

# Bud'te fit i na podzim



## 1.díl Mějte čas pro sebe

Milé dámy, čas dovolených teprve doznívá, ale pro většinu z nás už začal běžný pracovní režim, kdy je toho třeba zvládnout o dost více. A právě v tomto období bychom potřebovaly, aby náš den měl 48 hodin a my se mohly - kromě povinností - věnovat i sobě samým. Vždyť si to zasloužíme! Přitom je to tak jednoduché - pokud máme čas pro sebe, jsme mnohem spokojenější a tím pádem i šťastnější. A nejen my, ale i všichni kolem nás. Zkrátka s úsměvem a energií jde všechno lépe, i být fit na podzim.

Dobrota pro mě:

Zrnochléb s křenovou pomazánkou a řeřichou

Suroviny: 100g lužiny,  
100g pomazánkového másla, 2-3 lžičce nastrohaného křenu, 30g vlašských ořechů, sůl, Zrnochléb značky Penam

Postup: tvaroh smícháme s pomazánkovým máslem, nejmenno nastrohaným křenem a solí. Nakonec přidáme drčené ořechy, zlehka promícháme a namažeme na plátky Zrnochleba

Dominika radí



Dominika Marková

výživová poradkyně a trenérka,  
majitelka studia Zdravý styl 98

### Zásada č. 1 – PLÁNOVÁNÍ

Je třeba sáhnout po papíru a tužce, protože co je psáno, to je dáno. To se učíme od malička a platí to stále. Takže jdeme na to – hezky krok po kroku:

- Sepište si týdenní harmonogram činností, které je třeba udělat  
*TIP: doporučujeme lístečky post-it – prodávají se v různých velikostech*
- Před každý úkol přiřaďte číslo dle priority  
*TIP: zvolte stupnici 1-5 (1 je nejdůležitější), každé číslo můžete použít víckrát*
- Seznam nalepte na lednici  
*TIP: alternativou lednice mohou být dveře od bytu*
- Požádejte členy rodiny, aby si vybrali 1 až 2 úkoly  
*TIP: malá odměna pro pomocníky je skvělou motivací*
- Splněné úkoly si škrtejte  
*TIP: škrtejte červenou tužkou, z každého hotového úkolu budete mít radost!*

Sepsáno, nalepeno, úkoly rozděleny?

Gratulujeme! Jste na správné cestě k tak vzácnému volnému času, který vám chyběl. Využijte ho přesně podle svých představ.

V příštím čísle najdete další bezva tipy, jak být fit i na podzim a vyhnout se podzimním nachlazením a špatným náladám.“

**SOUTEŽ:** Vyhraďte oblečení Litex, které vás zahřeje!  
Podívejte se na stránky  
[www.penam.cz](http://www.penam.cz),  
sekce FIT na podzim.  
Těšíme se na Vás.