

# OBSAH

## Motivácia

O novom začiatku v živote každej ženy .....	8
O odlišnostiach, ktoré nás robia originálne .....	22
O najsilnejšom ženskom afrodisiaku .....	29
O najkrajšom doplnku na tele ženy .....	36
O udržaní rovnováhy nielen na vysokých opätkoch .....	42

## Recepty

Raňajky .....	52
Polievky .....	64
Mäsité jedlá .....	76
Bezmäsité jedlá .....	88
Dezerty a koláče .....	100

## Cvičenie

Nohy a zadok .....	114
Brucho .....	126
Paže .....	138
Chrbát .....	150
Strečing .....	162

<b>O autorovi</b> .....	174
-------------------------	-----

<b>Poďakovanie</b> .....	175
--------------------------	-----

## Krok 2:

**Naša odlišnosť je veľmi nebezpečná zbraň. Buď si ňou namierime ku hlave alebo na cieľ pred nami a trafíme do čierneho.**

Nerob hlúposti, nemier na hlavu, mier na cieľ pred tebou. Práve vďaka tomu, že sa prijmeš taká, aká si, si môžeš niekedy doslova zachrániť život. Nehanbi sa za to, že si iná. Že vykúkaš z davu, že si outsider ako ja - celiatička. No a čo? To, že sme iné, ešte neznamená, že nemáme právo byť šťastné a spokojné.

Pokiaľ ťa trápí nejaký tvoj nedostatok a ty kvôli nemu nemôžeš spávať, tak šup do roboty. Pod' s tým niečo hneď spraviť. A naopak, ak si hrdá na svoje znamienko nad perou, tak ho všetkým ukáž, pochváľ sa ním. Garantujem ti, ak sa stotožníš so svojím zovňajškom i vnútrom, pôjde z teba neskutočná energia, ktorou nakazíš svoje okolie.

Práve vďaka tomu, že si spokojná a vyrovnaná aj po všetkých tých víchriciach, ktoré sa kedysi odohrávali v tvojom vnútri, môžeš inšpirovať svoje okolie. Možno jedného dňa ukážeš svojej kamoške, že sa nebojíš piecť inak ako „normálne“ a pripravíš jej zdravý koláč a ju to tak nakopne, že konečne schudne do svojej vyťaženej veľkosti. A to už budete vyžarovať pozitívnu energiu dve. To sa rovná dve žiarivé tváre, dve krásne postavy, dve silné ženy, čo vytrvali a nevzdali sa. Za tými sa ľudia veľmi radi obzerajú, verte mi.

Tvojou úlohou je, aby si sa v tomto kroku zoznámila so všetkými odlišnosťami, vďaka ktorým vykúkaš z davu a si originálna. Prijmi ich za svoje a stotožni sa s nimi. Čoskoro sa stane, že svojou tvárou prežiaríš celú ulicu, po ktorej budeš kráčať. :)

**A teraz napíš všetky svoje „inakosti“, ktorými sa odlišuješ od okolia.**

Môžeš začať s tými fyzickými, ale neboj sa pridať i charakterové črty či rôzne iné zaujímavosti, ktoré sú úplne odlišné ako tie tradičné. Pokračuj jedlom a pitím (napr. si jediná osoba, ktorej chutia chilli papričky a nikto to v tvojom okolí nechápe). Porozmýšľaj aj nad svojimi ambíciami do budúcnosti, snami, ktoré si vždy chcela uskutočniť, ale obávala si sa, čo na to povedia ľudia. Pokojne ro-

# O NAJKRAJŠOM DOPLNKU NA TELE ŽENY

*„Nebudme posadnutí krásou. Je to o tom, akí sme ako ľudia. To je na nás to najkrajšie.“*

## **Domáce halušky, čiernobiele filmy a vôňa domova**

Ešte päť schodov a zhodím to všetko z pliec. V duchu sa snažím motivovať, no vždy to skončí pri výčitkách a nadávaní.

„Prečo som sa zasa tak nabalila, veď mi v podstate stačili iba jedny tenisky a tričko, no nie?“ Ešte stihnem hlasno odfučať, dvakrát otočiť kľúčom v zámke a potom konečne zhodím zo seba všetky tašky. Hurá, domov! S úsmevom na tvári sa rozhliadnem po našom byte a už sa predieram cez svoje tašky ako taký dobrodruh v amazonskom pralese. Vôňa maminej kuchyne ma okamžite presvedčí, že vybaľovanie vecí počká na neskôr.

„Ahoj, mami!“ objímam ju ešte stále trochu spotená z dlhej cesty vlakom, ale ona cíti len vôňu nových zážitkov. Pohodlne sa usadím za jedálenským stolom a počúvam, ako mi hovorí, čo dnes dobré pripravila na obed.

*„Paráda! To je fakt super pocit, keď na vás niekde niekto čaká, pomyslela som si a v hlave mi prebehlo zrazu tolko vecí. Mamine najlepšie halušky, čiernobiele filmy s otcom počas Vianoc a aj po tolkých rokoch so sestrou nekončiace sa hádky o oblečenie.“*

Ten čas tak rýchlo uletel a tie halušky stále chutia rovnako ako pred pätnástimi rokmi.. Stále sa v našom byte vznáša zvláštna vôňa, ktorá ma pri každom otvaraní dverí presvedčí, že toto je ozajstný domov. Či roky plynú, či vrásky pribúdajú a kilá sa zhadzujú, stále je tam tá zvláštna vôňa.



Ten pocit mať všetko pod kontrolou, byť pánom svojho času, mať istotu. A potom ešte ten pocit oslobodenia od bezmocnosti a zúfalstva, jednoducho mať silu ovládať prítomný okamih a všetko, čo máš pred sebou. Nepripomína ti to náhodou život kráľovnej? Tá bola vždy na čele každej situácie, mala všetko pod palcom a vedela presne, čo chce a čo nie. Buď i ty kráľovnou svojej kuchyne. Buď nezávislá od fastfoodov a nezdravého jedla. Maj prehľad o tom, čo máš v chladničke a čo obsahuje každý pokrm, ktorý vkladáš do úst. Postav sa novej výzve – vareniu a pečeniu i novému mixéru, ktorý ostal od Vianoc ešte nepoužitý. Keď ovládneš tvoju novú váhu, skrotíš bublajúci obsah hrnca a začneš používať aj najkvalitnejšiu ingredienciu – lásku, stane sa z teba naozajstná kráľovná kuchyne. Pod' si s mojimi receptami vybudovať zdravé a chutné kráľovstvo, ktorému odolá len málokto princ. :)



Láska ide cez žalúdok! Staré príslovie, na ktoré naše staré mamy nenechali dopustiť a ich manželia ich za to stále tak úprimne milujú. Myslím, že je na tom niečo pravda, veď predsa u našej staršej generácie je menej rozvodov. :) Buď gazdinou, ktorú tvoj partner pozná po vôni, čo sa vznáša už pred vašimi vchodovými dverami. Nech ho zakaždým láka zvedavosť nazrieť ti do hrncov a predstava o ďalšom dokonalom obede s jeho milovanou polovičkou. Prinášam ti zdravé recepty, ktoré budú chutiť nielen našim – ženským, ale i mužským jazýčkom. Môžeš sa tešiť napríklad na anglické roastbeef plátky, pekáč kuracích stehienok so zeleným hráškom, či šťavnaté grilované lososovo-limetkové ražniči. A teraz ti stačí už len uviazať mašličku na zástere a o pár minút s vôňou a úsmevom na perách privítať jeden hladný žalúdok.



# CHRUMKAVÉ KURACIE STEHIENKA SO ZELENÝM HRÁŠKOM A ŠPENÁTOVÝMI LISTAMI

---



Čas: 60 minút



Porcie: 4



## Čo budeme potrebovať?

- 8 kuracích stehien horných
- 6 väčších zemiakov
- 200 g hrášku (aj mrazeného)
- 70 g čerstvých špenátových listov
- 2 strúčiky cesnaku (voliteľné)
- 6 lyžíc olivového oleja
- 100 ml kuracieho vývaru alebo vody
- korenie troch farieb (čierne, zelené, červené)
- červenú papriku
- himalájsku soľ



## Ako budeme postupovať?

Najprv si pripravíme marinádu na kuracie stehienka. Do misky pridáme olej, soľ, korenie troch farieb, červenú papriku a najemno posekaný cesnak. Kuracie stehienka vložíme do marinády a necháme 30 minút odležať. Medzitým si umyté zemiaky so šupkou pokrájame na mesiačiky. Do pekáča dáme kuracie stehienka, pridáme zemiaky, ktoré ešte pokvapkáme olivovým olejom a podlejeme vývarom. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov po dobu 50 minút. Potom pridáme zelený hrášok, vložíme späť do rúry na 5 až 10 minút. Na záver pridáme do pekáča špenátové listy.



**Tip:** Prečo sa nebať zeleného hrášku? Je to vynikajúci bojovník proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvalitu vlasov, nádherne omladí, spevní a zregeneruje tkanivá i celý náš organizmus. Hrášok svojím vysokým obsahom karotenoidov a vitamínu C patrí tiež medzi najúčinnnejšie antioxídanty. Tolko dôvodov na zaradenie do jedálnečky, nemyslíš? :)



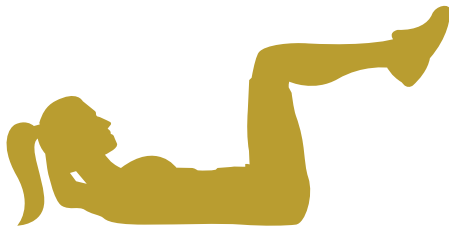
# DEZERTY A KOLÁČE





**Tip:** Mak predstavuje obrovský zdroj bielkovín, zlepšuje pamäť, znižuje krvný tlak či uvoľňuje svalové kŕče. Práve preto som pre teba pripravila recept na bábovku, ktorý je plný výživného maku, z ktorého máme vždy taký pekný úsmev. Sladké maškrty z maku majú predsa len niečo do seba, čo povieš? :)

# BRUCHO



Keď sa stane dlhý, vyťahany sveter oblečením číslo jedna. Keď sa pozvánky na oslavu odmietajú kvôli jednému nezapnutému gombíku. Keď sedenie v obtiahnutých šatách na zaslúženej večeri v reštaurácii je pre teba už dávno tabu. To sú všetko signály, že nie je niečo v poriadku s tvojím bruškom. Poď to zmeniť s efektívnymi a jednoduchými cvikmi od Janky. S vyváženou a zdravou stravou sa budeš môcť tešiť na výsledok už skôr. Nech opäť tvoj šatník ožije živými farbami, nech tvoj šťastný úsmev okrášli každú oslavu a napokon nech sa večer budeš môcť šťastne pozrieť do zrkadla na úzky pás a pekné bruško. Buď so svojim telom taká spokojná, aká si vždy chcela byť. Máš na to, dopriať si ten pocit. Hoci tomu obetuješ obľúbené keksíky alebo hranolčeky a trochu sa zapotíš, ver mi, že to bude stáť za ten šťastný úsmev na tvári.



### 3. SUPERMAN

---

***Cvik na hlboké stabilizátory a natáhovače chrbtice, buduje silu zadku, dolnej časti chrbta a pliec.***

**Popis cviku:**

Kľaknite si na všetky štyri, kolená sú kolmo pod bedrami. Paže a dlane sú v jednej línii pod sebou. Pohľad smeruje na dlane, bruško je vtiahnuté, chrbát sa neprehýba, je vystretý. Plynulým pohybom súčasne zdvihnite jednu ruku pred seba dlaňou hore a opačnú nohu natianite vzad. Vydržte 10 sekúnd a priťahnite lakeť a koleno k sebe. Opakujte 30-krát na každú stranu po 3 série na pravú aj ľavú polovicu tela.

**Modifikácia cviku:**

- pod opornú ruku/nohu dajte nestabilnú pomôcku napr. bosu, overball

