

# Ukázkové jídelníčky pro skvělý spánek

ZZZ



JAKÝM POTRAVINÁM  
SE VYHNOUT A KTERÉ  
NAOPAK ZAŘADIT



# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>2</b>
<b>Potraviny, kterým se vyhnout</b>	<b>3</b>
<b>Potraviny podporující spánek</b>	<b>12</b>
<b>Ukázkový jídelníček pro muže</b>	<b>17</b>
<b>Ukázkový jídelníček pro ženy</b>	<b>22</b>
<b>Závěr</b>	<b>27</b>



# Úvod

Kvalitní spánek je nezbytný pro udržení zdraví a pohody. Spánek je klíčovým faktorem pro fyzickou a psychickou regeneraci, a proto je důležité věnovat pozornost tomu, co jíme a pijeme, zejména v odpoledních a večerních hodinách. Zatímco některé potraviny a nápoje mohou podporovat klidný spánek, jiné mohou spánek narušit. Tento dokument se zaměřuje na potraviny, kterým byste se měli vyhnout pro lepší spánek, potraviny, které spánek podporují, a nabízí ukázkový jídelníček pro muže i ženy.

# Potraviny, kterým se vyhnout

## Kofein

Kofein je známý stimulant, který může významně ovlivnit kvalitu spánku. Přestože může být ranní šálek kávy nebo čaje osvěžující, jeho účinky mohou přetrvávat mnohem déle, než si uvědomujeme (uvádí se, že doba potřebná k tomu, aby tělo eliminovalo 50 % kofeinu, je průměrně 4 hodiny). Kofein blokuje adenosin, látku, která v těle navozuje pocit únavy. Díky tomu se cítíme bdělejší, což je přesně opačný efekt, než jaký potřebujeme před spaním. Navíc může kofein zkrátit dobu hlubokého spánku, což je fáze, kdy se naše tělo nejvíce regeneruje.



Kromě kávy se kofein nachází i v zeleném a černém čaji, čokoládě, energetických nápojích a některých lécích proti bolesti.

Pokud máte problémy se spánkem, doporučuje se omezit konzumaci kofeinových nápojů a jídel po 14. hodině, ideální je úplně eliminovat jejich konzumaci v odpoledních a večerních hodinách.

Potřebujete ráno zvýšit energii a zároveň příznivě ovlivnit imunitní systém? Zkuste naši Instantní kávu s Reishi a dalšími 5 adaptogeny.

**TIP:** Vyzkoušejte Instantní kávu s Reishi, kávu obohacenou o adaptogeny.



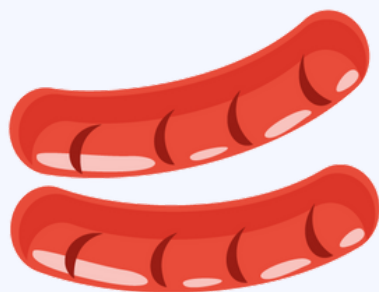
**Koupit v e-shopu >>**

#### **ÚČINKY:**

- **Příznivě ovlivňuje imunitu**
- **Podporuje výkon mozku**
- **Zvyšuje energii**

# Těžká a mastná jídla

Těžká a mastná jídla jsou pro tělo obtížně stravitelná, což může způsobit nepohodlí a vést k narušení spánku. Trávení těchto potravin vyžaduje více energie a času, což může zpomalit proces usínání. Mastná jídla mohou také zvýšit riziko pálení žáhy, a to zejména pokud si lehnete brzy po jídle. Navíc vysoký obsah tuku v těchto jídlech může ovlivnit metabolismus a zvyšovat tělesnou teplotu, což je další faktor, který může ztížit usínání. Doporučuje se proto večer konzumovat lehčí jídla, která jsou snadněji stravitelná, aby se tělo mohlo plně soustředit na regeneraci během spánku.



# Alkohol

Ačkoli se může zdát, že alkohol vám pomůže rychleji usnout, jeho účinky na spánek jsou mnohem složitější a ve výsledku spíše negativní. Alkohol sice může urychlit usínání tím, že působí jako sedativum, ale zároveň narušuje spánkový cyklus, zejména REM fázi spánku, která je důležitá pro duševní a emocionální regeneraci. Navíc alkohol způsobuje častější probouzení během noci, což vede k roztržitějšímu spánku. Dlouhodobé užívání alkoholu před spaním může také vést k rozvoji tolerance, což znamená, že pro dosažení stejného účinku budete potřebovat stále větší množství. Odborníci proto doporučují vyhnout se konzumaci alkoholu několik hodin před spaním nebo ho alespoň výrazně omezit.

# Cukry a sladkosti

Konzumace potravin s vysokým obsahem cukru může způsobit prudký nárůst hladiny krevního cukru. Tento stav je často následován rychlým poklesem, což může vést k pocitům únavy a podrážděnosti, ale také k nočnímu buzení. Nestabilní hladina krevního cukru může negativně ovlivnit kvalitu spánku, protože tělo během noci pracuje na udržování rovnováhy, což může narušit regeneraci. Kromě toho mohou sladkosti, zejména ty obsahující čokoládu, obsahovat kofein, který může dále narušovat spánek. Doporučuje se omezit konzumaci sladkostí ve večerních hodinách a místo toho zvolit potraviny s nižším glykemickým indexem, které poskytují stabilní zdroj energie.





# Kořeněná jídla

Kořeněná jídla mohou být pro mnoho lidí chutná a stimulující, ale jejich konzumace před spaním může způsobit řadu problémů spojených se spánkem. Kapsaicin, složka nacházející se v pálivých paprikách, zvyšuje tělesnou teplotu, což může ztížit usínání narušením termoregulace, která je klíčová pro kvalitní spánek. Kromě toho mohou kořeněná jídla dráždit trávicí trakt a způsobit pálení žáhy, což je častý důvod nočního buzení. Pokud máte rádi pikantní jídla, je lepší je konzumovat během dne, kdy jejich účinky nebudou mít takový vliv na váš spánek.



# Vysokosodíková jídla

Jídla s vysokým obsahem soli, jako jsou slané pochutiny, konzervy a některé typy fast foodů, mohou způsobit dehydrataci a zvýšit krevní tlak, což jsou faktory, které mohou negativně ovlivnit kvalitu spánku. Nadměrný příjem soli často vede k zadržování vody v těle, které zejména večer může způsobit pocit těžkosti a nepohodlí. Navíc dehydratace způsobená vysokým příjmem soli může vést k častějšímu buzení během noci kvůli žízni. Je tedy vhodné vyhnout se před spaním konzumaci příliš slaných potravin a zaměřit se na jídla nezatěžující organismu.

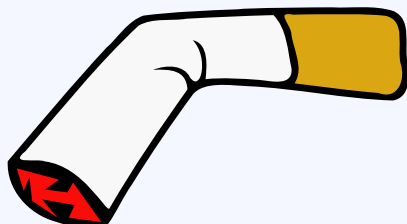


# Nadměrný příjem tekutin

Přestože je hydratace během dne klíčová pro správné fungování těla, nadměrný příjem tekutin těsně před spaním může vést k častému buzení kvůli potřebě jít na toaletu. To může narušit spánkový cyklus a ztížit dosažení hlubokého, regeneračního spánku. Doporučuje se omezit pití velkého množství vody a jiných nápojů hodinu až dvě před spaním, aby se minimalizovala potřeba nočního močení. Namísto toho se zaměřte na dostatečnou hydrataci během dne, aby tělo bylo dobře zásobené tekutinami ještě před večerem.

# Nikotin

Nikotin, hlavní složka cigaret a dalších tabákových výrobků, je silný stimulant, který zvyšuje srdeční frekvenci a může ztížit usínání. Kouření nebo užívání nikotinových produktů večer může způsobit potíže s usínáním nebo s udržením spánku. Nikotin může také narušit kvalitu spánku tím, že snižuje dobu strávenou v hlubokých fázích spánku, které jsou klíčové pro fyzickou a duševní regeneraci. Navíc je nikotin návykový, což může vést k častějšímu probouzení v noci kvůli potřebě nikotinu. Pro lepší spánek je proto vhodné vyhnout se kouření a užívání nikotinových produktů, zejména v odpoledních a večerních hodinách.



# Potraviny podporující spánek

## Ovesné vločky

Ovesné vločky jsou bohaté na komplexní sacharidy a obsahují melatonin podporující spánek. Jsou také dobrým zdrojem vlákniny, která podporuje trávení a zajišťuje postupné uvolňování energie.

## Banány

Banány obsahují draslík a hořčík, minerální látky napomáhající uvolnění svalů a snižování úzkostných stavů. Jsou také zdrojem vitamínu B6, který podporuje produkci melatoninu a serotoninu, což přispívá ke klidnému spánku.

# Mandle

Mandle jsou bohatým zdrojem hořčíku, který je klíčový pro svalovou relaxaci a regulaci melatoninu. Kromě toho obsahují také zdravé tuky napomáhající regulovat hladinu cukru v krvi a udržet pocit sytosti během noci.

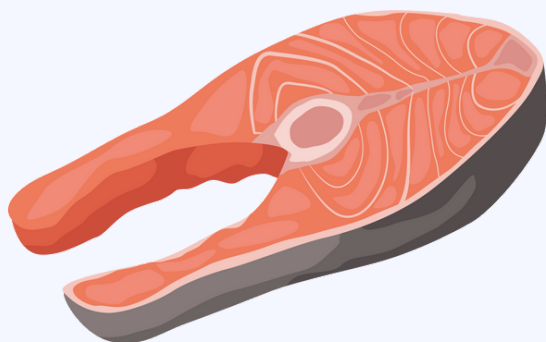
# Třešně a višně

Třešně a višně jsou přirozeným zdrojem melatoninu. Pravidelná konzumace těchto plodů nebo jejich šťávy může prodloužit dobu spánku a zlepšit jeho kvalitu.



## Losos

Losos obsahuje omega-3 mastné kyseliny a vitamin D, které podporují produkci serotoninu a melatoninu. Pravidelná konzumace lososa může také přispívat ke snížení zánětů a zlepšit celkovou pohodu, což příznivě ovlivňuje kvalitu spánku.



## Heřmánkový čaj

Heřmánkový čaj je známý svými uklidňujícími účinky díky antioxidantu apigeninu, který navozuje ospalost a snižuje nespavost. Je ideálním nápojem před spaním.

# Mléko

Mléko obsahuje aminokyselinu tryptofan, která je prekurzorem serotoninu a melatoninu. Tryptofan napomáhá navodit ospalost a příznivě ovlivňuje kvalitu spánku. Mléko je také dobrým zdrojem vápníku, který se podílí na přeměně tryptofanu na melatonin.

# Vlašské ořechy

Vlašské ořechy jsou bohaté na melatonin a omega-3 mastné kyseliny, které podporují produkci serotoninu a příznivě ovlivňují kvalitu spánku. Jsou vhodné jako večerní snack.





## Tmavá listová zelenina

Tmavá listová zelenina, jako špenát nebo kapusta, obsahuje hořčík, železo a vápník, které podporují svalovou relaxaci a správné fungování nervového systému. Tato zelenina je navíc nízkokalorická a ideální jako součást lehké večeře.



## Celozrnné produkty

Celozrnné produkty jsou zdrojem komplexních sacharidů, které zvyšují hladinu serotoninu. Obsahují také vitamíny skupiny B podporující nervový systém a přispívající k udržení stabilní hladiny cukru v krvi, což je důležité pro klidný spánek.

# Vitamíny a minerální látky

Výzkumy naznačují, že i některé vitamíny a minerální látky mohou být nezbytné pro udržování zdravého a kvalitního spánku. Patří sem například vitamín C, vitamíny skupiny B, vitamín D, ale také hořčík.

**TIP:** Vyzkoušejte **Hořčík 1200 mg**, který obsahuje 3 vysoce vstřebatelné formy hořčíku, kyselinu listovou a vitamíny B6 a B12. Vybrat si můžete hned ze čtyř příchutí - ananas, pomeranč, citron a mango.



## ÚČINKY:

- Příznivě ovlivňuje spánek
- Přispívá ke snížení únavy a vyčerpání
- Příznivě ovlivňuje imunitní systém

**Koupit v e-shopu >>**

# Ukázkový jídelníček pro lepší spánek



## Jídelníček pro muže

### Ranní snídaně (7:00 - 8:00)

1. **Ovesná kaše s medem a ořechy:** 60 g ovesných vloček, 250 ml mléka, lžička medu, hrst vlašských ořechů, pár plátků banánu.
2. **Smoothie s banánem a špenátem:** 1 banán, hrst špenátu, 200 ml mandlového mléka, 1 lžice chia semínek, 1 lžička medu.
3. **Celozrnný toast s avokádem a vejcem:** 2 plátky celozrnného chleba, 1/2 avokáda, 1 vařené vejce, sůl, pepř.

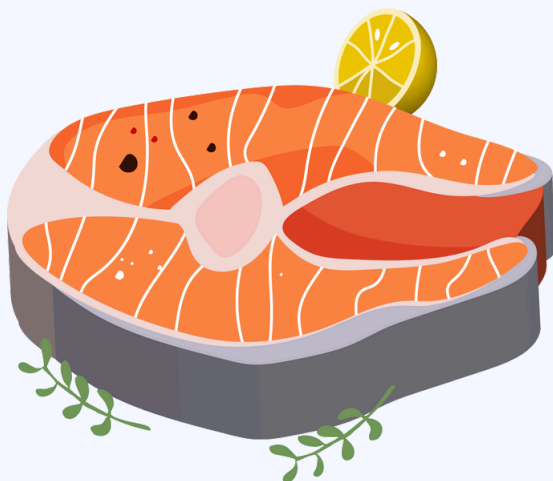
## Dopolední svačina (10:00 - 11:00)

1. **Jablko s mandlovým máslem:** 1 velké jablko, 1 lžíce mandlového másla.
2. **Hrnek třešní nebo višní:** 150 g čerstvých třešní nebo višní.
3. **Jogurt s medem a lněnými semínky:** 200 g jogurtu, 1 lžička medu, 1 lžička lněných semínek.



## Oběd (12:30 - 13:30)

- 1. Kuřecí prsa na bylinkách s bramborovou kaší a dušenou brokolicí:** 200 g kuřecích prsou, bylinky (rozmarýn, tymián), 250 g brambor, 50 ml mléka, 1 lžička másla, 150 g brokolice.
- 2. Grilovaný losos s quinoa a pečenou zeleninou:** 200 g lososa, 100 g quinoa, 150 g pečené zeleniny (mrkev, paprika, cuketa).
- 3. Celozrnné těstoviny s pestem a kuřecím masem:** 200 g celozrnných těstovin, 150 g kuřecích prsou, 2 lžíce bazalkového pesta, 50 g parmezánu.



## Odpolední svačina (15:30 - 16:00)

1. **Jogurt s lněnými semínky:** 200 g nízkotučného jogurtu, 1 lžička lněných semínek.
2. **Cottage cheese s kousky ovoce:** 200 g cottage cheese, 100 g mixovaného ovoce (např. jahody, borůvky).
3. **Ovesné sušenky s mandlovým mlékem:** 2 ks domácích ovesných sušenek, 200 ml mandlového mléka.



## **Večeře (18:30 - 19:30)**

- 1. Losos na grilu s dušenou zeleninou:**  
200 g lososa, citronová šťáva, bylinky (kopr, petržel), 250 g směsi dušené zeleniny (mrkev, cuketa, paprika).
- 2. Pečený tuňák s batáty a špenátem:**  
200 g tuňáka, 200 g pečených batátů, hrst dušeného špenátu.
- 3. Krůtí prsa s bulgurem a grilovanou zeleninou:** 200 g krůtích prsou, 100 g bulguru, 150 g grilované zeleniny (cuketa, lilky, papriky).

## **Večerní snack (20:30 - 21:00)**

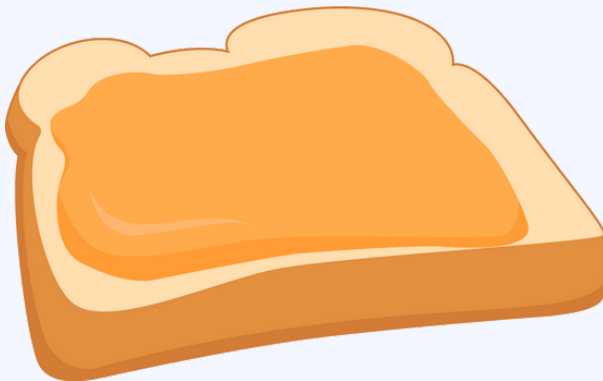
- 1. Banán s hrstí vlašských ořechů:** 1 malý banán, hrst vlašských ořechů.
- 2. Řecký jogurt s medem:** 150 g řeckého jogurtu, 1 lžička medu.
- 3. Teplé mléko s medem a skořicí:** 200 ml teplého mléka, 1 lžička medu, špetka skořice.

# Jídelníček pro ženy



## Ranní snídani (7:00 - 8:00)

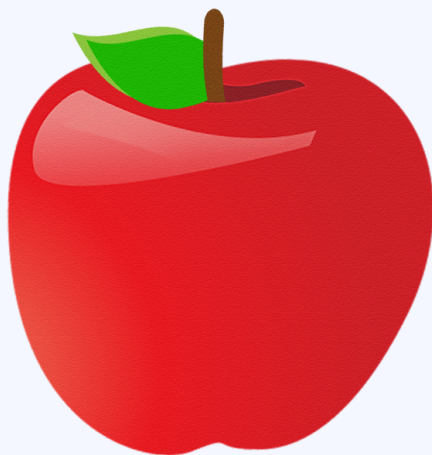
1. **Ovesná kaše s medem a ořechy:** 50 g ovesných vloček, 200 ml mléka, 1 lžička medu, hrst vlašských ořechů, pár plátků banánu.
2. **Smoothie s borůvkami a jogurtem:** 100 g borůvek, 150 g jogurtu, 100 ml mandlového mléka, 1 lžička chia semínek.
3. **Celozrnný toast s ricottou a medem:** 2 plátky celozrnného chleba, 50 g ricotty, 1 lžička medu.





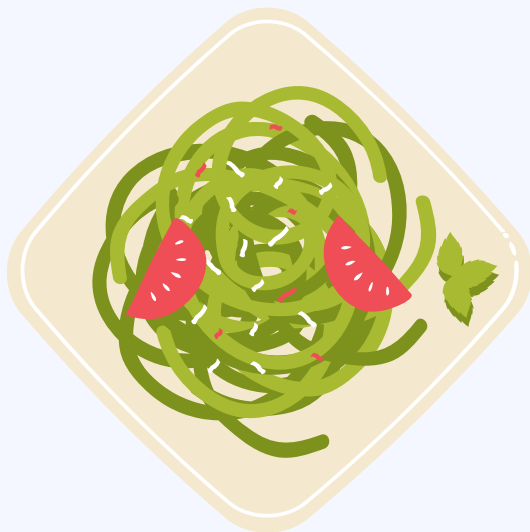
## **Dopolední svačina (10:00 - 11:00)**

- 1. Jablko s mandlovým máslem:** 1 středně velké jablko, 1 lžice mandlového másla.
- 2. Hrnek třešní nebo višní:** 150 g čerstvých třešní nebo višní.
- 3. Jogurt s medem a lněnými semínky:** 150 g jogurtu, 1 lžička medu, 1 lžička lněných semínek.



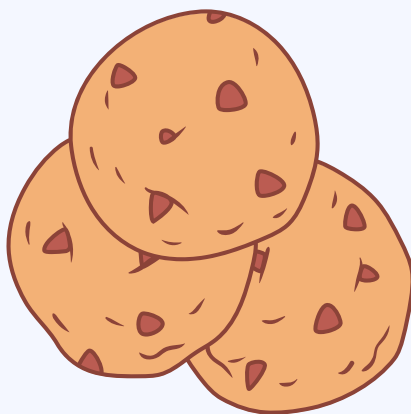
## Oběd (12:30 - 13:30)

- 1. Kuřecí prsa na bylinkách s bramborovou kaší a dušenou brokolicí:** 150 g kuřecích prsou, bylinky (rozmarýn, tymián), 200 g brambor, 50 ml mléka, 1 lžička másla, 100 g brokolice.
- 2. Grilovaný losos s quinoa a pečenou zeleninou:** 150 g lososa, 80 g quinoa, 150 g pečené zeleniny (mrkev, paprika, cuketa).
- 3. Celozrnné těstoviny s pestem a kuřecím masem:** 150 g celozrnných těstovin, 100 g kuřecích prsou, 2 lžíce bazalkového pesta, 50 g parmezánu.



## Odpolední svačina (15:30 - 16:00)

1. **Jogurt s lněnými semínky:** 150 g jogurtu, 1 lžička lněných semínek.
2. **Cottage cheese s kousky ovoce:** 150 g cottage cheese, 100 g mixovaného ovoce (např. jahody, borůvky).
3. **Ovesné sušenky s mandlovým mlékem:** 2 ks domácích ovesných sušenek, 200 ml mandlového mléka.



## **Večeře (18:30 - 19:30)**

- 1. Losos na grilu s dušenou zeleninou:**  
150 g lososa, citronová šťáva, bylinky (kopr, petržel), 200 g směsi dušené zeleniny (mrkev, cuketa, paprika).
- 2. Pečený tuňák s batáty a špenátem:**  
150 g tuňáka, 150 g pečených batátů, hrst dušeného špenátu.
- 3. Krůtí prsa s bulgurem a grilovanou zeleninou:** 150 g krůtích prsou, 80 g bulguru, 150 g grilované zeleniny (cuketa, lilky, papriky).

## **Večerní snack (20:30 - 21:00)**

- 1. Banán s hrstí vlašských ořechů:** 1 malý banán, hrst vlašských ořechů.
- 2. Řecký jogurt s medem:** 150 g řeckého jogurtu, 1 lžička medu.
- 3. Teplé mléko s medem a skořicí:** 200 ml teplého mléka, 1 lžička medu, špetka skořice.

# Závěr

Strava hraje klíčovou roli v kvalitě našeho spánku. Vyhýbání se potravinám, které spánek narušují, a naopak zařazení potravin, které spánek podporují, může vést k lepšímu, hlubšímu a regeneračnímu spánku. Tento dokument vám poskytuje jak praktické rady, tak i ukázkový jídelníček pro dosažení lepšího spánku. Vyzkoušejte tyto tipy a sledujte, jak se váš spánek zlepšuje.

Na závěr několik dalších tipů, jak zlepšit spánek:



- Udržujte pravidelný spánkový režim - chodte spát a vstávejte každý den ve stejnou dobu, i o víkendech.
- Vytvořte si klidné spánkové prostředí - zatemněte místnost, udržujte chladnější teplotu a minimalizujte hluk.

- Omezte modré světlo před spaním - vyhněte se používání elektroniky (TV, notebook, mobilní telefon, tablet) alespoň hodinu před spaním.
- Dodržujte relaxační rutinu před spaním - praktikujte techniky jako hluboké dýchání, meditace nebo čtení knížky.
- Omezte konzumaci těžkých jídel a alkoholu večer - těžká jídla a alkohol mohou narušit spánek.



- Dopřejte si pravidelný pohyb - cvičení během dne může zlepšit kvalitu spánku, vyhněte se však intenzivní aktivitě těsně před spaním.
- Udržujte stres pod kontrolou - relaxační techniky, jako je jóga nebo meditace, mohou napomoci ke snížení úzkostných stavů a zlepšit tak spánek.

Ke snížení úzkostných stavů a příznivému ovlivnění kvality spánku vám pomůžou naše doplňky stravy:

- **Hořčíkový nápoj obsahující 3 formy hořčíku s vitamíny B6, B9 a B12.**
- **Hořčík bisglycinát s vitamínem B6.**
- **Večerní hořčík obsahující 3 formy hořčíku s vitamínem B6.**
- **Ašvaganda extrakt spolu s L-Theaninem a Piperinem**
- **Sleep Drink 7 bylin**