



Julie Zákostelecká, DiS.

# Tipy pro restart těla po létě

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



DOPŘEJ SVÉMU TĚLU RESTART A VRAŤ SE DO  
ROVNOVÁHY PO DOVOLENKOVÉM REŽIMU

# ÚVOD

Léto – období slunce, dovolených, grilovaček a sladkého nicnedělání. Možná sis užil/a víc zmrzliny, méně pohybu a trochu jsi odložil/a běžný režim. A to je naprosto v pořádku. Právě proto teď přichází ideální chvíle udělat si jemný restart – fyzický i mentální.

Tento e-book není o drastických detoxech ani striktních pravidlech. Je o návratu k sobě. O podpoře trávení, obnovení energie, zklidnění mysli a vytvoření prostoru pro zdravé návyky, které ti budou dávat smysl dlouhodobě – nejen pár týdnů po prázdninách.

Najdeš zde praktické tipy, jednoduché kroky i inspiraci, jak podpořit své tělo po náročném létě a s lehkostí vykročit do podzimu. Není nutné měnit vše najednou – i malé změny dokážou přinést velké výsledky.

Pojďme na to společně, krok za krokem.

# PÁR SLOV O MNĚ

---



Jmenuji se Julie Zákostelecká a už 19 let provázím své klienty na cestě ke zdraví, větší lehkosti a rovnováze. Pracuji jako nutriční terapeutka s přesahem do funkční medicíny – což znamená, že se na člověka dívám komplexně: беру v úvahu nejen jídelníček, ale i jeho životní styl, stresovou zátěž, spánek nebo hormonální stav.

Ve své praxi se často setkávám s lidmi, kteří jsou unavení, nafouknutí, přetížení nebo se necítí ve svém těle dobře – a ne vždy přesně vědí proč. Někdy stačí pár jednoduchých kroků, malé změny v režimu nebo ve stravě, které mohou přinést výraznou úlevu. Právě takové změny jsou základem restartu – jemného, ale funkčního návratu k tomu, co tělu prospívá.

Zaměřuji se nejen na úpravu stravy, ale také na hlubší souvislosti mezi výživou a zdravím. Pomáhám klientům řešit trávicí obtíže, hormonální nerovnováhu, únavu, záněty i autoimunitní onemocnění.

Pracuji se [speciálními funkčními testy](#), které odhalují, co se v těle skutečně děje – od rovnováhy mikrobiomu přes stav hormonů až po reakce na stres. Díky nim je možné nastavit péči na míru, která řeší skutečné příčiny potíží, ne jen jejich projevy. Konzultace poskytuji osobně i online a vždy je pro mě důležitý individuální přístup zaměřený na výživu a funkční pohled na zdraví.

Součástí mé práce je také edukace – prostřednictvím přednášek, skupinových setkání, online kurzů a tematických materiálů pomáhám klientům lépe porozumět svému tělu, naslouchat jeho signálům a budovat zdravý vztah ke stravě i vlastnímu zdraví.

Tento e-book jsem vytvořila jako jemný návratový rituál – malého průvodce, který vám může pomoci po létě zpomalit, znovu se naladit na své tělo a začít o sebe pečovat s větším respektem a vědomím.

Pokud cítíte, že je čas něco změnit, budu moc ráda, když se ozvete. Více informací o spolupráci a možnost objednání konzultace najdete na mém [webu](#).



*Julie Zákostelecká*

# 1 VRAŤ SE K RYTMU

---

## PRAVIDELNÝ REŽIM JE ZÁKLAD

Jedna z největších změn, které léto přináší, je rozbitý režim. Jíme různě – pozdě večer, někdy nesnídáme, někdy mlsáme celý den. A to vše rozhodí tělesné rytmy, hormonální signály i trávení. Tělo ale miluje stabilitu a předvídatelnost. Čím dříve mu ji znovu nabídneš, tím dříve se ti odmění lepší energií, klidnějším trávením i menšími chutěmi.

- ✓ **Jez 3-5 jídel denně**, v klidu, v pravidelných časech. Ideálně vždy alespoň jedno teplé jídlo.
- ✓ **Začni den snídaní** – ideálně do hodiny po probuzení sněz jídlo bohaté na bílkoviny. Pokud ráno nejíš, alespoň se napij vlažného vývaru, aby se nastartovalo trávení.
- ✓ **Poslední jídlo sněz cca 3 hodiny před spaním.**
- ✓ **Dodržuj 12hodinový noční půst** - jednoduché a přirozené pravidlo: mezi večeří a snídaní nech tělu 12 hodin klid. Např. večeře v 19:00, snídaně nejdříve v 7:00.

### Proč je to důležité?

Když jíme v kratším časovém okně, tělo má prostor regenerovat a snižovat zánět.

Noční půst:

- podporuje detoxikační funkci jater a střevní očistu,
- zlepšuje citlivost na inzulin a pomáhá stabilizovat váhu,
- reguluje hormony hladu a sytosti (ghrelin a leptin),
- napomáhá lepší kvalitě spánku, protože trávení v noci nezatěžuje organismus.



*Z pohledu funkční medicíny i cirkadiánní biologie je právě 12hodinový půst ideální minimum pro zdravého člověka. Nejedná se o přísné přerušované hladovění – je to návrat ke zdravému rytmu.*

# 2 ZJEDNODUŠ STRAVU

## JEZ CHYTŘE

Po létě má spousta lidí pocit, že se potřebují znovu dostat do rovnováhy – a to je naprosto v pořádku. Jen často sklouzáváme k extrémům: drastickým dietám, přísnému omezování nebo rychlým řešením, která ale většinou nevydrží. Tělo přitom potřebuje hlavně podporu, výživu a stabilitu.

Restart neznamená trest, ale vědomý návrat k přirozeným potřebám těla. Ne „jíst málo“, ale jíst chytře, jednoduše a s respektem k trávení, hormonům i vlastnímu tempu.

Pokud [chceš hubnout smysluplně](#) a udržitelně, klíčem nejsou zákazy – ale struktura, pochopení souvislostí a podpora.

### Co znamená zjednodušit jídelníček?

- ✓ **Vynech přebytečné průmyslově zpracované potraviny** – sladkosti, slané snacky, polotovary, trvanlivé pečivo, sladké jogurty, umělé dochucovadla.
- ✓ **Omez přidaný cukr a alkohol**, které zatěžují játra, zvyšují zánět a rozhazují glukózu.
- ✓ **Nepřeháněj to s ovocem** – v létě ho bývá dost. Teď dej prostor zelenině, vláknině, hořčinám a fermentovaným potravinám.



## Proč to funguje:

Když jíme „čistě“, tělo má méně práce s trávením, detoxikací a víc prostoru pro regeneraci. Sníží se zánětlivost, zlepší se peristaltika, hormonální signály začnou fungovat přirozeněji.



## Zaměř se na 3 pilíře u každého jídla:



### **BÍLKOVINY**

- např. maso, vejce, ryby, mléčné výrobky, luštěniny
- pomáhají stabilizovat glukózu, dodávají energii a jsou klíčové pro hormonální rovnováhu.



### **ZELENINA A VLÁKNINA**

- např. kořenová zelenina, brokolice, cuketa, červená řepa, rukola, kvašená zelenina
- vyživuje střeva, podporuje detoxikaci a dává signál sytosti.



### **ZDRAVÉ TUKY**

- např. olivový olej, avokádo, ořechy, semínka, ghee, kokosový olej
- jsou nezbytné pro tvorbu hormonů, vyživují nervovou soustavu, pomáhají vstřebávání vitamínů a také snižují glykemickou reakci jídla. Tuky nejsou nepřítel – jsou nutností.

# 3 STABILIZUJ HLADINU CUKRU V KRVÍ

Jedním z hlavních „následků“ letního režimu je rozkolísaná hladina glukózy – nepravidelná strava, přemíra cukru, sladké drinky nebo bílé pečivo totiž způsobují časté glykemické výkyvy, které vedou k únavě, chutím, přejídání i hormonální nerovnováze.

Čím více se glukóza v krvi houpe, tím hůř se tělo dostává do rovnováhy – a tím větší je i tendence ukládat tuk, hlavně v oblasti břicha.

## Proč je stabilní glykémie tak důležitá?

- Hladina glukózy ovlivňuje hladinu inzulinu – hormonu, který nejen reguluje krevní cukr, ale zároveň brzdí spalování tuků, pokud je neustále zvýšený.
- Výkyvy glukózy narušují hormony sytosti a hladu (leptin a ghrelin), což vede k přejídání.
- Z dlouhodobého hlediska výkyvy přetěžují slinivku, játra a nadledvinky, zvyšují zánět a mohou vést k inzulinové rezistenci.

## Co pomáhá glykémii stabilizovat?

- ✓ **V každém jídle kombinuj bílkoviny + vlákninu + zdravé tuky** - samotné sacharidy (např. suchý rohlík, nebo samotné ovoce) způsobují prudký nárůst cukru v krvi a následný pád.
- ✓ **Začni jídlo vlákninou nebo zeleninou** - studie ukazují, že pořadí potravin na talíři ovlivňuje glykemickou reakci. Zelenina na začátku zpomaluje vstřebávání cukrů.
- ✓ **Zařaď krátký pohyb po jídle** - i 10 minut lehké chůze po jídle může výrazně snížit hladinu cukru v krvi.



# 4 PODPOŘ TRÁVENÍ

---

## JINAK TRPÍ CELÉ TĚLO

Po létě může být trávení přetížené – kombinací alkoholu, sladkostí, těžších jídel i častého „ujídání mimo režim“. A právě trávení je základ. Když nefunguje dobře, tělo nevstřebává živiny, vzniká únava, nadýmání nebo hormonální nerovnováha. Restart proto začíná v trávicím traktu

### Co můžeš udělat hned:

- ✓ **Začni jíst v klidu, vědomě, bez telefonu a televize.**  
Vědomé jezení podporuje sekreci trávicích šťáv (žaludeční kyseliny, žluči, enzymů).
- ✓ **Každé sousto žvýkej alespoň 20 - 40×.**  
Trávení začíná v ústech. Dobře rozmělněné jídlo ulehčí práci žaludku i střev.
- ✓ **Nepij při jídle** (nebo jen minimálně).  
Nápoje při jídle ředí kyseliny v žaludku. Když jsou zředěné, jsou slabé, a proto pak dochází ke vzniku nestrávených zbytků, které pak dále krmí patogenní mikroflóru.
- ✓ **Do jídelníčku zařaď hořčiny.**  
Podporují vylučování slin, žaludečních a slinivkových šťáv a žluče. Tím se podpoří chuť k jídlu a zamezí hnilobným a kvasným pochodům ve střevech. Lepším trávením bílkovin se tělo posílí. Patří mezi ně čekanka, artyčoky, růžičková kapusta, pampeliška, rukola.
- ✓ **Zařazuj kvašené potraviny** (pokud je snášíš).  
– kysané zelí, řepný kvas, kimchi, kefír, jogurt, kombucha  
Obsahují přirozené probiotické kultury, které pomáhají obnovit mikrobiom po letní zátěži.
- ✓ **Zahřívej trávení teplým jídlem.**  
Teplá, vařená strava (např. polévky, pečená zelenina, dušené luštěniny) je pro trávení méně náročná než studené saláty a smoothie.

# 5 **PODPOŘ JÁTRA**

---

## **A LYMFU**

Játra jsou hlavní detoxikační orgán – zpracovávají hormony, léky, alkohol i toxiny z prostředí. Lymfatický systém je zase „kanalizací“ těla, která odvádí odpadní látky, přebytečnou vodu a reguluje imunitu.

Po létě, kdy je většinou víc alkoholu, sladkostí, kosmetiky s UV filtry i léků na alergie, jsou tyto systémy často přetížené. Když nefungují dobře, může se to projevit otoky, únavou, zhoršenou pletí, bolestí hlavy, ale i stagnací váhy nebo PMS.



### **Co můžeš udělat pro restart jater a lymfy:**

- ✓ **Pij dostatek vody – ideálně teplé a po doušcích.**  
Hydratace je klíčová pro lymfu. Vypij 30–40 ml tekutin na 1 kg hmotnosti denně.
- ✓ **Zařaď jemný pohyb a lymfatickou aktivaci.**  
Lymfa nemá vlastní pumpu – potřebuje pohyb, aby proudila. Doporučuji svižnou chůzi, skákání na trampolíně nebo jógu.
- ✓ **Suché kartáčování.**  
Zkus zařadit každé ráno před sprchou, dělej krouživé pohyby směrem k srdci.
- ✓ **Střídání teplé a studené vody, lymfatická masáž a baňkování.**

# 6 **PODPOŘ SPÁNEK**

---

## **A KVALITNĚ SE VYSPI**

Spánek je pro regeneraci těla klíčový. Během noci se opravují buňky, uklízí mozek, ladí hormony, detoxikují se játra a tvoří se melatonin – hormon s antioxidačním a protizánětlivým účinkem.

Letní režim (ponocování, grilovačky, alkohol) často naruší biologické rytmy. Nedostatek spánku pak ovlivňuje chuť k jídlu, zvyšuje zánět i hladinu stresových hormonů. Pokud tělo nemá prostor k noční obnově, mnohem hůř se hubne – a hůř se i zvládá stres.

- ✓ **Dodržuj pravidelný režim** – chod' spát i vstávej přibližně ve stejnou dobu. Ideálně se dostaň do postele kolem 22 hod. a dopřej si hluboké regenerace. Spi ideálně 8-9 hod.
- ✓ **Eliminuj modré světlo večer** - ztlum obrazovky ideálně 2 hodiny před spaním, nebo používej brýle blokující modré světlo.
- ✓ **Zaveď večerní rituály** - tlumené světlo, bylinkový čaj, klidná hudba, čtení, psaní deníku. Mozek potřebuje signál, že je čas zpomalit. Rutina ti pomůže spánek „nastavit“.



- ✓ **Omez alkohol a cukr večer** – zhoršují kvalitu spánku i noční regeneraci. Přílišná glykémie večer může vést k nočnímu buzení.
- ✓ **Podpoř přirozenou tvorbu melatoninu** - poříd' si chytrou žárovku, přes den chod' na denní světlo, zařad' potraviny bohaté na tryptofan (např. dýně, krůtí maso, ovesné vločky, banán).

*Kvalitní spánek je základ pro hubnutí, regeneraci i hormonální rovnováhu. Bez něj tělo nemá šanci fungovat optimálně.*

# 7 DOPŘEJ SI VĚDOMÝ

---

## NÁVRAT

Léto je často časem odlehčení, výjimek, spontánnosti. A to je v pořádku – tělo i mysl občas potřebují vybočit z rutiny. Ale právě proto bývá návrat do „běžného režimu“ po dovolených náročný – a často až příliš prudký.

Změna by ale neměla být trestem, ale návratem k sobě. Není třeba si nic vyčítat, dohánět, ani začít „od nuly“. Tělo ví, co dělat – jen potřebuje laskavou podporu, ne nátlak.

### Co můžeš udělat pro vědomý návrat:

- ✓ **Zastav se a zeptej se sebe: „Co teď opravdu potřebuju?“**  
Možná víc spánku. Možná lehčí jídlo. Možná jen pocit, že je v pořádku se znovu vracet ke svému rytmu.
- ✓ **Nepřeskakuj základy** – spánek, rytmus, kvalitní jídlo, pohyb, dech, klid. Někdy právě návrat k jednoduchosti pomáhá nejvíc.
- ✓ **Stanov si malé, realistické kroky.**  
Nemusíš měnit všechno najednou. Vyber si jednu oblast, kde cítíš největší zmatek nebo chaos – a začni právě tam.
- ✓ **Nehledej dokonalost. Hledej kontinuitu.**  
Restart těla není sprint – ale série malých kroků, které dávají smysl a navazují na sebe.



*Každý návrat může být novým začátkem. Nemusíš se vracet tam, kde jsi byl/a předtím – můžeš si vědomě vytvořit režim, který ti víc vyhovuje. Ne protože „musíš“. Ale protože se chceš cítit dobře.*

# ZÁVĚR

Když ubývá světla, dny se zklidňují a příroda se pomalu chystá k odpočinku, i naše tělo si často říká o větší péči. Není třeba dělat radikální změny – stačí se jemně vrátit k tomu, co je přirozené. Zpomalit, zjednodušit, naslouchat svému tělu.

Naše zdraví je tím nejcennějším, co máme. A právě přelom léta a podzimu může být ideálním momentem k restartu – ne jako trest, ale jako návrat k sobě.

Malé změny v každodenním rytmu mohou vést k velkým výsledkům, když jim dáme čas, pozornost a kontinuitu.

Ve své praxi propojuji výživu s funkčními přístupy ke zdraví a pomáhám lidem nejen s redukcí hmotnosti, ale i s hlubšími tématy – od trávicích obtíží přes hormonální nerovnováhu až po autoimunitní onemocnění, únavu či opakující se záněty.

Každý člověk je jiný, a proto hledáme cestu šitou na míru – bez univerzálních diet, s důrazem na pochopení souvislostí a postupné kroky, které vedou k trvalé změně.

A pokud se chceš o výživě dozvědět víc, naučit se, jak podpořit své zdraví a přitom shodit i nějaké to přebytečné kilo, zvu tě do svého online [kurzu pro ženy](#). Je to bezpečný prostor, kde tě krok za krokem provedu změnami, které dávají smysl a které opravdu fungují.

Pokud cítíš, že je čas věnovat svému zdraví větší pozornost, ráda tě tímto procesem provedu. Společně nastavíme cestu, která ti pomůže cítit se lehčeji, zdravěji a spokojeněji – nejen na podzim, ale po celý rok.



*Julie Zákostelecká*