



SEDRIK COACHING
LONGEVITY · STRENGTH · PERFORMANCE

BEZPLATNÝ NÁKUPNÝ ZOZNAM

Potraviny, na ktoré diétny priemysel **zabudol**.

Lebo sa na nich nedá zarobiť. **30 obyčajných potravín z bežného obchodu**, ktoré ti pomôžu schudnúť bez hladovania, diétnych koktailov a tabletiiek.

30

potravín zoradených podľa oddelení v obchode

0 €

za drahé diétne produkty, ktoré nepotrebuješ

1

jednoduchý tanier, podľa ktorého poskladáš každé jedlo

PREČO O NICH NIKTO NEHOVORÍ

Na brokolici ešte nikto nezbohatol.

Diétny priemysel zarába na veciach, ktoré si musíš kupovať stále dookola: diétne koktaily, fit tyčinky, „light“ výrobky, spaľovače tukov, detoxy. Na jablku, šošovici a kyslej kapuste neurobíš značku ani maržu. Preto o nich v reklamách nepočuješ.

Volám sa Sedrik Uhrín, som tréner a longevity kouč zo Spišskej Novej Vsi. V štúdiu pracujem so ženami, ktoré už skúsili všetko: diéty, koktaily, počítanie kalórií aj hladovky. A veľmi často počujem to isté: „Schudla som, ale potom sa to všetko vrátilo.“

Môj prístup ide opačným smerom ako väčšina diét. Nesústredím sa len na to, čo z taniera **vyhodiť**, ale hlavne na to, čo doň **pridať**: potraviny bohaté na vláknu a bielkoviny, ktoré sýtia, podporujú zdravé črevá a metabolizmus. Vychádzam z vedeckých poznatkov, nie z módnych trendov.

Do tohto zoznamu som vybral to, čo kúpiš v Lidli, Kauflande alebo Bille, a zoradil som to podľa oddelení, aby sa s ním dalo rovno ísť nakupovať.

Bud'me úprimní

Žiadna potravina nespája tuk sama od seba. Chudneš vtedy, keď telo dlhodobo dostáva o niečo menej energie, ako minie. Tieto potraviny ti to však výrazne uľahčia: dlhšie sýtia, menej ťa ťahá na sladké a podporujú zdravé črevá. A hlavne: **nemusiš hladovať**. Hladovka ťa pripraví o svaly, energiu aj náladu a kilá sa vrátia aj s úrokmi.

AKO TENTO ZOZNAM POUŽIŤ

1**Vyber si**

Z každej sekcie označ 2 až 3 potraviny, ktoré ti chutia. Nemusiš kúpiť všetkých 30.

2**Nakúp**

Zoznam si vytlač alebo otvor v mobile a odškrtni priamo v obchode.

3**Pridávaj**

Daj ich do jedál, ktoré už ješ. Neprerábaj celý život za jeden týždeň.

Nejde o to jesť menej. Ide o to jesť múdrejšie a telo sa postará o zvyšok.

NÁKUPNÝ ZOZNAM · ČASŤ 1

Zober so sebou do obchodu.

01 Zelenina

ODDELENIE OVOCIE A ZELENINA

- ☐ **Paradajky a paradajkové pyré (passata)**
Lykopen vstrebáš najlepšie z varených paradajok s trochou olivového oleja. Lacnejšie ako akýkoľvek doplnok.

- ☐ **Brokolica**
Vláknina a sulforafán. Pár minút na pare, nerozvar ju na kašu.

- ☐ **Kel alebo kapusta**
Veľký objem, málo kalórií. Najješ sa dosýta a neprejedáš sa.

- ☐ **Mrkva**
Karotenoidy a vláknina. Chrumkavé maškrtenie za pár centov namiesto čipsov.

- ☐ **Huby: šampiňóny, hliva**
Beta-glukány a vláknina pre črevný mikrobióm. Mäsitá textúra, dobre sýtia.

- ☐ **Kyslá kapusta**
Fermentovaná potravina pre zdravé črevá. Slovenská „superpotravina“ za euro. Najlepšia surová.

02 Ovocie

ČERSTVÉ AJ MRAZENÉ

- ☐ **Jablká (so šupkou)**
Pektín a polyfenoly sú hlavne v šupke. Jedz celé jablko, nie džús.

- ☐ **Kiwi**
Vláknina a vitamín C, pomáha aj tráveniu. Dve kiwi sú výborná desiata.

- ☐ **Čučoriedky (mrazené)**
Antokyány. Mrazené sú lacnejšie a výživovo rovnako dobré ako čerstvé.

- ☐ **Granátové jablko**
Polyfenoly. Zrníčka do jogurtu alebo šalátu. Džús radšej nie, má veľa cukru.

03 Strukoviny a obilniny

TRVANLIVÉ POTRAVINY

- ☐ **Šošovica**
Bielkoviny a vláknina v jednom. Červená je hotová za 15 minút bez namáčania.

- ☐ **Cícer alebo fazuľa v konzerve**
Opláchnesť a máš hotovú prílohu. Vláknina ťa zasýti na hodiny.

- ☐ **Ovsené vločky**
Beta-glukán: dlhšia sýtosť a pomalší vzostup cukru v krvi. Obyčajné, nie ochutené.

- ☐ **Jačmenné krúpy**
Zabudnutý slovenský poklad. Tiež beta-glukán a lacnejšie ako quinoa.

- ☐ **Kváskový chlieb**
Pravý kvások: múka, voda, soľ. Ak už chlieb, tak tento a radšej celozrnný.

NÁKUPNÝ ZOZNAM · ČASŤ 2

04 Bielkoviny

CHLADENÝ PULT, MRAZENÉ, KONZERVY

- | | |
|---|---|
| ☐ Makrela alebo sardinky v konzerve
Omega-3 za zlomok ceny lososa. Vo vlastnej šťave alebo olivovom oleji. | ☐ Losos (mrazený fileť)
Omega-3 a kvalitné bielkoviny. Mrazený býva lacnejší ako čerstvý. |
| ☐ Kefír alebo biely jogurt
Kvasené mliečne výrobky pre zdravé črevá. Vždy nesladené, ovocie pridáš podľa seba. | ☐ Tvaroh
Jedna z najlacnejších bielkovín v obchode. Sýti a dá sa sladko aj slano. |
| ☐ Vajcia
Kompletná bielkovina, hotová za 5 minút. Raňajky, s ktorými vydržíš do obeda. | ☐ Tofu alebo edamame
Rastlinná bielkovina. Tofu opečené na panvici, mrazené edamame ako snack. |

05 Tuky, orechy, semenka

OLEJE A ORECHY

- | | |
|--|---|
| ☐ Extra panenský olivový olej
Polyfenoly. V tmavej fľaši. Je kalorický, preto lyžica, nie polievanie. | ☐ Vlašské orechy
Domáce a plné omega-3 (ALA). Hršť denne, nie celé vrečko pri telke. |
| ☐ Ľanové semienko (mleté)
Vláknina a omega-3. Celé prejde telom nestrávené, preto kupuj mleté. | |

06 Nápoje, korenie a malé radosti

ČAJ, KÁVA, KORENINY

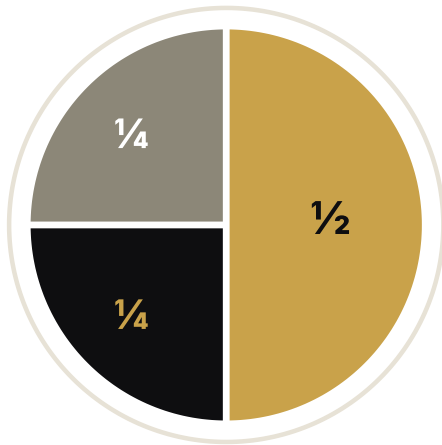
- | | |
|--|---|
| ☐ Zelený čaj
Katechíny. Dve až tri šálky denne namiesto sladených nápojov. | ☐ Káva
Čierna alebo s trochou mlieka. Sirup a šľahačka z nej robia dezert. Po 14:00 už radšej nie, kvôli spánku. |
| ☐ Kurkuma + čierne korenie
Čierne korenie zlepšuje vstrebávanie kurkumínu. Do polievok, vajíčok aj strukovín. | ☐ Škorica
Na ovsené vločky alebo tvaroh namiesto cukru. Sladká chuť takmer bez kalórií. |
| ☐ Jablčný ocot
Žiadny zázrak, ale ako šalátový dresing namiesto majonézy funguje skvele. | ☐ Horká čokoláda 70 %+
Kakaové flavanoly. Dva štvorčeky po jedle často stačia na zahnatie chuti na sladké. |

Tip: kde ušetriť

Mrazená zelenina a ovocie, konzervované strukoviny a ryby, krúpy a vločky patria k najlacnejším potravinám v obchode. Zdravé jedlo nemusí byť drahé. Drahé je to, čo ti predávajú ako „diétne“.

AKO Z NÁKUPU POSKLADAŤ JEDLO

Jeden tanier. Žiadne počítanie.

**Polovica: zelenina**

Sekcia 01. Varená, surová, fermentovaná. Čím pestrejšie farby, tým lepšie.

Štvrťina: bielkovina

Sekcia 04. Veľkosť tvojej dlane. Patrí do každého jedla, nielen na obed.

Štvrťina: strukoviny alebo celozrnné

Sekcia 03. Šošovica, krúpy, vložky, kváskový chlieb.

K tomu: lyžica dobrého tuku

Sekcia 05. Olivový olej, hrst orechov, ľanové semienko.

6 JEDNODUCHÝCH VÝMEN NA TENTO TÝŽDEŇ

KEDY	NAMIESTO	DAJ SI
Raňajky	Sladené cereálie s mliekom	Ovsené vločky, čučoriedky, škoricu, lyžicu mletého ľanu
Desiata	„Fit“ tyčinka	Dve kiwi a hrst vlašských orechov
Obed	Biela ryža ako príloha	Jačmenné krúpy alebo šošovica
Olovrant	Sladký jogurt s príchutou	Biely jogurt alebo tvaroh so zrnčkami granátového jablka
Večera	Rožok so salámou	Vajíčka s paradajkami, šampiňónmi a krajcom kváskového chleba
Na sladké	Sušienky k telke	Dva štvorce horkej čokolády 70 %+ a zelený čaj

ČO Z OBCHODU NEMUSÍŠ NOSIŤ

- ✗ **Diétne koktaily** namiesto jedla. Radšej sa normálne najedz.
- ✗ **„Light“ výrobky**, kde tuk nahradil cukor.
- ✗ **Fit tyčinky**: často sušienka v zdravom obale.
- ✗ **Spaľovače tukov**: drahá káva v kapsule.
- ✗ **Detoxy a čistiace kúry**: na to máš pečeň a obličky.
- ✗ **Ovocné džúsy**: cukor bez vlákniny, ktorá by ťa zasýtila.

TERAZ VIEŠ, ČO KÚPIŤ

Toto ti však žiadny nákupný zoznam nepovie.

Rovnaký nákup u dvoch žien dopadne úplne inak. To, čo je na papieri, rozhoduje len z malej časti. Zvyšok je o tebe: o tvojom tele, režime a o tom, čo si už skúšala.

**Koľko z toho ješ práve ty**

Aby si schudla bez hladovania, nestrácala svaly a mala energiu na prácu aj na rodinu.

**Prečo váha dva týždne klesá a potom stojí**

A prečo to, čo v dvadsiatke stačilo, po tridsiatke už nefunguje. Aby to tentoraz neskončilo ako každá diéta doteraz.

**Ako to zladiť so životom**

Keď varíš pre celú rodinu, máš nepravidelnú prácu alebo ťa cez víkend čaká oslava.

**Aký pohyb ti k tomu naozaj pomôže**

Bez hodín v posilňovni a bez vyčerpávajúceho kardia. A nie, z posilňovania nebudeš vyzeráť ako kulturistka.

ČO SA STANE TERAZ

Presne toto riešim s klientkami osobne.

1. **Zavoláme ti.** Krátky hovor, približne 10 minút. Zistíme, kde sa práve nachádzaš a čo ti doteraz nefungovalo.
2. **Ak uvidíme, že ti vieme pomôcť, pozveme ťa na bezplatnú konzultáciu** do môjho štúdia v Spišskej Novej Vsi.
3. **Odídeš s jasným plánom**, čo konkrétne robiť ďalej, aj keď sa rozhodneš pokračovať sama.

**Keď uvidíš neznáme číslo, zdvihni. To budem ja alebo moja krajšia polovička Radka.**

Žiadny tlak, žiadny automat. Len rozhovor s ľuďmi, ktorí to robia každý deň.

Sedrik Uhrín

Tréner a longevity kouč

Sedrik Coaching · Spišská Nová Ves

Vzdelávací materiál, nie lekárska rada. Ak máš diagnostikované ochorenie alebo užívaš lieky (najmä na riedenie krvi či cukrovku), väčšie zmeny v strave konzultuj so svojim lekárom.