

Cesta do plavek

Pracovní list č. 4: Nahrazení „nevhodných“ potravin



Nejrychlejší a nejefektivnější způsob pro redukování vašeho podkožního tuku není navýšení kardio aktivity, ale zaměřit se na to, co jíte. Sledovat svůj cíl a užívat si jídlo a jeho chuť. Vůbec není třeba seškrtnat sacharidy až na kost, ale nahradit cukry za přijatelné množství polysacharidů, myslet na dostatečný příjem bílkovin, nasycené mastné kyseliny nahradit za přiměřené množství nenasycených mastných kyselin a naplno si užívat delikátní chuť vámi připravených pokrmů.

1) Napište, čím byste pro svoji dietu nahradily následující nevhodné potraviny

Uzeniny a nekvalitní masové výrobky	
Margaríny	
Cereálie s cukry	
Nekvalitní fast-foodové produkty	
Koblihy a sladké pečivo	
Sladké kávové nápoje	
Slazené nápoje a limonády	

2) Napište, jaké jsou vaše 3 nejoblíbenější potraviny, které byste měla přestat jíst (rozhodnutí zdůvodněte) a uveďte, čím byste je nahradila.

..... →
..... →
..... →

3) Úkol: Vypište své oblíbené zdroje sacharidů a dohledejte na obalech nebo v kalorických tabulkách (nejrůznější online dostupné databáze) kolik z toho obsahují monosacharidů, tj. cukrů.

Váš oblíbený zdroj sacharidů	Sacharidy	Z toho cukry

Pozn.: Pokud máte s takto základními znalostmi o vhodných a nevhodných potravinách problémy, dostudujte si téma z vybraných knih nebo elektronických zdrojů. Nejstručnější a současně jednoduše podané komplexní informace k tématu a další úkoly najdete v naší příručce **Prachařová, A. – Krátká, J.: Agátina cesta k dokonalé postavě.**