

SEDUO PODCAST PETR HAVLÍČEK

1. Snídaně – hlavní jídlo dne

Petr ji považuje za nejdůležitější jídlo, protože startuje metabolismus a dodává tělu energii i živiny na celé dopoledne.

2. Nejí hned po probuzení

Snídani si dává až 2–3 hodiny po vstávání. Nejí hned po probuzení, protože tělo potřebuje čas se „nastartovat“.

3. První chod tvoří bílkoviny (sýr, tuňák)

Zařazuje hned ráno kvalitní bílkoviny, které zasytí a stabilizují hladinu cukru v krvi.

4. Večeře nemusí být každý den

Když nestíhá, nevečeří. Nejí „na sílu“, ale podle potřeby těla. Nejde o hladovění, ale o vědomý přístup.

5. Poslední jídlo ideálně 3 hodiny před spaním

Aby tělo mělo čas trávit a nebylo přetížené v noci. Pomáhá to i kvalitnějšímu spánku.

6. Nepočítá kalorie

Neřeší gramáže a výpočty – soustředí se na kvalitu, vyváženost a dlouhodobou udržitelnost.

7. Důležitá je pravidelnost

Pravidelný rytmus jídla pomáhá tělu s hormonální rovnováhou a udržuje stabilní hladinu energie.

8. Bílkoviny jsou základ

Bez dostatku bílkovin tělo nemůže dobře fungovat – a platí to dvojnásob u lidí, kteří chtějí zhubnout.

9. Strava musí být pestrá

Jednodruhové diety nebo vyřazování celých skupin potravin nejsou dlouhodobě udržitelné.

10. Nepodléhat extrémům

Diety typu „hladovka“ nebo „jen smoothie celý den“ jsou cestou do pekel. Spíš si uškodíte.

11. Všechno začíná v hlavě

Stravování není jen fyzická potřeba. To, jak jíme, často odráží i náš psychický stav, návyky a emoce.

12. Pitný režim je základ

Mluvil o tom i v dalších částech rozhovoru – bez dostatku vody tělo nefunguje správně a trpí i trávení.

13. Stres dokáže zrušit všechny snahy

Můžete jíst zdravě a cvičit, ale pokud jste ve stresu, tělo je v napětí, trávení nefunguje a kila dolů nejdou.

14. Nehledejte zkratky – hledejte principy

Zapomeňte na „5 zaručených triků na hubnutí do plavek“. Místo toho se naučte, co funguje právě pro vás – a držte se toho.

15. Spánek je klíčový pro hubnutí i chutě

Nedostatek spánku zvyšuje chutě na sladké, narušuje hormonální rovnováhu a snižuje schopnost těla regenerovat.

16. Zelenina není trest – ale základ

Pestrá zelenina by měla být na talíři u většiny jídel. Ne jako dekorace, ale jako zdroj vlákniny, objemu a mikroživin.

17. Ani alkohol není tabu – ale s rozumem

Vše je o kontextu. Sklenička vína u večeře není problém, pokud nejde o každodenní náhradu relaxace nebo zvládání stresu.

18. Největší pomoc je prostředí a podpora

Když doma jíte každý jinak, bude to těžší. Když se domluvíte a máte společný cíl nebo styl, jde všechno líp.

19. Každý si musí najít vlastní cestu

To nejdůležitější: neexistuje univerzální jídelníček ani pravda. Každý má jiný metabolismus, jiný režim, jiný vztah k jídlu. A to je v pořádku.

20. Důležitý je první krok

Ať už jste kdekoliv, začít se dá kdykoli. Nečekejte na ideální pondělí – začněte třeba hned příštím jídlem.