

# Sport a strava - snídane

**Vzhůru Staňkova,**

dnes vás chci povzbudit a motivovat nejen ke sportování. Přirozenou součástí sportu je kromě spousty věcí také kvalitní strava. A je jedno, jestli jde o profesionálního vrcholového sportovce nebo člověka, který sportuje amatérsky pro radost a zdraví.

Dnes jedna věc - **snídane** - mega důležitá pro celý den. Při distanční výuce máte ráno více času, tak pojdte do toho a ke sportování přidejte i hustou snídani - nastartuj tělo i hlavu.

## Co baštit na snídani

Nejdůležitější je, aby ve vaší snídani byly zastoupeny **všechny základní živiny** — **cukry, tuky a bílkoviny** v těch nejlepších formách. Můžeš si dát na snídani každý den brambůrky - chipsy s coca colou, rohlík se salámem nebo toast s marmeládou - **nebo něco jiného - zdravého.**

## Tyto potraviny patří do zdravé snídane

**Sacharidy** - důležité jsou **komplexní sacharidy** - například

- celozrnné pečivo
- ovesné vločky
- pohankové vločky

Naopak co nejvíc omezte sacharidy jednoduché, které obsahuje třeba bílé pečivo.

**Bílkoviny** - měly by být **základem každého jídla** během dne - například

- jogurt — řecký, skyr
- sýry — cottage, mozzarella
- kvalitní šunka
- vejce

**Zdravé tuky** - nějaké procento živočišných tuků najdete v sýrech, jogurtech nebo vejcích. Z rostlinných zdrojů například **avokádo**, burákové máslo nebo **různé druhy oříšků.**

K tomu si na snídani dávej například

- ovoce — v přiměřeném množství, skvělé jsou především bobule, jablka nebo banán
- zeleninu — v neomezeném množství, zdroj vlákniny, vitamínů a minerálů
- semínka — konopná, chia aj.

**K tomu přidej pitný režim - například ovocný čaj, voda s citronem, vymačkané pomeranče.**

**Budu rád, když mně taky napíšete, co baštíte vy.**

**Dobrou chuť**

**Michael Svoboda**