

Harmonická rovnováha: 9 kroků k zdraví a vitalite hormonů

Prírodné kroky k hormonálnej pohode
pre každodenný život a dlhodobé zdravie

Tatiana Benčeková



Vstúpte do sveta harmónie a rovnováhy.

Tento e-book som napísala s cieľom pomôcť vám pochopiť, že vaše zdravie a vitalita sú vo vašich rukách – a že hormóny zohrávajú v tomto procese kľúčovú úlohu.

Väčšina z nás si ani neuvedomuje, aký veľký vplyv majú hormóny na náš život. Regulujú nielen naše fyzické zdravie, ale aj emócie, energiu a celkovú pohodu. Ich jemná súhra môže byť však ľahko narušená. Dobrou správou je, že aj malé kroky a zmeny v životnom štýle môžu priniesť obrovské zlepšenie.

V tomto e-booku vás prevediem 9 konkrétnymi krokmi, ktoré sú osvedčené, jednoduché a prirodzené.

Tieto kroky vám pomôžu:

- podporiť hormonálnu rovnováhu,
- získať viac energie a vitality,
- zmierniť nepríjemné príznaky spojené s hormonálnymi výkyvmi,
- a dosiahnuť väčší pocit pohody a harmónie v každodennom živote.

Možno prechádzate obdobím menopauzy, alebo len cítite, že je čas lepšie sa postarať o svoje telo a dušu. Tento e-book je vašim sprievodcom na ceste k zdravšiemu a vyrovnanejšiemu životu.

Nech sa vám stane nielen zdrojom inšpirácie, ale aj praktickým pomocníkom, ktorý vám ukáže, ako dosiahnuť harmóniu vo svojom tele aj mysli.

S láskou Tatiana



O mne

Som Tatiana – certifikovaná výživová poradkyňa, koučka pre ženy v období menopauzy, aromaterapeutka a terapeutka v oblasti spirituálneho liečenia. Moje poslanie? Pomôcť ženám prechádzajúcim menopauzou cítiť sa silnejšie, zdravšie a vyrovnanejšie.

Menopauza je výnimočné obdobie plné zmien, a preto pristupujem ku každej žene individuálne. Verím v rovnováhu medzi telom, myslou a duchom, a preto sa venujem celostným prístupom k zdraviu. Moje konzultácie a terapie sú navrhnuté tak, aby podporovali nielen fyzickú stránku, ale aj emocionálnu a spirituálnu rovnováhu. Absolvovala som vzdelávacie programy s British Menopause Society a National Menopause Foundation, ktoré mi poskytli hlboké znalosti a praktické nástroje, aby som vás mohla sprevádzať na vašej ceste k zdraviu a pohode.

S láskou a odhodlaním vám pomôžem objaviť, ako prevziať kontrolu nad svojím zdravím a prežiť toto obdobie života s novou energiou a sebadôverou.

Viac o mne **nájdete tu.**

 *S láskou Tatiana*

Čo sú hormóny

Hormón je chemická látka, ktorú produkujú žľazy s vnútornou sekréciou, napríklad štítna žľaza, nadobličky, hypofýza alebo vaječníky. Tieto látky sa uvoľňujú priamo do krvného obehu a pôsobia ako posolstvá, ktoré pomáhajú regulovať rôzne funkcie v tele.

Každý hormón má špecifickú úlohu a cieľové bunky, na ktoré pôsobí. Niektoré z hlavných funkcií hormónov zahŕňajú:

- Reguláciu metabolizmu – napríklad hormóny štítnej žľazy riadia, ako rýchlo alebo pomaly telo spaľuje energiu.
- Riadenie rastu a vývoja – hormóny, ako je rastový hormón, podporujú rast kostí a svalov.
- Kontrolu reprodukčných procesov – estrogén a progesterón u žien a testosterón u mužov regulujú plodnosť, sexuálny vývoj a ďalšie súvisiace funkcie.
- Odpoveď na stres – hormóny, ako sú adrenalín a kortizol, pripravujú telo na zvládanie stresových situácií.
- Udržanie rovnováhy vnútorného prostredia – hormóny, ako je inzulín, pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi.

Hormóny tak hrajú kľúčovú úlohu pri udržiavaní celkového zdravia a harmónie v tele.

ESTROGÉN A PROGESTERÓN: DVAJA HLAVNÍ HRÁČI MENOPAUZY – AKO OVPLYVŇUJÚ ŽENSKÉ TELO?

V období menopauzy prechádzajú hormóny, najmä estrogén a progesterón, zásadnými zmenami, ktoré ovplyvňujú nielen reprodukčný systém, ale aj celé telo ženy.

Estrogén

Estrogén je kľúčový hormón, ktorý ovplyvňuje vývoj ženských pohlavných znakov, menštruačný cyklus, hustotu kostí a tiež distribúciu telesného tuku. V menopauze hladina estrogénu klesá, čo spôsobuje mnohé príznaky spojené s prechodom, ako sú:

- Návaly tepla a nočné potenie – tieto symptómy sú spôsobené tým, že nižšie hladiny estrogénu narúšajú termoreguláciu tela.
- Suchosť pošvy – estrogén má vplyv na hydratáciu a pružnosť slizníc, a jeho pokles môže viesť k diskomfortu a zvýšenej náchylnosti na infekcie.
- Strata kostnej hustoty – nízky estrogén vedie k rýchlejšiemu odbúravaniu kostí, čo zvyšuje riziko osteoporózy.
- Emocionálne zmeny – estrogén ovplyvňuje aj neurotransmitery v mozgu, čo môže prispieť k výkyvom nálady, úzkosti a depresii.



Progesterón

Progesterón je ďalší dôležitý hormón, ktorý pomáha regulovať menštruačný cyklus a pripravuje telo na tehotenstvo. S nástupom menopauzy však dochádza k zníženiu jeho produkcie, keďže ovulácia prestáva prebiehať. Nižšie hladiny progesterónu môžu viesť k:

- Nepravidelnému krvácaniu – ako sa menštruačný cyklus ukončuje, ženy môžu prežívať obdobia nepravidelného krvácania, čo môže byť dôsledkom nerovnováhy medzi estrogénom a progesterónom.
- Nespavosti a únavnosti – progesterón má mierne sedatívne účinky a jeho pokles môže viesť k problémom so spánkom.
- Riziku premenopauzálnych symptómov – niektoré ženy môžu pred úplným ukončením menštruácie zažívať symptómy, ktoré súvisia s nerovnováhou medzi týmito dvoma hormónmi.

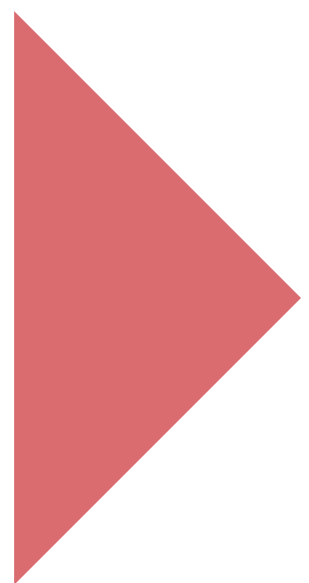
Hormonálna rovnováha počas menopauzy

Pokles estrogénu a progesterónu prináša rôzne symptómy a výzvy, no existuje viacero prístupov, ako tieto príznaky zmierniť. Okrem hormonálnej terapie je možné vyskúšať aj prírodné doplnky a zdravý životný štýl, ktoré môžu pomôcť udržiavať hormonálnu rovnováhu a zlepšiť kvalitu života počas menopauzy.



Hormonálna liečba

9 krokov k zdravým hormónom



Podpora hormonálnej rovnováhy je kľúčová pre celkové zdravie a pohodu. Správna strava, pravidelný pohyb a kvalitný spánok môžu výrazne prispieť k optimalizácii hormonálnych funkcií. Dôležité je aj zníženie stresu, ktorý priamo ovplyvňuje produkciu hormónov, a podpora detoxikačných procesov v tele, najmä v pečeni a črevách.

Konzumácia probiotických potravín a hydratácia zase prospieva črevnej mikroflóre, ktorá je úzko spojená s hormonálnym zdravím. Prírodné doplnky a bylinky môžu byť ďalšou cestou, ako podporiť rovnováhu, no vždy je dobré poradiť sa s odborníkom.

Krok 1: Podpora detoxikácie pre hormonálnu rovnováhu

Detoxikácia je kľúčovým procesom, ktorý umožňuje telu premieňať a odstraňovať cudzorodé látky a odpadové produkty. Pre ženy je detoxikácia obzvlášť dôležitá, pretože estrogén, jeden z hlavných hormónov, potrebuje byť správne detoxikovaný a eliminovaný z tela. Ak tento proces nefunguje efektívne, estrogén sa môže v tele hromadiť, čo môže viesť k hormonálnej nerovnováhe a rôznym symptómom.

Podporte svoje telo prirodzenou detoxikáciou **konzumáciou hlúbavej zeleniny, ako je brokolica, kel, kapusta a karfiol**. Tieto druhy zeleniny obsahujú zlúčeniny, ktoré pomáhajú aktivovať pečňové enzýmy zodpovedné za správnu premenu a elimináciu estrogénu. Pravidelným zaradením tejto zeleniny do stravy môžete podporiť efektívnejší proces detoxikácie a prispieť k rovnováhe svojich hormónov.



Krok 2: Udržiavanie stabilnej hladiny cukru v krvi

Telo si prirodzene snaží udržať stabilnú hladinu cukru v krvi, čo je kľúčové pre správne fungovanie hormonálneho systému. Výkyvy a poklesy hladiny cukru môžu postupne vyčerpať dôležité živiny, vystaviť telo stresu, ovplyvniť črevné zdravie, zvýšiť zápal, zhoršiť náladu a mentálne schopnosti, a dokonca znížiť schopnosť tela správne regulovať hladinu cukru v krvi.

Pamätajte na dve základné zásady: **pravidelne jedzte** počas celého dňa (vyhýbajte sa vynechávaniu jedál) a **začnite deň výživnými raňajkami**, ktoré obsahujú zdroj bielkovín, zdravých tukov a vlákniny.

Krok 3: Zdravé bielkoviny pre hormonálnu rovnováhu

Bielkoviny sú základným stavebným kameňom našich buniek a hrajú kľúčovú úlohu pri tvorbe hormónov. Príjem kvalitných bielkovín podporuje stabilnú hladinu cukru v krvi, reguluje chuť do jedla a zlepšuje metabolizmus, čo je pre hormonálne zdravie nevyhnutné.

Zdravé bielkoviny, ako sú tie z rýb, hydiny, vajec, strukovín a orechov, obsahujú aminokyseliny, ktoré telo potrebuje na tvorbu a obnovu tkanív vrátane hormonálnych buniek. Snažte sa zaradiť zdroj bielkovín do každého jedla počas dňa, aby ste podporili trvalú energiu, vyvážený metabolizmus a stabilné hladiny hormónov.



Krok 4: Zdravé tuky pre hormonálnu podporu

Dostatok zdravých tukov je zásadný pre tvorbu stresových a pohlavných hormónov, ktoré sú kľúčové pre hormonálnu rovnováhu a celkovú pohodu. Tuky poskytujú telu základné stavebné látky, ktoré podporujú správne fungovanie hormonálneho systému.

Zdravé tuky tiež **pomáhajú udržiavať stabilnú energiu a podporujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch.**

Skvelé zdroje zdravých tukov zahŕňajú orechy, semienka, avokádo, kokos, tučné ryby ako losos, olivy, olivový olej a kokosový olej. Snažte sa zaradiť tieto tuky do svojej každodennej stravy, aby ste podporili tvorbu hormónov a celkové zdravie.

Krok 5: Obmedzenie kofeínu pre hormonálnu rovnováhu

Nadmerný príjem kofeínu môže narušiť hormonálnu rovnováhu tým, že zvyšuje hladinu stresového hormónu kortizolu, ktorý môže negatívne ovplyvniť ďalšie hormóny v tele. Okrem toho môže kofeín narušiť kvalitu spánku, čo je dôležité pre regeneráciu a optimálnu tvorbu hormónov. Kofeín tiež môže prispieť k výkyvom hladiny cukru v krvi, čo oslabuje stabilitu energie a nálady.

Skúste postupne znižovať príjem kofeínu alebo ho nahradiť bylinkovými čajmi či kávou bez kofeínu. Malé zníženie kofeínu môže mať veľký vplyv na hormonálnu rovnováhu, zníženie stresu a celkovú pohodu.



Krok 6: Kvalitný spánok ako základ hormonálnej rovnováhy

Kvalitný spánok je nevyhnutný pre regeneráciu tela a správnu tvorbu hormónov. Počas spánku sa obnovuje hladina rôznych hormónov vrátane rastového hormónu, melatonínu a kortizolu, ktoré sú dôležité pre naše fyzické aj psychické zdravie.

Nedostatok spánku alebo nekvalitný spánok môže viesť k hormonálnej nerovnováhe, zvýšenej hladine stresu a výkyvom nálady.

Pre lepší spánok si vytvorte pravidelný spánkový režim, obmedzte modré svetlo z obrazoviek pred spaním a vytvorte si pokojné prostredie na spanie. Kvalitný a dostatočný spánok vám pomôže udržať hormonálnu rovnováhu a prispieť k lepšej celkovej pohode.

Krok 7: Zvládanie stresu pre hormonálnu rovnováhu

Stres je častou príčinou hormonálnych nerovnováh, pretože telo v strese zvyšuje hladinu kortizolu, čo následne ovplyvňuje ďalšie hormóny. Telo sa sústreďuje na zvládanie hrozby (či už skutočnej alebo domnelej) a zanedbáva procesy, ktoré nie sú v tej chvíli nevyhnutné, čo môže narušiť hormonálnu rovnováhu.

Vytvorte si svoju vlastnú sadu nástrojov na zvládanie stresu – aktivity a pomôcky, ktoré vám pomôžu v čase napätia alebo úzkosti. Medzi efektívne spôsoby patrí meditácia, dychové cvičenia, písanie denníka, rozhovor s priateľom, beh, či horúci kúpeľ na konci dňa.

Praktizovanie týchto techník vám pomôže udržať hladinu stresu pod kontrolou a podporí hormonálnu rovnováhu.



Krok 8: Pohyb pre hormonálnu harmóniu

Pohyb je skvelým spôsobom, ako uvoľniť nahromadenú energiu a pomôcť telu zvládať stres. Kľúčom je cvičiť s vedomým zámerom: podporujete svoje telo, alebo ho vyčerpávate? Skúste sa po každom cvičení zamyslieť, či sa cítite nabití energiou alebo naopak vyčerpaní.

Ak máte problémy s hormonálnou rovnováhou alebo zvýšenou hladinou kortizolu, **zamerajte sa na cvičenia s nižšou až strednou intenzitou, ako je joga, pilates alebo silový tréning.**

Tieto druhy cvičenia vám pomôžu vyrovnať hormonálne hladiny bez toho, aby ste telo zaťažovali intenzívnym kardio tréningom alebo HIIT, ktoré môžu ešte zvýšiť stresovú záťaž.

Krok 9: Hlboké dýchanie pre hormonálnu rovnováhu

Dych je jedinou telesnou funkciou, ktorá môže byť automatická aj vedomá. Počas dňa si často ani neuvedomujeme, že dýchame plytko, čo môže prispievať k zvýšenému stresu. Hlboké dýchanie aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý podporuje odpočinok a trávenie – je to opak reakcie „bojuj alebo utekaj“, ktorá je spojená s vyššou hladinou stresových hormónov.

Vyskúšajte techniku dýchania na 4: pomaly sa nadýchnite na 4 sekundy, zadržte dych na 4 sekundy, vydýchnite na 4 sekundy a opäť zadržte na 4 sekundy. Opakujte niekoľkokrát denne, aby ste uvoľnili stres, podporili hormonálnu rovnováhu a prispeli k pocitu pokoja a sústredenia.



*Recepty
pre hormonálnu
rovnováhu*



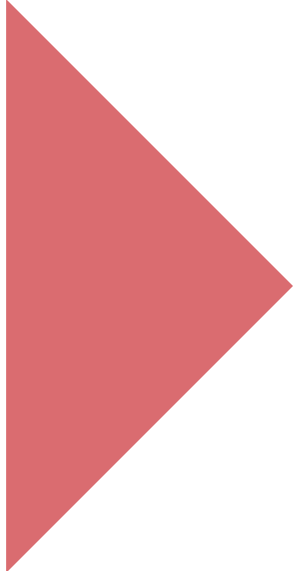
Šalát s kurčaťom a karfiolom

Potrebné ingrediencie:

- 200 g kurčaťa, nakrájaného na malé kúsky
- 1 šálka karfiolu, kvetinky
- 2 lyžice horčice
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica majonézy
- 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate
- 1 polievková lyžica nasekaného kôporu
- 1 stredná kyslá uhorka, nakrájaná na malé kúsky
- 2 lyžice nasekanej čerstvej cibulky
- 3 listy hlávkového šalátu
- Soľ a čierne korenie podľa chuti



Príprava:

- 
1. Zahrejte olivový olej v nepriľnavej panvici na strednom ohni. Pridajte kúsky kurčat'a a opekajte ich 7-8 minút z každej strany, kým nebudú zlatohnedé a vnútri nebudú ružové. Nechajte vychladnúť a nakrájajte na malé kúsky.
 2. Prived'te vodu do varu, pridajte karfiol a varte, kým nezmäkne, asi 8-10 minút. Karfiol sced'te a ochlad'te.
 3. V malej miske vyšľahajte majonézu, horčicu, petržlenovú vňať a kôpor.
 4. V samostatnej miske pridajte karfiol, nakrájané kurčaťo, kyslú uhorku a nasekanú čerstvú cibuľku. Polejte majonézovou zmesou a dobre premiešajte, aby sa všetko spojilo.
 5. Na tanier položte listy hlávkového šalátu a na ne položte karfiolový kurčací šalát.
 6. Pred podávaním nechajte šalát odpočívať aspoň 10-15 minút, aby sa chutí dokonale preliali.
 7. Dochutite soľou a čiernym korením podľa chuti, podávajte a užite si to!

Tento šalát s kurčaťom a karfiolom je výborný a ľahký recept na osviežujúci obed. Ideálny na letné dni!

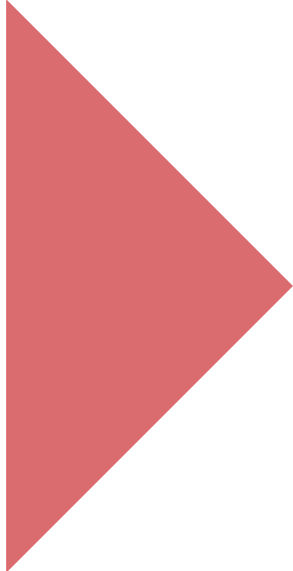
Avokádový šalát s krevetami

Potrebné ingrediencie:

- 1/2 stredného avokáda, nakrájaného
- 1 1/2 lyžice olivového oleja
- 100 g surových kreviet
- soľ
- mleté čierne korenie
- rukola
- cherry paradajky
- citrónová šťava



Príprava:

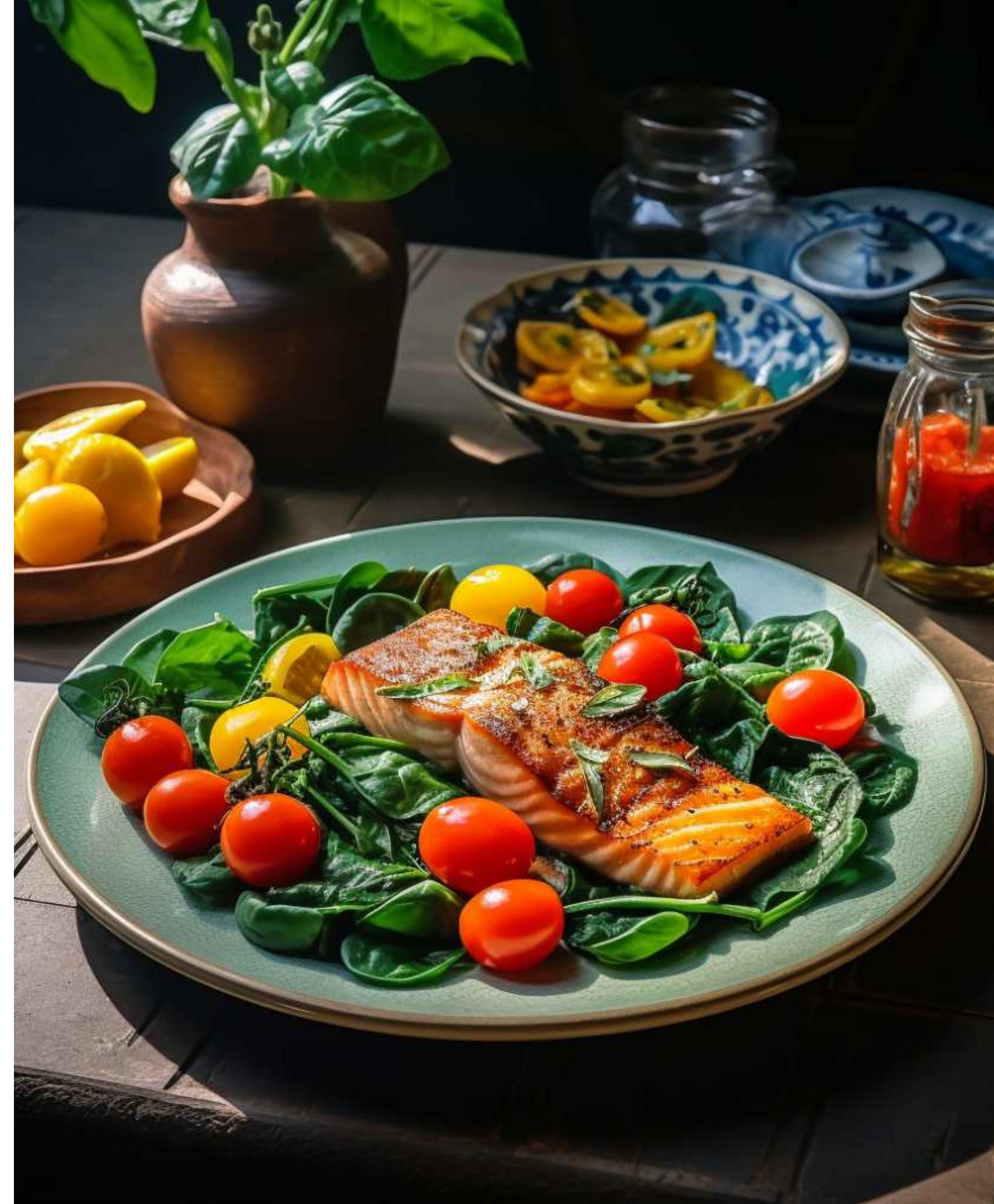
- 
1. Polovicu olivového oleja zohrejte na panvici na stredne vysokej teplote.
 2. Krevety ochutíme štipkou soli a mletým čiernym korením. Pridajte krevety do panvice a restujte ich 2-3 minúty, alebo kým krevety nezačnú ružovieť okolo okrajov. Potom ich otočte a restujte ešte 1-2 minúty. Odložte si ich bokom.
 3. V mise zmiešajte listy rukoly, nakrájané avokádo, krevety a cherry paradajky. Pokvapkajte citrónovou šťavou a zvyšným olivovým olejom. Dochuťte šalát so štipkou soli a mletého čierneho korenia.

Tento osviežujúci avokádový šalát s krevetami je rýchly a jednoduchý na prípravu a prekvapí vás svojou originálnou chuťou. Môžete si ho vychutnať, ako ľahký obed, alebo ľahkú večeru.

Losos s cherry paradajkami a špenátom

Potrebné ingrediencie:

- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1/2 šálky špenátu
- 1 klinček cesnaku, mletý
- 1 lyžička sezamových semienok
- 1 štipka mletého zázvoru
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 6 stredných cherry paradajok, nakrájaných na štvrtiny
- surový fileť z lososa
- 1 dávka Teriyaki omáčky



Príprava:

1. V malej miske zmiešajte Teriyaki omáčku, mletý cesnak, mletý zázvor a sezamové semienka. Pridajte fileť z lososa a dobre premiešajte, aby sa obalil v tejto marináde. Nechajte ho marinovať aspoň niekoľko minút.

2. Na panvici zahrejte olivový olej na stredne vysokú teplotu. Položte marinovaný fileť z lososa do panvice a opekajte ho 3-4 minúty z každej strany, kým nebude pekne zlato-hnedý a vnútri stále mierne ružový (podľa preferencií).

3. Lososa podávajte s čerstvým špenátom a štvrtinami cherry paradajok. Pokvapkajte čerstvou citrónovou šťavou pre osviežujúcu chuť.

4. Teriyaki losos s cherry paradajkami a špenátom je pripravený na servírovanie. Užite si ho!

Tento recept ponúka výrazné chute s kombináciou sladkej Teriyaki omáčky a čerstvej zeleniny, spolu s lahodným lososom. Je to rýchly a chutný pokrm na spríjemnenie jedálneho stola.

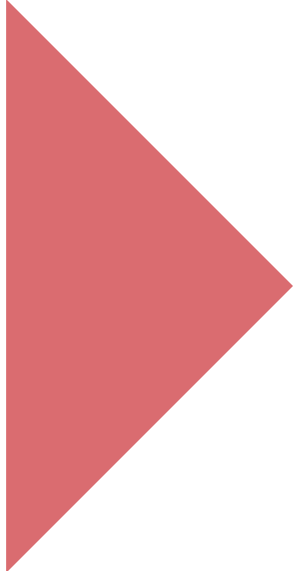
Cuketová omeleta s čedarom

Potrebné ingrediencie:

- 1 polievková lyžica nasekanej cibule
- 1 polievková lyžica masla
- 2 stredné vajcia
- 1 štipka soli
- 1 štipka mletého čierneho korenia
- 2 lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- 2/3 malé cukety, nakrájanej na plátky
- 2 lyžice strúhaného čedarového syra



Príprava:

- 
1. Roztopte maslo na nepriľnavej panvici na strednom ohni. Pridajte cibuľu a cuketu, potom varte 3-5 minút, kým cibuľa a cuketa nezmäknú.
 2. Medzitým si v miske rozšľaháme vajíčka, pridáme petržlenovú vňať, soľ a mleté čierne korenie. Nalejte túto zmes na zeleninu v panvici a varte až do úplného stuhnutia vajec.
 3. Keď sú vajcia úplne stuhnuté, posypte omeletu strúhaným čedarovým syrom a varte 1-2 minúty alebo kým sa syr dobre neroztopí.
 4. Omeletu môžete podávať hneď po upečení. Užite si ju!

POZNÁMKA: Ak máte radi viac korenia, môžete pridať podľa chuti viac soli, čierneho korenia alebo iného obľúbeného korenia. Tento recept je skvelou voľbou na rýchlu a chutnú raňajku či jedlo kedykoľvek počas dňa.

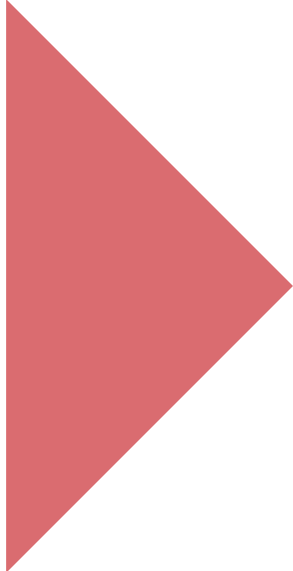
Cuketová omeleta s čedarom

Potrebné ingrediencie:

- 1 polievková lyžica nasekanej cibule
- 1 polievková lyžica masla
- 2 stredné vajcia
- 1 štipka soli
- 1 štipka mletého čierneho korenia
- 2 lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- 2/3 malé cukety, nakrájanej na plátky
- 2 lyžice strúhaného čedarového syra



Príprava:

- 
1. Roztopte maslo na nepriľnavej panvici na strednom ohni. Pridajte cibuľu a cuketu, potom varte 3-5 minút, kým cibuľa a cuketa nezmäknú.
 2. Medzitým si v miske rozšľaháme vajíčka, pridáme petržlenovú vňať, soľ a mleté čierne korenie. Nalejte túto zmes na zeleninu v panvici a varte až do úplného stuhnutia vajec.
 3. Keď sú vajcia úplne stuhnuté, posypte omeletu strúhaným čedarovým syrom a varte 1-2 minúty alebo kým sa syr dobre neroztopí.
 4. Omeletu môžete podávať hneď po upečení. Užite si ju!

POZNÁMKA: Ak máte radi viac korenia, môžete pridať podľa chuti viac soli, čierneho korenia alebo iného obľúbeného korenia. Tento recept je skvelou voľbou na rýchlu a chutnú raňajku či jedlo kedykoľvek počas dňa.

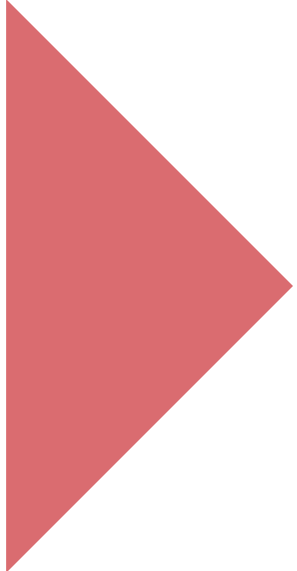
Kuracie prsia zapečené s pestom

Potrebné ingrediencie:

- 4 ks kuracích prs
- 2 ks sušených paradajok
- mletá červená paprika
- 1 červená cibuľa
- 2 lyžičky pesta
- sladká smotana
- kurací vývar
- soľ
- čierne korenie
- strúhaný parmezán
- 2 lyžičky olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- bylinky



Príprava:

- 
1. Zahrejte olivový olej na nepriľnavej panvici na strednom ohni. Pridajte na drobno nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak, sušené paradajky a restujte asi 1 minútu. Potom pridajte na drobno nakrájané sušené paradajky a pokračujte vo varení.
 2. Na panvicu pridajte nakrájané kuracie prsia. Opečte ich asi 10 - 15 minút z oboch strán, kým ostanú mäkké. Pridajte mletú červenú papriku.
 3. Do panvice vmiešame kurací vývar, hustú smotanu a pesto. Varte 2-3 minúty za občasného miešania.
 4. Pri podávaní posypte parmezánom a bylinkami.

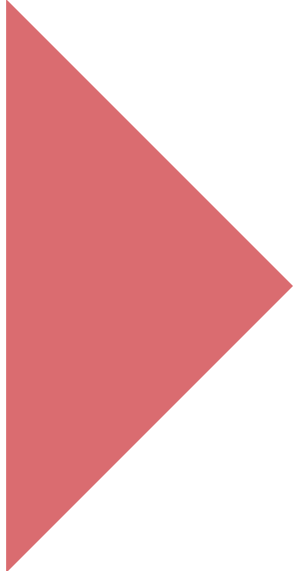
Filet z tresky s cherry paradajkami

Potrebné ingrediencie:

- 2 filety z tresky
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- štipka soli (podľa chuti)
- štipka mletého čierneho korenia
- petržlenová vňať
- citrónová šťava
- cherry paradajky
- baby špenát



Príprava:

- 
1. Na panvici zahrejte polovicu olivového oleja na strednom ohni. Pridajte filety z tresky a opekajte ich 4-5 minút z každej strany, kým nezhnednú a vnútri sa dobre uvaria.
 2. Medzitým v malej miske zmiešajte zvyšný olivový olej, citrónovú šťavu, rozpučený cesnak, nasekanú petržlenovú vňať, soľ a mleté čierne korenie, aby ste vytvorili dresing.
 3. Filety z tresky podávajte na tanieri a ozdobte ich paradajkou a baby špenátom.
 4. Nakvapkajte pripravený dresing na filet z tresky.
- Dobrú chuť vám prajem 😊

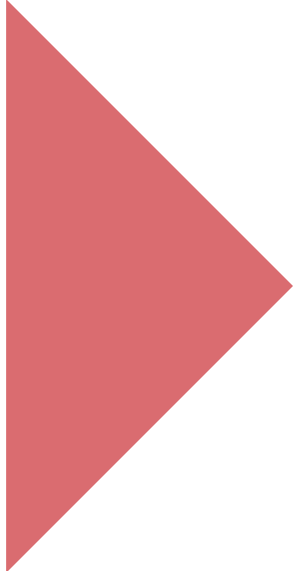
Cuketové špagety so syrom

Potrebné ingrediencie:

- 1 veľká cuketa
- strúhaný parmezán
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 štipka čierneho korenia
- 1 strúčik cesnaku
- 2 polievkové lyžice smotanového syra
- čerstvá bazalka



Príprava:

- 
1. Cuketu nakrájajte na tenké rezančeky, buď ručne, alebo pomocou zeleninového špiralizéra.
 2. Na panvici na miernom ohni zohrejte olivový olej. Pridajte cuketové rezance, rozpučený cesnak a za neustáleho miešania 3-5 minút orestujte, kým cuketa zmäkne.
 3. Pridajte smotanový syr, strúhaný parmezán, mleté čierne korenie a trochu vody (asi 3-4 lyžice), aby sa vytvorila krémová omáčka. Dobre premiešajte.
 4. Naservírujte na tanier a ozdobte lístkami čerstvej bazalky.

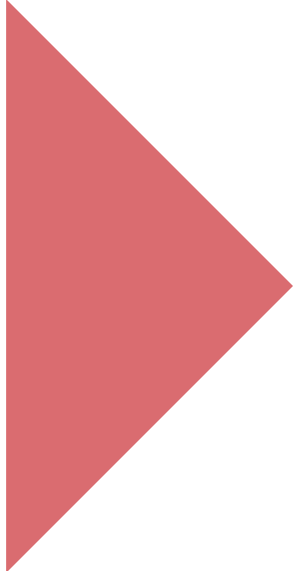
Kokosová kuracia polievka s hubami

Potrebné ingrediencie:

- 1 plechovku kokosového mlieka
- 2 lyžičky olivového oleja
- 1/2 šálky shiitake húb, alebo šampiňónov
- 1 šálka kuracieho vývaru
- citrónovú šťavu
- 2 plátky kuracieho mäsa, surového, bez kože
- kúsok nastrúhaného čerstvého koreňa zázvoru
- 1 lyžička tamari omáčky
- petržlenová vňať
- 2 bobkové listy
- štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia



Príprava:

- 
1. V hrnci na strednom ohni zohrejte olivový olej. Pridajte nastrúhaný zázvor a chvíľku ho restujte, potom pridajte nakrájané huby a poduste ich, kým nezmäknú /asi 5 minút/
 2. Zalejte kuracím vývarom, kokosovým mliekom a tamari omáčkou a privedte do varu. Pridajte kuracie mäso, soľ, mleté čierne korenie a bobkové listy. Znížte teplotu a varte ešte približne 15 minút. Ak chcete mať polievku redšiu pridajte ešte trochu vývaru.
 3. Vypnite oheň a primiešajte citrónovú šťavu. Ozdobte posekanou petržlenovou vňaťkou.

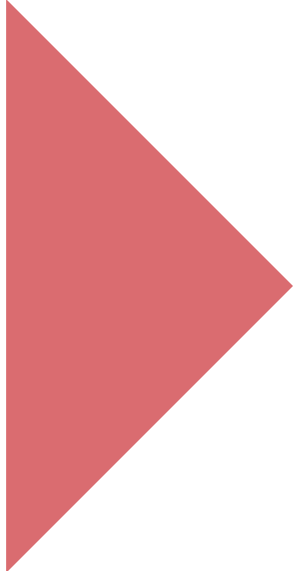
Čučoriedkový pohár s avokádom

Potrebné ingrediencie:

- 1/2 avokáda
- 1/3 šálky mandľového mlieka, nesladeného
- 3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
- 2 polievkové lyžice čučoriedok
- 2 polievkové lyžice smotanového syra
- 10 nesolených mandlí
- 6 kvapiek tekutej stevie (alebo iného bezcukrového sladidla podľa vašej chuti)



Príprava:

- 
1. Vložte do mixéra polovicu avokáda, mandľové mlieko, grécky jogurt, čučoriedky, smotanový syr, mandle a tekutú steviu.
 2. Mixujte všetky ingrediencie do hladka. Ak je smoothie príliš husté, môžete pridať trochu vody alebo viac mandľového mlieka podľa vašej preferencie.
 3. Nalejte smoothie do pohára a užíajte si ho:)

d'akujem:)

Pamätajte, že každý z týchto krokov je ako kúsok skladačky, ktorý prispieva k celkovému obrazu vášho života. Nemusíte sa ponáhľať. Dovoľte si postupovať svojim vlastným tempom, v súlade s tým, čo práve potrebujete. Aj malá zmena môže časom priniesť veľký rozdiel.

Hormonálna rovnováha nie je cieľ, ktorý dosiahnete raz a navždy. Je to neustála súhra vašich každodenných rozhodnutí, návykov a láskyplnej starostlivosti o seba. **Nezabúdajte, že každá chvíľa, ktorú venujete svojmu zdraviu a pohode, je darom, ktorý si dávate sami sebe.**

Ďakujem, že ste si vybrali tento e-book ako svojho sprievodcu. Som hrdá na to, že ste sa rozhodli urobiť krok k lepšiemu zdraviu a životnej pohode.

Ak by ste mali akékoľvek otázky, alebo by ste chceli svoju cestu prehľbiť, som tu pre vás. Sledujte moje ďalšie tipy, produkty a kurzy, ktoré vám môžu pomôcť ešte viac objaviť svoju vnútornú harmóniu a krásu.

S láskou Tatiana

Gratulujem vám, že ste si našli čas a odvahu venovať sa svojmu zdraviu a hormonálnej rovnováhe. Tento e-book vám priniesol užitočné informácie, ktoré vám môžu pomôcť lepšie porozumieť svojmu telu a podporiť jeho prirodzené procesy.

Ak chcete ísť ešte hlbšie a získať ucelený návod, ako dosiahnuť harmonickú rovnováhu svojich hormónov, mám pre vás knihu „**5 kódov hormonálnej rovnováhy**“, ktorá je navrhnutá špeciálne pre ženy v menopauze.

V tejto knihe sa dozviete:

- Päť základných pilierov hormonálnej rovnováhy, ktoré môžete jednoducho aplikovať do svojho života.
- Praktické rady a stratégie na podporu fyzického aj psychického zdravia.
- A navyše získate tieto bonusy, ktoré vám spríjemnia cestu k rovnováhe:
 - Bylinky a adaptogény, ktoré sú vašimi prirodzenými pomocníkmi pri podpore hormonálnej rovnováhy.
 - Meditácia na podporu hormonálnej harmónie, ktorá vás upokojí a obnoví vaše vnútorné sily.
 - Webinár, kde sa dozviete ďalšie užitočné informácie a odpovede na najčastejšie otázky.

👉 Kliknite **[SEM]** a získajte túto hodnotnú knihu spolu s bonusmi, ktoré vám pomôžu objaviť tajomstvá hormonálnej rovnováhy a žiť s ľahkosťou.

*S láskou
Tatiana*



Osobná konzultácia

Každá z nás je jedinečná a to, čo funguje pre jednu ženu, nemusí byť to pravé pre inú. Ak cítite, že potrebujete osobný prístup a hlbšie pochopenie vašich potrieb, rada vás podporím formou individuálnej konzultácie.

Počas konzultácie spoločne:

- ✿ Preskúmame, čo vás aktuálne trápi – či už ide o zvládanie menopauzy, otázky výživy, alebo ťažkosti s chudnutím v tomto období.
- ✿ Nájdeme konkrétne kroky a riešenia, ktoré budú prispôsobené vašim potrebám a životnému štýlu.
- ✿ Vytvoríme stratégiu, ktorá vám pomôže nielen zvládnuť menopauzu, ale aj cítiť sa lepšie, sebavedomejšie a spokojnejšie vo vlastnom tele.

Pre koho je konzultácia vhodná?

- Pre ženy, ktoré prechádzajú hormonálnymi zmenami a chcú lepšie pochopiť svoje telo.
- Pre tie, ktoré túžia po podpore pri úprave stravy alebo chcú efektívne a zdravo schudnúť.
- Pre všetky, ktoré si želajú nájsť vnútornú rovnováhu a cítiť sa opäť dobre vo svojej koži.

Viac informácií o konzultáciách a možnostiach [nájdete tu >>>](#)

🌸 Urobte ďalší krok k pohode a rovnováhe už dnes!

Teším sa, že vás môžem sprevádzať na ceste k hormonálnej harmónii, zdravšiemu telu a spokojnejšiemu životu. Každá zmena začína prvým krokom – som tu, aby som vás na tejto ceste podporila.

Cesta k vašej vnútornej rovnováhe

Pocitujete, že je čas zastáť, nadýchnuť sa a naozaj sa ponoriť do svojho vnútra? Možno vás trápí, že sa strácate vo víre emócií, zdravotných zmien či nenachádzate cestu k skutočnej pohode. Verte, že nemusíte kráčať touto cestou sama. Moje terapie sú tu preto, aby vám poskytli priestor, kde sa môžete cítiť vypočutá, pochopená a prijatá. Spoločne prejdeme vaše najhlbšie obavy, túžby či otázky, ktoré vás ťažia. Jemným a láskavým spôsobom vás prevediem procesom, ktorý vás privedie bližšie k harmónii – nielen hormonálnej, ale aj duševnej.

Každé stretnutie je jedinečné – presne ako vy. Či už chcete uvoľniť staré bloky, objaviť nové cesty alebo sa len naučiť vnímať svoje telo a myseľ s láskou, som tu pre vás.

✨ Prečo to skúsiť?

- Nájdete odpovede na otázky, ktoré vás ťažia.
- Pocítite úľavu od bremena, ktoré možno nesiete príliš dlho.
- Objavíte nástroje a cesty, ako žiť v súlade so sebou a svojím telom.

Cítite, že je čas urobiť zmenu?

Viac o terapiách a možnostiach našej spolupráce [nájdete tu >>>](#)

Dovoľte si spomaliť, načúvať a nájsť cestu k sebe. Som tu pre vás, aby som vás sprevádzala, krok za krokom, k väčšiemu pokoju, ľahkosti a radosti zo života.

Urobte prvý krok už dnes.

Teším sa, že vám môžem byť na tejto ceste sprievodcom.

Tatiana💖

EBOOKY, KTORÉ SOM PRE VÁS NAPÍŠALA

Tieto ebooky nájdete na mojom webe, možno vás niektorý z nich zaujme, čo ma veľmi poteší.

Tu je ukážka len zopár z nich. Ak si chcete pozrieť o čom ebooky sú, tu je [link na stránku s ebookmi >>>](#)



ČO ĎALŠIE MÔŽETE ODO MŇA OČAKÁVAŤ? CHCETE SI PREČÍTAŤ A DOZVEDIEŤ SA VIAC?

Ak vás lákajú ďalšie zaujímavé články, tak sa pozrite >>> na môj blog_

Mnoho zaujímavostí nájdete na mojej webovej stránke >>> www.tatianabencekova.sk

Môžete mi dať like na stránke FB >>> [Pôvabná a zdravá po 50](#)

alebo na FB stránke >>> [Vnúterná harmónia](#)

Pridajte sa do FB skupiny >>> [Ovládnite menopauzu](#)

Sledujte ma na >>> [Instagrame](#)



S láskou

Tatiana

Prehlásenie

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie, alebo poskytovanie tretím osobám, bez súhlasu autorky, je zakázané a je považované za porušenie autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto oznámenia.

Stiahnutím tohto eBooku rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z neho a úspechy, či neúspechy z toho plynúce, ostávajú na vás, autorka nenesie žiadnu zodpovednosť. Nič v tomto eBooku nie je myslené ako lekárska rada. Tieto informácie preto nepovažujte za lekárske odporúčania. Ak potrebujete stanoviť lekársku diagnózu, alebo potrebujete pomoc ohľadom vášho zdravia, je potrebné navštíviť svojho lekára.