

Zdravý život, drahý život – II. díl



V minulém čísle měsíčníku jsme hovořili o dogmatu, že zdravý životní styl je drahý životní styl. Již jste jistě pochopili, že když budete jíst zdravě, nemusíte zákonitě jíst BIO potraviny, že levnější neznámá horší nebo že je lepší jíst méně, ale kvalitně. Pojdme se dnes zaměřit na další aspekty životního stylu, které nám peníze spíše ušetří.

Plánujte vaše stravování rozumně

Znáte ten pocit, kdy jdete nakupovat hladoví a máte doma prázdnou lednici? Nakoupíte minimálně 2x více než kdybyste šli nakupovat po jídle. Mozek se s prázdným žaludkem nekamarádí a z hlediska pudů si bude chtít co nejdříve žaludek zaplnit. A tak vás nabádá k nakupování více potravin, než je potřeba. A také mnohdy nezdravých potravin. Pokud jíte zdravě, jistě vždy nad jídlem přemýšlíte. A pokud nad jídlem přemýšlíte, jistě si je i plánujete pro každý den. Je tedy jasné, že zdravý životní styl bude díky vašemu plánování ve finále nejen levnější, ale i efektivnější.

Zbavte se celospolečenských návyků

Fascinuje mě, kolik jídla jsme schopni do sebe naskládat během vánočních svátků. A také, kolik jídla vyhodíme po Silvestru. Před svátky si děláme zásoby, jako kdyby měla přijít válka, mnohdy zcela zbytečně. Možná je to přežitek z minulé socialistické éry, kdy byl jídla nedostatek, nemyslíte? Zkuste se tedy před dalšími svátky zamyslet, zda je skutečně potřeba 20 druhů cukroví a tuna bramborového salátu. Když si Vánoce uděláte zdravé, jistě ušetříte. Minimálně na jídle, o alkoholu ani nemluvíme. Stejně tak zkuste někdy vynechat obrovské nedělní a sváteční obědy. Když to tak naše maminky a babičky dělaly, možná na to měly více času i možností (život na vesnici, vlastní slepice, vlastní zelenina...). Proč se každý den snažíte dělat maso? Proč máte každou neděli obrovský sváteční oběd? A nezatěžuje to náhodou vaše zdraví? Co takhle na pár měsíců zvolnit a v neděli si třeba dát k obědu jen zdravou vydatnou polévku? Co takhle v týdnu udělat

jednoduché rizoto na dva večery anebo si dát jen salát? Nejen, že to prospěje vašemu zdraví, ale také peněžence, nemyslíte?

Závěrečné praktické tipy, jak jíst zdravě a zároveň ušetřit:

- ✓ Nakupujte dle vašeho plánu, s rozmyslem a plným žaludkem
- ✓ Nekupujte si polotovary a potraviny s vysokým glykemickým indexem, po kterých budete mít brzy hlad – budete nejen více jíst, ale také přibírat
- ✓ BIO potraviny nakupujte v blízkém zahraničí (Německo, Rakousko), kde jsou až o 50% levnější než v ČR
- ✓ Navštěvujte veletrhy zdravého životního stylu, kde nakoupíte potraviny také levně a ještě se dozvíte nové informace
- ✓ Mějte každý den plán toho, co a kdy sníte
- ✓ Nechodte do restaurací na „hotovky“ každý den a místo toho si berte jídlo do práce
- ✓ Nakupujte české potraviny od místních obchodníků, ceny jsou nejen nižší, ale jídlo dovezené přes půlku planety nebude nikdy tak kvalitní, jako to místní ze zahrádky
- ✓ Nejezte jen proto, že máte stres, jste smutní či rozzlobení – nakoupíte si tak zbytečnosti, po kterých vám navíc bude špatně (a ztloustnete, protože si většinou kupujete sladké, že?)
- ✓ Jezděte na dovolenou bez polopenze, all inclusive - naopak volte apartmány, kde si můžete udělat dobroty sami. Okusíte tak místní potraviny a když máte chuť, zajděte si do restaurace. Dovolená vám vyjde nejen levněji ale i zdravěji (nebudete se tak přejídat jako u švédského stolu).
- ✓

Přečtěte si také:

[Zdravý život, drahý život?](#) – I. díl
[Nejhorší české stravovací návyky](#)

Objednejte si:

[CD „Odhalte svůj talent a najděte tak práci svých snů“](#)
[CD „Základní principy výchovy dětí“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.