

TVŮJ JÍDELNÍČEK

Z lásky k sobě!

*14 dní sebeúcty jako
nejlepší diety skrze jídlo,
klid a laskavost.*



Vítej, Úžasná!

Dost pravděpodobně znáš tu únavu a znechucení z věčného začínání. Možná znáš chvíle, kdy se jídlo stane útěchou. Odměnou. Vzpourou. Možná se občas přistihneš, jak jíš, i když jsi vůbec neměla hlad – jen jsi chtěla na chvíli necítit, co tě tíží.

Tento jídelníček není o kontrole. Není o tom zase něco držet!!!

Je to pozvánka k návratu domů – do těla, do sebe, do ticha, kde je klid a nekonečná láska. Jídlem si neublížíme, když jíme s láskou. LÁSKA je opravdu ODPOVĚDÍ na VŠECHNO!!! K čemu to je, že držíš nějakou zaručenou dietu, když jsi v nelásce? Vůbec k ničemu! Neboť neláskou se Ti vyplavuje kortizol (stresový hormon nelásky) a ten se jen tak přeprat nedá... :) Jídlo není nepřítel. Není tu s kým, nebo s čím bojovat.

Místo všeho toho stresu, soudů, výčitek a nelásky si pojdme dát do dlaní výživu – ne jako další náplast, ale jako projev hluboké úcty k životu uvnitř našeho těla.

Připravila jsem zde jemné, 14 denní vedení: recepty, afirmace, pohyb, dech i otázky, pro další otevření Tvého magického srdíčka.

Žádné zákazy. Žádné výčitky. Jen každodenní návrat k sobě a k síle, díky které tu všichni jsme...

Děkuju Ti, že jsi tady. A že se rozhoduješ jinak.

S hlubokou úctou, *Edita Berková*



Cílem mých programů, včetně tohoto JÍDELNÍČKU, je pomáhat ženám najít cestu k vlastnímu nádhernému, zářivému sebevědomí, sebeúctě, seberespektu, autenticitě a k lásce k vlastnímu tělu a to skrze **pochopení svého vztahu k jídlu!!!** Neboť každý den máme před sebou ten nejdokonalejší sebepoznávací workshop (jídlo), který většina žen však bohužel tak často přehlíží. Bez hlubokého pochopení souvislostí zůstávají ženy často uvízlé v nekonečném cyklu diet, vzteku, výčitek, smutku, znechucení, přejídání (i zvracení), nesmyslného **odměňování se jídlem**, snahy “to teď už vydržet!” a tedy i v nekonečném a silně sebedestruktivním cyklu prohlubování nelásky vůči sobě (a to klidně až do konce svého života).

“Měnit diety a cvičební programy je jako měnit slova v písni, pro kterou však melodie zůstává stále stejná.”

Abys mohla z tohoto kruhu vystoupit, je potřeba změnit vnímání svého stravovacího chování a tedy i vnímání sebe sama!!! Je potřeba začít od hluboké snahy porozumět svým emocím a programům, kterými jsi doposud dost možná ještě zcela nevědomky ovládaná a každý den, den co den, v sobě probouzet hlubokou úctu k životu, který uvnitř Tebe a všude okolo tebe proudí a je tu jen a jen pro tebe!!!

Tím, že začneš pozorovat své chování k jídlu, tak se pro Tebe samovolně začne měnit i výběr, množství a četnost jídla a Tvůj život se začne těmito energetickým změnám intuitivně přizpůsobovat.

Začneš žít život, který jsi sem přišla opravdu žít – život bohatý, autentický a naplňující. Život, ve kterém se budeš cítit svobodná, milující a milovaná.



Edita Berková

www.sebevedomivakci.cz

editaberkov@gmail.com

Proč kalorie nejsou to hlavní?

Tento jídelníček je nastaven přibližně na 1500 kcal denně, protože právě tato hodnota se nejčastěji osvědčuje jako jemně redukční – bez hladovění, bez extrémů. Znamená to, že se můžeš cítit nasycená, klidná a zároveň začít pozorovat přirozený úbytek přebytečné váhy.

Pro většinu žen je to bezpečné tempo, které vede k úbytku 2–3 kg měsíčně. Ideální pro ty, kdo chtějí zhubnout 10 kg za půl roku a to s hlubokým respektem ke svému dokonalému tělu a cykličnosti.

Tělo začne konečně dostávat zprávu: „Jsem tady s Tebou, lásko. Můžeš všechen ten strach, stres a pocity nespravedlnosti pustit.“

66 Místo kalorií počítám momenty, kdy si dávám lásku místo viny a výčitek...

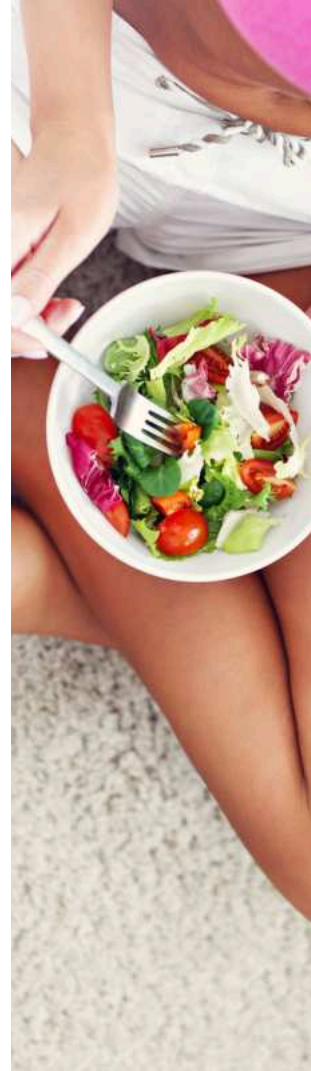
Ví, že racionální mozek jasně velí, že jediné počítáním kalorií můžeš zhubnout!!! Také jsem tomu celé roky věřila, ale kalorie jsem si nevydržela počítat dlouhodobě a hlavně jsem se neustále držela v permanentním pocitu vzteku, že jsem to zase přesáhla, že jsem prostě nemožná a sakra s tím!

A také se mi poměrně často dělo, že se mi podařilo to všechno spočítat „do puntíku“ přesně, a přesto jsem večer snědla všechno, co mi přišlo pod ruku. Takže to bylo prostě k zbláznění! Plán se rozbil – a já s ním. Ale chyba nebyla v tabulkách a číslech. Chyba byla v tom, že jsem se udržovala v boji s jídlem.

A žádný boj přece nemůže přinést nic fajného... :)

Tento plán Tě ale vede jinam.

Kalorie tady nejsou zákon. Mohou Ti sloužit jako nástroj k orientaci – jako mapa, která Tě drží v jemné rovnováze. Ale vedení přebírá Tvá vnitřní navigace, která je napojená přímo na LÁSKU a která je silnější než jakýkoli výpočet.





Proto:

- buď k sobě laskavá,
- když něco „porušíš“, nezlob se na sebe, prosím – podívej se jen, co se stalo pár minut před tím,
- nezaměňuj selhání za slabost – často je to jen volání po péči, lásce, pozornosti, pohybu...

Jak si spočítat svůj příjem, ale neztratit sama sebe?

Možná ale přeci jen chceš vědět, kolik bys „měla“ jíst. A samozřejmě to úplně chápu. Je v pořádku toužit po orientaci. Proto Ti tu nabízím **jednoduchý výpočet**:

1. Spočítej svůj bazální metabolismus (BMR) – tedy kolik kalorií Tvoje tělo spotřebuje v klidu: $BMR = 655 + (9,6 \times \text{váha v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk v letech})$.

2. Výsledek vynásob podle aktivity:

- 1,3 (nízká aktivita)
- 1,5 (běžná aktivita)
- 1,7 (vyšší aktivita)

Těch 655 v rovnici pro výpočet BMR vychází z tzv. Harris-Benedictovy rovnice, což je vědecky ověřený způsob, jak odhadnout, kolik energie tělo spálí v klidu za den. Číslo 655 je konstantní základní hodnota pro ženy. Zahrnuje např. energetický výdej spojený s činností vnitřních orgánů, dechu, krevního oběhu atd.

3. Pro hubnutí odečti cca 400–500 kcal → výsledek je orientační denní příjem, při kterém můžeš zdravě hubnout pomocí svého mozku a mysli. Tady je i jedna z tisíců online kalkulaček, ale teď **pojď zařadit i svůj vnitřní kompas, lásku a nekonečnou úctu k životu uvnitř sebe! :)**

Protože toto číslo není Tvůj pán. Kdyby to Tvůj pán a tedy i plán, nebyla bys tady, ale u výživového poradce s papírem a tužkou. Zde je to jen orientace. To znamená, že pokud tato čísla překročíš – neznamená to, že jsi selhala!!! **Tohle je fakt neskutečně moc důležité!!!** Protože co se děje v těle, které “to zase přepísklo”? Stáhne se jako dítě, na které dospělý řve, že “to zase zkazil a že je k ničemu!” Opravdu může takové tělo hubnout? Opravdu se chce zbavit ochrany v podobě tuku a kil navíc?

Takže Tvůj skutečný kompas není v tabulkách, ale je v pocitu: „Cítím hlubokou úctu k životu uvnitř svého těla. A jasně cítím, že jsem tímto nádherným pocitem nasycená. Tento jídelníček tě vede právě tam.

Co je to vlastně kalorie?

Kalorie je jednotka energie. A když mluvíme o tom, kolik jich jídlo obsahuje, mluvíme vlastně o tom, kolik „paliva“ nám dodává. Ale stejně jako u ohně – není důležité jen kolik dřeva přiložíš, ale jak ten oheň hoří.

Tělo nespaluje kalorie rovnoměrně. Záleží na tvé náladě, pohybu, spánku, cyklu, a především: na tom, jestli jsi v klidu, nebo ve stresu.

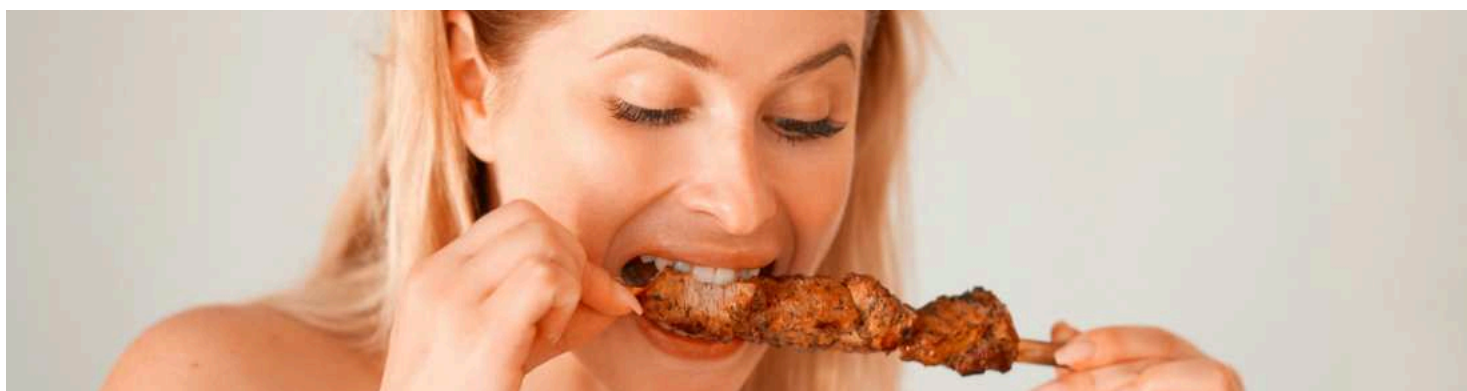
V tomto jídelníčku **nenajdeš drůbeží maso**, neboť mi nedělá dobře z mnoha důvodů...

Proto v tomto plánu ale najdeš:

- ryby – lososa, filety (s důrazem na kvalitu a střídmost),
- rostlinné zdroje bílkovin – tofu, cizrna, čočka, fazole,
- mléčné výrobky – tvaroh, cottage, kefír, bílý jogurt,
- domácí pomazánky – hummus, pomazánka z avokáda, tvarohu nebo zeleniny.

Jím maso, ale jen velice střídmě - jen když si o něj tělo opravdu řekne. A vybírám ho - srdcem. A pokud cítím, že odpověď bolí - volím jinak.

V knize „Poselství od protinožců“ (Message from Forever nebo Mutant Message Down Under od Marlo Morgan) se velmi silně prolíná vztah k přírodě, úcta ke zvířatům a hluboké spojení s veškerým životem. Když Aboridžinci – původní obyvatelé Austrálie – uloví zvíře, nikdy to není akt dominance nebo brutality, ale posvátný čin, při kterém si hluboce uvědomují, že právě dostali dar od života samotného.



Tento přístup není dogma. Nikoho nestraší. Je to moje cesta – a nabídka pro tebe, pokud s tebou rezonuje. Každá z nás si to může upravit. Tento plán tě ale zve k otázce:

66 Krmím své tělo láskou?



Co je to kortizol? A jak brání hubnutí?

Kortizol je stresový hormon a má sílu bejka. Tvé moudré tělíčko ho produkuje, když má pocit ohrožení – a to nemusí být jen útěk před tygrem. Úplně stačí:

- tlak, třeba na výkon, nespokojenost, strach, že přibereš, strach, že nezhubneš, spěch, výčitky, vnitřní napětí, přehnaná kontrola jídla, srovnávání se, pocit viny apod.

Kortizol říká tělu: „Jsme v ohrožení. Ulož si vše, co můžeš. Připrav se na to nejhorší. Hlavně se ničeho nezbavuj. Radši úplně zamrzni.“ A co to znamená v praxi?

- Tělo zadržuje tuk, vodu, plyny, zpomaluje trávení a metabolismus, naruší se citlivost na inzulín, což zvyšuje chuť na cukry a zcela se v tělíčku zablokuje klid, bez kterého se nemůžeš nasytit – ani fyzicky, ani emočně.

A to je přesně ten důvod, proč můžeš jíst nějakou dobu "zdravě" – a přesto nehubnout.

66
Tělo, které cítí lásku, nemá důvod držet tuk či cokoli jiného jako ochranu. Přítomnost, laskavost a úcta jsou těmi základními ingrediencemi.

6 témat, která mění vztah k jídlu! A tedy i k sobě!

Tento plán není jen o tom, co jíš – ale hlavně proč, kdy a jak. V každém dni Tě tedy bude jemně provázet jedno z těchto následujících témat, které jsou i hlavními moduly PŮLROČNÍHO PROGRAMU. Čekají Tě tedy věty, vhledy, otázky, které Ti pomohou zahlédnout hlubší souvislosti a možná Ti některé z nich doslova změni život (to bych byla ostatně móóóc ráda :)

1. Emoční hlad aneb Když nejde o jídlo - Spousta žen vůbec nejí jen proto, že mají hlad. Jí, když je jim smutno. Když se nudí. Když jsou na sebe přísné. Emoční hlad je to volání po lásce a pozornosti...

2. Jídlo jako zdroj, ne náhražka - Kolikrát jsi zvolila cukr, abys přežila den? Dovol si vnímat jídlo ne jako náplast, odměnu či vzpruhu, ale jako opravdovou výživu.

3. Jídlo jako zrcadlo naší minulosti - To, jak jíš dnes, často opakuje to, co jsi zažila v dětství. Musela jsi dojíst. Schovávala sis sladké. Byla jsi odměňovaná sušenkou. Nikdy jsi neměla dost (pozornosti, lásky). Měla jsi strach, že se budeš muset opět dělit. Teď můžeš staré vzorce přepsat.

4. Mé tělo jako duchovní průvodce - Tělo není problém, který máš vyřešit. Není projekt. Je to živý organismus, který s Tebou touží mluvit. Když ho bolí břicho, neříká: „Zkazila jsi to.“ Říká: „Zastav se, prosím. Pohlad' mě.“

5. Jídlo, ženská energie a vztahy - Tvé vztahy odrážejí Tvé stravovací návyky. Jsi přísná? Snažíš se zalíbit? Máš pocit, že nejsi dobrá máma? Dcera? Štvou Tě ostatní? Vše je se vším úzce propojené.

6. Nový začátek: Svoboda, jednoduchost, pravda - Nepotřebuješ lepší plán. Potřebuješ probudit nekonečnou úctu a lásku. Tento plán není další pokus. Je to návrat. Nezačínáš „zase znova“. Vracíš se ke své podstatě. Vracíš se sama k sobě. K životu. A to je rozdíl.



DEN I

Emoční hlad: Když nejde o jídlo

✧ *Téma dne: „Co opravdu hledám, když jdu jíst?“*

Emoční hlad se neuklidní jídlem. Ale může tě vést zpět k sobě.

Dnešní den Ti nabídne první kroky k tomu, jak poznat rozdíl mezi hladem těla a hladem duše.

🍳 **Ráno – Snídaně bez sacharidů** - Míchaná tofu vejce s pažitkou a červenou paprikou

- Tofu natural opeč na kapce oleje s černou solí (pro „vajíčkovou“ chuť), přidej kurkumu, pepř, pažitku, trochu cibule. Podávej se syrovou zeleninou (paprika, okurka, salát).

Afirmace: „Začínám den s klidem. Mé tělo si zaslouží láskyplný start.“

🍏 **Dopolední svačina** - Tvarohová pomazánka s ředkvičkami + hrst vlašských ořechů

Afirmace: „Nejsem stroj. Nejím z povinnosti – ale z lásky a péče.“

💧 Sklenice vlažné vody s 1 ČL jablečného octa před jídlem.

🥗 **Oběd** - Brokolicová polévka s ovesnými vločkami (členský recept) + Čočkový salát s vejcem a brokolicí (členský recept) 🥗 Zelenina předem: Začni talíř mísou syrového salátu (rukola, okurka, zelí). Pomůže ti snížit glykemický index.

Afirmace: „Dávám svému tělu to, co potřebuje – ne to, co po mně chce stres.“

🚶♀️ **Po obědě:** Krátká 15min procházka. Ne kvůli spalování. Kvůli lehkosti.

🌙 **Večeře** - Domácí hummus s pečenou zeleninou do krabičky, k tomu pečená cuketa, paprika, batát (lehce) a pár kousků tofu nebo cottage.

Afirmace: „Zavírám den s láskou – ne s trestem či výčitkami.“

🚶♀️ **Po večeři:** Krátké protažení, hluboký sed, zakroužení pažemi. Tělo ti poděkuje.

❤️ **Závěr dne** - Vědomá otázka na večer: „Co jsem dnes potřebovala slyšet – ale místo toho jsem šla jíst?“

Kurkuma

Zlatý zázrak z přírody

- Protizánětlivé účinky – kurkumin, aktivní látka v kurkumě, působí silně proti zánětům a bolesti.
 - Podpora trávení – stimuluje žluč, pomáhá při nadýmání a pocitu těžkosti.
 - Zlepšení nálady – může působit antidepresivně a podpořit psychickou pohodu.
 - Podpora imunity – má antibakteriální a antivirové účinky, posiluje obranyschopnost.
 - Lepší vstřebávání – pro zvýšení účinku je vhodné kombinovat s černým pepřem (piperin).
- Tip: Přidej kurkumu do tofu míchanice, polévek nebo zlatého mléka (kurkumového latte).

Ovesné vločky

Láska na první lžičku

- Výborný zdroj vlákniny – zejména beta-glukan, který snižuje cholesterol a stabilizuje krevní cukr.
 - Dlouhodobé zasycení – pomáhá proti návalům hladu a chutím na sladké.
 - Podpora trávení – vláknina prospívá střevnímu mikrobiomu.
 - Snižení stresu – díky obsahu hořčíku a vitaminů skupiny B.
 - Univerzální použití – kaše, sušenky, granola, smoothies, i jako základ karbanátků.
- Tip: Namáčeš vločky přes noc pro lepší stravitelnost. Stačí voda nebo rostlinné mléko a lžička chia.

Recept: Domácí hummus

Ingredience:

- 1 hrnek vařené nebo konzervované cizrny (nejlépe bez slupky), 2 lžíce tahini, Šťáva z 1 citronu, 1 stroužek česneku, 2–3 lžíce olivového oleje, Sůl podle chuti, Trochu studené vody pro jemnější konzistenci

Postup:

- Všechny ingredience vlož do mixéru nebo kuchyňského robotu.
- Mixuj dohladka – podle potřeby přidávej po lžících studenou vodu, dokud nedosáhneš požadované krémovosti.
- Uchovávej v uzavřené sklenici v lednici (vydrží 3–4 dny).
- Varianty: Přidej pečenou červenou řepu, sušená rajčata, nebo špetku římského kmínu pro změnu chuti.

DEN 2

Jídlo jako zdroj, ne náhražka

✧ *Téma dne: „Dnes nejím, abych přežila. Jím, abych se podpořila.“
Tělo nechce jíst neustále. Chce být nasycené. Když mu dáš kvalitní výživu, nebude se dožadovat náplastí. Dnešek je o výběru, který Tě vyživí – ne jen zalepí.*

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Cottage s pažitkou a vařeným vejcem + plátky okurky


Afirmace: „Dávám tělu přesně to, co potřebuje – v klidu a lásce.“

 **Rituál:** Sklenice vlažné vody s jablečným octem. Klidná mysl = klidné trávení.

 **Dopolední svačina** - Jogurt s chia a skořicí + kousek kedlubny

Afirmace: „Důvěřuji svému tělu. Není můj nepřítel. Je můj nejúžasnější spojenec.“

 **Oběd** - Zelňáčka + Cizrnové kari s kokosovým mlékem a zeleninou

- 100 g vařené cizrny, zelenina (mrkev, cuketa, paprika), lžice kokosového mléka, kari koření k tomu miska zelňáčky  Zelenina před jídlem: Malý salát ze zelí a bílé cibule (přidat pár semínek). Pomůže trávení.



Afirmace: „S každým soustem se spojuji se silou, která mě drží.“


  **Po obědě:** Procházka nebo vědomé stání na slunci (na vzduchu). Aspoň 10 minut.

 **Večeře** - Tvarohová pomazánka s mrkví a hořčicí + Plátky čerstvé papriky a rukola

- 100 g tvarohu, nastrouhaná mrkev, lžička hořčice, sůl, pepř, podávej s hrstí rukoly a paprikou

Afirmace: „Večeřím z místa klidu, ne z místa odměny či úlevy.“

  **Po večeři:** Hluboký sed, dlaně na břicho, 5 pomalých nádechů do pánve. Tělo se zklidní a zařadí.

 **Závěr dne** - Otázka na večer: „Byla jsem dnes k sobě opravdu vědomě laskavá – nebo jen funkční?“

Chia semínka – malý zázrak plný síly

Chia semínka jsou jako tiché spojení mezi přírodou a tvým tělem.

Nenápadná, ale ohromně výživná. I malá hrstka dokáže podpořit tvou energii, trávení i nasycení – bez hluku, bez cukru, bez výčitek.

🌀 Hlavní přínosy:

- Hydratace a dlouhodobé nasycení
- V kontaktu s tekutinou vytvoří gel, který zpomaluje trávení – a tím prodlužuje pocit sytosti + Skvělý zdroj omega-3 mastných kyselin
- Pomáhají snížit zánět v těle, podporují mozek i hormonální rovnováhu.
- Bohaté na vlákninu + Posilují střevní mikrobiom a přirozenou detoxikaci – bez drastických metod + Podpora stabilní hladiny cukru v krvi
- Díky vysokému obsahu vlákniny a bílkovin snižují glykemický index jídel.
- Zdroj vápníku, hořčíku a zinku + Upevňují kosti, zklidňují nervový systém a podporují regeneraci.

Jedna lžička denně může být malý rituál péče o sebe. Přidej do kaše, tvarohu, smoothie, nebo si je namoč přes noc – a nechej je, ať pro tebe pracují potichu, ale do hloubky.

Skořice – teplo, které léčí

Skořice je jako objetí z dětství, které se vejde do špetky. Její vůně umí otevřít srdce, zklidnit nervy a probudit v těle pocit bezpečí. Ale kromě své duševní síly má i **silné fyzické účinky.**

✨ Hlavní přínosy: Stabilizuje hladinu cukru v krvi + Pomáhá zpomalit vstřebávání glukózy – skvělá pro ty, kdo mají výkyvy energie nebo bojují s chutěmi na sladké + **Zrychluje metabolismus a podporuje trávení!**

- Přirozeně zahřívá tělo a zlepšuje prokrvení – ideální v období, kdy tělo potřebuje víc vnitřního tepla. + Působí protizánětlivě a antibakteriálně.
- Už tisíce let je používána v léčitelství – jako přírodní pomocník proti nachlazení i zánětům.
- Podporuje hormonální rovnováhu + Pomáhá zklidnit tělo při PMS a je velmi vhodná v období menopauzy – kdy tělo hledá nový rytmus.
- Posiluje intuici a emoční rovnováhu + V aromaterapii se používá k uzemnění, stabilizaci a obnově důvěry v život.

Přidej špetku skořice do kaše, jogurtu, kávy nebo tvarohu – a sleduj, jak i obyčejné jídlo získá dotek domova. Není to jen chuť. Je to poselství: „Jsi v bezpečí.“

DEN 3

Jídlo jako zrcadlo minulosti

„To, co teď jím, je často to, co jsem kdysi prožila.“

Možná jsi se musela dojídat, možná tě někdo chválil, když jsi jedla „hezky“. Dnešek je pozvánka zahlédnout, kde se zrodil tvůj vzorec. A láskyplně ho přepsat.



Ráno - Snídaně bez sacharidů

Tvarohová pomazánka s pažitkou a ředkvičkami + okurka

- 100 g tvarohu, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, nasekaná pažitka, 2-3 ředkvičky, okurka na kolečka

Afirmace: „Nepotřebuji být dokonalá. Stačí být pozorná, vnímavá a laskavá.“

 Vlažná voda s jablečným octem před jídlem.

 **Oběd** - Cibulačka s tymiánem + Brambory s rajčaty a cizrnou  Zelenina jako předkrm: zelí, jablko a mrkev s kapkou citronu

- 2 menší brambory, vařené nebo pečené, 100 g vařené cizrny, dušená cherry rajčata, cibulka, bazalka, olivový olej, k tomu miska cibulačky.

Afirmace: „Dávám svému milovanému tělu výživu, na kterou jsem dříve neměla čas.“

  10 minut chůze venku, ideálně bez mobilu

 **Večeře** - Pečený květák s česnekem a tahini omáčkou

- růžičky kvěťáku pečené s česnekem a olivovým olejem, tahini + citron + trocha vody jako omáčka, podávej s ledovým salátem

Afirmace: „Nejsem ta malá holka, která musí poslouchat. Už si mohu vybrat.“

  Po večeři: jemné protažení zad a vědomý dech do pánve.

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co mi dnes jídlo ukázalo o mém vztahu k sobě?“

Zapiš si alespoň jednu větu, která Tě pohladí.

Cizrna – síla jemnosti

Cizrna je jako **tichá přítelkyně, která ti nedává pozlátko, ale opravdovou výživu.**

Není výstřední, ale když ji poznáš, zamiluješ se. Dokáže zasytit, dodat energii, zklidnit – bez přepínání do extrémů.

✨ Hlavní přínosy: Vysoký obsah rostlinných bílkovin a vlákniny

- Pomáhá sytit na dlouhou dobu, stabilizuje hladinu cukru a podporuje zdravé trávení.
- Podpora zdravého srdce a hormonální rovnováhy
- Obsahuje hořčík, zinek, železo a vitamín B6 – důležité pro krev, nervy i hormony.
- Ideální náhrada masa + Skvělá pro dny, kdy chceš jíst lehce, ale výživně. Výborná do pomazánek, salátů, polévek nebo na plech.
- Pomáhá tvořit serotonin (hormon štěstí)
- Díky kombinaci bílkovin, B vitamínů a komplexních sacharidů přirozeně zlepšuje náladu.

Cizrna je jako **vnitřní síla v jemné formě** – neokázalá, ale spolehlivá. Může být základem pro proměnu tvého vztahu k jídlu. Důvěřuj jí.

Hořčice – probuzení odvahy

Hořčice je jako **kořeněná pravda**. Umí štípnout, ale právě tím tě probudí.

Je přímá, silná, zahřívá a čistí. Skvělá do období stagnace, únavy nebo potřeby „probudit chuť do života“.

✨ Hlavní přínosy: Podporuje trávení a metabolismus + Povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv, žluče a enzymů – tedy celý trávicí oheň.

- Přírodní antibakteriální a protizánětlivé účinky
- Již v tradiční medicíně se používala při bolestech v krku, zánětech i prohřátí těla.
- Zvyšuje chuť a sytost jídel bez přidaného cukru
- Skvělý způsob, jak ochutit jídlo i bez přidaných kalorií a bez výčitek.
- Emočně stimuluje odvalu, chuť k životu a rozhodnost
- Aroma hořčice aktivuje solar plexus – centrum naší vůle a osobní síly.

Lžička hořčice může být **víc než dochucovadlo. Je to impuls. Probuzení. Výzva: „Dělej to jinak. S chutí.“**



DEN 4

Mé tělo jako duchovní průvodce

✧ *Téma dne: „To, co jím, je to, co nosím, ukazuji a zářím.“*

„Mé tělo se mnou mluví – a já začínám naslouchat.“

Možná ses to všechno snažila roky přemoci. Zmenšit. Ovládnout. Ale Tvé tělo nikdy nebylo překážkou. Naopak! Je tím nejmoudřejším poslem. Dnes ho zkus slyšet ještě víc... čekají Tě nádherné věci!

🍳 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Míchaná vejce s cuketou a bylinkami + čerstvá paprika

- 2 vejce, 1/2 menší cukety (nejemno nastroihat), bylinky, sůl, kapka oleje, podávej s paprikou nebo okurkou

Afirmace: „Dnes své tělo neřídím. Dnes se nechávám tělem v jemnosti a pravdě řídit já.“

💧 Voda s jablečným octem + hluboký nádech do břicha před jídlem.

🍏 **Dopolední svačina** - Bílý jogurt s kurkumou a lněným semínkem + řapíkatý celer

- 150 g bílého jogurtu, špetka kurkumy, 1 lž. mletého lněného semínka, 2 řapíky celeru

Afirmace: „Naslouchám signálům, ne zákazům či příkazům.“

🍲 **Oběd** - Fazolový guláš s rajčaty a mrkví + Polévka: Mrkvová s koriandrem a zázvorem

- 100 g vařených fazolí, restovaná mrkev, cibule, česnek, rajčatové pyré, bylinky (majoránka, tymián, kmín), porce polévky před jídlem

Afirmace: „Můj talíř je projev té nejkrásnější péče a lásky.“

🥗 Syrový salát: červená řepa + kysané zelí (malá miska před jídlem)

🧘♀️ Krátké postavení na slunci nebo 10 hlubokých dřepů s výdechem

🌙 **Večeře** - Restovaná zelenina s tofu + dip z avokáda

- zelenina: paprika, brokolice, cuketa, 100 g tofu na pánvi, 1/4 avokáda, citron, sůl

Afirmace: „Mé tělo mi každý den ukazuje cestu. A já konečně jdu.“

🧘♀️ Klidný večer – leh na zádech, ruka na bříše, dech do pánve

❤️ **Závěr dne - Otázka na večer:** „Jak dnes mé milované tělo mluvilo – a co říkalo?“

Vajíčko – není jen surovina. Je to příběh.

Když sáhneš po vajíčku, nevybíráš jen zdroj bílkovin. Vybereš si i příběh, odkud přišlo. A s ním i vibraci – stres nebo svobodu a radost.

Proč (ne)kupovat vajíčka z klecových chovů?

Vejsce z klecových a intenzivních velkochovů často pochází z míst, kde slepice nikdy neviděla denní světlo. Nikdy neběhala v trávě. Nikdy si nenahrabala vlastní hnízdo.

Její život je krátký, stísněný a vyčerpaný. A tenhle stav – ať chceme nebo ne – se otiskuje i do vajíček. Nejen nutričně, ale energeticky.

Tělo ví. Tělo cítí...

Co znamená „vejce z volného výběhu“?

Tato označení Ti pomohou se zorientovat:

- Kód 0 – Bio chov (nejvyšší standardy, slepice mají přístup ven, krmení bez chemie)
- Kód 1 – Vejce z volného výběhu (slepice mají možnost výběhu na pastvu)
- Kód 2 – Podestýlkový chov (slepice jsou v hale, ale bez výběhu)
- Kód 3 – Klecový chov (nejméně přirozené a nejvíce kruté podmínky)

Stačí se podívat na první číslo, které najdeš přímo na skořápce vajíčka.

Proč se vyšší cena vyplatí?

- Lepší výživové složení – vejce z volného výběhu obsahují více omega-3 mastných kyselin a vitamínu D.
- Lepší chuť a barva – žloutky bývají sytější a „živější“.
- Etická volba – jídlo ti chutná jinak, když víš, že nevzniklo v utrpení.
- Vysíláš tělu zprávu: „Zasloužím si to nejlepší. A to nejlepší vzniká s úctou – ne tlakem.“

Není to o perfekcionismu. Je to o volbě. V každém nákupu dáváme hlas tomu, co si přejeme, aby ve světě rostlo.

DEN 5

Jídlo, ženská energie a vztahy

✧ *Téma dne: „Jak jím, tak žiju.“*

Možná jíš potají, raději sama, rychle, s výčitkami, strachem, vztekem... Spousta žen jí z místa nedostatku! Dnes zkus jíst tak, jak chceš žít: vědomě, s respektem, bez viny, v lásce k Životu uvnitř svého úžasného těla.

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Vejce natvrdo + tvaroh. pomazánka s bylinkami + okurka

- 2 vejce natvrdo, tvaroh, dijonská hořčice, pažitka, pepř, okurka a listový salát



Afirmace: „Jsem hodna té nejlepší výživy. Bez podmínek.“

 Voda s jablečným octem + jeden upřímný vděčný nádech a výdech za své tělo.

 **Dopolední svačina** - Kefír s lžičkou semínek + kedlubna

- 200 ml kefiru, lžička lněného nebo slunečnicového semínka, čerstvá kedlubna

Afirmace: „Nepotřebuji svolení. Můj klid a láska je mé právo starat se o sebe s péčí.“

 **Oběd** - Rajčatová bez rajčat (z papriky a kysaného zelí a cibule) + Kuskus s restovanou brokolicí a vejcem (členský recept) + Polévka:  Syrový salát: zelí + rukola + dýňová semínka + citronová zálivka

Afirmace: „Volím jídlo, které mě podporuje. Ne trestá a vysává.“


  10–15 minut jemného pohybu – tanec, chůze, rozhýbání pánve

 **Večeře** - Dušený špenát s česnekem + vajíčko + rukolový salát

- špenát, restovaný na ghí másle s česnekem, 1 vejce, hrst rukoly s oliv. olej. a citronem

Afirmace: „V mé výživě je ukrytá moje síla. Jsem nositelka hojnosti.“

  Klidný konec dne: vědomý dech vleže + ruce na břicho + 3 minuty ticha

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co by řekla žena, která se bezmezně miluje – Co by o dnešním dnu řekla?“ Zkus si to představit. A zítra to budeš o krok blíž.

Kvašená zelenina Živá síla pro Tvé bříško i duši

Není to jen tradiční jídlo našich babiček. Kvašená zelenina – třeba kysané zelí, kimchi, pickles nebo kvašená mrkev – je jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak léčit trávení, posilovat imunitu a zklidnit tělo zevnitř.

♥ Co dělá kvašená zelenina v těle?

- Obnovuje střevní mikrobiom – obsahuje přirozené probiotické kultury (např. laktobacily), které pomáhají tělu vstřebávat živiny a zklidňují záněty.
- Zlepšuje trávení – pomáhá štěpit těžká jídla, snižuje nadýmání, podporuje pravidelné vyměšování.
- Posiluje imunitu – víc než polovina imunitních buněk sídlí ve střevech. Když se tam cítí dobře, cítíme se dobře i my.
- Podporuje tvorbu serotoninu – až 90 % serotoninu se tvoří ve střevech. Když máš šťastná střeva, máš šťastnější mysl.
- Stabilizuje hladinu cukru v krvi – díky vláknině a fermentaci snižuje glykemický index pokrmu
- + Zklidňuje tělo – probiotické potraviny snižují hladiny stresového kortizolu.

👩 A co to znamená v praxi? Když si k večeři dáš lžičku kvašené zeleniny:

- podpoříš trávení + dodáš tělu mikroby, které ho léčí + vyšleš zprávu: „Zasloužím si péči. Jemnou, přirozenou a živou.“

„Možná to není superfood z Instagramu. Ale je to superfood našich předků. A tělo to ví.“

👉 Jak začít s kvašenou zeleninou – jemně, jednoduše, s láskou

Nemusíš mít domácí dílnu na kimchi. Stačí ti jedna malá sklenička, trocha trpělivosti a záměr, že chceš tělu dát něco dobrého, skutečně živého.

👩 Základní recept na domácí kysané zelí: 1 střední hlávka bílého zelí, 1 lžice soli, troška kmínu a klidně i bobkového listu.

1. Zelí nakrájej najemno, vlož do velké mísy, zasyp solí.
2. Začni rukama mačkat, až pustí šťávu (trvá to cca 5–10 min).
3. Přesuň do sklenice, důkladně upěchuj, aby bylo celé ponořené v šťávě.
4. Zakryj (ne úplně vzduchotěsně), nech 3–7 dní na kuchyňské lince. Pak přesuň do lednice.

Chutná jemně nakysle, křupavě – a tvoje tělo ho přijme s vděčností.

👉 Jak zařadit kvašenou zeleninu do dne:

- 1 lžička k večeři – podpoří trávení i klid na noc
- 2 lžice do obědového salátu – dodá jídlu živost
- trocha k hummusu nebo pomazánce – chuťově zvýrazní a podpoří vstřebávání živin

„Nemusím dělat revoluci. Stačí malý krok s velkým účinkem. Lžička po lžičce, den po dni.“

DEN 6 - NOVÝ ZAČÁTEK

Svoboda, jednoduchost, pravda

✧ *Téma dne: „Nezačínám znova. Začínám POPRVÉ zcela jinak!“*

Kolikrát jsi už začala? Kolikrát sis slíbila, že tentokrát to vyjde?


Tento plán není o tom být stále dokonalá. Je o uvědomění!


Nový začátek návrat k pravdě. Návrat k sobě!

 **Ráno – Snídaně bez sacharidů** - Tofu míchanice s kurkumou + ředkvičky a okurka

- 100 g tofu, kurkuma, pepř, kmín, restované na trošce olivového oleje, podávej se zeleninou


Afirmace: „Můj nový začátek je klidný. Je v úplné lásce. Bez soudů a pocitu viny. Proto vydrží.“

 Voda s jablečným octem + dotek na srdce před jídlem.

 **Dopolední svačina** - Tvaroh s vanilkou a chia + pár jahod

- 100 g polotučného tvarohu, špetka vanilky, 1 lžička chia, několik jahod (klídko mražené)

Afirmace: „Zasloužím si radost i výživu. Ne jedno nebo druhé.“

 **Oběd** - Pečené batáty s černou čočkou a bylinkami + Polévka: Cuketová s česnekem a tymiánem

- batáty pečené v troubě, čočka beluga (černá), dochucená majoránkou, česnekem, lžičkou olivového oleje, porce polévky na úvod

Afirmace: „Jím jednoduše, ale hluboce. I má výživa má duši.“

 Zelený salát: polníček + ředkvičky + citronová šťáva


  **Vědomý pohyb:** chůze naboso, nebo 5 hlubokých dřepů + pozorování dechu + vděčnost

 **Večeře** - Cizrnová pomazánka (hummus) + kvašená zelenina + salát z mrkve

- domácí hummus (vařená cizrna, tahini, citron, sůl, česnek), malá miska kvašené zeleniny
- nastrohaná mrkev s jablkem a kapkou olivového oleje

Afirmace: „Mé večery nejsou odpadkový koš dne. Jsou důkaz klidu, lásky a hluboké úcty.“

  **Dýchací meditace:** v lehu, 5 nádechů nosem, 5 výdechů pusou – s výdechem uvolni čelisti.

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co by bylo jinak, kdybych se přestala bát, že to zase nevydržím?“



TOFU

Tichý zachránce, když nechceš maso

Tofu je potravina ze sóji – konkrétně ze sójového mléka, které se srazí a slisuje do pevného tvaru, podobně jako se vyrábí sýr z mléka. Je přirozeně bohaté na bílkoviny, železo, vápník (dle typu), a přitom má velmi nízký obsah tuků. Jeho jemná chuť umožňuje vstřebat všechno, čím ho obklopíš – bylinky, česnek, kurkumu, miso pastu...

✨ Nejlepší tofu pro tělo?

- Fermentované tofu (např. tempeh) – ještě lépe stravitelné, lehké pro zažívání
- Bio tofu – bez geneticky modifikovaných sójových bobů
- Čerstvé tofu z ověřeného zdroje

🍷 **Chceš si ho vyrobit doma?** Není to složité, jen potřebuješ pár základních ingrediencí:

- 1 hrnek sušených sójových bobů, voda, srážedlo: buď citronová šťáva, nebo Nigari (chlorid hořečnatý) – ten se používá nejčastěji v Japonsku

👨‍🍳 Postup ve zkratce:


1. Sójou přes noc namočit.
2. Druhý den rozmixuj s vodou a sced' přes plátno – vznikne sójové mléko.
3. Mléko přiveď k varu a pomalu přidej srážedlo – začne se oddělovat syrovátka.
4. Sced' a přendej do formy vyložené plátnkem, zatížíš, nech vychladnout.



Tofu vyrobené doma chutná úplně jinak. Měkce, jemně, jako by tě hladilo. A právě to od jídla chceš – aby Tě hladilo, ne vysávalo.


DEN 7 - Integrace Když si dovolím zůstat

✧ *Téma dne: „Nejtěžší není začít. Nejtěžší je opakovat si, že jsi slabá.“
Dnes se možná vynoří pochybnosti. Možná si řekneš, že to „nemá cenu“. Ale co když právě v tomhle momentu se to mění? Ne silou. Ne výdrž. Ale láskou, úctou k celému procesu a tím, že zůstaneš přítomná. I když máš chuť utéct...*



 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Vajíčko na měkko + rukolový salát s olivovým olejem a citronem + lžička tvarohu s dijonskou hořčicí jako dip

Afirmace: „Nemusím nikam utíkat, nic honit a o nic se snažit. Jen v klidu se dějí zázraky.“

 Voda s jablečným octem + dotek na podbřišek


 **Dopolední svačina** - Kefír + jablko nakrájené na kostičky

Afirmace: „V jednoduchosti a laskavosti se ukrývá můj návrat k sobě.“



 **Oběd** - Mrkvovo-zázvorová polévka z mrkve, zázvoru, kurkumy a cibule (jemně pálivá) + Bulgur se zelenými fazolkami, cherry rajčátky a vařeným vejcem na tvrdo  Zeleninový talíř s červenou řepou a dýňovými semínky

Afirmace: „Mé jídlo je moje energie. Ne výčitka.“

  **Pohyb:** 10 minut vědomého protažení (s hudbou, pomalu)

 **Večeře** - Pečená cuketa na plechu s olivovým olejem, česnekem a tymiánem + plátky tofu lehce opečené + salát z červeného zelí jemně zakápnuté jablečným octem

Afirmace: „Zasloužím si klid. I po náročném dni.“

  **Klidová technika:** ruce na srdce, 3 hluboké nádechy + otázka: „Co teď opravdu potřebuji?“

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co bych dnes udělala jinak, kdybych si plně věřila?“

Zázvor – malý kořen s ohromnou silou

Zázvor je jako **šaman mezi kořením**. Zahřívá, očisťuje, probouzí. Už tisíce let se používá v ajurvédě, čínské medicíně i lidovém léčitelství jako pomocník při nachlazení, trávení a únavě.

✨ Co zázvor umí:

- Podporuje trávení a spalování
- Stimuluje tvorbu žaludečních šťáv, pomáhá při nadýmání, nevolnosti, i pocitu těžkosti.
- Působí protizánětlivě
- Bojuje proti vnitřním zánětům, které zpomalují metabolismus i proces hubnutí.
- Zahřívá tělo i mysl
- Ideální v chladných obdobích, při únavě nebo dlouhodobém stresu.
- Podporuje imunitu a prokrvení
- Rozproudí krev, zvyšuje vitalitu, dodává tělu i energii k regeneraci.

Zázvor je přítel, který ti neřekne „odpočiň si“ – ale vezme tě za ruku a postaví tě na nohy. Stačí pár plátků v čaji, polévce nebo stir-fry – a víš, že ses právě rozhodla pro život.

Dijonská hořčice – jemná, ale silná

Dijonská hořčice pochází z francouzského města Dijon. Její chuť je hladší, méně octová, ale výraznější než u klasické hořčice. Je jako žena, která nemluví nahlas, ale když promluví, všichni ztichnou.

✨ Čím se liší od klasické hořčice?

Vlastnost	Dijonská hořčice	Klasická hořčice (česká)
Konzistence	Hladká, krémová	Hrubší, zrnitější
Chuť	Jemně štiplavá, méně sladká	Kyselá, často doslazovaná
Složení	Semínka + bílé víno nebo ocet	Semínka + ocet + cukr
Použití	Salátové dresinky, pomazánky, tofu	Uzeniny, hořčicová omáčka apod.

Proč ji mít doma?

- Neobsahuje přidaný cukr – skvělá pro stabilní hladinu cukru v krvi.
- Lepší chuťová hloubka – ideální do pomazánek, dresinků, hummusu nebo k tofu.
- Silná v malém množství – stačí půl lžičky a jídlo má výraz, hloubku a jiskru.

Dijonská hořčice není jen koření. **Je to elegance**. Dospělá chuť. Připomínka, že zdravé jídlo může být silné, bez toho, aby křičelo.

DEN 8

Dotek zralosti

✧ *Téma dne: „Nemusím být tvrdá, abych byla silná. Nemusím neustále něco jíst, abych cítila pocit plnosti.“ Zralost není o tom vydržet co se dá. Je o tom naopak vědomě pouštět. Když je jablko zralé, spadne. Už nic nedrž. Pouštěj.*

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Vajíčková tofu pomazánka + okurka a ředkvičky

- 100 g tofu, kurkuma, sůl, pepř, špetka černé soli (pro chuť vajíček), trocha hořčice, nastrouhaná okurka

Afirmace: „Dnes, ani žádný jiný den, nevedu válku. Dnes, stejně jako každý jiný dne, jsem láskou.“


 Voda s jablečným octem + položit ruku na srdce a vnitřně se poděkovat tělu.

 **Dopolední svačina** - Jogurt s mletými ovesnými vločkami a borůvkami

150 g bílého jogurtu, 1 lžička mletých vloček, hrst mražených borůvek


Afirmace: „Nepotřebuji žádné extrémy.“

 **Oběd** - Mrkvová polévka s kmínem a zázvorem + Červená čočka na kari + rýže natural

1/2 hrnku červené čočky, 1/2 cibule, lžička kari, kurkuma, trocha kokosového mléka, podávej s 80 g vařené rýže natural.  Zelený salát: mix zelených listů + dýňová semínka + kapka jablečného octa.

Afirmace: „Jídlo mě neodpojuje. Jídlo mě vrací domů.“

  **Vědomý pohyb:** 10 pomalých nádechů a výdechů při chůzi venku nebo u otevřeného okna.

 **Večeře** - Cottage sypaný skořicí + nastrouhané jablko + vlašské ořechy

150 g cottage, 1 menší jablko, skořice, 4 vlašské ořechy

Afirmace: „Mé večery jsou časem hluboké laskavosti a úcty k životu uvnitř mého těla.“

  **Dechová technika:** 4-7-8 (nádech na 4, zadržet na 7, výdech na 8) – 3 cykly

 **Závěr dne** - Otázka na večer: „Kde jsem dnes dovolila tělu, aby mi ukázalo svou moudrost?“

Cottage – lehký, jemný, přitom výživný

Cottage sýr je jako šepot místo výkřiku. Nenápadný, lehký, klidný. A přesto tvému tělu dokáže dát přesně to, co potřebuje – bílkoviny, vápník, sytost a klid.

Co vlastně cottage je?

Cottage je čerstvý, nezrající sýr, který vzniká sražením kravského mléka – stejně jako třeba tvaroh. Ale zatímco tvaroh se lisuje do kompaktní formy, cottage zůstává v jemných zrnech a je často zalitý smetanou nebo mléčnou syrovátkou. Je to jako kdyby tvaroh a smetana měli miminko – lehké, ale výživné. :)

Proč ho milujeme?

- Má velmi nízký obsah kalorií a tuku (většinou kolem 70–100 kcal na 100 g, a přitom 10–12 g bílkovin) + Výborný zdroj vápníku, fosforu a vitamínu B12
- Díky bílkovinám tě udrží nasycenou na delší dobu
- Skvělý základ snídaně nebo večeře, když chceš jemné, klidné jídlo.
- Velmi dobře stravitelný
- Nezatěžuje trávení, obzvlášť pokud sáhneš po verzi bez laktózy.

Jak ho zařadit?

- Na sladko: s borůvkami, skořicí, chia a kapkou medu
- Na slano: s pažitkou, hořčicí, ředkvičkami nebo jako pomazánka
- Do salátu, na chleba, do wrapu, k pečené zelenině...
-

Cottage je jako bílá stránka. A ty rozhoduješ, jaký příběh na ni napíšeš – s chutí, klidem a vědomou péčí.

Jemná cottage pomazánka s hořčicí a pažitkou

V míse smíchej cottage sýr s dijonskou nebo hrubozrnnou hořčicí. Přidej najemno nasekanou pažitku, osol, opepři. Promíchej, ochutnej a dolad' – citron dodá svěžest, kurkuma zahřeje a podpoří trávení. Servíruj na žitný chléb, k vařené zelenině, do krabičky se zeleninovými hranolky, nebo jako příloha k salátu. Skvělá večeře obzvlášť s kvašenou zeleninou a miskou lásky k sobě.

Afirmace k jídlu: „V jednoduchosti je ta největší krása.“

DEN 9

Opuštění mýtu

✧ *Téma dne: „Nepotřebuji jíst proto, že v sobě cítím prázdno. Ale proto, že jsem tady – a mé tělo a život uvnitř tohoto magického těla si zaslouží nej péči.“*

Mnoho z nás se bojí té tiché chvíle, kdy je doma (uvnitř) prázdno. Ticho. Klid.

A v té chvíli často přichází touha – po jídle. Ale jídlo není náplast na samotu. Jídlem to nejde naplnit.

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Pikantní tvarohová pomazánka s ředkvičkami + okurka



- 100 g tvarohu, lžička hořčice, špetka chilli nebo pepře, sůl, ředkvičky nakrájené na jemno

Afirmace: „Jídlem nezaplňuju prázdno. To prázdno volá po Životu, ne po jídle. Teď už to vím.“

 Voda s jablečným octem + položit dlaň na břicho, vnímat dech

 **Dopolední svačina** - Hrst mandlí + bylinkový čaj

Afirmace: „Mé magické tělo si zaslouží tu nejlepší výživu, kterou díky mně dostane.“

 **Oběd** - Pórová polévka s bramborem + Květákové placičky s bramborovou kaší a jarním salátkem  Zeleninová obloha: polníček + nastrouhaná mrkev + citronová šťáva
Květák, vejce nebo lněné semínko, sůl, kmín, olivový olej, brambory uvařené a rozmačkané s trochou rostlinného mléka

Afirmace: Jsem sytá a vnímám a jsem vděčná za každé sousto.“

  **Vědomý pohyb:** Pomalá chůze po bytě s rukou na břicho – 5 minut

 **Večeře** - Hummus + okurka + červená paprika + rýžové chlebíčky

Domácí hummus (cizrna, tahini, citron, česnek), zelenina nakrájená na hranolky, 2 rýžové chlebíčky

Afirmace: „Večer není čas odříkání. Je čas vztahu. A já jsem v něm přítomná.“

  **Dech:** Nádech – „přijímám“, výdech – „pouštím“ (opakuji 5×)

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Jak bych jedla, kdyby mě nikdo nikdy nesoudil?“

Kalorie, o kterých často nevíme, ale které si zaslouží vědomí

Možná už ses někdy ptala: „Proč nehubnu, když jím zdravě?“

- A pak zjistíš, že hrstička ořechů má přes 200 kcal.
- Že lžice olivového oleje má skoro 120 kcal.
- A že „pár mandliček navrch“ může být víc než celý oběd.

Ale není to důvod k panice!!!!!!!

Tuk není nepřítel. Je to koncentrovaný zdroj energie – a taky lásky, když je podaný s citem.

Ve Středomoří se olej, víno či olivy vůbec nepočítají.

Lidé tam sedí, jí pomalu, sdílejí. Jídlo je obřad. Přítomnost. Život.

A tak i my můžeme:

- jen vědět, že některé potraviny jsou energeticky vydatnější, než jsme si doposud mysleli,
- volit tedy vědomě, ale zároveň neztrácet lásku k těmto dárkům přírody.

„Nejde o to jíst málo. Jde o to jíst srdcem. A vnímat, kdy je to ještě výživa – a kdy už zaplňování prázdna.“

 **Malá doporučení:**

 Olivový olej – používej lžičku místo „cáknutí“

 Ořechy – přidej jich pár do salátu nebo kaše, ale nejz je ze sáčku

 Tučnější sýry – vnímej jako dochucení, ne hlavní složku

 I hořká čokoláda má svou hranici – nejlépe 1–2 čtverečky, v klidu

A hlavně: Nejsi stroj. Jsi nádherná, magická žena. Živá, citlivá, krásná.

Kalorie mohou být součástí naší moudrosti – ale nikdy bičem.

DEN 10

Nejsem projekt k opravě


✧ *Téma dne: „Nejsem chyba. Nejsem rozbitá. Nejsem úkol k vyřešení. Jsem žena, která se vrací k lásce každý den o kousek víc.“*

Dnes si plně uvědomuješ, že sebeláska není odměna, ale začátek všeho.

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Míchaná tofu vejce s lahůdkovým droždím + ředkvičky

- 100 g tofu, lžička lahůdkového droždí, kurkuma, pepř, restované na olivovém oleji



Afirmace: „Není se mnou vůbec nic špatně. Jsem fantastický příběh, který si zaslouží soucit.“

 Voda s jablečným octem + dotek na solar, hluboký dech

 **Dopolední svačina** - Kefírový nápoj s troškou skořice + mandlové lupínky

- 200 ml kefiru, skořice, 1 lžice mandlových plátků

Afirmace: „I malé zastavení je důkazem, že miluji a ctím život, který uvnitř mého těla proudí.“

 **Oběd** - Krémová hrášková polévka s mátou + Těstovinový salát s brokolící, olivami a červenou cibulí - Špaldové těstoviny, dušená brokolice, olivy, cibule, trocha olivového oleje  Zeleninový mix: rukola + cherry rajčata + balsamico

Afirmace: „Nesnažím se na sobě už vůbec nic opravovat. Snažím se slyšet své magické tělo.“


  **Vědomý pohyb:** 1 píseň tančit tak, jak tělo chce – bez hodnocení

 **Večeře** - Cottage s nastrouhanou mrkví, jablkem a vlašskými ořechy

- 100 g cottage, 1 mrkev, ½ jablka, pár ořechů – vše smíchat

Afirmace: „Nejsem méněcenná, když odpočívám. Jsem žena, která se vrací k sobě.“

  **Dech:** nádech – „jsem dost“, výdech – „pouštím tlak“

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co bych dnes udělala jinak, kdybych věřila, že jsem už nyní úplně dost?“

Skryté cukry

Sladkost, která se tváří nevinně

Možná si říkáš: „Cukr už skoro nejím.“ A přesto se ti nedaří zhubnout.

Možná máš časté chutě, kolísání energie nebo únavu po jídle.

A přitom nevíš, že cukr se často schovává tam, kde bys ho nečekala.

Najdeme ho třeba:

- ve „zdravých“ müsli tyčinkách (často 2–3 lžičky cukru na 1 porci),
- v jogurtech s příchutí,
- v rajčatových omáčkách nebo kečupu,
- v ochucených minerálkách nebo „vital“ nápojích,
- v cereáliích, proteinových tyčinkách i v šunce (!),
- a samozřejmě v pečivu (např. žitný chléb s glukózovým sirupem).

Ale tohle není výzva k paranoii. :)

Je to pozvání k vědomí. Protože cukr sám o sobě není zlý.

Nic není zlé. Ale ve skryté formě Tě může oslabit, unavit a rozházet tvůj vnitřní klid – bez toho, že si toho všimneš.

„Není to o zákazu. Je to o lásce. Ke svému tělu. K pravdě.“

Malé doporučení:

- čti složení, ale bez stresu – zvědavě, jako kdybys zjišťovala tajemství,
- vybírej si co nejméně upravené potraviny,
- zaměň „rychlé sladkosti“ za přirozené: ovoce, datli, domácí směsi,
- a hlavně – všechno v míru, srdcem a bez viny.

Pamatuj, někdy není problém, že sladké jíme – ale že ho jíme nevědomě.

A právě vědomí je první krok ke svobodě.

SKRYTÉ CUKRY

sladkost, která se tváří nevinně



DEN II


Pochopení místo kontroly

✧ *Téma dne: „Není to o tom mít všechno pod kontrolou. Je to o tom si konečně naslouchat.“ Nemusíš hlídat kalorie, když vnímáš, co Ti Tvé magické tělo opravdu říká. Nejsi generál. Svému tělu jsi tou nejlepší kámoškou.*

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Vejce natvrdo + okurka a kousek avokáda


- 2 vejce natvrdo, ½ okurky, ¼ avokáda, sůl, pepř, kapka citronu

Afirmace: „Nepotřebuju kontrolovat vše. Potřebuji být k sobě laskavá a cítit se v bezpečí.“

 Voda s jablečným octem + 3 pomalé nádechy do břicha

 **Dopolední svačina** - Jogurt s lžičkou lněného semínka + pár borůvek

Afirmace: „Můj den se nemusí dařit podle plánu, aby měl smysl a abych se cítila naplněná.“

 **Oběd - Zázvorovo** - mrkvová polévka s kokosovým mlékem + Cizrna s pečenou cuketou a rajčetem - Vařená cizrna, pečená cuketa, rajče, bylinky, trocha olivového oleje

 **Zeleninový talíř:** salát, paprika, klíčky, citron

Afirmace: „Nepřestávám, když to není dokonalé. Pokračuju, protože mi na sobě záleží.“


  **Vědomý pohyb:** 5 minut vědomé chůze s rukou na břiše

 **Večeře** - Tvarohová pomazánka s hořčicí + žitný chléb + kyselá okurka

- 100 g polotučného tvarohu, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, natřít na plátek žitného chleba

Afirmace: „Jsem tady pro sebe i ve chvílích nejistoty.“

  **Dýchání v sedě:** 3 minuty tichého spočinutí v sobě – bez cíle

 **Závěr dne** - Otázka na večer: „Kde dnes vládla kontrola – a co by místo ní potřebovalo pochopení?“

Lahůdkové droždí Výživa, která chutná jako sýr

Lahůdkové droždí je takový malý **veganský zázrak**.

Nemá nic společného s kynutím – **nepění, nekvasí, neaktivuje těsto**.

Je to inaktivovaná (tedy nečinná) forma kvasnic, která se suší do vloček nebo prášku.

A co je na něm tak výjimečné? ✨ Co lahůdkové droždí umí:

- Přirozeně sýrová chuť – skvělá náhrada parmezánu, dochucovadlo do pomazánek, polévek i tofu směsí + Bohatý zdroj vitamínů skupiny B – hlavně B1, B2, B6, někdy i B12 (dle obohacení), podporují nervový systém, soustředění a odolnost vůči stresu.
- Obsahuje bílkoviny a stopové prvky – železo, zinek, selen.
- Podporuje zdraví pokožky, vlasů a nehtů – díky B-komplexu a minerálům.

Stačí 1–2 lžičky denně – do míchaných vajíček, pomazánky nebo posypat salát. A tělo Ti poděkuje.

 **Klasické droždí – co je co? ♦** Pekařské droždí (klasické, živé)

- Je to živý organismus – obsahuje aktivní kvasinky (*Saccharomyces cerevisiae*), které kynou, když mají vlhkost, teplo a cukr. Používá se k kynutí těsta – vytváří bublinky CO₂, které dělají pečivo nadýchané. Najdeš ho jako čerstvé kostky v lednici nebo jako sušené v sáčcích.

 Používá se do: buchet, chleba, rohlíků, kynutých koláčů a dalších pečiv.

Kefír Živý elixír pro střeva, klid a imunitu

Kefír je jeden z nejstarších fermentovaných mléčných nápojů na světě.

Pochází z Kavkazu a vzniká fermentací mléka pomocí kefírových kultur – tedy směsi probiotických bakterií a kvasinek.

Je to skutečně živá potravina. ✨ Co kefír dělá v těle:

- Obnovuje střevní mikroflóru – ideální po antibiotikách, při zánětech střev, ale i pro prevenci výkyvů nálad + Zlepšuje trávení – podporuje vstřebávání živin a zklidňuje citlivý žaludek.
- Pomáhá s intolerancí laktózy – bakterie v kefíru „předtráví“ laktózu, proto ho často snesou i lidé, kteří běžné mléko netolerují.
- Podporuje imunitní systém a hormonální rovnováhu – zdravé střevo = zdravá imunita, psychika a cyklus.
- Zklidňuje tělo i mysl – díky obsahu tryptofanu a serotoninu přirozeně podporuje večerní klid.

Kefír není jen nápoj. Je to zpráva: „Tvoje tělo si zaslouží život – ne sterilní prázdnotu.“

DEN 12 - Odpouštím si minulost, tvořím novou budoucnost

✧ *Téma dne: „To, co jsem dělala dřív, není žádná chyba.“*


Jídlo, které jsem kdysi používala jako útěchu, může být dnes láskyplným mostem k uzdravení. Stačí, že už sebe nesoudím.

 **Ráno – Snídaně bez sacharidů** - Míchaná vajíčka s petrželkou + salát z ředkviček a polníčku



- 2 vejce, špetka soli, pepře, nasekaná čerstvá petrželka, lžička ghí nebo olivového oleje

Afirmace: „Každé nové ráno je nová možnost. Včerešek (si) zcela (od)pouštím.“

 Voda s jablečným octem + dotek na solar plexus (centrum síly)

 **Dopolední svačina** - Kefír + jablko nakrájené na kostičky

Afirmace: „Dnes dělám to, co mi přináší klid – ne to, co jsem dělala ze zvyku.“

 **Oběd** - Dýňová polévka s kurkumou (dýně, mrkev, kurkuma, česnek) + Tofu na tymiánu s bramborami - 100 g tofu opečeného na pánvi s tymiánem, vařené nebo pečené brambory, trocha oleje, špetka soli  **Zelenina:** salát z polníčku, okurka, kousky jablka

Afirmace: „Nepotřebuju se už v ničem pitvat. Stačí mi jednoduchost a klid.“


  **Pohyb:** protažení paží, jemné kroužení zápěstím, vědomý nádech

 **Večeře:** Pomazánka z červené řepy + kvašená zelenina + plátek žitného chleba

- Vařená nebo pečená červená řepa, smíchaná s tvarohem nebo lučinou, česnek, sůl

Afirmace: „Mé tělo není vězení. Je to chrám, který miluji každý den víc a víc.“

  **Meditace vděčnosti:** zavři oči a v duchu poděkuj svému tělu za vše, co dnes zvládlo.

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Co bych dnes udělala jinak, kdybych se k sobě chovala jako ke své nejlepší přítelkyni?“

Sklenice vody s jablečným octem Malý ranní zázrak

Vypadá to jednoduše. Sklenice vlažné vody, lžička jablečného octa, pár minut času.
Ale tohle není jen rituál. Je to signál. Pro tělo, pro trávení, pro mysl.
„Jsem tady. Chci tě slyšet. Dávám ti péči dřív, než něco žádám.“

✨ Co voda s kvalitním jablečným octem v těle způsobí?

- Nastartuje trávení
- Ocet stimuluje tvorbu žaludečních šťáv, enzymů a žluče – což pomáhá vstřebávání živin i prevenci nadýmání.
- Pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi
- Zpomaluje vstřebávání sacharidů, čímž ti může pomoci snížit chutě na sladké a výkyvy energie během dne.
- Podporuje zdravé pH těla
- Paradoxně – ač kyselý – pomáhá tělu udržet zásadité vnitřní prostředí.
- Podporuje zdravou střevní mikroflóru
- Kvalitní nepasterizovaný jablečný ocet (s „matkou“) obsahuje probiotika, která podporují imunitu a klidné trávení.
- Pomáhá tělu pustit zadržovanou vodu a toxiny
- Má mírně močopudný a detoxikační účinek – ale jemně a přirozeně.

🍷 Jaký ocet zvolit?

- Nepasterizovaný, nefiltrovaný jablečný ocet s „matkou“ (cloudy, raw, organic)
- Vyhýbej se běžným průmyslovým octům – jsou zbaveny živin i přirozené mikroflóry

💧 Jak připravit:

- 1 sklenice vlažné vody (cca 250 ml)
- 1 lžička kvalitního jablečného octa
- můžeš přidat kapku citronu nebo plátek zázvoru

🌿 Pij každé ráno nalačno, pomalu, v tichu – jako akt spojení se sebou.


Není to očista. Je to láska. Není to dieta. Je to poselství: „Zasloužím si, aby den začal péčí.“

DEN 13

Tělo je domov, ne vězení

◇ *Téma dne: „Když o sobě mluvím jako o těle, které je třeba změnit, zkrotit, opravit, ztrácím s ním vztah.“*

Tvé tělo není projekt. Není úkol. Není věc. Je tvůj domov. Tvůj chrám, který si zaslouží jen úctu a lásku, ne úpravy podle cizích plánů.

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Avokádo s citronem + vařené vejce + ředkvičky a rukola

- ½ avokáda zakápnuté citronem, 1 vejce natvrdo, zeleninová obloha


Afirmace: „Mé milované tělo - nechci tě mít pod kontrolou. Chci tě slyšet, vnímat, cítit, hladit a pečovat o tebe.“

 Voda s jablečným octem + dlaně položené na podbříšek, dech do těla



 **Dopolední svačina** - Tvaroh + hrst malin (i mražených) + lžička chia

Afirmace: „Jsem k sobě vlídná a laskavá. I v malých věcech. S každým nádechem i výdechem.“

 **Oběd - Polévka:** Zelňačka + Čočková sekaná + bramborová kaše z rostlinného mléka

- Domácí sekaná z červené čočky, cibule, česneku, koření  **Salát:** kysané zelí + jablko + kmín

Afirmace: „Nepotřebuju se rozdávat a uměňšovat se.“


  **Vědomý pohyb:** otevřít hrudník – pozice vítězky / rozpažení / vděčnost

 **Večeře** - Zapečený lilek s rajčaty a tofu + rukolový salát

- Plátky lilku a rajčat, vrstvy s tofu, pečené v troubě, okořeněné bazalkou a česnekem

Afirmace: „Učím se být u sebe, v sobě doma.“

  **Dechové spočinutí:** 3 minuty vsedě v tichu, s rukama na srdci

 **Závěr dne - Otázka na večer:** „Jak se chovám ke svému tělu – jako k domovu, nebo jako k nepříteli?“

Avokádo

Máslo přírody pro tvé tělo i duši

Je hebké, jemné, neutrální i syté.

Avokádo není jen „zdravá potravina“. Je to **symbol hojnosti**. Jako by ti příroda říkala: „Nemusíš si nic zasloužit. Nemusíš se snažit. **Můžeš prostě jen přijímat.**“

✨ Co všechno avokádo přináší?

- Zdravé tuky pro srdce, hormony i mozek
- Obsahuje hlavně mononenasyčené mastné kyseliny (zejména kyselinu olejovou – podobnou jako olivový olej), které snižují zánět v těle a podporují hormonální rovnováhu.
- Vysoký obsah draslíku + Avokádo má více draslíku než banán – a ten je klíčový pro zdravý krevní tlak, srdce i nervový systém + Spousta vlákniny
- Podporuje trávení, nasycuje na dlouho, snižuje výkyvy cukru v krvi a pomáhá snižovat chuť na sladké + Vitamíny A, E, K, B5, B6, folát
- Ideální výživa pro pleť, vlasy, nervy i dobrou náladu.

⚖ Energetická hodnota - 100 g avokáda ≈ 160 kcal

- Přibližně:
 - 15 g tuků
 - 9 g sacharidů (z toho 7 g vlákniny)
 - 2 g bílkovin

Je to syté, ale ne těžké.

Ideální v kombinaci s lehkými sacharidy nebo bílkovinami – dodá stabilitu a uspokojení.

🥗 S čím kombinovat?

- Vajíčko na tvrdo + rukola + hořčice
- Rajče + bazalka + pár kapek olivového oleje
- Domácí hummus + avokádo = výživná pomazánka
- Smoothie s kakaem, banánem a rostlinným mlékem

Může být nasladko i naslano. I samotné – jen s kapkou citronu a lžičkou vděčnosti.

🥑 Jak vybrat správné avokádo?


- Kup tvrdší a nech dozrát doma při pokojové teplotě.
- Zrání urychlíš, když ho dáš do papírového sáčku s jablkem nebo banánem.
-

Avokádo není o dietě. Je o péči. O přijetí. O lásce, která netrestá, ale sytí.

DEN 14 Důvěra v tělo

✧ *Téma dne: „Tělo není problém. Tělo je odpověď.“*

Možná jsi se roky snažila ho spravit. Změnit. Opravit. Ale co když tělo nečeká na to, až ho změníš? Co když čeká, až mu začneš věřit? Až s ním začneš komunikovat? Milovat jej? Důvěra, úcta a láska je Tvá nová výživa.

 **Ráno - Snídaně bez sacharidů** - Cottage + rukola + lžička olivového oleje + vařené vejce

- 100 g cottage, hrst rukoly, 1 lžička olivového oleje, 1 vejce natvrdo


Afirmace: „Dnes, stejně jako každý jiný den, jsem v plné důvěře, úctě a lásce.“

 Voda s jablečným octem + 1 minuta vděčnosti za životní sílu těla

 **Dopolední svačina** - Jogurt s kurkumou a medem + kolečka okurky

Afirmace: „Mé tělo si zaslouží laskavost a péči.“

 **Oběd** - polévka z papriky, cibule, kysaného zelí + Dýňový tataráček + červená čočka

- Dýňové pyré s česnekem, citronem a olivovým olejem jako pomazánka  Salát: mrkev + kyselé jablko + špetka skořice

Afirmace: „Jím, protože si sebe vážím. Ne proto, že se trestám nebo se odměňuji.“


  **Pohyb:** kráčeť jako žena, která si důvěřuje – zpříma, pomalu, s vědomým dechem

 **Večeře** - Pomazánka z červené řepy a cottage + 1 plátek žitného chleba + ředkvičky

- Vařená řepa, cottage, trocha hořčice, česnek – mixnuté na pomazánku

Afirmace: „Tělo mi nikdy nelhalo. Teď mu konečně naslouchám.“

  **Závěrečný rituál:** 3 hluboké dechy + dotek na tělo + věta „Děkuji.“

 **Závěr dne** - Otázka na večer: „Kdyby mé tělo mohlo dnes promluvit... co by mi chtělo říct?“

Červená čočka vs. klasická čočka V čem je rozdíl?

● Červená čočka

- Je loupaná a půlená, takže se rychle vaří (cca 10 minut).
- Je lehce stravitelná – nezpůsobuje tolik nadýmání jako klasická.
- Má jemnou, nasládlou chuť a krásně se rozpadá – ideální do polévek, kaší nebo pomazánek.
- Je bohatá na rostlinné bílkoviny, železo, zinek, hořčík, vlákninu.

Skvělá pro unavené trávení, začátečníky i děti.

Jako výživa, která obejmě.

● Klasická (hnědá nebo zelená) čočka

- Má slupku, takže se vaří déle (20–30 minut).
- Obsahuje více vlákniny a antioxidantů, ale může být hůř stravitelná.
- Drží tvar – hodí se do salátů, karbanátků, jako příloha nebo do čočky „na kyselo“.

Ideální pro vydatný oběd, který zasytí a podrží.

Jako pevný bod v nejistém dni.

A co zázrak červené řepy?

Červená řepa je jako srdce matky Země. Temně rudá, kořenová, hluboká.

Obsahuje:

- betain – látku, která podporuje funkci jater a detoxikaci,
- nitrát – zlepšuje prokrvení a okysličení mozku (pomáhá i při únavě),
- vysoký obsah antioxidantů a vlákniny – podporuje trávení a imunitu.

💡 Věděla jsi, že šťáva z červené řepy může zlepšit fyzický výkon a výdrž?

🥗 Tipy:

- Zkus pečenou řepu s kozím sýrem a ořechy.
- Nebo řepový hummus: vařená řepa + cizrna + tahini + citron + česnek.
- Přidej strouhanou syrovou řepu do salátů – barva i výživa jako zázrak.

„Tohle není jen jídlo. To je červený koberec pro tvou krev, játra a duši.“

Pár slov na závěr...

Dokázala jsi projít 14 dny návratu k sobě.

Ne skrze dietu. Ale skrze lásku. Skrze chuť, barvu, péči a pravdu.

Možná jsi nešla vždycky „podle plánu“. Ale jestli jsi šla podle sebe, pak jsi šla správně.

Ráda bych ti připomněla několik technik, které můžeš použít ve chvílích, kdy máš tendenci jednat zbrkle, z automatismu – místo v klidu a s ohledem na sebe.

Třeba když jsi přetížená a chceš zmírnit stres, nebo když tě pohltí vztek, apatie nebo potřeba „něco dělat“, jen aby nebylo ticho. Aby nebyl klid.

🌀 Když se ztratíš, vrať se:

1. Bud' tady - Zaměř se na to, co se právě teď děje. Neřeš, co bylo. Nepřemítej, co bude. Vrať se do tohoto okamžiku. Řekni si potichu: „Teď.“ Všímej si svého těla. Svého dechu. Jak se vše zpomaluje. Jak se vracíš domů – do přítomnosti.
2. Neposuzuj. Jen pozoruj. Ať už přijde jakákoli myšlenka, řekni si: „Zajímavé.“ Tohle jedno slovo má obrovskou moc. Spoj se se svým dechem. A dovol si necenzurovat. Nesoudit. Jen být.
3. Myšlenky nejsou fakta. Představ si je jako rybičky v akváriu. Plavou sem a tam. Mění se. Mizí. Nemusíš s nimi bojovat. Ani je kontrolovat. Jen se dívej. Opravdu – snaha je řídit je jako divoké koně nemá žádný smysl. Až je pustíš, přestanou tě řídit ony.
4. Vrať se k dechu. Když zjistíš, že jsi se zas ztratila, vrať se. Pomalu. S láskou. Dýchej nosem. Počítej nádechy a výdechy. To je tvá kotva. Tvůj návrat.
5. Otevři své srdce. Když zapomeneš na všechno – na dech, na techniky – pamatuj na jediné:

❤️ ZAMĚŘ SE NA LÁSKU K SOBĚ.

Uvědom si, jaký zázrak právě teď žije ve tvém těle. Tvé srdce bije. Tvé plíce dýchají.

A ty jsi možná vteřinu před tím, než si zase jídlem ublížíš – ale nemusíš.

Zeptej se: Která část mě to chce vzdát? Kdo říká: „Stejně to nemá smysl“?

A pak si připomeň: Tady není co vzdávat. Jsi na cestě probuzené sebeúcty. A tam žádný boj nepatří.

Zastav se. Řekni si: „Nechci si už dál ubližovat. Miluju se. I když je to někdy těžké. Miluju ten život, který ve mně proudí.“

A tomu životu už nechci házet klacky pod nohy.

Pomocné věty jako modlitba klidu

Zkus si je opakovat, když to budeš potřebovat. Můžou tě ukotvit. Zklidnit. Vrátit.

- To přejde.
- Zvládnou to.
- Mohu z toho vytěžit maximum.
- Vše se děje pro mé dobro.
- Děje se to proto, abych se přiblížila sama k sobě.
- Není to konec světa.
- Ať to dopadne jakkoliv, nebudu se obviňovat.
- Se mnou není nic špatně.
- Děkuji za tuto zkušenost.
- Jsem úžasná lidská bytost.

 Ženě boj nepřísluší. K ženě patří láska...

 Děkuji Ti, že Tě to baví stejně jako mě! :)

S úctou a vírou v zázraky,

Edita Berková

editaberkov@gmail.com

www.sebevedomivakci.cz

