

# Akční 3 týdenní plán

Pro změnu stravování

## 1. týden

### úkol 1

Každý den zařaďte do svého jídelníčku 2 kusy ovoce, ke každému obědu, večeři i odpolední svačině si nezapomeňte na talíř přidat kus zeleniny

### úkol 2

Vyměň veškeré sladké nápoje za vodu. Pij v průběhu celého dne a pokud zapomináš, nastav si na pár dní upozornění v telefonu vypít 2 - 3 dcl každou hodinu. V běžném dni vypij cca 2 litry vody.

## 2. týden

### úkol 1

Snídaně, oběd i večeře jsou důležitá jídla. Nevynechávejte je a najděte si na ně čas. Jejich vynechání vás pak nutí výrazně mlsat, jste unavení a zejména večer se pak dojdáte velkými porcemi.

### úkol 2

Udělejte si pro začátek přehled o tom, co budete jíst min. na dva dny dopředu. Neřešte jídlo až když máte hlad a ke každému jídlu si sedněte a dostatečně jej rozkousejte, zlepšíte pak trávení.

## 3. týden

### úkol 1

Alespoň tři dny v týdnu zařaďte do svých obědů dosud opomíjené suroviny. Jezte jídla s luštěninami, bezlepkovými obilovinami, dostatkem zeleniny a nezapomínejte na ryby.

### úkol 2

Podívejte se na svou odpověď na otázku č. 4 a to, co vás pálí ve vašem stravování nejvíce zařaďte jako svůj úkol pro tento týden, ať už se jedná o četnost jídel, plánování jídelníčku nebo pestrost.



Štěpánka Čápková