

SNĀ•DANĀŠ U FLORENTĀ•NY

PondĀ•lĀ-, 04 leden 2016

My matky to ráno máme tĀ•Ā•ké. Musíme se vĀ•as vzbudit, nachystat snĀdani, dostat citlivĀ• a bez velkého kĀ•miku ostatní Ā•le rodiny z postele, pĀ•tmimĀ•t je, aby se vzdali svých pyĀ•am, rozčuchaných vlasĀ• a ospalkĀ• v oĀ•ích a vymĀ•nili je za nĀ•co prezentovatelného svĀ•tu. Mezitím si stihneme pĀ•tmelakovat nehty, udĀ•lat make-up, vypít ranní kávu, namazat a zabalit pár svaĀ•in do školy, políbit dĀ•ti, upravit si make-up, políbit partnera, znovu políbit dĀ•ti, znovu si upravit make-up, rychle sbalit nĀ•co do práce k obĀ•du, v letu posbírat všechny ostatní nezbytné vĀ•ci do kabelky, najít klíĀ•e a pĀ•tmí tom všem doufat, Ā•e pro zdraví rodiny dĀ•láme uĀ• od samého rána, co se dá.

To všechno i za cenu malého chaosu a nespárovaných ponoĀ•ek na nohách potomka, protoĀ•e kdyĀ• nevyřídíte z domova do dvou minut, tak nĀ•kdo zaruĀ•enĀ• pĀ•tmijde pozdĀ•. A bez ohledu na to, kdo to bude, vina padne na vás.

KdyĀ• za sebou zavíráte dveĀ•tme, v duchu si slibujete, Ā•e zítra to všechno bude jinak. Ā•ádné kupované snĀdĀ•ové cereálie, ale domácí müsli. Ā•ádný rohlík s máslem a se šunkou k svaĀ•inĀ• jako vĀ•era a pĀ•tmedevĀ•írem ale nĀ•co mnohem nápaditĀ•jšiho, co dĀ•tem budou spoluĀ•áci závidĀ•t a pĀ•tmí to splní všechny vašedstavby o zdravé svaĀ•inĀ•. A s sebou do práce si neponesete zbytek od vĀ•erejší veĀ•eĀ•tme, ale poĀ•ádný salát budou obdivovat všechny kolegynĀ• a škemrat o recept. Odhodlání v sobĀ• máte na rozdávání. Ale kde teĀ• vzít Ā•as na vaĀ•ení a kde najít potĀ•ebnou inspiraci? Kolik Ā•eho koupit po cestĀ• z práce? Co kdyĀ• vám prozradím, všechny tyhle otázky vám pomĀ•Ā•e vyĀ•ešit moje dopolední kuchaĀ•ka nazvaná SnĀdanĀ• u FlorentĀny? Vznikla totiĀ• pĀ•tesnĀ• pro ty pĀ•tmípady, kdy hledáte zdravé a vyváĀ•ené jídlo na celé dopoledne, i kdyĀ• na nĀ•jaké vaĀ•t vlastnĀ• nemáte Ā•as. TeĀ• si moĀ•ná Ā•tmíkáte, jak jsem tenhle ranní kalup vlastnĀ• vyĀ•ešila já... Ráno u mĀ• do

Mám Ā•tyĀ•mi dĀ•ti, takĀ•e si asi dokĀ•Ā•ete pĀ•tmedstavit, jak taková rána mĀ•Ā•ou vypadat, kdyĀ• se nĀ•jakým nedop všechno vymkne z rukou a jakého stupnĀ• chaosu dovedeme dosáhnout. Proto jsem si musela vĀ•as vytvoĀ•t systém. Proto jsem musela najít a odladit vhodné recepty, doplnit stálý nákupní seznam, nauĀ•it dĀ•ti nĀ•kterým jednoduchým úkonĀ•m, udĀ•lat Ā•ást pĀ•tmípravy uĀ• veĀ•er. KoneĀ•nĀ• mám pocit, Ā•e všechno ráno bĀ•Ā•í tak nĀ•jak sam bez zvĀ•ených decibelĀ•. Stihnu si uvaĀ•it kávu a dokonce ji i vypít teplou. Posílám dĀ•ti do školy s pocitem, Ā•e budou mít dost energie na celé dopoledne, aniĀ• by si nĀ•kde pokoutnĀ• kupovaly tatrunku. A pak je tu ještĀ• jedna dĀ•leĀ•itá vĀ•c. Ā•ádná dopolední stava se neobejde bez sacharidĀ•, takĀ•e jsem se nauĀ•ila pracovat i s tím, jaké sacharidy zvolit podle toho, jak nároĀ•ný den mĀ• nebo rodinu Ā•eká. KdyĀ• totiĀ• Ā•lovĀ•k ráno snĀ•co, co bĀ•hem dne u nezúĀ•itkuje, tak samozĀ•ejmĀ• nenápadnĀ• pĀ•tmíbírá na váze. Jeden gram dneska, další Ā•tyĀ•mi gramy zítra, a jsou tĀ•mi nechtĀ•ná kila za rok. UĀ• dávno nejsem ve vĀ•ku, kdy bych si tímhle nemusela lámat hlavu, ale zároveň se bráním všem dietám, odvaĀ•ování porcí a počítání kalorií. Nikdy mi to stejnĀ• nevydrĀ•elo víc nežĀ• týden... Naš potkala skvĀ•lého Ā•lovĀ•ka, odborníka na výĀ•ivu Pavla Suchánka z praĀ•ského IKEMu, který mi vysvĀ•tlil, jak pĀ•tmizpĀ•sob dopolední stravu množstvĀ• pohybu, který mĀ• ten den Ā•eká. A tak jsou všechny recepty v knĀ•ce oznaĀ•eny podle toho, jak rozpohybovaný den máte pĀ•tmed sebou. KdyĀ• budete jen sedĀ•t v kancelĀ•tmi, zvolíte snĀdani oznaĀ•enou malým množstvĀ• pohybu. KdyĀ• ale budete celý den gruntovat, bĀ•hat po mĀ•stĀ•, vyšlápnete si schody v metru a ještĀ• si veĀ• odskoĀ•íte na hodinu aerobiku, klidnĀ• si mĀ•Ā•ete dopĀ•t snĀdani oznaĀ•enou vĀ•tší mírou pohybu. Takhle jednodu to je. FLORENTĀNA