
Miluješ sladké? Priznám sa Ti, že aj ja...

To vieš, mať chuť na sladké nie je nič výnimočné. Je to dokonca prirodzené! **Počas vývoja ľudstva bola sladká chuť otázkou prežitia.** Pokiaľ bolo niečo sladké tak to nebolo akútne nebezpečné a mohol si to zjesť bez rizika otravy.

Nie je to tak dávno čo sme cukor v spracovanej podobe vôbec nepoznali. Máme tu však dobu kedy takmer $\frac{2}{3}$ ľudí trpí **nadváhou**. V našej krajine žije **400000 diabetikov**. **Cukrovka** či **kardiovaskulárne ochorenia** zabíjajú viac ľudí ako kedykoľvek predtým. Civilizačné ochorenia spôsobené životným štýlom sme si “vyrobili my sami” a sú **príčinou takmer 90% úmrtí** na Slovensku (!)



Len sa nabudúce rozhladni navôkol počas pobytu pri bazéne. Čo vidíš? Máš pocit, že je to v poriadku alebo si **odhodlaný vystúpiť z davu a spraviť niečo pre seba?**

Tento ebook Ti pomôže:

- **zbaviť sa neprirodzenej chuti na sladké bez stresu a hladovania**
- **Získať krajšiu postavu, nižšiu hmotnosť a lepší pocit pri športovaní**
- **Ušetriť peniaze za všetky tie sladké a slané dobrotky (len si to spočítaj)**
- **Lepšie sa sústrediť v práci a mať viac energie na všetko čo miluješ**

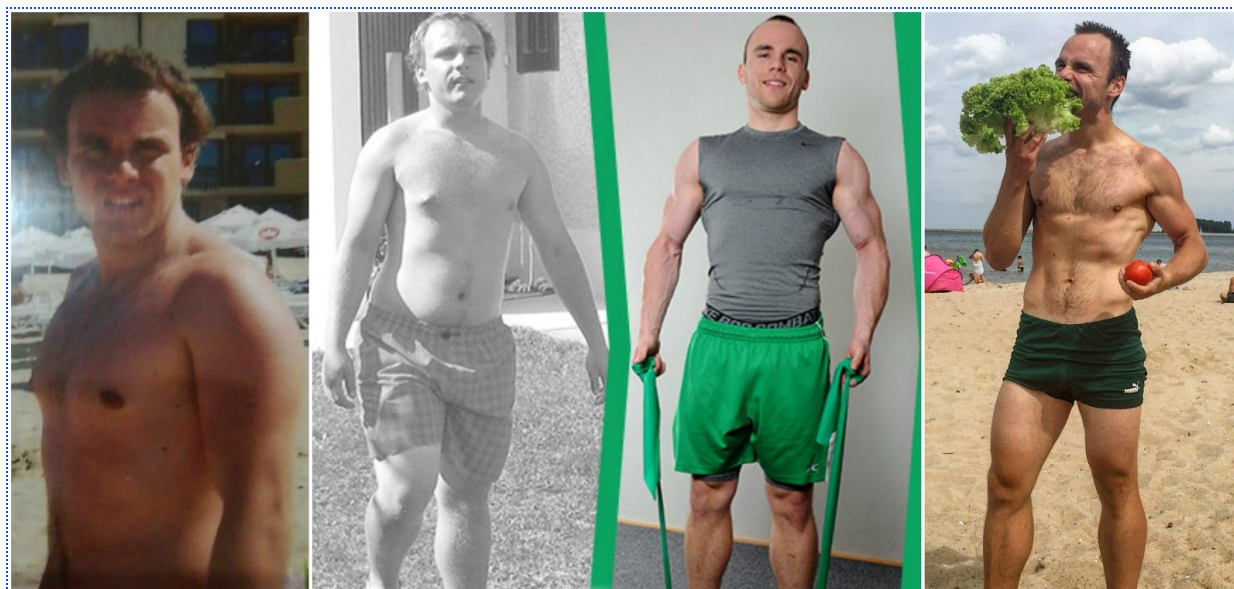
Predstav si, že pôjdeš večer okolo Tvojej “čarovnej skrinky” s dobrotkami a ani Ťa nenapadne otvoriť ju. Lebo **jednoducho nebudeš mať chuť**. Ostaň v pohode - **Neznamená to, že už do konca života si nedáš nič sladké**. Práve naopak - **sladké si vychutnáš oveľa viac!** Páčilo by sa Ti to? Tak čítaj ďalej...

Môj príbeh

Ešte stále mám v živej pamäti moje **večerné “vyčínanie”**. Na moju obľúbenú veľkú tácku sa mi zmestil **sladký závin, limonáda, keksíky aj lupienky + vždy čosi navyše.**

*S privretými očami som si vychutnával sladké opojenie. Veľmi dlho som si proste nevedel pomôcť...
V tomto ebooku nájdeš postupy, ktoré pomohli dostať sa z “bludného kruhu” mne a aj mojim klientom.*

Volám sa **Martin Čupka**. **Pomáham ľuďom ako si Ty, cítiť lepšie vo svojom tele a plniť si svoje životné sny.** Medzi mojich klientov patria vrcholoví športovci, ale aj “bežní” ľudia s nadváhou a odhodlaním zmeniť svoj život.



Čo je to cukor a kde všade ho nájdem?

Na(ne)šťastie existuje veľa druhov a podôb cukru. Skús sa opýtať svojich známych čo je to cukor a **dostaneš 10 rôznych odpovedí**. Ako je to možné?

Pre Teba **nie je nutné vedieť o cukre absolútne všetko**. S týmto však rátajú výrobcovia potravín a veľmi radi to využijú ak si nedáš pozor!

“No dobre Martin, ale ako sa v tom všetkom mám vyznať?”



Mám dobrú správu. Nepotrebuješ titul z biochémie, aby si to celé pochopil. Takže skúsime to úplne v skratke:

- To čo väčšina z nás volá **cukor** (pridávaný do jedla a nápojov) je oficiálne **sacharóza** (alebo tiež kuchynský cukor)
- Je získavaný z cukrovej trstiny / repy a **obsahuje 50% glukózy a 50% fruktózy**
- **Glukóza** v prirodzenej podobe NIE JE PROBLÉM - **ovocie, zelenina, obilniny či strukoviny** (zložené formy)
- **Fruktóza** v prirodzenej podobe tiež NIE JE PROBLÉM - **ovocie a med**

V dnešnej dobe bojujeme so sladkou chuťou a vďaka geniálnemu zloženiu výrobkov častokrát ťaháme za kratší koniec! **Cukor sa môže skrývať v zložení pod rôznymi názvami. Zvýš pozornosť ak uvidíš na 1., 2. alebo 3. mieste tieto názvy:**

- **Glukózový / Fruktózový sirup, Invertný / Škrobový sirup, Fruktóza, Dextróza**
- V princípe teda akýkoľvek “*sirup*” resp. **čokoľvek s príponou ...-óza**

Tento ebook sa zameriava na **zníženie chuti na sladké cez nižší príjem cukru a fruktózy**. Zároveň je však **vhodné zredukovať aj množstvo skonzumovaných obilnín** - takých čo prešli technologickou úpravou ako napr:

- **Lupienky, kreky, keksíky, raňajkové cereálie, dopekané pečivo, pšeničné výrobky apod.**

Tieto potraviny **stratili počas úpravy množstvo vlákniny** (a iných výživných látok) a v tele ich čaká veľmi podobný osud ako vyššie spomínané formy cukru. **Rýchla premena na glukózu, vzostup inzulínu, zvyšovanie tukových zásob** - inými slovami pozvánka do klubu obéznych a chorľavých v ktorom nechceš byť! :-)



“Zdravé sladkosti” - mýtus alebo realita?

Nie, toto **nie je** ebook s receptami o tzv. “zdravých sladkostiach”. Otázka **neznie**: “Ako a čím nahradiť sladkosti?”

...Predstav si, keby samotná chuť na sladké jednoducho neprichádzala. Ako na to? Všetko si povieme už o chvíľu. Ešte predtým zopár dôvodov prečo určite nechceš prijímať cukor denne a vo veľkých množstvách:

Fakt č. 1 - Cukor Ťa núti jesť viac a... priberať. Za normálnych okolností hormóny zodpovedné za chuť do jedla vysielajú signály do mozgu, že telo už prijalo dostatok energie. Pri konzumácii cukru **prestávajú fungovať hormóny**, ktoré mozgu za normálnych okolností povedia, kedy prestať jesť. Výsledok? Cítiš hlad a nakoniec **skomzumuješ väčšie množstvo každej zložky potravy** - nielen cukru!

Fakt č.2 - Cukor spôsobuje závislosť. Predstav si pred sebou Tvoj obľúbený koláčik, zmrzlinu alebo čokoládu - óóó ako sa rozplýva na jazyku. Mozog priam “poskakuje” od šťastia. Môže za to **dopamín**, ktorého uvoľňovanie spôsobuje ten skvelý pocit. Ak však **ješ sladké často a vo väčších množstvách** - uvoľňuje sa stále menej dopamínu a Ty **potrebuješ viac a viac sladkého pre rovnako príjemný pocit**. Výsledok? Vzniká začarovaný kruh - **čím viac cukru konzumuješ, tým viac si ho telo pýta**.

Fakt. č.3 - Pozvánka do klubu depresívnych a chorľavých. Konzumácia nadmerného množstva cukru **stojí za mnohými civilizačnými ochoreniami**. Konzumácia viac ako ¼ denných kalórií z cukru znamená **3x vyššiu pravdepodobnosť úmrtia na srdcovo-cievne choroby**. Rakovinové bunky konzumujú viac glukózy ako normálne. Potrebujú pre svoj rast viac cukru a v prípade nádorov pankreasu ich “živí” aj fruktóza. Neustále **kolísanie glukózy v krvi spôsobuje únavu, neschopnosť koncentrácie** a tým pádom môže **zvyšovať úzkosť a depresiu**.

Máš už svoje “PREČO?”

Toto boli **objektívne dôvody** prečo nechceš prijímať cukor. Mohli by sme ich vymenovať samozrejme ešte oveľa viac.

“OK, Martin ved’ ja viem čo všetko cukor spôsobuje, ale aj tak sa neviem ovládnuť! Čo mám robiť?”

Zameraj sa na **budúce benefity**, ktoré plynú z toho čo chceš dosiahnuť. Samozrejme každý z nás chce byť **zdravý a silný**. Ty sa však **teraz** zamysli a odpovedz si na kľúčové otázky:

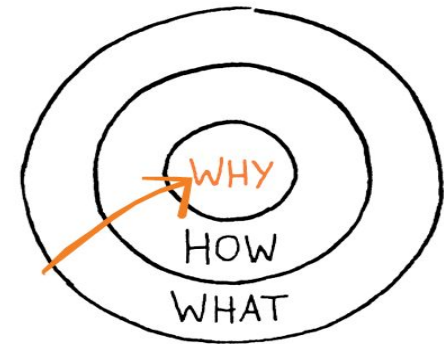
PREČO chceš Ty skončiť s nadbytočnou konzumáciou cukru?

Čo od toho očakávaš?

Čo konkrétne bude následne v Tvojom živote inak?

Čo z Tvojich obľúbených vecí nemôžeš robiť / mať v rámci momentálnej situácie?

Čo sa zmení najviac?



Keď budeš mať svoje PREČO tak **rapídne stúpa pravdepodobnosť**, že kroky z tohto e-booku budeš úspešne **aplikovať do praxe** a nakoniec sa **z výsledku veľmi potešíš!** Odpovedz si na tieto otázky a **napiš ich rovno sem**, alebo **umiestni na každodenne viditeľné miesto** (diár / chladnička / WC / nočný stolík / plocha na mobile alebo PC apod...)

Moje “PREČO”:

.....

Poviem to narovinu. Ak chceš **dosiahnuť trvalú zmenu**, mal by si sa zamerať na niečo, čo **budeš schopný robiť denne a po celý zvyšok Tvojho života**. Takže Ťa poteším. **Nepôjde o žiadny “doživotný cukrový celibát”**. Práve naopak - sladké si vychutnáš **menej často, ale oveľa viac** a intenzívnejšie! (spomeň na dopamín).

Pripravený? Ideme do praxe!

Aké sú **možnosti kontroly chuti na sladké**? V tejto časti by sme sa mali **dopracovať ku praktickým riešeniam tejto situácie**. V bodoch nižšie uvidíš **postupy resp. stratégie** a Tvojou úlohou bude **zistiť či ich máš alebo nemáš pod kontrolou**. Ak sa Ti podarí zvládnuť všetky - máš vyhraté!

Keby bolo riešením viac vedomostí - všetci by sme boli milionári s kockami na bruchu.

Rátajú sa len reálne informácie použité v praxi. Dáva Ti to zmysel?



1. Nájdi svoje spúšťače a “vypni ich”

Premietni si svoj bežný deň a spomeň si na **situácie, ktoré vedú ku konzumácii sladkého.**

V ktorej časti dňa je to najčastejšie?

- Poobede pri ceste z práce v obchode alebo na pumpe? Večer pri TV?

V akom prostredí alebo s akými ľuďmi?

- Na stanici v automate? S kamošom pri jedle do ruky “so sebou”?

Ku akým potravinám zvykneš kombinovať sladké?

- Čaj s cukrom alebo káva s keksíkom? Sladká limonáda ku obedu v meste?



Tvojou domácou úlohou je **definovať všetky okolnosti, ktoré vedú ku rizikovému správaniu.** Následne budeš oveľa **jednoduchšie čeliť pokušeniu menom cukor.**

Odporúčanie: Vyhýbaj sa spúšťačom alebo zmeň reakciu na ne. Daj si olovrant pred odchodom z práce a vyhni sa tak sladkej tyčinke v obchode. Večer ku TV si nachystaj obloženú misu zeleniny alebo čipsy z kelu a červenej repy. Nakupuj s kamošmi, ktorí nemusia ísť v obchodáku do cukrárne na koláčik. Nedávaj si automaticky ku obedu sladkú vodu a chod' do reštaurácie kde Ti dajú k jedlu čistú vodu. Vytvor si prekážku ku sladkému a nenechávaj ho na očiach. Vyhod' všetky pokušenia z domu a kancelárie.

2. Ovládni svoj pitný režim

Možno prekvapivou skutočnosťou je, že práve **nedostatok tekutín môže spôsobovať neprirodzený hlad alebo chuť na sladké**. Asi Ti je jasné, že sladké vody tento problém neriešia. Platí to aj pre džúsy. Ovocie sa nepije. Je to jedlo. Bodka. [“Tekuté kalórie” sú zákernejšie ako si myslíš](#). Len **1 pohár** farebnej malinovky či džúsu **ukrýva 6 lyžičiek cukru**.

Odporúčanie: Predtým ako otvoríš tú čokoládu, uisti sa či to nie je iba prezlečený smäd. Vypi každú hodinu pohár vody s citrónom alebo nesladeného čaju. Kontroluj farbu moču - čím svetlejšia, tým lepšie pre Teba!

3. Daj pozor na umelé sladidlá

Jedná sa **najmä o aspartám, acesulfám a sukralózu**. Majú síce vysokú sladivosť, ale zlou správou je, že môžu [viest' ešte k vyššej potrebe konzumovať sladké](#). Ako rizikový sa ukazuje aj **sirup z agáve**, kvôli **vysokému podielu fruktózy**. Podobne ak nájdeš v obchode čokoládu bez cukru tak je takmer určite dosladená **fruktózou alebo maltitolom** či iným alkoholovým cukrom.



Fruktóza predstavuje pozvánku ku vlčíemu hladu, vnútrobrušnému tuku a ďalším metabolickým problémom. **Maltitol je veľmi obtiažne stráviteľný** a ak to preženieš tak strávíš väčšinu dňa na záchode.

Odporúčanie: Umelé sladidlá využívaj len ako dočasnú náhradu sladkej chuti a max. 1x týždenne.

4. Tuky (aj bielkoviny) sú Tvoj kamoš

Predstav si, že začínaš “jest’ zdravo”. Pripravíš si **superzdravý šalát z listovej zeleniny, paradajok a uhorky**. Pokvapkáš citrónom, zješ celkom rýchlo, **vyhladneš veľmi skoro** a opäť myslíš na tie sušienky v kredenci. Čo sa stalo?

Neurob tú chybu, že vyhodíš sladké jedlá a zabudneš ich nahradiť výživnými alternatívami. Tuky sú nositeľom chuti, zasýtia Ťa na dlhú dobu a obmedzujú Tvoje “chútky”. **Dostatok tukov a bielkovín** v každom z hlavných jedál **ovplyvňuje množstvo celkovo prijatých kalórií za deň**. Môžu teda zabrániť prejedaniu a “dotlačaniu” sa - v niektorých prípadoch až o 500 kcal (!) denne - To znamená porciu jedného veľkého obeda. Celkom **slušná úspora energie čo povieš?**



*Odporúčanie: Nemôžeš sa dlhodobo živiť iba zeleninou a čakať zázraky. Ak vyhodíš sladké a nedáš telu adekvátnu náhradu tak nečakaj trvalé výsledky. Zvoľ si **nespracované zdroje tuku** v potravinách (orechy, avokádo, tučné ryby) alebo si pridaj do šalátu extra panenský olej. Takisto tam patrí **zdroj bielkovín** (vajička, syr, kvalitné mäso, strukoviny). Po takejto kombinácii budeš “v pohode” a tie bonbóny v skrinke necháš tak.*

5. Nebráň sa prílohám - sacharidy nie sú “smrt”

Až príliš často počúvam podobný príbeh: “Večer si dám tú čokoládovú tyčinku keďže na obed som mala “zdravý šalát”.” Čo si o tom myslíš Ty? Je to podľa Teba v poriadku?

V podstate sa jedná o rovnaký vzorec ako v predošlom bode s tukmi a bielkovinami. Ušetriť “dobré kalórie” (ryža-zemiaky-pohánka) aby mohli byť na večer “horšie kalórie” (čipsy-čokoláda-zmrzlina) sa **jednoducho neoplatí.**

Odporúčanie: Spoločni sa na prirodzené nespracované prvopotraviny ako ryža natural, pohánka, špaldové cestoviny, pšeno či zemiaky v šupke (alebo batáty). Množstvo na porciu si predstav ako veľkosť svojej päste (v prípade, intenzívnej fyzickej aktivity kludne aj 2 násobok.)

6. Znižuj dávku cukru a vyskúšaj iné sladidlá

Sladká chuť je vnímaná subjektívne. Už vieš, že rovnaké množstvo cukru môže byť pre Teba príliš a pre Tvoju kamošku primálo. **Nechceš sa dostať do bludného kruhu kedy pre rovnaké uspokojenie musíš zvyšovať dávku cukru.**

Pamätaj, ak chceš zvyšovať citlivosť na sladké tak sa snaž z dlhodobého hľadiska znižovať množstvo sladidla. Opäť platí, že **dávka je jed.** Ak zameníš 3 lyžice cukru za 3 lyžice trstinového cukru tak schudne akurát Tvoja peňaženka.

Odporúčanie: Využívaj podľa chuti a účelu stéviu, xylitol alebo med. Ak sladíš cukrom tak každý týždeň znižuj množstvo o polovicu. Zvyšuješ tak citlivosť na sladké a mieriš k tomu, že “obyčajný” banán alebo jahoda Ti príde skoro ako narodeninová bonboniéra. Nuž to je celkom príjemná predstava, nemyslíš?

7. Zarad' škoricu a ďalšie špecialitky

Vyskúšaj “špecialitky”, ktoré podporujú sladkú chuť resp. ju dopĺňajú. Ich pridanou hodnotou je, že **neovplyvňujú hladinu cukru v krvi**. Kombinuj ich ku potravinám, ktoré zvykneš jesť napr. **do jogurtu, vložiek, smoothie alebo len tak samotné**.



- Dobre poslúži **kokos** v rôznych podobách (mletý, lupienky, olej, mlieko)
- **Horká čokoláda** s obsahom kakaovej sušiny aspoň 70%
- **Škorica**, ktorá má prívlastok “[manažér cukru](#)” - **spomaľuje uvoľňovanie cukru do krvného obehu** a zlepšuje využitie glukózy bunkou (tzn. menej uloženého tuku)
- Podobné široké využitie môže mať aj **karob**, ktorý na rozdiel od kakaa nemá stimulačné účinky a je prirodzene omnoho sladší.
- Pomôže určite aj kvalitný **jablčný ocot**, ktorý pomáha chrániť pankreas. Ten potom dokáže **presnejšie dávkovať inzulín** a Ty už tušíš, že **menej inzulínu = menej uloženého tuku**. Podobne môžeš využiť aj **citrónovú šťavu**.
- V rámci doplnkov výživy je osvedčený **chróm a L-Glutamín**.

OK Martin, dáva mi to zmysel. A čo mám urobiť teraz?

1. Ak ešte nemáš **“svoje prečo”** tak sa vráť pár strán naspäť a **napiš si ho**.
2. Ak máš tak si **prejdi všetky kroky od 1-7** a odhadni na koľko % ich zvládaš. Z každým ďalším zvládnutým princípom si **bližšie k cieľu**. Pri tomto Ti veľmi pomáha mať zedefinované **“svoje prečo”**.
3. **Vyber si 1 princíp** a sústreď sa na neho počas 1 týždňa. Takto pokračuj aj so zvyškom.

Ešte stále váhaš kedy začať ?



[klikni SEM a pozri si VIDEO!](#)

- Máš otázky? [Napiš mi](#) alebo sa pochváľ ako sa Ti darí
- Získaj viac zaujímavých info v [článkoch alebo videách](#).
- Potrebuješ odo mňa [individuálnu pomoc na mieru ?](#)

Držím Ti palce. Zvládneš to. Ja ti verím!

