájať?*

Nebude to mať ten efekt.. Enzýmy sa vstrebávajú najrýchlejšie v tejto forme.

## Svalová hmota

*S priateľmi sme sa pustili do vášho 28 dňového programu a veľmi by ma zaujímalo či je možné ho nejako skĺbiť s cieľom nabrať svalovú hmotu, pretože mám v úmysle popri ňom aktívne cvičiť (v posilňovni). Má to nejaký význam alebo nie?*

Cvičiť samozrejme môžete ?. V 28čke a následnom stravovaní je množstvo bielkovín...

## Tehotné, mamičky....

*Často sa ma mamičky pýtajú na zaradenie môjho 28 dňového stravovacieho plánu do ich stravovania počas dojčenia.*

Nepoznám váš doterajší spôsob stravovania, počatia (či sa jedná o prirodzené počatie), ako ste na tom zdravotne, či užívate nejaké lieky. Tu si musíte zhodnotiť sama, či je 28-čka vhodná.

Zodpovednosť nechávam na vás. Počas tehotenstva ale môžete zmeniť spôsob výberu a kombinácie potravín. Sústreďte sa na kvalitu, obmedzte priemyselne spracované potraviny, vynechajte polotovary, obmedzte konzumáciu cukru. Dbajte na pitný režim, ktorý by nemal obsahovať sladené nápoje a samozrejme alkohol. Moje odporúčanie je: ak nechcete riskovať život svojho dieťaťa, či už počas tehotenstva, alebo po narodení, zmeňte svoje stravovacie návyky ešte pred počatím. Neberte to moje stravovanie iba ako krátkodobú zmenu, ktorou stratíte popôrodné kilá. Vyhnite sa im ( tým popôrodným kilám) vedomým, zodpovedným prístupom už pred otehotnením Na mojom blogu nájdete k tejto téme článok - [Pre mamičky a dieťaťko](#).

## Váha

*Častá kontrola váhy.*

Zabudnite na váhu. Zvážte a zmerajte sa na začiatku a potom až na konci programu. Radím vám to preto lebo viem, že sú niektoré ženy (a kedysi som medzi ne patrila aj ja), ktoré si myslia, že takto, denno-denným vážením, si odkontrolujú správnosť a účinok zmeny stravovania. Ak takto budete pokračovať, neschudnete NIKDY. Môže sa totiž stať, že niektoré potraviny prechodne spôsobia zadržanie vody v tele, čo sa na váhe prejaví jej nárastom, a to vás demotivuje a vráti do predchádzajúcich návykov. Neuvedomíte si totiž, že je to len prechodné, a že telo teraz spracováva nové informácie, ale poviete si „Mne už aj tak nič nepomôže, veď ja priberám aj z vody!“ Roky ste sa zle stravovali a poctivo vytvárali tukové vankúšiky nevhodnou stravou a teraz očakávate prevratnú zmenu za 28 dní. Buďte trpezlivé, disciplinované, dodržiavajte rozpis, pitný režim a váhu "vyhodte von oknom!" 😊 - alebo schovajte tak, aby ste ju už nenašli. Minimálne po

dobu pol roka, kým sa budete inak stravovať. Po uplynutí tejto doby sa totiž menia naše návyky. Ak na prípravu stravy nemáte čas, radi vám pomôžeme našou donáškou.

## Vegetariáni

*Som vegetarián, ako si môžem v receptoch a stravovaní nahradiť mäso?*

Čím nahradiť mäso píšem v knihe Najedzte sa do štíhlosti 2 - Zhubnete jednou provždy 2.. ? odporúčam prečítať si všetky moje knihy, nie len tú prvú a v nej iba časť s 28-čkou. V podstate všetky recepty môžu konzumovať aj vegetariáni. Stačí keď mäso vymeníte za hlivu ustricovú, tempeh, sójové mäso alebo tofu.

## Vek

*Pre koho je 28-čka vhodná?*

Harmonické stravovanie je vhodné pre všetkých bez vekového obmedzenia. Zdravý, zdravší životný štýl je pre každého :). Píšu mi klientky, ktoré majú aj viac, ako 70 rokov a veľmi si recepty pochvaľujú. Dokonca si vytvorili aj svoje metódy a ja im to veľmi schvaľujem. Raňajky aj večere si dávajú podľa mojich receptov, obedy také tie bežné..Ale už to, že si zaradili dve zdravé jedlá sa výrazne prejavuje na zlepšení ich vitality, zdravia a aj kilečká idú dole :). Zdravý životný štýl neznamená, že teraz budete fungovať iba na ovocí či zelenine, alebo šľavách a obilovinách. Zdravý štýl znamená, že si pre seba budete vyberať potraviny, ktoré budú prospešné pre váš imunitný systém, pre vašu krv - lebo zdravá krv = silná imunita, zdravé telo. Mám skúsenosť, že ženy svojej rodine varia bežnú stravu, po ktorej deťom vytvoria postupne ten istý problém, ktorý teraz ony riešia mojim stravovaním.. Veľakrát som sa stretla s prípadmi, keď mi ženy písali, že deťom moje recepty chutia. A opakujem, moje recepty nie sú iba tie, ktoré sú v 28-čke :). V knihách, kalendároch či na mojom Harmonickom stravovaní na FB nájdete množstvo rád a nových, chutných receptov.

## Zdravotný problém (diabetes a alergia)

*Dobrý den, kamarádka mi doporučila Vaši knihu Zhubněte jednou provždy a sama se řídí Vašimi radami a hubne. Chci si knihu zakoupit a zkusit hubnout, ale jsem diabetička na PAD a mám alergii na mrkev. Mrkev snáším pouze vařenou. Je Vaše metoda vhodná i pro mne??*

Moja metóda nie je iba 28dní. V trojke knihe s podtitulom Přestaňme diétovat-naučme se jíst vysvetľujem, ako môžete postupným úpravami a trvalými zmenami v doterajšom stravovaní, ktoré Vám problém vytvorilo, zmeniť aj svoj súčasný zdravotný stav. Preto odporúčam zoznámiť sa s celou mojou metódou stravovania. Áno, aj diabetici dosiahli zlepšenie. Tí vytrvalí, aj vyliečenie.

Dr. Erben tvrdil, že správnym spôsobom stravovania sa vyliečila všetky choroby. Dokonca aj obidva stupne cukrovky. Záleží to teda od Vás, ako k stravovaniu pristúpite. Žiadna krátkodobá zmena stravovania totiž nič natrvalo nevyrieši. Držím palce.

## Zdravotný problém (epilepsia)

*Chcem sa opýtať, či môže začať s Vaším stravovaním aj mladý človek (22 r.) s diagnózou epilepsia?*

Moje stravovanie nie je iba 28-ňový jedálniček. Bežne ho konzumujú aj malé deti... V prípade zdravotného problému odporúčam ale začať s princípmi, ktoré popisujem v trojke knihe. Nájdete tam aj množstvo vhodných receptov.