

DENÍK





Petra Krajčínovič

Ahoj, vítejte ve svém deníku osobní spokojenosti. V bezpečném prostředí pro váš osobní růst a dosahování úspěchů.

To, že jste se rozhodli pro změnu, znamená, že to, po čem toužíte, máte nadosah. Ale ještě nemáte úplně vyhráno. Možná jste zatím jen nenašli způsob, jak cíle dosáhnout.

Udělejte si na sebe čas. Vezměte si dvanáct měsíců na změny, které povedou k vašemu osobnímu růstu a spokojenosti.

Za padesát tři týdnů můžete dokázat velké věci. **Pro začátek se držte hesla 3P - POKROK ■ POSUN ■ POZITIVNÍ ZMĚNA.**

V deníku osobní spokojenosti naleznete bezpečný prostor pro své denní a týdenní záznamy, měsíční sumarizace i větší čtvrtletní osobní inventury. K tomu spoustu praktických cvičení.

Na zpracování jednotlivých cvičení a zafixování výsledků máte vždy dva týdny času. Je jen na vás, jak si cvičení časově rozložíte. Můžete se libovolně vracet k jakémukoliv z nich. Dát si pauzu a zase pokračovat. Jen se prosím nikdy nevzdávejte.

Pokud chcete zredukovat váhu, pak je pro vás na každý týden připravená tabulka pro záznam všeho, co sníte a vypijete, pro vaše aktivity a kroky, plus minutu sebepoznání.

Věřím vám, věřte v sebe. Pokud chcete od života víc, pokračujte. Postupné zlepšování je nejlepší palivo na cestě k úspěchu.

Zlepšuj se! Držím palce.

≡ FIT & FRESH ≡

DOPORUČENÉ GRAMÁŽE DLE HMOTNOSTI:
DO 75 KG, DO 95 KG, OD 96 KG

SNÍDANĚ	
ZELENINA	75 - 95 - 105 g
MASO/DRŮBEŽ	75 - 85 - 95 g
SÝR	55 - 65 - 75 g
JOGURT	195 - 205 - 215 g
MLÉKO	190 - 200 - 210 g
OVESNÉ VLOČKY	40 - 50 - 60 g
DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ	20 - 25 - 30 g
SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ	20 - 25 - 30 g
OBĚDY A VEČEŘE	
ZELENINA MIX	130 - 150 - 160 g
OVOCE	150 g
1 KS: JABLKO, BROSKEV	
MASO	130 - 140 - 150 g
SÝR	90 - 100 - 110 g
RYBY, HLÍVA ÚSTRŽIČNÁ	150 - 160 - 175 g
LUŠTĚNINY SUCHÉ	70 - 80 - 85 g
LUŠTĚNINY VAŘENÉ	210 - 280 - 350 g
SEMÍNKÁ: MANDLE + SLUNEČNICE + SLUNEČNICE	25 - 30 g + 25 - 30 g
BRAMBORY A OBILOVINY	
POHANKA, RÝŽE, BULGUR, KUSKUS, QUINOA	
SUCHÉ:	50 g - 60 g - 65 g
VAŘENÉ:	120 g - 130 g - 130 g
KRAJÍC ŽITNÉHO CHLEBA	30 - 45 - 60 g
TĚSTOVINY SUCHÉ	50 - 60 - 70 g

JMENUJI SE:

ZAČÍNÁM DNE:

CO CHCI ZMĚNIT:

CO VŠECHNO CHCI UMĚT:

DO KDY:

KDE CHCI BÝT ZA MĚSÍC:

KÝM CHCI BÝT ZA 6 MĚSÍCŮ:

KAM CHCI DOJÍT ZA ROK:

VYSNĚNÁ PŘÁNÍ:

SPLNĚNÁ PŘÁNÍ:

Vysněné: doplňte podle potřeby...

V procesu osobního růstu se používá bodování všech postupů, situací, akcí a reakcí od 1 do 10. A to z toho důvodu, abychom si jasněji uvědomili, jak na tom v jednotlivých životních oblastech jsme.

Pamatujte: 1 je nejméně a 10 nejvíce bodů. Tomuto způsobu říkáme škálování a tady v deníku s ním můžeme pracovat několikrát.

Inventura stravovacích návyků

Známa věc je, že změna stravovacích návyků patří mezi nejsložitější procesy v rámci změn vůbec. Proto je nesmírně důležité zamyslet se nad tím, proč ji chci a co jsem schopen pro ni udělat.

Změna stravovacích návyků je tak obtížná proto, že není pouze v hlavě, ale dochází při ní i k řadě nepříjemných biochemických procesů v těle a první týdny se člověk cítí jako na houpačce. Takže pokud chceš uspět, je potřeba se pořádně připravit.

Ideální cestou je nastavení metabolické rovnováhy. Pro snazší start a podporu motivace ti sem vkládám vše, co pomůže úspěšně zvládnout mentální i fyzickou rovinu proměny. Od receptů na přípravu metabolicky vyvážených jídel, přes mentální cvičení až po tabulky pro usnadnění procesu.

Zkuste si zapisovat všechny svoje neřesti, u nichž jste si jistí, že vám škodí, a místo nich si dosadte nové, zdravější varianty. Stanovte si jasný cíl podle návodů, které najdete níže. Zamyslete se nad tím, kolik času jste ochotní věnovat přípravě pokrmů a pohybu.

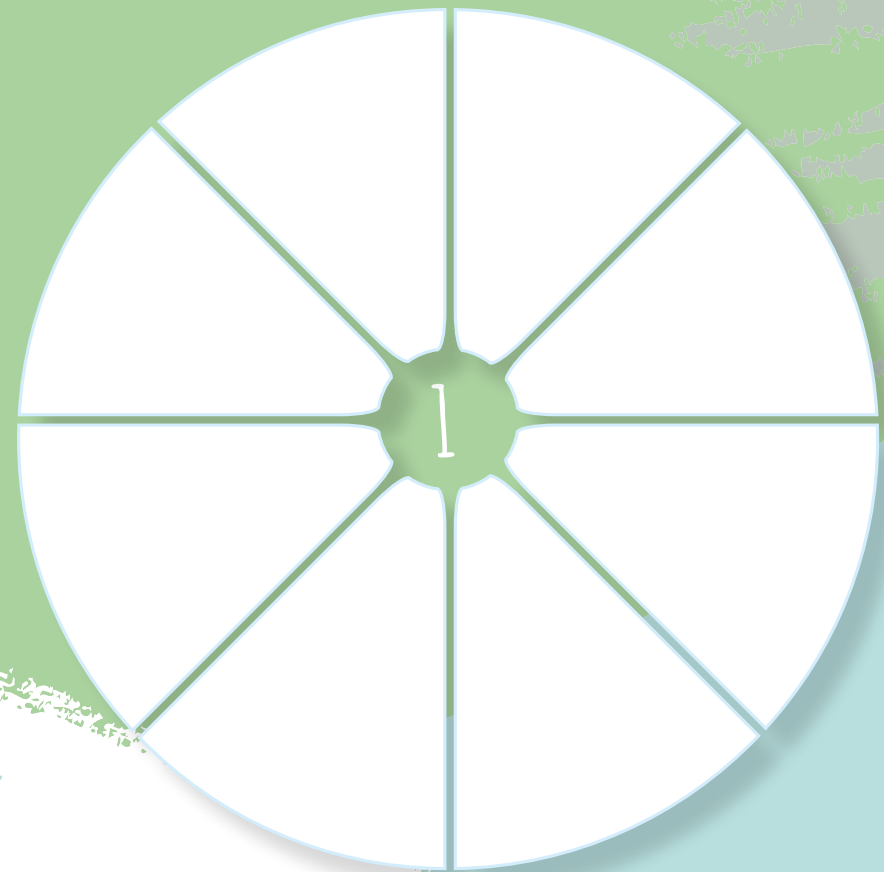
Vyplňte si kruh osobní spokojenosti, vše důležité pro harmonický život a rovnováhu ve všech důležitých životních oblastech. Obodujte se podle stupnice 1-10.

Vydrž, nevzdávej se! Ani Řím nebyl postavený za den! Jde o proces a pro mnohé z nás, včetně mě, dost náročný.

Držím palce, Petra.

KRUH OSOBNÍ SPOKOJENOSTI

Připravila jsem pro vás jednoduchý a velmi účinný nástroj, který Vám může zjednodušit život a pomůže nalézt to, co doopravdy chcete. Pokud se rozhodnete a budete odhodlaní a trpěliví, existuje vysoká pravděpodobnost, že toho i docílíte. Najděte si hodinku a zkuste se sami sebe ptát, po čem toužíte, věřte mi, stojí to za to a budete překvapení, že dokážete získat to, co chcete.



Co bych potřeboval/a změnit? Co je můj cíl? Jaký je můj cíl? Čeho chci v cíli dosáhnout? Jak to bude v cíli konkrétně vypadat? Co přesně tam budu mít? Kdo tam se mnou bude? Co tam vidím? Co tam slyším? Co tam cítím? Jak se cítím? Jaké budu mít pocity, až dosánu svého cíle? Co bylo prvním krokem ke změně? Dokdy chci cíli dosáhnout? Pomoci čeho můžu sledovat, že se přibližuji k cíli? Obodujte od 1 do 10: Jak velkou je pro mě výzvu? Jak přesně je cíl reálný? Jak moc si věřím?

R (REALITY) – REALITA:

V jaké situaci jsem teď? Jaká je moje současná realita? Kdo tam je? Kdo mě ovlivňuje? Co mě ovlivňuje? Co už mám? Co ještě nemám? Jak se doposud odvíjela cesta, kterou jdu směrem k cíli? Jaká jsou ohrožení na cestě k cíli? Jaká jsou moje vnitřní bariéry, které by mohly cestu zpomalit nebo zkomplikovat? Co budu potřebovat?

Co mohu ovlivnit směrem k cíli? Jaké mám možnosti dojit k cíli v daném termínu? Co můžu potřebovat? Existují ještě další možnosti, jak dosáhnout cíle pohodlněji? Co by mi pomohlo? Co k cíli nevede? Kdo může pomoci? Kdo naopak? Zkuste sepsat na dvě poloviny stránky:
Na jednu – Jaká řešení vedou k cíli?
Na druhou – Co k cíli určitě nevede?

W (WILL) – VŮLE:

Konkrétní akční kroky a termíny:

Co udělám jako první? Co potom? Kdy to udělám? Jak to udělám? Kdo mi může pomoci? Co mi může pomoci? Bude to naplňovat představy o mém cíli? Co ještě? Co by to mohlo ohrozit? Kdo by to mohl ohrozit? Jak to překonám? Obodujte svou vůli k aktivním krokům 1–10. Ptejte se: Co mi brání, abych byl/a výš? Co potřebuji pro zvýšení vůle?

OBODUJTE SVOU VŮLI K AKTIVNÍM KROKŮM 1–10.

Ptejte se: Co mi brání, abych byl/a výš?
Co potřebuji pro zvýšení vůle?

Zdroj: Koučování, sir John Whitmore

ROW



By Krjivonice

týden

FIT A FRESH



	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

Volný čas

FIT A FRESH

tyden

měsíc

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBDĚV							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

4. týden



KVĚTÁKOVÝ SALÁT



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- na jednu porci květáku
- lžičku kmínu na vaření,
- 3 sušená rajčata v oleji,
- 2 vejce,
- lžici oleje i s kaparami z rajčat,
- bylin, co hrdlo ráčí, mám ráda po lžici sekané petrželky, saturejky, estragonu, může být i pažitka a libeček, záleží na vás,
- sůl,
- čerstvě mletý pepř

POSTUP

Květák rozlámejte na drobné růžičky, uvařte v osolené vodě s kmínem na skus. Vejce uvařte naměkko, žloutky vyšlehejte s olejem z rajčat, vmíchejte k vychlazenému květáku spolu s nadrobno nakrájenými bílky a nasekanými rajčaty, přidejte byliny pokrácené najemno. Dochutěte solí a pepřem.



KUŘECÍ PAŠTIKA



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- nemá smysl vařit jednu porci, takže 2 porce kuřecích jater,
- lžici nadrobno nakrájené cibule,
- stroužek strouhaného česneku,
- lžici přepuštěného másla,
- lžici bílého sladkého vína nebo koňaku,
- trochu kuřecího vývaru na zředění,
- sůl,
- pepř
- a můžete přidat bylinky, dobře funguje tymián, citronový tymián a rozmarýn,
- na závěr k chladnoucí paštice třeba sušené švestky nebo brusinky

POSTUP

Játra očistěte, nakrájejte nadrobno. Nasekanou cibuli opečte dozlatova na přepuštěném máse, přidejte játra a česnek, opečte společně. Přidejte víno nebo koňak a nechte alkohol vypařit. Dochutěte solí a pepřem, přidejte bylinky, pokud chcete, trochu vývaru a minutu povařte. Směs pečlivě umixujte tyčákem a přendejte do misek nebo sklenice s víčkem, můžete ozdobit sušenými švestkami či brusinkami a případně KU i zalít trochou přepuštěného másla.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		••					
		••					
		••					
		••					
		••					
		••					
		••					
		••					



FIT A FRESH

týden

měsíc

PONEDĚL

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

Velký sen = hlavní cíl potřebuji:

Objevit? Přetvořit?

Jak to udělám?

Kdo mi může pomoci?

Co mi může pomoci?

Můžeš opět použít metodu GROW z kruhu osobní spokojenosti.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					
		👣					



FIT A FRESH

PONEDĚL

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

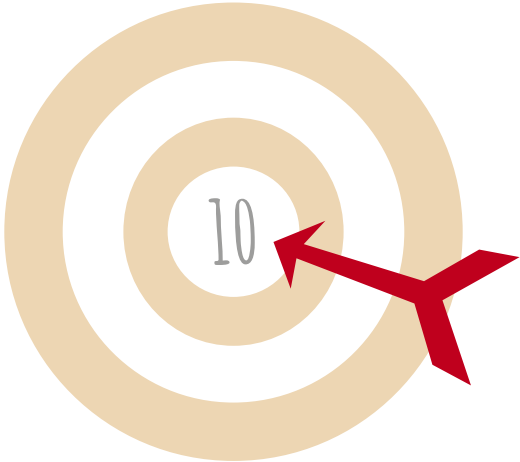
NEDĚLE

týden

měsíc

MOJE CÍLE

MŮJ CÍL, KTERÝ MĚ ČINÍ ŠŤASTNÝM



JAKÉ VÝHODY (OSOBNÍ I PROFESNÍ)
MI DOSAŽENÍ CÍLE PŘINESE



POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
								☐ PONDĚLÍ
								☐ ÚTERÝ
								☐ STŘEDA
								☐ ČTVRTEK
								☐ PÁTEK
								☐ SOBOTA
								☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Moje 1x1 minuta sebepoznání

Zkus se ode dneška každý den ve stejný okamžik zastavit a vypnout na 1 minutu. Věcho nechat a jen být.

Poté 1 minutu zapisuj myšlenky, které ti proudily hlavou po dobu vypnutí. Nech si zapsané ty, které potřebuješ pro dosažení svého snu, ostatní prostě vyškrtej.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						PONEDĚLÍ
		☺						ÚTERÝ
		☺						STŘEDA
		☺						ČTVRTEK
		☺						PÁTEK
		☺						SOBOTA
		☺						NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc



PANENKA V KEDLUBNOVÉM ZELÍ



PŘÍPRAVA
20 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- porci vepřové panenky,
- porci kedlubny,
- 1 lžíci přepuštěného másla/oleje,
- lžičku jablečného octa,
- sůl,
- pepř
- ½ lžičky drceného kmínu.

POSTUP

Na přepuštěném másle opečte asi 1 cm vysoká kolečka panenky, kterou jste před tím naklepali klouby ruky, osolili a opeřili. Kedlubnu nastrouhejte nahrubo a přihoďte k opečené panence, přisolte, připepřete, pokmínujte, zakápněte octem a poduste pod pokličkou 10 minut na mírném ohni.



Úspěch

Zkus si definovat, co pro tebe znamená úspěch.

Co konkrétně potřebuji k tomu, abych se cítil/cítila úspěšně?

Jak vypadá úspěch v mém podání?

Kdo je podle mě úspěšný?

Můj vzor úspěchu je ...

Chci dosáhnout úspěchu v ...

Potřebuji k tomu ...

Malé, pomocné menu

...úspěch je, když mám například šťastnou rodinu

... jak to vypadá?

... v práci:

Cítím se úspěšně, když dotahuji tyto úkoly:

Mám ze sebe radost, když třikrát týdně:

Napiš vlastní definice úspěchu:

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		👣						☐ PONDĚLÍ
		👣						☐ ÚTERÝ
		👣						☐ STŘEDA
		👣						☐ ČTVRTEK
		👣						☐ PÁTEK
		👣						☐ SOBOTA
		👣						☐ NEDĚLE



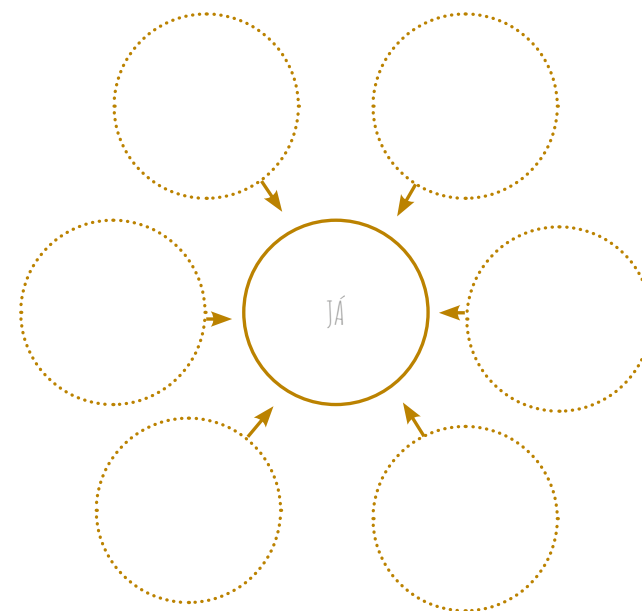
FIT A FRESH

týden

měsíc

SPOJENCI

Napiš si seznam věcí, které tě podpoří
a inspirují k vyšší hře. Ti, s nimiž je ti
dobře v životě i v práci.



DESIGN
OF LIFE

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
								PONEDĚL
								ÚTERÝ
								STŘEDA
								ČTVRTEK
								PÁTEK
								SOBOTA
								NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc

Kontrola myšlenek a zapisování myšlenek

Přerábání myšlenek = proměna negativních v pozitivní. Pomocné otázky na přerábání:

Jak to vypadá, když mi drhne život?

Jak to může vypadat, když život plyne bez komplikací?

Co dělám dnes špatně?

Co umím lépe?

Co se dnes nedaří?

Jak se může dařit lépe?

Situace se zhoršila, když..

Jak to chci zlepšit?

Jaký ještě mohu použít způsob?

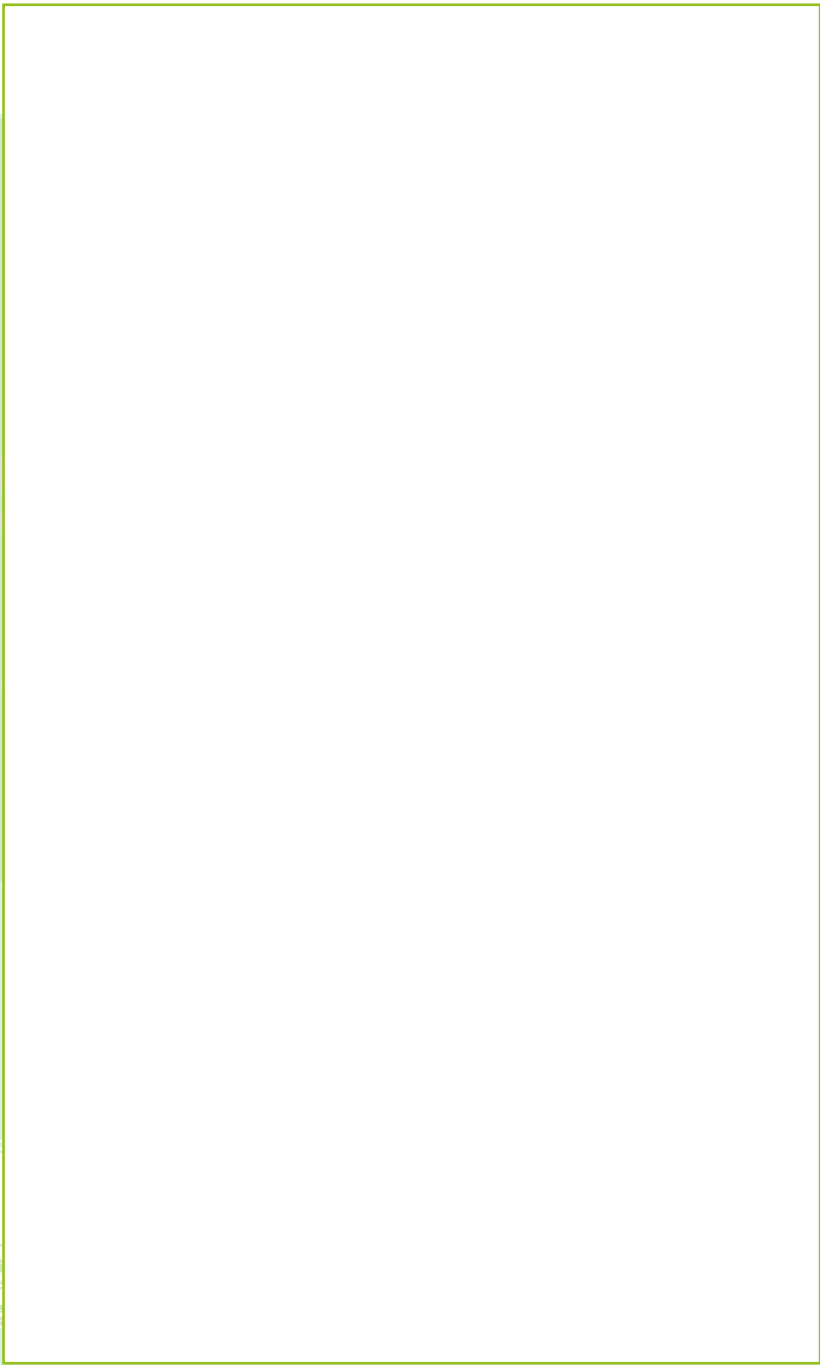
Co nefunguje? Co dělat, aby to fungovalo lépe?

Kdo mi může pomoci?

Malé pomocné menu:

Najděte pravou příčinu toho, když se nedaří, jak byste chtěli.

Jak mohou vypadat situace, když drhne život, a naopak, když život šlape podle vašich představ.



FIT & FRESH

týden

měsíc

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



THAJSKÉ HOVĚZÍ



PŘÍPRAVA
20 min



OBTÍŽNOST
3/10



POTŘEBUJETE

- porci hovězího mletého masa,
- lžičku pokrájené cibule,
- strouhaného česneku a zázvoru,
- lžici čerstvé bazalky,
- sojovky,
- rybí omáčky,
- kokosové oleje
- +2 lžíce kokosového mléka.

POSTUP

Na rozpáleném oleji opečte cibuli dozlatova, přidejte česnek a nastrouhaný zázvor, nechte rozvonět, vložte maso, a když se začne rozdělovat na drobné kousky, dochutíte nasekanou bazalkou, rybí omáčkou a sojovkou. Na závěr přidejte kokosové mléko, a kdo se nebojí, tak celou nasekanou chilli papričku.



CIZRNOVÉ TOFU



PŘÍPRAVA
24 h namočení
20 min finalizace



OBTÍŽNOST
4/10



NEJPRVE

200 g cizrny namočte na 24 hod. do studené vody (po 12 hodinách cizrnu propláchněte a vodu vyměňte). Po 24 hodinách cizrna dvakrát zvětší svůj objem a krásně se probere. Propláchněte ji a vložte do mixéru s **400 ml vody**. Cizrnu s vodou rozmixujte na hladký krém. Trvá to zhruba 2 minuty. Zvládne to i tyčák.

POSTUP

Tuto bílou cizrnovou kaši přelijte do hrnce nebo pánve a přidejte **tamari 4 lžíce, olivový olej 3 lžíce, šťávu z poloviny citronu a pepř a sůl dle chuti**. Celou směs přiveďte k varu a za stálého míchání vařte do zhoustnutí. Trvá to cca 10 minut. Když cizrnová kaše přejde do opravdu husté konzistence, přendejte ji do pekáčku nebo libovolné formičky a tam ji hezky uhladte, aby měla požadovaný tvar. Já použila pekáč, který jsem vystlala pečícím papírem, a těsto na něm uhladila rovnoměrně do 2cm vrstvy. Pak je třeba nechat ho vychladit v lednici 2 hodiny a je hotovo. Tofu můžete udělat samozřejmě s jakoukoliv příchutí. **Přidat bylinky, lahůdkové droždí, uzenou papriku, řasy nori nebo kari koření**, výběr je na vás. Hodí se skvěle do zeleninových salátů, nebo ho můžete použít jako klasické tofu. Určitě jde i marinovat, nakládat a smažit.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
								☐ PONDĚLÍ
								☐ ÚTERÝ
								☐ STŘEDA
								☐ ČTVRTEK
								☐ PÁTEK
								☐ SOBOTA
								☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Zkuste najít situace z vlastního života, kdy se nedaří. Pojďme najít příčiny nezdarů.

Modelové situace

Otázka: Co předchází tomu, když se pohádám s partnerem?

Příčina: Telefonát s mou matkou, která ho nemá ráda, útočí na něj a přeje si náš rozchod.

Důsledky: Následují výčitky, hádka a několik hodin spolu nemluvíme.

Řešení: Požádám matku, aby se mi nepletla do vztahu.

Proč se mi dnes nechce sportovat? Jsem nevyspalý, měl jsem těžké jídlo k obědu a odpoledne mě naštvál nadřizený. Mám chuť jet domů a praštit sebou do postele namísto hodiny volejbalu.

Moje modelová situace nezdarů:

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						PONEDĚLÍ
		☺						ÚTERÝ
		☺						STŘEDA
		☺						ČTVRTEK
		☺						PÁTEK
		☺						SOBOTA
		☺						NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc



Když chcete pustit do života nové, lepší věci, musí jim ty staré uvolnit místo. V opačném případě nastane zmatek či chaos.

Nebo ještě hůř, chtěné věci se nám do života nevejdou, protože pro ně není místo.

Co všechno dělám ze zvyku
a už v životě fakticky nepotřebuji?

Kterou roli už hrát nechci?

Všechny role, které jsem během dne hrála?

Vnitřní role

Co opravdu chci hrát?

Vnější role

Co se po mně vyžaduje?

Role, které mi umožní kvalitnější život?

Jaké benefity mi změna přinese?

První krok k ní je?



POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					



FIT A FRESH

týden

měsíc

PONEDĚL

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

Věnuj si deset minut

Můžeš vyzkoušet následující.

Ptejte se sami sebe:

O co jde doopravdy?

Které vlastnosti nepotřebuji?

Co umím?

Jak toho mohu využít?

Co se chci naučit? Co k tomu potřebuji?

Co mi dělá radost?

Co mě brzdí?

Jaký rys osobnosti chci změnit?

Máme za sebou sedm týdnů, je čas na malou sumarizaci úspěchů.

Zasloužím si....

Odměním se...

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						☐ PONDĚLÍ
		☺						☐ ÚTERÝ
		☺						☐ STŘEDA
		☺						☐ ČTVRTEK
		☺						☐ PÁTEK
		☺						☐ SOBOTA
		☺						☐ NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc



GOMASIO



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10

S O V

KH KU

Doplňěk stravy a dochucovadlo Gomasio uvítají zejména ženy, kterým se nedostává vápníku. Tahle „solící“ směs sezamu a soli je výborná nejen chuťově, ale především složením mikroživin. Díky sezamu obsahuje vitamíny A, B, E a minerály zastupují vápník, železo, zinek, fosfor a draslík. Gomasio je nejlepší čerstvé, proto jej připravuji z malého množství surovin.

Postačí **tři vrchovaté lžíce sezamového semínka a půl lžičky hrubozrnné mořské soli**. Snažte se obojí pořídit v co nejvyšší kvalitě. Když už, tak už.

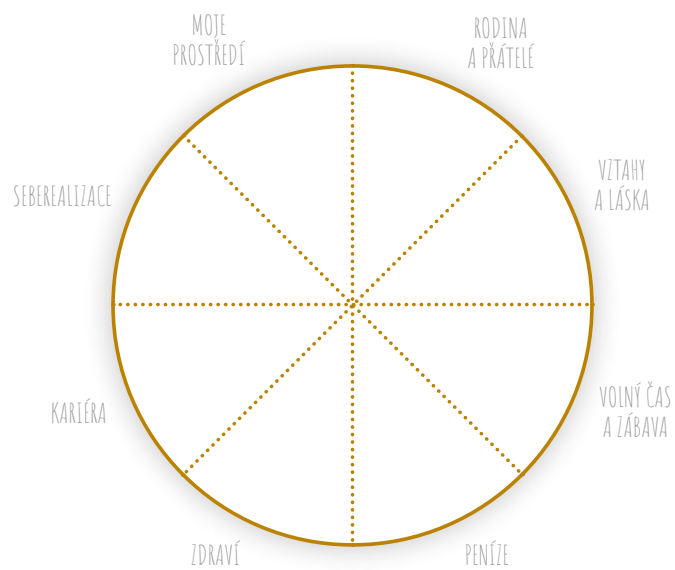
POSTUP

Sezamová semínka jsem pomalu opekla na pánvi dozlatova. Chtěl jsem péci, aby se nespálila. Ještě teplá jsem je přesypala do hmoždíře a přidala sůl a důkladně utřela. Vznikla trochu pasta, trochu sypká hmota. Gomasio jsem přendala do sklenice s víčkem, která dobře těsní.

Hotové dochucovadlo můžete používat do pomazánek, salátů, na luštěninové pomazánky a pokrmy, ale i do kaší a na lívance.

18. týden

MOJE OSOBNÍ REALITA



DESIGN
OF LIFE



FIT A FRESH

měsíc
týden

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							
VODA							
VEČERE							
OBĚD							
SNÍDANĚ							

Ke kritickému myšlení se váže jedna velmi důležitá dovednost, rozhodování. Zadívejte se na obrázek, chcete taky umět plavat proti proudu?

A cartoon illustration of four fish. Three blue fish are on the left, and one rainbow-colored fish is on the right. They are all swimming towards the right. There are small blue and pink bubbles around them.

Jak můžu zjistit, že mám správný směr?

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDELE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



TUŇÁKOVÁ POMAZKA ZE ZELENINY Z DG



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POSTUP

Stačí zeleninu /viz recept DG/ přecedit, umixovat a máte solidní pojivo i základ k metafit pomazánce. Výborně funguje s tuňákem.

Postupovala jsem tak, že jsem umixovala **200 g zeleniny** až do pěny, přidala **200 g tuňákových fileť ve vlastní šťávě**. Pozor, dobře rybu scedte, další vodu do pomazky nepotřebujeme, byla by tekutá. Nasekala jsem **jednu jarní cibulku** a přihodila do misky, přidala **sůl a čerstvý pepř podle chuti + lžici sezamového oleje**. Nasucho jsem opekla **lžici koriandrových semínek** a těmi pomazku dochutila. Pěkně všechno promíchala a dala na pár hodin do lednice, aby se spojily chutě.

Pro MasterChef chuť můžete přidat **kapary, cornichons, nakládaný zelený pepř**.

Výsledek senzace!



KVĚTÁKOVÝ HUMMUS S KEŠU



PŘÍPRAVA
60 min



OBTÍŽNOST
4/10



POSTUP

Květák rozeberte na malé růžičky. Nasypte je na plech vyložený pečicím papírem, přidejte na kousky nakrájenou mrkev, dýni či batáty (volitelně, jen pro chuť a barvu) a promíchejte s troškou olivového oleje. Zeleninu vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte cca 40 min, dokud květák nezměkne. Občas během pečení zeleninu prohrábnete, aby se nespálila. Úderem přes plochu nože rozdrťte nahrubo neoloupaný česnek a zalijte ho šťávou z citrónu. Nechte odležet, než se upeče zelenina, a pak ho promáčkněte přes lis (česnek není nutné loupat). Tento způsob drcení napomůže, aby si česnek zachoval vůni, ale jeho chuť nebyla až tak štiplavá. Upečenou zeleninu rozmixujte dohledka spolu s rozdrčeným česnekem a pár kapkami citrónové šťávy. Přidejte tahini (viz TIP níže), římský kmín a sůl. Podle potřeby přilijte i po troškách vodu a vše rozmixujte. Dejte si opravdu záležet, ať je směs co nejhladší a jemně nadýchaná. Počítejte s tím, že to chvíli zabere (samozřejmě v závislosti na výkonu vašeho mixéru). Průběžně ochutnejte a přidejte podle potřeby vodu, citrón, sůl a římský kmín. Nakonec vmixujte i trošku olivového oleje. Počítejte s jeho hořkostí, proto dejte ze začátku jen pár kapek a později případně přidejte. Květákový hummus podávejte v pokojové teplotě, pokapaný olivovým olejem, posypaný římským kmínem, špetkou uzené, sladké, či pálivé papriky a lístky petrželky nebo koriandru. Na stole ho doplňte hromadou čerstvé zeleniny a případně i s oblíbenými žitným krekry.

POTŘEBUJETE

- 600 g květáku,
- 60 g mrkve, případně dýně či batátů (volitelně),
- cca 3 lžice olivového oleje,
- 2 stroužky česneku,
- 1/2 citrónu,
- 50 g tahini,
- vodu podle potřeby,
- 1 lžička mletého římského kmínu,
- 1/2 lžičky uzené, sladké nebo pálivé papriky
- sůl.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					



FIT & FRESH

týden

měsíc

NEDELE

Trénink paměti a slovní zásoby

Můžete vyzkoušet dlouhodobou paměť a rozvinout slovní zásobu. Pokuste se doplnit číslovku do níže uvedených rčení (přísloví) tam, kde je vynechané místo. Můžete doplňovat číslovky různých druhů (základní, řadové, druhové i násobné).

Jako kdyby seděl na _____ židlích.

Byl jako _____ kolo u vozu.

Byla v _____ nebi.

Zabili _____ mouchy _____ ranou.

Musíme táhnout za _____ provaz.

Když se _____ perou, _____ se směje.

_____ vlaštovka jaro nedělá.

_____ řemesel, _____ bída.

Kdo šetří, má za _____ .

_____ od _____ pojde.

_____ opakovaná lež se stává pravdou.

Když _____ dělají totéž, není to totéž.

Lepší _____ vyhořet, než se _____ stěhovat.

_____ nic umožilo osla.

_____ měř, _____ řež.

_____ vyhrání z kapsy vyhání.

Pro _____ kvítí slunce nesvítí.

Kůň je _____ hříbětem, člověk _____ dítětem.

_____ jsi dole, _____ nahoře.

_____ nevstoupíš do stejné řeky.

Kam šlápne, tam _____ let tráva neroste.

Jeden za _____ , druhý bez _____ za _____ .

Hodnocení:

Odměna:

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						PONEDĚLÍ
		☺						ÚTERÝ
		☺						STŘEDA
		☺						ČTVRTEK
		☺						PÁTEK
		☺						SOBOTA
		☺						NEDĚLE

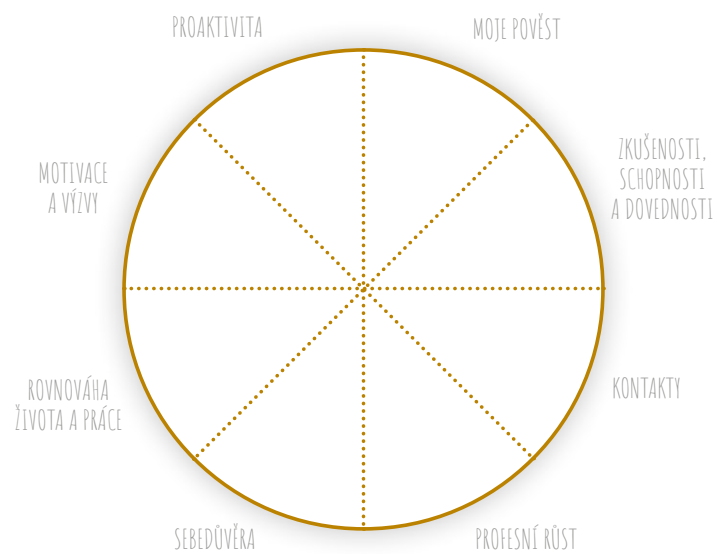


FIT A FRESH

týden

měsíc

MOJE PROFESNÍ REALITA



DESIGN
OF LIFE

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ



FIT A FRESH

tyden

měsíc

Hitparáda komunikačních přehmatů

Jak jste na tom vy? Zkuste v prvním sloupečku obodovat, co vás nejvíce v komunikaci s druhou osobou rozčiluje.

Použijte známou škálu 1 - 10, přičemž 1 je nejméně a 10 nejvíce.

Příklad: Nejvíce mě rozčiluje, že partner neposlouchá, co říkám - 10 bodů. Nejméně mě rozčiluje, že se snaží o harmonii za každou cenu - 1 bod.

Do druhého sloupečku pak napište pořadí přehmatů.

Vyberte top 5 komunikačních přehmatů, které vás rozčilují, a na ty se při komunikaci soustředte, s těmi pracujte. Posilujte je nebo se je snažte zmírnit.

Vytáhněte si podle pořadí

	Moje hodnocení	Pořadí
Partner neposlouchá, co říkám.		
Snaží se mě napálit (manipulovat se mnou).		
Touží se prosadit a vždycky se tlačí dopředu.		
Chodí kolem horké kaše a vyhýbá se vyjádření jasného názoru.		
Vůbec mě nepustí ke slovu.		
Musím z něho páčit každé slovo.		
Za každou cenu vždycky trvá na svém.		
Přehnaně rozebírá každé slovíčko.		
Neustále si na něco stěžuje a reptá kvůli maličkostem.		
Snaží se o harmonii za každou cenu.		
Není mi sympatický.		
Kouká se na mě skrz prsty.		
Za všech okolností se pořád hádá.		
Pokaždé zaujme opačnou pozici, než mám já.		
Nemůže mě vystát.		
Jiné		

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					



FIT A FRESH

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

týden

měsíc



LILKOVÝ TATARÁK



PŘÍPRAVA

40 min



OBTÍŽNOST

5/10



POSTUP

Lilky omyjte a nakrájejte na plátky silné cca 0,5 cm. Rozložte je na táč nebo pečicí plech a osolte. Nechte je cca 10 minut vypotit, pak všechny plátky otočte, opět osolte a znovu nechte pustit vodu. Tímto způsobem se lilek zbaví případné hořkosti a bude příjemně nasládlý. Po 20 minutách plátky lilku opláchněte, vložte je do vhodné pečicí uzavíratelné nádoby, přidejte 4 neoloupané stroužky česneku, zalijte 5 lžicemi olivového oleje a dobře promíchejte. Nádobu zakryjte a vložte na 1 hodinu do trouby vyhřáté na 150 °C (během pečení alespoň jednou vše promíchejte). Po 1 hodině pečení, kdy lilek krásně změkne, ho vyndejte z trouby, nakrájejte na co nejmenší kousky (hlavně části se slupkou) a smíchejte s kořením (paprika, chilli, sůl, pepř, případně coconut aminos), rajčatovým protlakem, drobounce pokrájenou cibulkou a do směsi vymačkejte upečené stroužky česneku. Vše dobře promíchejte, dochutěte podle potřeby solí či pepřem a dejte vychladit (alespoň na 1 hodinu, nejlépe přes noc, jedině tak se chutě krásně propojí).

POTŘEBUJETE

- 2 lilky,
- 5 lžic olivového oleje,
- 4 stroužky česneku,
- 3 jarní cibulky,
- 4 lžičky sekaných rajčat,
- 1 lžici coconut aminos, případně kvalitní sójové omáčky (zvolte podle vašeho stravovacího stylu),
- 1 lžičku papriky,
- špetku chilli,
- sůl
- a pepř.

Čeho se bojím?

Je můj strach oprávněný?

Jaký je důvod mého strachu?

Kdy přichází?

Jaké jsou příznaky?

Kdo vyvolává můj strach?

Co mi dává můj strach?

FIT A FRESH



	PODĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

26. týden

MŮJ STRAŠÁK



MŮJ STRAŠÁK SE JMENUJE

UKÁŽE SE, KDYŽ

ŽIJE V MĚ

ŘÍKÁ MI

DÁVÁ MI POCIT

PŘÍŠTĚ, AŽ SE STRAŠÁK
UKÁŽE, SLUŠNĚ MU ŘEKNU



FIT & FRESH

týden měsic

	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

● ●

Připojuji krátký příběh z mého života o přesvědčení, které demonstruje jeden můj výrazný povahový rys - leadership, a o tom, jak jsem se rozhodla naplno jej využívat.

Moje maminka mi říkávala, že jí připomínám Krysaře bez píšťaly (z knihy Krysař Viktora Dyka). Vůbec se mi to nelíbilo (připadal mi ošklivý a nečestný), do doby, než jsem v pubertě Dykovu novelu pochopila a spojila si to se svou schopností vést lidi - ne manipulovat, nýbrž spravedlivě a smysluplně vést.

Máte také podobnou osobní příhodu? Zapište si ji, a pokud vám může sloužit v dobrém, rozvíjejte ji.

IT'S A FRESH



	PODĚLI	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



VEPŘOVÝ / KUŘECÍ, KRŮTÍ / LARB / KH /



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
3/10



POTŘEBUJETE

- 400 g masa,
- 2 lžice rybí
- a 1 lžici sójové omáčky,
- šťávu ze 2 limet,
- 2 lžice kokosového oleje,
- 1 chilli papričku,
- 2 šalotky,
- 2 jarní cibulky,
- hrst sekaného koriandru
- a hrst máty
- a jako přílohu pak choi, které ugrilujete na sezamovém oleji.

POSTUP

Postavte wok na silný žár, když se z něj začne kouřit, vlijte olej a vložte maso. Opékejte dvě minuty, dokud nezhnědne. Promíchávejte, ať se nespálí. Přidejte omáčky a šťávu z limet a míchejte 5 minut. Vsypte bylinky, šalotku a chilli a opékejte 1 minutu. Jako přílohu pak můžete zvolit choi nebo okurkový relish s kokosovým mlékem.



KVĚTÁKOVÉ HALUŠKY S BRYNZOU



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- dvě porce květáku,
- dvě porce brynzy,
- kousek bílé cibule na kolečka,
- lžičku uzené papriky
- a lžici přepuštěného másla,
- špetka bílého pepře.

POSTUP

Omytý květák rozdělte na menší růžičky, vložte na párač a spařte maximálně 5 minut - musí být na skus, tzn. křupavý, ale zároveň jdou jednotlivé růžičky rozdělit na kousky o velikosti halušek. Horký květák smíchejte s brynzou, nesolte, můžete mírně ochutit bílým pepřem. Cibulku nebo šalotku nakrájenou na kolečka opečte na přepuštěném máse s lžičkou uzené papriky. Na talíř dejte květákové halušky a dozdobte cibulkou na másle. **KU** může přidat opečený libový přsut nebo Schwartzwaldskou slaninu a odečíst gramáž od brynzy.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					



FIT A FRESH

týden

měsíc

5 otázek na téma, jak mě ovlivnili rodiče, první učitelé, přátelé, okolí?

Rozpoznali mé vlohby?

Jak je rozvíjeli?

V čem mě ještě podporovali?

Co mi zakazovali a neměli?

Za co mě chválili?

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						PONEDĚLÍ
		☺						ÚTERÝ
		☺						STŘEDA
		☺						ČTVRTEK
		☺						PÁTEK
		☺						SOBOTA
		☺						NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc

ŽEBŘÍK K PŘEKONÁNÍ STRACHU

Jak proměnit emoci strachu v silnou pozitivní energii

CO SE MŮŽE PAK STÁT?		CO SE MŮŽE PAK STÁT?
CO SE STANE?		CO SE STANE?
ČEHO SE BOJÍTE?		

Představte si, že žádnou příčku žebříku nesmíte vynechat, když jdete do něčeho nového, co nás přitahuje.

Jen tak dosáhnete cíle a porozumíte svému strachu. Šplhejte.

DESIGN
OF LIFE

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					
		☺					



FIT & FRESH

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDELE

týden

měsíc

5 otázek na ovlivnitelnost

Kde všude mi chybí vlastní názor?

Proč se nechám snadno ovlivnit?

Kým?

V jakých situacích se nechám lehce ovlivnit?

Jaké to u mě vyvolá stavy?

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						PONEDĚLÍ
		☺						ÚTERÝ
		☺						STŘEDA
		☺						ČTVRTEK
		☺						PÁTEK
		☺						SOBOTA
		☺						NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc



JAPCHAE S HOVĚZÍ SVÍČKOVOU



PŘÍPRAVA
20 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- dvě porce hovězí svíčkové,
- dvě porce zeleniny - mrkev, šitaké, červenou papriku, jarní cibulku a špenát,
- lžiči gomasia,

na omáčku:

- 4 lžiči sojovky,
- 2 lžiče sezamového oleje,
- lžiči nasekaného česneku,
- lžičku chilli vloček nebo na špičku lžičky cayennského pepře.

POSTUP

Omyté a osušené maso nakrájejte na tenké plátky přes vlákno a pak ještě na nudličky, zeleninu, taktéž omytou a osušenou, nakrájejte na jullienne - tenké nudličky, vyberte špenát, osušte jej a vytrhejte tvrdé stonky. Pokud máte shitaké sušené, spařte je horkou vodou, přiklopte a nechte vodu nasát aspoň 10 minut. Maso naložte do omáčky, kterou jste připravili dle ingrediencí, a nechte marinovat, stačí chvilka. Mezitím na pánvi vlijte sezamový olej, marinované maso opečte a vyjměte. Do pánve dejte zeleninu a opečte 3-4 minuty. Zeleninu vyjměte a dejte k masu. To samé udělejte s shitaké nakrájenými na proužky. K shitaké vraťte směs masa a zeleniny a vmíchejte špenát, stačí minuta nebo dvě a je hotovo, pozor, ať vám špenát nezmizí. **KH** jí samotné bez přílohy. **KU** podávejte například s divokou rýží.



PŘECHODOVÝ FENYKLOVÝ SALÁT



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- 1 velký fenykl s natí,
- 1 menší citron,
- 6 větších ředkviček,
- 2 lahůdkové cibulky,
- hrst lístků čerstvé bazalky,
- mořskou sůl
- čerstvě mletý černý pepř
- a oliváč.

POSTUP

Fenykl očistíme a odřízneme nat'. Rozřízneme na polovinu a nakrájíme na velmi tenké plátky. Vložíme jej do salátové mísy, pokapeme šťávou z poloviny citronu a necháme chvíli marinovat, aby fenykl trochu změkhl. Přidáme na tenká kolečka nakrájené ředkvičky a nejmenší nasekanou lahůdkovou cibulku, promícháme a necháme chvíli odstát. Do salátu na závěr přidáme pár lístků nasekané bazalky a nat' z fenyklu, kterou natrháme na menší kousky. Osolíme, opepříme, pokapeme trochou olivového oleje a lehce promícháme.



FIT & FRESH

týden

měsíc

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
KROKY							
MINUTA							
SEBEPoznání							
POZN.							
VODA							
VEČERE							
OBĚD							
SNÍDANĚ							



Velký test hodnot

Před vámi je tabulka hodnot. Tabulku můžete použít samostatně, k sebepoznání a lepšímu a přesnějšímu nastavení životní spokojenosti. Velmi pěkně funguje i k párovému využití. Můžete zkusit **vyplnit tabulku** společně s partnerem.

Zakřížkujte, jak jsou pro vás jednotlivé hodnoty důležité. Potom si zkuste očíslovat od 1 do 10 deset hodnot, které pro vás mají význam nejvyšší. Ty jsou základem vašeho hodnotového žebříčku.

Aktivita	velmi důležité	důležité	nedůležité	číslo
Dobrodružství				
Dokonalost				
Harmonie				
Ideologie				
Intenzita				
Jasnost, srozumitelnost				
Jedinečnost				
Jistota				
Klid				
Kvalita				
Láska				
Loajalita				
Mír				
Moc				
Nezávislost				
Nezbytnost				
Odvaha				

Aktivita	velmi důležité	důležité	nedůležité	číslo
Ochota pomáhat				
Originalita				
Peníze				
Poctivost				
Poslušnost				
Postavení				
Povinnost				
Požitek				
Pravda				
Preciznost				
Přátelství				
Rodina				
Rozvoj				
Rychlost				
Řád				
Samostatnost				
Shoda				
Sounáležitost				
Spiritualita				
Spravedlnost				
Svoboda				
Štěstí				
Tolerance				
Tvořivost				

34. týden



MOJE HODNOTY



Na čem mi skutečně záleží:

Zamysli se nad nejdůležitějšími momenty života,
kdy ti bylo nejlépe:

Co je pro tebe absolutně nejvíc:

Tvoje TOP hodnoty jsou:

Co tě vytočí doběla:



FIT A FRESH

měsíc

týden

	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	
SNÍDANĚ								
OBĚD								
VEČERE								
VODA								
AKTIVITA								
KROKY								
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ								
POZN.								

Jelikož s mírou vaší vlastní hodnoty stojí a padají všechny životní úspěchy, spokojenost a bohatství, nabízím ještě jedno cvičení. Prosím, věnujte tomuto cvičení zvýšenou pozornost a dostatečný čas a prostor. Může se vám zdát jednoduché, ale zdání klame. Jde o hlubkový mentální trénink. Každou otázku byste si měli položit opakovaně s odstupem času. Minimálně desetkrát po dobu dvou měsíců. Termín si každý určuje sám. Takže dva měsíce měním na „do chvíle, než dostanete platnou výpověď o sobě“. Neodpovídejte za druhé, jde jen a jen o vás.

5 otázek na vlastní hodnotu

(zkuste vynechat pohlaví, životní role, pracovní zařazení atp.)

V čem se liším od jiných? V čem jsem výjimečný?

Čím jsem prospěšný sám sobě? Čím prospívám ostatním?

Jaké jsou mé vize? Kam skutečně chci dojít?

FIT A FRESH

tyden měsíc

	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBDĚV							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



POMAZKA Z COTTAGE S PÓRKEM A JABLKEM



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- 1 kelímek Cottage,
- 1/2 hrnku pórku,
- 1/2 kelímku nastrohaného jablka,
- koření naslano**
- špetka uzené papriky,
- špetka koriandru
- a špetka římského kmínu
- sůl a drcený pepř, dle chuti.

Nasladko přidejte

- špetku skořice
- a špetku badyánu,
- můžete i lehce přisladit medem.

POSTUP

vše smíchejte dohromady.

Chutná naslano i nasladko.

Záleží na úhlu pohledu, ani sladko-slané se nevylučuje, pokud je dobře vybalancovaná chuť.



KRŮTÍ PĚTI VŮNÍ



PŘÍPRAVA
2 h v lednici
+ 10 min příprava



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- vaše 2 porce krůtího masa,
- 3 jarní cibulky, nasekané (i na ozdobení),
- lžiči arašídového oleje (možno použít také sezamový),
- 4 stroužky česneku nasekané,
- kousek nastrohaného čerstvého kořene zázvoru,
- lžiči koření pěti vůní doma vyrobeného. Obsahuje badyán, fagaru - sečuánský pepř, fenykl, skořici a hřebíček v poměru 1:5.

Můžete přichutit i lžičí rýžového vína a sojovky.

POSTUP

maso nakrájejte na kousky a vložte do marinády, ze všech ingrediencí, vč. dvou nasekaných cibulek, jednu si nechte stranou na ozdobení. Nechte v lednici alespoň dvě hodiny odležet. Poté smažte maso zprudka na lžiči sezamového oleje. Do pánve k masu přihodte zeleninu dle chuti ve vaší porci, výtečná je brokolice, mrkev na plátky a papriky. Krůtí pěti vůní chutná výtečně i s nakládaným bambusem nebo pečenými žampiony. Na talíři dozdobte sekanou cibulkou.

Tato lahůdka lze udělat například i z kuřecích paliček, které po marinování upečete dozlatova v troubě.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		☺						☐ PONDĚLÍ
		☺						☐ ÚTERÝ
		☺						☐ STŘEDA
		☺						☐ ČTVRTEK
		☺						☐ PÁTEK
		☺						☐ SOBOTA
		☺						☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Večerní postelový trénink priorit

Zkuste si seřadit priority na okamžité/neodkladné, mohu posunout, počká.

Co potřebuji udělat hned zítra?

Co počká den?

Co mohu udělat do týdne?

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		👣						☐ PONDĚLÍ
		👣						☐ ÚTERÝ
		👣						☐ STŘEDA
		👣						☐ ČTVRTEK
		👣						☐ PÁTEK
		👣						☐ SOBOTA
		👣						☐ NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc

MOJE VYŠŠÍ HRA

V ₃	Y ₂	R ₁	Ů ₄	S ₁	T ₂
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

CO VÍČ CHCI OD ŽIVOTA?

ČEHO CHCI MĚNĚ?

MOJE VYŠŠÍ HRA JE

DESIGN
OF LIFE

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		ii						☐ PONDĚLÍ
		ii						☐ ÚTERÝ
		ii						☐ STŘEDA
		ii						☐ ČTVRTEK
		ii						☐ PÁTEK
		ii						☐ SOBOTA
		ii						☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Mentální marketing

= umění sebe-prodeje a prodeje vlastních kvalit.

K tomu je důležitá odvaha, sebedůvěra, pracovitost, vytrvalost, hodnota, cíl a důležitost.

Odvaha

Při čem mi může být odvaha prospěšná?

Sebedůvěra

Kde všude mi chybí sebedůvěra? Co by posílilo víru v mé schopnosti?
V čem jsem dobrý?

Pracovitost

Kde se projevuje moje pracovitost? Kdy?
Při jaké činnosti zapomínám na čas?

Neodbytnost/vytrvalost

S čím bývám neodbytný? Kdy se projevuje moje vytrvalost?
V čem se projevuje?

Cíl

O co mi doopravdy jde?

Cena/hodnota

Kolik peněz chci (od tisíců nahoru)? Kolik stojí můj čas? Čím mohu zvýšit svou cenu? Jak to udělám?

Schopnost budit dojem důležitosti

Čím mohu stvrdit svou důležitost?

Kdy si připadám důležitě?



FIT A FRESH

mésic

týden

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANÉ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



ŠPANĚLSKÁ CIZRNOVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- 500g cizrny,
- 300 g vařeného listového špenátu nebo brokolice
- 1 velkou mrkev,
- velké rajče,
- 2 cibule,
- 2 stroužky česneku,
- 2 lžice oliváce,
- hrst nasekané petržele,
- lžice uzené papriky,
- bobkový list,
- sůl,
- pepř.

POSTUP

Cizrnu namočte na 12 hodin a druhý den uvařte ve větším hrnci doměčka. Přidejte očištěnou mrkev, jednu cibuli, bobkový list a zakápněte oliváčem a povařte společně. Na závěr přidejte špenát nebo brokolici. Když je mrkev a cibule měkká, vyndejte ji z hrnce spolu s bobkáčem a několika lžicemi cizrny a umixujte. Vraťte do hrnce k cizrně a přidejte druhou nasekanou cibuli, na kostičky pokrájené rajče, dochutěte paprikou a petrželkou, povařte cca 10 min. Na závěr můžete ještě přidat trochu čerstvé petrželky na ozdobení.



KOFTA KABOS Z KRŮTÍHO/JEHNĚČÍHO MASA



PŘÍPRAVA
10 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- vaše 2 porce mletého jehněčího nebo krůtího masa,
- 1 malou cibuli, nasekanou najemno,
- 2 stroužky pasírovaného česneku,
- lžici nasekaného čerstvého koriandru,
- ¼ lžičky nakrájené zelené chilli papričky,
- ¼ lžičky mletého koriandru,
- ¼ lžičky mleté papriky
- ¼ lžičky chilli,
- sůl podle chuti.

A špejle nebo nerez jehly na napíchnutí koftů.

POSTUP

Maso smíchejte se všemi ingrediencemi, mokrýma rukama vytvořte válečky a ty napíchejte na špejle/špízové jehly. Opečte buď v troubě nebo v kontaktním grilu.

Tip na dip:

2 lžice kokosové kysané smetany, lžička sekaného koriandru a česneku, lžička limetkové šťávy, sůl a pepř. Vše smíchejte dohromady, kofty namáčejte přímo do dipu, případně dip vmíchejte do mixu salátů.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		••						☐ PONDĚLÍ
		••						☐ ÚTERÝ
		••						☐ STŘEDA
		••						☐ ČTVRTEK
		••						☐ PÁTEK
		••						☐ SOBOTA
		••						☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

3 otázky pro zvýšení osobní ceny - nebojím se prodat!

V čem se liším od ostatních?

Komu by se mohl hodit můj nápad?

Na kolik si cením svůj nápad?

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
		👣						☐ PONDĚLÍ
		👣						☐ ÚTERÝ
		👣						☐ STŘEDA
		👣						☐ ČTVRTEK
		👣						☐ PÁTEK
		👣						☐ SOBOTA
		👣						☐ NEDĚLE



FIT A FRESH

týden

měsíc

MOJE PŘEDNOSTI



ČEHO SI LIDÉ NA MNĚ NEJVÍCE VÁŽÍ:

.....

A CO CHTĚJÍ VÍCE MÉNĚ:

.....

NÁPIS NA MOJÍ JMENOVCE JE:

.....



POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
							
							
							
							
							
							
							



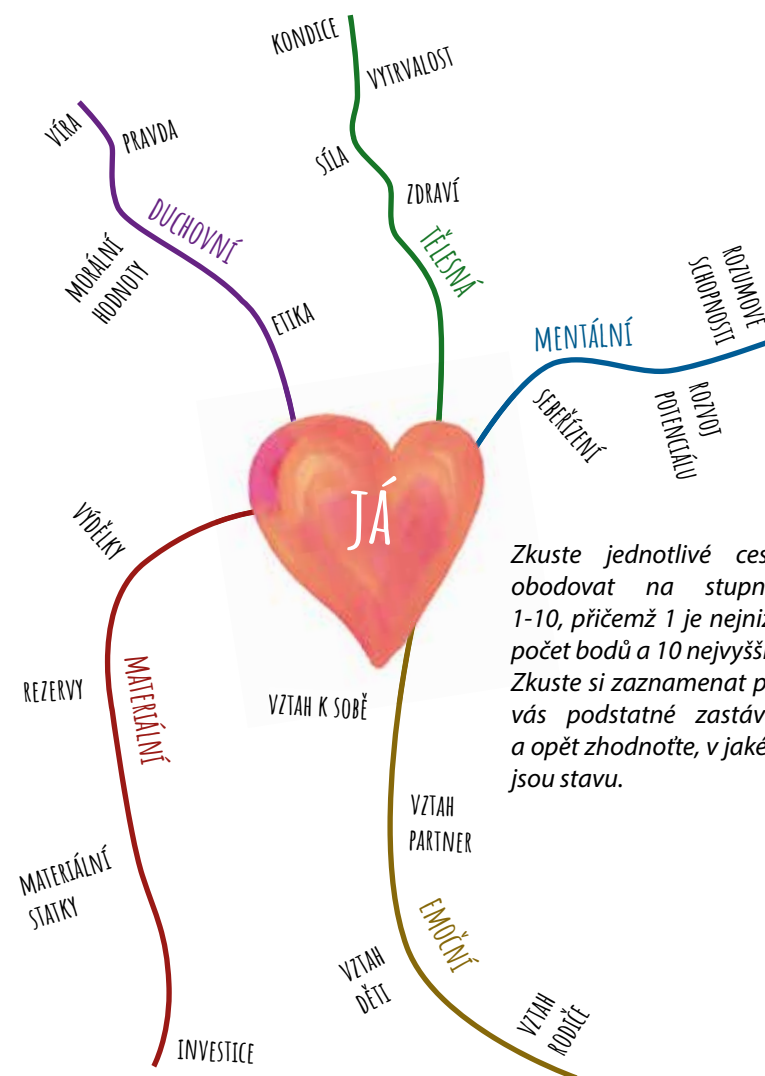
FIT & FRESH

týden

měsíc

Jak vytvořit mentální mapu

Podívejte se na důležité cesty, které patří k vašemu zdravému já a slouží k lepší orientaci v životě. Proto, abyste se neztratili sami v sobě.



Zkuste jednotlivé cesty obodovat na stupnici 1-10, přičemž 1 je nejnižší počet bodů a 10 nejvyšší. Zkuste si zaznamenat pro vás podstatné zastávky a opět zhodnoťte, v jakém jsou stavu.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
							
							
							
							
							
							
							
							



FIT A FRESH

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

týden

měsíc



ŽAMPIONY S NE-VINNOU KLOBÁŠOU



PŘÍPRAVA
20 min



OBTÍŽNOST
2/10

O V

KH

KU

POTŘEBUJETE

- Vaši porci kuřecího mletého nebo radši dvě,
- porci či dvě žampionů - větší a otevřené klobouky.

Koření na dvě porce ne -vinné klobásky:

- lžičku badyánu,
- ½ lžičky muškátového oříšku,
- ½ lžičky citronové kůry,
- KU - 2 lžíce bílého vína Ryzling,
- sůl,
- bílý pepř.

POSTUP

Klobouky žampionů omyjte, osušte a zbavte nožek. Maso smíchejte se všemi ingrediencemi a plňte jím klobouky hub. Delikatesu vložte na plech vyložený pečícím papírem a pečte na 170 °C max 20 minut.

FIT & FRESH

Účinnou technikou pro ujasnění si priorit a zvýšení motivace je metoda zázraku. Potřebujete k ní jen klid pro sebe, případně tužku a papír.

Představte si, že jste se ráno probudili a cíle je dosaženo. Vše je podle vašich představ.

Pište si, jak to kolem vás vypadá? Kdo tam je? Jak se cítíte? Co máte? Co cítíte?

FI I A FRESH



	PODĚLI	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

46. týden

MŮJ SVĚT



VĚCI A UDÁLOSTI, KTERÉ NA MNE MAJÍ VLIV
A JSOU MIMO MOU KONTROLU:
(SVĚT, ŠÉF, RODINA, PRÁCE ...)

CO S TÍM CHCI UDĚLAT:



FIT A FRESH

měsíc

týden

	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČERE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							

jinak než doposud 😊. Nástroj na zmírnění stresu.

Zkuste najít slova, která takovou hlásku obsahují, a ve chvílích, „kdy na vás přijde nával vzteku“, je použijte. Hlasitost a kadenci nechám na vás 😊, stejně tak místo konání.

V případech, že se nacházíte v místnosti plné dalších lidí, zhluboka dýchejte. Pokud tlak skutečně nemůžete vydržet, zajděte si na toaletu a postupně s čůráním vypouštějte vše, co vás rozrušilo, zhluboka dýchejte a zaklejte si šeptem. Nikdy nevíte, kdo sedí v kabince vedle vás 😊.

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDELE
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE							
VODA							
AKTIVITA							
KROKY							
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ							
POZN.							



OKURKOVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
20 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- 2 porce salátové okurky,
- 2 porce ovčího nebo koziho kefíru,
- stroužek česneku, nebo paličku na upečení,
- celkem hrst máty, koriandru a petržele,
- sůl,
- pepř
- a 2 lžice lněného oleje pro zdraví.

POSTUP

Omytou okurku oloupejte a nakrájejte na menší kousky a ty umixujte spolu s česnekem, solí a pepřem. Pro jemnější verzi osolený a opeřený česnek zakápněte oliváčem, zabalte do alobalu a upečte doměčka. Trvá to asi 20 minut na 180 °C. Vychlazený vymixujte. Do směsi vmíchejte kefír a nadrobno nasekanou mátu. Dochutěte lněným olejem.



KIMCHI S VEJCEM



PŘÍPRAVA
30 min



OBTÍŽNOST
2/10



POTŘEBUJETE

- vaši porci kimchi,
- 2 vejce,
- lžici oleje.

Na kimchi potřebujete:

- menší čínské zelí,
- 250 g bílé ředkve,
- 4 střední jarní cibulky,
- lžici nasekaného česneku,
- lžici strouhaného zázvoru,
- lžičku soli - ideálně himalájskou,
- 2 lžice gochujang nebo směsi koření na kimchi,
- 1 lžice sušeného chilli,
- 2 lžice rybí omáčky,
- 3 lžice vody

POSTUP

Na rozpálené pánvi se lžicí oleje orestujte porci kimchi a na závěr vmíchejte dvě vejce. Můžete připravit i tak, že kimchi orestujete a doplníte o sázená vejce.

POSTUP na kimchi

Nasekejte omytou a dobře osušenou zeleninu nadrobno, případně zelí nakrouhejte, pokud umíte, vložte do mísy, osolte a dobře promíchejte. Z ostatních ingrediencí umixujte nebo umelte pastu. Přidejte pastu do zeleniny a perfektně vmíchejte, aby se dostala všude. Vtlačte zeleninu do sklenice s víčkem, vmačkejte ji tam tak silně, až tekutina vyjde nad směs alespoň na 2-3 cm a pod víčkem zůstane 1 cm volný. Přecházíme k alespoň pětidenní fermentaci. Denně sklenici otevřete a směs zatlačte ke dnu čistou rukou nebo lžicí. Kimchi je k jídlu, když je mírně nakyslé a štiplavé.

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
								☐ PONĚLÍ
								☐ ÚTERÝ
								☐ STŘEDA
								☐ ČTVRTEK
								☐ PÁTEK
								☐ SOBOTA
								☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Test emoční inteligence

EW Vlastní emoce

Pozorujte sami sebe, zejména co vás dráždí, štví a rozčiluje.

Stačí přemýšlet o svých pocitech. Položte si pár otázek a odpovědi pečlivě zapisujte.

Dokážete vnímat své emoce ve chvíli, kdy vyplují na povrch?

Víte, odkud se vaše emoce berou?

Kdy a na základě čeho se cítím právě tak, jak se cítím?

Co vyvolává emoci, kterou těžko ovládám?

Proč se mi těžko ovládá?

Při styku s jakým člověkem se těžko ovládám?

FIIT A FRESH

tyden

mėsic

**Velikost a kvalita tvé hry závisí na tom,
jakým se rozhodneš být.**

Komfortní zóna	Hlad	Odvážné činy
Co tě brzdí?	Po čem toužíš?	Co děláš, když máš čas?
Odolnost	Vypořádej se se strachem	Spojenci a přátelé
Jak to uděláš, když to nejde?	Jak se popasuješ se stresem?	Kdo z nich mě podpoří?



POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ	
								☐ PONDĚLÍ
								☐ ÚTERÝ
								☐ STŘEDA
								☐ ČTVRTEK
								☐ PÁTEK
								☐ SOBOTA
								☐ NEDĚLE



FIT & FRESH

týden

měsíc

Vnitřní interference

Zde v tréninkovém deníku naleznete cvičení na rozvoj intuice a další praktické rady:

Pokuste se během jednoho dne zamýšlet nad každou jednoduchou rutinní činností, kterou vykonáváte, od čištění zubů až po řízení auta.

Vnímejte a vědomě se rozhodujte, kam posouváte v ústech kartáček a kolikrát s ním pohnete.

Zkuste si v autě uvědomit každý prvek jízdy. Jaký je to pocit znovu vědomě sešlápnout spojku a zařadit, být přítomný okamžiku řízení?

POZN.	MINUTA SEBEPOZNÁNÍ	KROKY	AKTIVITA	VODA	VEČEŘE	OBĚD	SNÍDANĚ
							
							
							
							
							
							
							



FIT A FRESH

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

týden

měsíc



BO LUC LAC



PŘÍPRAVA

30 min marinování
+ 10 min příprava

OBTÍŽNOST

3/10



POTŘEBUJETE

- na 1 kg hovězího masa: roštěnou nebo flank steak nakrájené na kostky,
- 4 lžice olivového oleje,
- 4 lžice ústřední omáčky
- a 1 lžice rybí,
- 8 stroužků pasírovaného česneku,
- 1 lžice jablečného octa,
- 1 lžice limetkové šťávy - není nutná,
- 1 lžice mletého černého pepře,
- 1 lžička sójové omáčky,
- 1 lžice sezamového oleje
- zelenina k Bo Luc Lac: nejchutnější jsou fazolky nebo brokolice

POSTUP

Vložte hovězí kostky do misky. Přidejte 2 lžice olivového oleje, 2 lžice ústřední omáčky, 4 pasírované stroužky česneku, jablečný ocet, 1 čajovou lžičku rybí omáčky, 1 čajovou lžičku černého pepře, sójovou omáčku a sezamový olej. Maso s marinádou dobře promíchejte. Nechte marinovat 10 až 30 minut.

Rozpalte 2 lžice olivového oleje ve wok pánvi na vysokou teplotu; přidejte hovězí maso s marinádou. Restujte směs hovězího masa. Přidejte další 2 lžice ústřední omáčky a 4 stroužky česneku. Zarestujte 5 až 10 minut, dokud nebude hovězí maso hotové a omáčka nezačne houstnout. Přidáním česneku několikrát během vaření získáte lepší směs chutí. Můžete servírovat na zelenině nebo dle chuti přidat nasekanou cibuli.





Přesvědčení

Zkuste popřemýšlet, co jste o sobě nejčastěji slyšeli v dětství. Vyjádření nejblíže dospělých na vaši adresu. Ta vyjádření, která vám dodnes rezonují v hlavě, nebo o nich nevíte, ale podvědomě utváří vaši osobnost.

Například: Babička mi opakovala: „Z tebe jednou vyroste hvězda.“ Od otce jsem slyšel: „Nic z tebe nebude.“

Vydejte negativní pravdy o vás ze šuplíku podvědomí a zkuste zjistit, jestli jsou skutečné, nebo jim věříte pouze ze setrvačnosti.

Pro změnu přesvědčení může dobře posloužit určování cíle s metodou GROW viz kruh osobní spokojenosti.

FIT A FRESH



měsíc

týden

	NEDELE	SOBOTA	PÁTEK	ČTVRTEK	STŘEDA	ÚTERÝ	PONĚLÍ	
SNÍDANĚ								
OBĚD								
VEČERE								
VODA								
AKTIVITA								
KROKY								
MINUTA SEBEPOZNÁNÍ								
POZN.								

Finále

Pokud jste pozorně četli a vyzkoušeli si alespoň pár nástrojů či vyplnili pár testů zde v tréninkovém deníku, je dost možné, že zažíváte v některé z vašich životních oblastí posun, tedy pokud jste se rozhodli ke změně. Jste to jen vy, kdo spravuje svůj život, proto vám přeji, aby se vám dařilo pevně držet oprotě a neztráceli jste směr. Když už ano, tak ne často a tak, abyste si dokázali znovu uvědomit, co je váš cíl.

Osobnostní posun

- kde jsem byl/a před rokem
- ve které oblasti jsem zaznamenal/a největší posun
- v čem jsme se zlepšil/a
- kdo je můj učitel
- kde se vidím za týden, měsíc, rok

Přeji mnoho úspěchů v osobní i profesní rovině. Věřím, že každý rozumný člověk chce od života víc.



Děkuji za pozornost a vaši pracovitost. Přeji jen samé úspěchy!

Petra

