

Začínáš s redukcí? Jsi tady správně.

Tohle je tvůj první krok. Možná máš pocit, že už jsi zkusila všechno. Možná se cítíš ztracená mezi informacemi. Ale nejdůležitější je, že právě teď čteš tyto řádky – a to znamená, že chceš něco změnit. A to je obrovský krok.

Strava je základ. Bez správného paliva nemůžeš očekávat výsledky. A právě proto pro tebe mám ukázkový univerzální redukční jídelníček na tři dny. Najdeš v něm kvalitní zdroje bílkovin, vyvážené sacharidy a zdravé tuky. Ale hlavně – nebudeš hladovět.

Tento jídelníček je **obecný** a není tvořený na míru konkrétním potřebám **tvého** těla, hormonálního nastavení ani denní aktivity. Pokud chceš opravdu efektivní a udržitelný plán, napiš mi zprávu.

Připravuji **individuální** jídelníčky na míru, s ohledem na preferované potraviny, včetně online spolupráce a týdenních reportů i podpory – dokud spolu nesplníme tvůj cíl.

✨ Pro ty, kdo komentovali mé video, nabízím slevu na individuální plán. Napiš mi a zeptej se – ráda ti pomůžu na tvé cestě.



Kirsten

profesionální fitness trenérka a výživářka.



Mám **vlastní** fitness koncept.



9 let zkušeností a několik proměn.



dlouhodobá spolupráce

KIRSTEN

TRENÉRKA & VÝŽIVÁŘKA

♦ Den 1

🥄 Snídaně:

Proteinové lívance s tvarohem a borůvkami

– Protein 30 g, vejce, 30 g vloček, 50 g tvarohu, hrst borůvek

🥬 Svačina:

Skyr + 1 ks ovoce (např. jablko)

– cca 140 g Skyru, 1 jablko

🍗 Oběd:

Kuřecí prsa na grilu, pečené brambory, zelenina

– 120 g kuřecího, 150 g brambor, zelenina dle chuti

🍷 Večeře:

Vajíčka na tvrdo s avokádem a zeleninovým salátem

– 2 vejce, 50 g avokáda, zelenina dle chuti

KIRSTEN

TRENÉRKA & VÝŽIVÁŘKA

♦ Den 2

🥄 Snídaně:

Chia pudink s řeckým jogurtem a ovocem

– 20 g chia, 100 g řeckého jogurtu, 1 ks ovoce

🥬 Svačina:

Hrst ořechů + zeleninové tyčinky

– cca 15–20 g ořechů, okurka/řapíkatý celer/mrkev

🍗 Oběd:

Losos s rýží a zeleninou

– 120 g lososa, 150 g vařené rýže, zelenina dle chuti

🍷 Večeře:

Tvaroh se skořicí a mandlovým máslem

– 150 g tvarohu, 1 ČL mandlového másla, skořice

KIRSTEN

TRENÉRKA & VÝŽIVÁŘKA

♦ Den 3

🥣 Snídaně:

Smoothie bowl s proteinem

– 1 banán, 1 odměrka proteinu, 100 ml rostlinného mléka, lžička ořechového másla

🥬 Svačina:

Tvarohová pomazánka s krekry

– 80 g tvarohu + bylinky, 2–3 ks knackebrot nebo celozrnné krekry

🍖 Oběd:

Krůtí maso s kuskusem a dušenou zeleninou

– 120 g krůtího, 100 g kuskusu, zelenina dle chuti

🍷 Večeře:

Celozrnný toast s lučinou, šunkou a zeleninou

– 2 plátky toastu, 30 g lučiny, 40 g šunky, zelenina

KIRSTEN

TRENÉRKA & VÝŽIVÁŘKA



Závěrem...

Možná máš za sebou už mnoho pokusů. Možná už nevěříš, že to půjde. Ale jde to. Jen je potřeba jít na to chytře, systematicky a mít někoho, kdo tě podrží, když to budeš chtít vzdát.

Tento jídelníček je jen ukázka toho, že i s jednoduchými jídly se dá dělat změna.

Ale pokud chceš plán, který bude sestaven přímo na míru tobě, tvému tělu a tvému životnímu stylu, napiš mi zprávu.

👉 Pro ty, kteří napsali komentář pod videem, mám navíc zvýhodněnou nabídku spolupráce.



Kirsten

profesionální
fitness
trenérka a
výživářka.



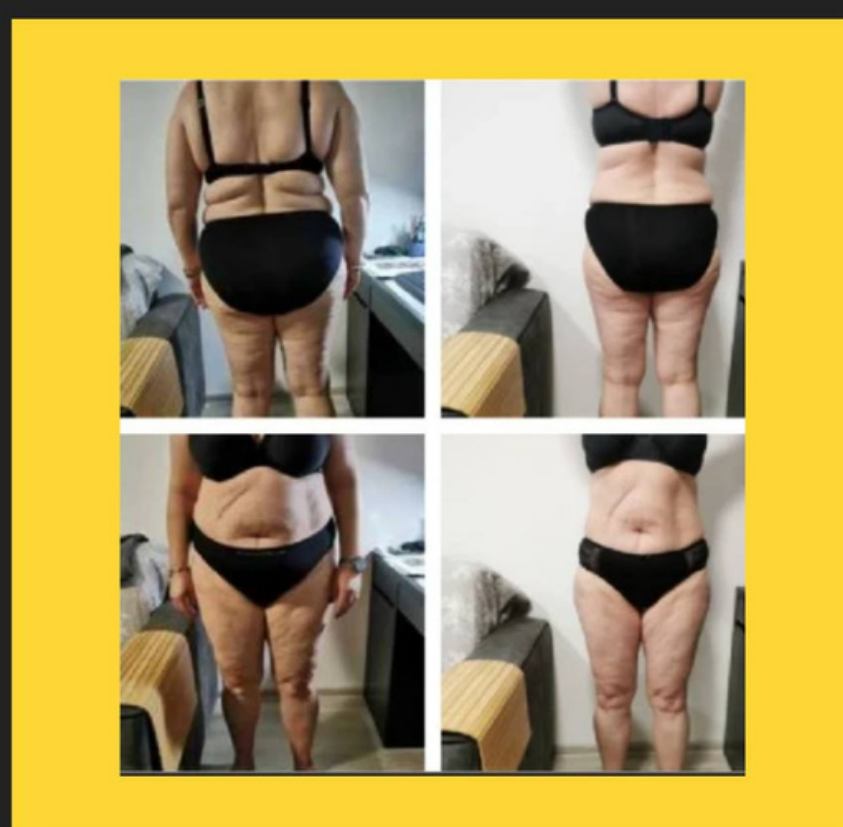
Mám **vlastní**
fitness
koncept.



9 let
zkušeností a
několik
proměn.



1,5 měsíce/ 3 kg dole



5 měsíců / -18 kg



5 měsíců / nabírání svalové hmoty