

# LETNÍ HORMONÁLNÍ BALANC

Praktický průvodce, jak si udržet zdravé hormony  
na cestách, dovolené i doma



*Enjoy Your  
Summer*

Ing. Hana Handlíř  
Certifikovaná výživová specialista  
[vyzivaprozeny.cz](http://vyzivaprozeny.cz)

Léto. Čas dovolených, slunce, koktejlů a... rozházených hormonů?

Možná to znáš: během roku se snažíš držet svůj režim, ale jakmile přijde léto, všechno se rozpadá. Nepravidelný spánek, jídlo „jak to zrovna vyjde“, slaná jídla, sladké zmrzliny, večerní drinky – a najednou se necítíš dobře. Nafouklé břicho, podrážděnost, vynechaná menstruace nebo horší PMS.

Tohle ale nemusí být Tvůj letní scénář.

Tento e-book jsem pro Tebe připravila jako praktického průvodce, který Ti pomůže projít létem s větší jistotou, klidem a vědomými volbami. Ukážu Ti, že si můžeš dopřát, zpomalit, cestovat i odpočívat, a přitom zůstat ve své síle a hormonálním balancu – bez výčitek a bez extrémů.

V průvodci najdeš informace a konkrétní tipy:

- ✓ **1.** Co nejvíc rozhazuje hormony v létě a jak to kompenzovat
  - ✓ **2.** Co si sbalit jako „hormone-friendly“ snacky s chlazením i bez.  
Snackovat a nebo raději ne?
  - ✓ **3.** Jak jíst na dovolené bez přísných pravidel a nerozhodit si přitom hormony.  
Jak držet balanc na all-inclusive, na výletě, s vlastním vařením. Jak si užít grilování bez negativ.
  - ✓ **4.** Jak si zachovat energii a dobře trávit i na cestách, jak podpořit hormonální rovnováhu bezproblémový cyklus.
  - ✓ **5.** Co dělat, když se věci vymknou kontrole = emergency protokol - konzumace alkoholu – jak zmírnit dopady, jak na akutní průjem i cestovní zácpu.
- BONUS:
- Jak na krásné a zdravé opálení aneb vnitřní opalovací krémy.
  - Letní potraviny pro podporu hormonální rovnováhy – co si dát v létě na talíř a v jaké podobě.
- ✓ Inspirativní seznam osvědčených produktů bez zbytečností, lepku a ve většině případů bez mléka (s odkazy), které (nejen) na cestách určitě využiješ.
  - ✓ Slevy do ověřených e-shopů, které sama využívám

Léto může být nejen krásné, ale i zdravé.

Pojď si ho užít tak, abys na konci tohoto krásného a výlety, akcemi i dovolenými nabitého období vyčerpaná, ale vyživená – tělem i myslí.

 Hani

Praktická poznámka: Po kliknutí na cokoli podtrženého se Ti otevře přímo odkaz

## OBSAH LETNÍHO E-BOOKU

### **1. CO V LÉTĚ NEJVÍC ROZHAZUJE HORMONY**

a jak to chytře ošetřit

- 1.1 Nepravidelné jídlo a kolísání cukru v krvi
- 1.2 Nedostatek hydratace a elektrolytů
- 1.3 Alkohol – letní sabotér rovnováhy
- 1.4 Pozdní usínání a narušený spánek

### **2. JAK SE STRAVOVAT NA DOVOLENÉ**

aniž by sis něco zakazovala

- 2.1 Princip hormonálně vyváženého talíře
- 2.2 Co dělat, když máš chuť na „něco navíc“
- 2.3 Jak přistupovat k all-inclusive
- 5 pravidel all-inclusive pro hormonální komfort

### **3. LETNÍ SNACKY PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU**

Jak má vypadat „chytrý snack“

- 3.1 Snacky bez lednice
- 3.2 Snacky s chlazením
- 3.3 Kdy snackování pomáhá – a kdy škodí

### **4. JAK PODPOŘIT TRÁVENÍ A CYKLUS BĚHEM LÉTA**

- 4.1 Trávení v létě – co se mění
- 4.2 Co konkrétně pomáhá trávení
- 4.3 PMS, ovulace a cyklus pod tlakem
- 4.4 Jak si pomoci, aby cyklus zůstal stabilní

### **5. LETNÍ EMERGENCY PROTOKOL**

- 5.1 Přejedení, cukrová smršť a „přeplácání“
- 5.2 Alkohol – jak zmírnit dopady na hormony a játra
- 5.3 Cestovní zácpa
- 5.4 Průjem a zažívací potíže na dovolené

## BONUSY ✨

### Krásné a zdravé opálení

„Vnitřní opalovací krémy“ a podpora pokožky zevnitř

### Letní potraviny pro podporu hormonální rovnováhy

10 sezónních potravin a jejich benefity pro ženské hormony

### PRAKTICKÉ TIPY NA CESTY

Konkrétní tipy na potraviny s sebou

- Bílkoviny připravené
- Proteiny
- Hotové přílohy
- Luštěniny
- Polévky
- Hotová jídla
- Kaše a müsli
- Kekry
- Dobroty s lepším složením
- Další speciality na cesty

### DOPLŇKY STRAVY NA CESTY

Co mít po ruce pro podporu trávení, energie a hormonální rovnováhy

### NON-TOXIC LETNÍ KOSMETIKA ☀️

Opalovací krémy, deodoranty, odličovače a další tipy

### SLEVY DO OVĚŘENÝCH E-SHOPŮ 🎁

# GRILOVÁNÍ A HORMONY – JAK MINIMALIZOVAT NEGATIVNÍ DOPADY A PODPOŘIT DETOX

Grilované maso, zelenina, sýry... Letní klasika. Ale z pohledu zdraví (a zvláště hormonálního) může mít grilování svá rizika, pokud se opakuje často, je bez kompenzace a za použití nevhodných surovin.

## Co je problémem u grilování:

- ♦ Vznik škodlivých látek při vysokých teplotách
  - zejména PAHs (polycyklické aromatické uhlovodíky) a HCAs (heterocyklické aminy), které mají karcinogenní a zánětlivý potenciál
  - ♦ Spáleniny a připáleniny
- oxidují tuky a mohou narušovat funkci jater a hormonální rovnováhu
  - ♦ Nadměrné množství masa bez vlákniny
    - zatěžuje trávení, mikrobiom a zpomaluje detox
    - ♦ Sladké marinády + pivo
  - kombinace cukru a spálenin zvyšuje glykémii i zánět

## ✓ Co dělat, aby bylo grilování bezpečnější (a hormonálně přívětivější)

### 1. Používej antioxidační marinády

- Marináda s bylinkami, citronem, česnekem, avokádovým olejem (vysoký bod zakouření - až kolem 250°C), kurkumou, rozmarýnem, tymiánem – snižuje tvorbu škodlivin při grilování až o 70 %
- Vyhýbej se kupovaným marinádám (většinou mají pochybné složení)

**BODY 2. - 5 NAJDEŠ V PLNÉ VERZI**



## 4. JAK PODPOŘIT TRÁVENÍ A CYKLUS BĚHEM LÉTA

PMS, zácpa, nafouknutí nebo rozházený cyklus – **proč se to děje a co s tím?**

Léto je obdobím, kdy může dojít k narušení cyklické rovnováhy. **Změny režimu, cestování, jiné jídlo a vyšší zátěž na játra a střeva se často odrazí právě v trávení – a následně i v cyklu.**

Pokud víš, jak podpořit tyto klíčové systémy, můžeš předejít PMS, únavě, zácpě nebo zpoždění menstruace.

### 4.1 TRÁVENÍ V LÉTĚ – CO SE MĚNÍ?

#### Co se děje:

- Méně pohybu (ležím na pláži, sedím při dlouhém cestování) → zpomalení střev
  - Méně spánku, horko → změna střevního mikrobiomu
  - Více syrové zeleniny a exotických jídel → nadýmání
- Přemíra alkoholu, sladkého a grilovaného → zatížení jater a žlučníku
- Cestování → změna střevní mikrobioty a stresová zácpa

#### Důsledky:

- Nafouknutí, nevolnost, pocit těžkosti
- PMS a hormonální výkyvy kvůli horšímu odbourávání estrogenů
  - Nepravidelná stolice → narušení detoxikačního cyklu

## 4. JAK PODPOŘIT TRÁVENÍ A CYKLUS BĚHEM LÉTA

### 4.2 CO KONKRÉTNĚ POMÁHÁ TRÁVENÍ

#### ✓ Začni den stimulací trávení:

– Voda (jemně teplá) s citronem a špetkou soli nebo jablečný ocet (1 čl-plž do vody ráno/před jídlem)

– Vývar

Doplníš tak elektrolyty, nastartuješ trávení a podpoříš rovnováhu už od rána

#### ✓ Přidej fermentované potraviny:

– Kvašená zelenina, kefír (i vodní), ....

**DALŠÍ TIPY NAJDEŠ V PLNÉ VERZI**

# KONKRÉTNÍ TIPY NA POTRAVINY S SEBOU

## ÚVOD

**Vybrané potraviny jsou bez lepku, kravského mléka (nebo jsou označeny\*),** jsou trvanlivé z pohledu cestování. V momentě, kdy máme v místě dovolené možnost návštěvy obchodu, farmy nebo máme minimálně lednici s sebou, je to vše o něco snazší a můžeme brát cokoli z potravin, které máme doma a například uchováváme v lednici nebo špajzu.

Pokusila jsem se vybrat potraviny z minima e-shopů, abys nemusela vše kupovat na jiném místě. Výčet je samozřejmě pro inspiraci a usnadnění cestování :) Vybírala jsem také menší balení právě vhodné na cesty.)

Na následujících stránkách najdeš tipy na konkrétní produkty – ty podtržené zahrnují rovnou odkaz, stačí kliknout.

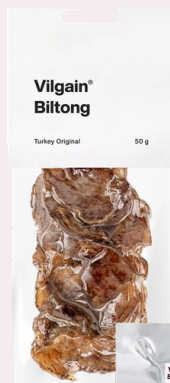
## DŮLEŽITÉ:

*Pokud uvádím ve výběru konkrétní produkt, příchut', potom je z mé strany potvrzena opravdu jen tato, další například obsahují zbytečná aditiva apod. Pokud je uvedeno více příchutí nebo přímo odkaz na celou řadu, je za mě OK celá řada :)*



# BÍLKOVINY PŘIPRAVENÉ

## Sušené maso



Sušené maso  
Vilgain



Sušené maso  
Fine Gusto



Dětské Bio Jerky  
Krůtí a hovězí



VÍCE TIPŮ NA DESÍTKY VYZKOUŠENÝCH  
POTRAVIN S FOCUSEM NA HORMONÁLNÍ  
ROVNOVÁHU BEZ ZBYTEČNÝCH ADITIV,  
LEPKU A V 80 % I BEZ MLÉKA  
NAJDEŠ V PLNÉ VERZI

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

#### Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenesе žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Bednaříková, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

[www.vyzivaprozeny.cz](http://www.vyzivaprozeny.cz)

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena