

E-BOOK

Ráno v rovnováze

www.michaelahomolova.com



[@michaelahomolova_fitness](https://www.instagram.com/michaelahomolova_fitness)

Michaela Homolová



RÁNO V ROVNOVÁZE

Snídaně pro stabilní energii, krásnou plet' a klidné tělo

Každé ráno je nový začátek.

Tělo se probouzí, hormony se ladí, mysl hledá svůj rytmus.
A právě první jídlo dne může rozhodnout, jestli tě čeká den v klidu
– nebo v neustálém kolotoči hladu, chutí a únavy.

Snídaně by měla být víc než jen rychlé sousto.
Je to první zpráva, kterou svému tělu posíláš:

„Jsi v bezpečí. Dostaneš výživu, ne spěch.“ 🌿

Tento e-book je tvým průvodcem, jak si dopřát snídani, která:

✨ udrží hladinu cukru stabilní,

🌸 vyživí tělo i plet',

🌿 a nastaví tón celého dne – s lehkostí a klidem.

PROČ ZÁLEŽÍ NA PRVNÍM JÍDLE DNE

Po ránu je tělo přirozeně citlivější na cukr. Hladina kortizolu (stresového hormonu) je nejvyšší, a proto vše, co sníš, má větší vliv na hladinu glukózy v krvi.

Pokud si dáš snídani plnou jednoduchých cukrů (např. samotné ovoce, džus, sladká kaše bez bílkoviny), hladina cukru prudce vystřelí nahoru — a pak rychle klesne.

Tělo reaguje únavou, chutí na sladké a často i podrážděností.

Naopak vyvážená snídaneň — s bílkovinou, tukem a vlákninou — pomáhá hladinu cukru držet stabilní.

Výsledek?

- více energie během dne,
- méně chutí,
- stabilní hormony,
- a klidnější pleť i nervový systém.

💡 První jídlo po ránu je jako základní tón dne — když je klidný, zbytek dne zůstává v harmonii.





ZÁSADY SNÍDANĚ PRO INZULÍNOVOU ROVNOVÁHU

Vždy kombinuj bílkovinu + tuk + vlákninu

- Bílkovina zpomaluje vstřebávání cukru (vejce, jogurt, tvaroh, protein).
- Tuky prodlužují sytost (avokádo, ořechy, semínka, olivový olej).
- Vláknina vyrovnává hladinu cukru (ovoce s dužinou, zelenina, celozrnné produkty).

Sladké ano – ale chytře

Pokud máš ráda sladké snídaně, doplň je o bílkovinu a tuk. Kaše s proteinem, tvarohem nebo ořechovým máslem je úplně jiný příběh než samotné vločky s ovocem.

Nejez hned po probuzení, pokud necítíš hlad.

Dej si vodu, dech, klid. První jídlo má být vědomé.

Pij kávu až po jídle.

Kofein nalačno zvyšuje kortizol a může rozhazovat hladinu cukru.

Dbej na rytmus.

Když tělo ví, kdy přijde výživa, cítí se bezpečně.

JAK VYPADÁ VYVÁŽENÝ TALÍŘ

Jednoduché pravidlo:

-  ½ Bílkovina – vejce, tvaroh, jogurt, protein, cottage
-  ¼ Tuky – avokádo, ořechy, semínka, ghí, olivový olej
-  ¼ Komplexní sacharidy – oves, žitný chléb, pohanka, zelenina

♥♥ Zní to jednoduše – a opravdu to tak je.
Stačí myslet na rovnováhu, ne na kalorie.





RANNÍ RITUÁLY PRO KLIDNÉ TĚLO

- Začni den sklenicí teplé vody s citronem a špetkou keltské soli.
- Nastartuje trávení a doplní minerály po noci.
- Dech před jídlem.
- 3 hluboké nádechy = tělo přechází z režimu „stres“ do „klid“.
- To pomáhá trávení i hormonům.
- Krátká chůze po jídle (5–10 min)
- Pomáhá tělu zpracovat glukózu, stabilizuje hladinu cukru.
- Káva až po jídle.
- Podpoří energii, ne rozkolísání.

🌸 Klid po ránu není luxus – je to signál tělu, že může dýchat.



TVOJE TĚLO V ROVNOVÁZE

Není cílem být dokonalá.
Stačí vědomě začít den tak, aby tělo cítilo jistotu a klid.

Každé ráno máš příležitost říct svému tělu:

„Dostaneš výživu, energii i lásku – nemusíš se bát.“

Malé volby, které děláš hned po probuzení,
jsou tím největším projevem sebelásky a hormonální harmonie.

✻ Rovnováha nezačíná dietou. Začíná jednou snídaní, kterou si
dopřeješ s klidem.

RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

🍳 Vaječná Shakshuka s lilkem a fetou

Ingredience (2 porce):

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- ½ lilku
- 1 konzerva rajčat
- 1 lžička olivového oleje
- 3 vejce
- 50 g sýru feta
- sůl, pepř, čerstvá bazalka
-

Postup:

Cibuli a česnek nasekej (v TM7 5 s / rychlost 5).

Přidej lilek a olej, restuj (5 min / 120 °C / obr. ot. / lžička).

Přidej rajčata, sůl, pepř a vař 10 min / 100 °C.

Do směsi vytvoř tři důlky, rozklepni vejce a nech je zatáhnout (můžeš i na pánvi).

Posyp fetou a bazalkou.

Tip: Podávej s plátkem žitného chleba nebo salátem z rukoly.

🌿 Bohaté na bílkoviny a zdravé tuky – ideální start dne bez výkyvů cukru.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

🍞 Žitný toast s tvarohovou pomazánkou a avokádem

Ingredience (1 porce):

- 1-2 plátek žitného kváskového chleba
- 80 g polotučného tvarohu
- ½ avokáda
- 1-2 zastřené vejce
- pár kapek citronu
- čerstvá pažitka, sůl, pepř
- kapka olivového oleje

Postup:

Tvaroh smíchej s citronem, solí a pažitkou.

Přidej avokádo rozmačkané vidličkou a pár kapek citronu.

Na chléb natři tvaroh s avokádem, zakápní olejem a přidej zastřené vejce.

Přidej pažitku.

♥ Kombinace bílkoviny, tuků a vlákniny – zasytí na dlouho a podporuje hormony.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

Ovesná kaše s vejcem a skořicí

Ingredience (1–2 porce):

- 40 g jemných ovesných vloček
- 150 ml mléka nebo rostlinného nápoje
- 1 vejce
- 1 lžička skořice
- špetka soli
- volitelně pár malin, borůvek nebo jablko
- pekanové ořechy

Postup:

Vločky s mlékem, skořicí a solí zahřej (v TM7 6 min / 90 °C / obr. ot. / lžička).

Poté vmíchej rozšlehané vejce a nech ještě 1–2 min mírně povařit, až zhoustne.

Ozdoob ovocem a ořechy.

 Bílkoviny z vejce udrží cukr v rovnováze, skořice navíc snižuje glykemickou odpověď.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

🥞 Proteinové lívance s malinami a řeckým jogurtem

Ingredience (2 porce):

- 2 vejce
- 1 odměrka proteinu (bez příchutě nebo vanilka)
- 1 banán
- 3 lžíce ovesných vloček
- 1 lžička kokosového oleje
- maliny, řecký jogurt na ozdobu

Postup:

Všechny suroviny rozmixuj do hladkého těsta (v TM7 20 s / rychlost 6).

Peč malé lívance na pánvi s trochou kokosového oleje.

Podávej s jogurtem a malinami.

♥♥ Sladká snídaně, ale stabilní – díky bílkovině a tukům bez výkyvů cukru.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

🥗 Slaná quinoa se špenátem a vejcem

Ingredience (2 porce):

- 100 g vařené quinoy
- 2 vejce
- 1 hrst baby špenátu
- 1 lžička ghí nebo olivového oleje
- sůl, pepř

Postup:

Na pánvi (nebo v TM7) rozežřej ghí, přidej špenát a orestuj. Přidej quinoa a vejce, lehce promíchej, až se vejce zatáhne. Ochuť solí a pepřem.

🌿 Skvělá volba pro dny, kdy potřebuješ víc minerálů a železa.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

Chia pudink s kokosovým jogurtem a ořechy

Ingredience (1 porce):

- 2 lžíce chia semínek
- 100 ml kokosového nebo mandlového mléka
- ½ odměrky proteinu (volitelně)
- 2 lžíce kokosového jogurtu
- hrst ořechů, pár ostružin, malin...

Postup:

Večer smíchej chia semínka s mlékem a nech v lednici přes noc.
Ráno přidej protein a kokosový jogurt, promíchej a ozdob ovocem a můžeš přidat pár ořechů.

🌸 Ideální, pokud ráno nestíháš – připravíš večer, tělo ráno dostane výživu a klid.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

Smoothie bowl s tvarohem

Ingredience (1 porce):

- 100 g polotučného tvarohu
- ½ banánu
- ½ hrsti borůvek
- 1 lžička mandlového másla
- špetka skořice
- trochu vody nebo mléka
- seínka na ozdobu

Postup:

Vše rozmixuj do krémové konzistence (v TM7 15 s / rychlost 7).

Ozdob kokosem, semínky, pár plátků banánu a ořšky.

🌟 Díky tvarohu a máslu stabilní, výživné a zároveň svěží – ideální letní snídane.



RECEPTY PRO KLIDNÉ RÁNO

Vajíčka s ghí, rajčaty a listovou zeleninou

Ingredience (1 porce):

- 2 vejce
- 1 lžička ghí
- 5 cherry rajčat
- hrst baby špenátu nebo rukoly
- sůl, pepř, čerstvé bylinky

Postup:

Na pánvi rozpust' ghí, přidej rajčata a krátce orestuj.

Přidej špenát a vejce, lehce promíchej, až se vajíčka zatáhnou.

Ochuť solí, pepřem a bylinkami. Podávej s kvalitním kváskovým pečivem.

☀️ Lehká, vyvážená a ideální pro dny, kdy se potřebuješ cítit svěže, ne plně.





THERMOMIX TM7

💡 Thermomix tipy:

- Každý recept zvládneš i ručně, ale v TM7 máš výhodu přesné teploty a času.
- Pro rychlá rána si můžeš připravit základ (např. quinou, pečené lilky nebo chia směs) předem.
- Ovesnou kaši, lívance nebo shakshuku zvládneš v automatickém režimu vaření.
- Pokud si chceš usnadnit vaření a ušetřit spoustu času, určitě se můžeš na mne ohledně Thermomixu kdykoliv obrátit (mail: imichaela.h@gmail.com)



RANNÍ NÁVYKY PRO STABILNÍ CUKR A KLIDNÉ TĚLO

Tělo funguje jako orchestr.
Když jeden nástroj hraje mimo rytmus — třeba stres, málo spánku
nebo hlad — celá harmonie se rozladí.

Proto nejen to, co jíme, ale i jak žijeme po ránu,
má velký vliv na naši hormonální rovnováhu, energii i pleť.

Začni vodou, ne kávou

Po probuzení tělo potřebuje hydrataci, ne stimulaci.
Dej si sklenici teplé vody s citronem a špetkou keltské soli – doplníš
minerály a pomůžeš játrům i trávení.
Kávu si dopřej až po jídle – s jídlem ji tělo zvládne bez výkyvů kortizolu.

Klidné dýchání před jídlem

Než začneš snídat, zkus 3 hluboké nádechy.
Krátká pauza po výdechu pomůže přepnout tělo z „bojů nebo útek“
do režimu „klidu a trávení“.
Tělo pak lépe vstřebává živiny a reaguje vyrovnaněji na glukózu.

🌟 Dech je první krok k hormonální rovnováze. Každé ráno se můžeš
nadechnout do nového začátku.

Jez v klidu, ne mezi dveřmi

Mozek potřebuje asi 20 minut, aby zaregistroval, že jsi sytá.
Zkus snídani bez telefonu, s vědomím, že jíš něco, co tě vyživí.
Když jíš v klidu, tělo netvoří přebytek stresových hormonů a lépe
zvládá cukr v krvi.

🚶 Krátká chůze po jídle

Stačí 5–10 minut lehké chůze po snídani.
Pomáhá to svalům „vytáhnout“ cukr z krve a stabilizovat inzulin.
Navíc je to nádherný rituál – krátká procházka, klid, dech, denní světlo.

☀️ Pohyb po jídle je přirozené „uzemnění“ těla – jemné, ale velmi
účinné.

Dostatek spánku

Méně než 7 hodin spánku znamená vyšší ranní hladinu kortizolu i
inzulinu.

Tělo pak snídani vnímá jako stres, ne výživu.
Zkus vnímat spánek jako součást výživy – ne jako luxus.

♥♥ Klidný začátek dne

Zkus si vytvořit krátký ranní rituál, který ti dává smysl:

- pár minut ticha,
- protažení,
- dech,
- krátká afirmace nebo vděčnost.

Tohle všechno pomáhá nastavit nervový systém do klidu – a tím i hormonální rovnováhu.

🌿 Rovnováha nezačíná v jídle, ale v postoji k sobě. Každé ráno je příležitost začít znovu.

🌸 Závěrečné poselství

Tvá snídaneň je víc než jen jídlo.
Je to signál tvému tělu, že si zasloužíš výživu, energii i péči.

Nemusíš být dokonalá.
Stačí být laskavá – k sobě, ke svému tělu, ke svým rytům.

Každý den může být jiný, ale když začneš s vědomím a klidem,
tělo se ti odmění stabilní energií, krásnou pletí a lehkostí.

💛 Začni s klidem. Dýchej. Vyživuj. Nechej své tělo a pleť zářit.

POKRAČUJ V ROVNOVÁZE SE MNOU

*E-book Ráno v rovnováze je jen začátek.
Každý den můžeš své tělo vyživovat nejen jídlem, ale i pohybem,
klidem a laskavostí k sobě.*

*V mém on-line studiu na HeroHero najdeš prostor, který jsem
vytvořila právě pro ženy jako jsi ty –
pro ženy, které chtějí být silné, ale zároveň jemné.*

 Co tam najdeš:

- ✨ Tréninky pilates & strength – od jemných po silové
-  Výzvy a výživové e-booky
-  Podcasty o zdravém životním rytmu, emocích a ženském těle
-  Návody pro regeneraci, spánek a práci s dechem
- 💛 A komunitu žen, které jdou stejnou cestou – s lehkostí a podporou

E-booky, které najdeš na HeroHero s kompletními postupy a nákupními seznamy:

- E- book k podzimní výzvě (119 stran)
- E-book ranní a večerní rituály (8 stran)
- Mini E-book – letní saláty (9 stran)
- E-book stabilita ramen a zápěstí (8 stran)
- E-book k 35 denní letní výzvě (107 stran)
- E-book Hormonální rovnováha ženy – klíč ke zdraví a energii (29 stran)
- E-book zdravý životní styl (50 stran)
- E- book k 35 denní výzvě Pilates & Strength (77 stran)
- E-book Nutrition protocol (17 stran)
- E-book k 21 denní Novoroční výzvě (46 stran)
- 7 denní jídelníček (34 stran)

DĚKUJI



🌸 *Všechno, co potřebuješ pro tělo v harmonii, najdeš na jednom místě.*

📍 *Přidej se na HeroHero:*
<https://herohero.co/michaelahomolovafitness>

📷 *Sleduj mě i na Instagramu: [@michaelahomolova_fitness](https://www.instagram.com/michaelahomolova_fitness)*

💖 *S láskou, Michaela*