

SOŇA MALÉTEROVÁ | LÁSKAVÉ VARENIE
Holistická výživová mentorka pre ženy

ČO SPÚŠŤA MOJE CHUTE NA SLADKÉ?



***Personalizovaný test pre ženy, ktoré chcú pochopiť
svoje chute a prestať byť ovládané cukrom.***

+Praktické tipy na základe výsledkov ako
skrotiť svoje chute na sladké a cítiť sa
vo svojom tele skvele

ING. SOŇA MALÉTEROVÁ
www.sonamaleterova.sk



Vitaj

Tento test som vytvorila pre ženy ako si ty – ženy, ktoré nechcú len „mať viac pevnej vôle“, ale chcú **pochopiť** svoj metabolizmus, svoje hormóny, svoju psychiku a to, **čo sa reálne deje v tele, keď prichádzajú silné chute na sladké.**

Keď poznáš svoje spúšťače, môžeš ich začať reálne ovládať – nie potláčať.

Prečo vôbec máme chute na sladké?

Chute na sladké nie sú charakterová slabosť.

Sú to **signály tela a mozgu**, ktoré hovoria:

- „niečo mi chýba“
- „niečo je v nerovnováhe“
- „niečo potrebuješ zmeniť“

Tento test ti pomôže jednoducho zistiť, čo presne to je.

Sladká chuť je prvá chuť, s ktorou sa v živote stretávame. Materské mlieko je prirodzene sladké a náš mozog sa od narodenia učí, že sladká chuť znamená **bezpečie, blízkosť, energiu a upokojenie**. Mať chuť na sladké je teda úplne v poriadku a biologicky prirodzené.

Problém však vzniká vtedy, keď nás myšlienky na sladké začnú **ovládať**, keď si sladké pýtame každý deň alebo dokonca niekoľkokrát za deň, a najmä vtedy, keď máme pocit, že nad sebou strácame kontrolu. Toto **nie je charakterová slabosť**, ale **signál tela alebo psychiky**, že mu niečo chýba alebo že na niečo reaguje. A práve preto je dôležité zistiť, čo *presne tieto chute spúšťa*.

AKO TEST FUNGUJE

Soňa Maléterová – © 2025

Tento dotazník obsahuje **7 oblastí**:

- Emócie a stres
- Dopamín a rituály
- Obmedzovanie a kontrola
- Glykémia a fyzický hlad
- Spánok a únava
- Hormóny a ženský cyklus
- Trávenie a mikrobiom (doplňková škála)

V každej sekcii označíš odpoveď na škále od 1 do 5 (viac detailov nižšie).

Na konci si spočítaš **skóre v každej sekcii**.

Tvoj výsledok bude kombinácia dvojice najvyšších škál.

Tento model je mimoriadne presný, pretože väčšina žien nemá jeden, ale dva kľúčové spúšťače.

AKO ODPOVEDAŤ

Použi škálu:

1 = vôbec nie/nikdy

2 = skôr nie

3 = občas / niekedy

4 = často

5 = úplne ma vystihuje

Označ číslo, ktoré najlepšie vystihuje tvoju skúsenosť za posledné 2–3 mesiace.

SEKCIA E – EMÓCIE A STRES

1. Keď som v strese, sladké je môj prvý nápad.
2. Sladké používam ako rýchlu úľavu od nepríjemných pocitov.
3. Keď sa cítim zle, okamžite ma to ťahá k sladkému.
4. Po náročnom dni mám automaticky chuť na sladké a ťažko sa mi bez toho relaxuje.
5. Sladké si dávam pri pocite samoty, nudy, prázdnoty.
6. Sladké ma „upokojí“ rýchlejšie než oddych.

Skóre sekcie E: _____

SEKCIA X – DOPAMÍN A RITUÁLY

1. Keď vidím sladké, dostanem chuť.
2. Sladké mám spojené s odmenou. Často si poviem “zaslúžim si to”.
3. Keď začnem jesť sladké, ťažko prestanem pri jednom kúsku.
4. Mám rituály (káva, film, gauč), pri ktorých automaticky siaham po sladkom.
5. Hneď ako sa naobedujem, mám pocit že si “musím” dať niečo sladké.
6. Sladké je pre mňa “vrchol” dňa, hlavne večer.

Skóre sekcie X: _____

SEKCIA R – OBMEDZOVANIE A KONTROLA

1. Často si sladké zakazujem („od zajtra už nie“).
2. Keď poruším pravidlo, mám tendenciu pokračovať („už je to jedno“).
3. Po období prísnosti mám tendenciu „utrhnúť sa“ a zjesť veľa naraz.
4. Som buď 100 % disciplinovaná alebo vôbec.
5. Veľa rozmýšľam o tom, čo „by som mala“ jesť.
6. Kontrola jedla je pre mňa náročná.

Skóre sekcie R: _____

SEKCIA G – GLYKÉMIA A FYZICKÝ HLAD

1. Vynechávam jedlá (napr. raňajky, nestíham poriadny obed) → večer mám silné chute
2. Keď som veľmi hladná, zjem prvé, čo vidím – často sladké.
3. 1–2 hodiny po jedle (slanom či sladkom) mám znova chuť na sladké.
4. Počas dňa mám veľké výkyvy energie.
5. Jem narychlo alebo v strese, prípadne pri jedle robím niečo ďalšie (TV, počítač, mobil..)
6. Keď jem málo cez deň, večer som nekontrolovateľná.

Skóre sekcie G: _____

SEKCIA S – SPÁNOK A ÚNAVA

1. Po zlom spánku mám oveľa väčšie chute na sladké.
2. Nič sa mi nechce, nemám energiu ani motiváciu. Akoby ma niečo brzdilo.
3. Niekedy jem, aby som „udržala oči otvorené“.
4. Dlhodobo spávam menej ako 7 hodín alebo nekvalitne.
5. Poobede mám pád energie → vyrieši ho káva + sladké. Ale len na chvíľu.
6. Keď som dlhodobo unavená, mám pocit, že _____ Skóre sekcie S: _____
bez sladkého neprežijem deň.

SEKCIA H – HORMÓNY A ŽENSKÝ CYKLUS

1. Pred menštruáciou mávam silnejšie chute na sladké než v iných dňoch cyklu.
2. V niektorých fázach cyklu sa cítim viac emočne a jedlo mi pomáha zvládať nálady.
3. PMS mi často zhoršuje sebakontrolu nad sladkým (napr. „teraz potrebujem čokoládu“) alebo mám vtedy stavy prejedania všeobecne.
4. Mám hormonálne výkyvy (perimenopauza, poruchy cyklu).
5. Pred menzesom sa cítim viac unavená a podráždená, riešim to sladkým.
- 6A. Vek do 35: Neviem odpočívať ani počas svojich dní, energiu dopĺňam cukrom.
- 6B. Po 35: Mám výkyvy energie, nálady alebo horšie spím (najmä v druhej polovici cyklu).

Skóre sekcie H: _____

Pri otázke 6 si vyber možnosť A alebo B podľa veku a tú druhu možnosť označ nulou.

DOPLNKOVÁ SEKCIA D – TRÁVENIE A MIKROBIÓM

1. Často ma nafukuje po jedle.
2. Večer po jedle mávam silné chute.
3. Jem aj jedlá, ktoré mi nerobia dobre, keď mám “chute”.
4. Fermentované potraviny jem málo. (kvasená zelenina, kefír, miso,...)
5. Mám málo vlákniny v strave - jem menej ako 500 g (5 porcií) zeleniny a ovocia denne.
6. Moje trávenie je nevyrovnané (nafukovanie, striedanie stolice, ťažoba po jedle...).

Skóre sekcie D: _____

Táto škála neslúži ako profil – dopĺňa odporúčania. To znamená, že ak ti výsledné skóre v tejto sekcii vyjde vysoké, nájdi si 2 iné sekcie s najvyšším skóre a a pozri si profil ich kombinácie nižšie.

Potom si prečítaj vo vyhodnotení informácie k tejto doplnkovej sekcii D (sú na strane 24).



AKO SI VYHODNOTIŤ VÝSLEDOK

1. Zapíš si skóre zo všetkých 6 hlavných sekcií:
2. E: ___ X: ___ R: ___ G: ___ S: ___ H: ___
3. Vyber si **dve najvyššie hodnoty**.
4. Tieto dve oblasti tvoria tvoj **osobný kombinovaný profil chutí**.
5. Nájdi si svoju kombináciu v nasledujúcej časti.

Ak máš zároveň vysoké skóre, teda > 20 bodov v doplnkovej škále D (trávenie), prečítaj si bonusové odporúčania na konci.



NAVIGÁCIA VÝSLEDKOV

TVOJ VÝSLEDNÝ PROFIL:

E + X – EMÓCIE + DOPAMÍN	strana 9
E + R – EMÓCIE + OBMEDZOVANIE	strana 10
E + G – EMÓCIE + GLYKÉMIA	strana 11
E + S – EMÓCIE + ÚNAVA	strana 12
E + H – EMÓCIE + HORMÓNY	strana 13
X + R – DOPAMÍN + OBMEDZOVANIE	strana 14
X + G – DOPAMÍN + GLYKÉMIA	strana 15
X + S – DOPAMÍN + ÚNAVA	strana 16
X + H – DOPAMÍN + HORMÓNY	strana 17
R + G – OBMEDZOVANIE + GLYKÉMIA	strana 18
R + S – OBMEDZOVANIE + ÚNAVA	strana 19
R + H – OBMEDZOVANIE + HORMÓNY	strana 20
G + S – GLYKÉMIA + ÚNAVA	strana 21
G + H – GLYKÉMIA + HORMÓNY	strana 22
S + H – ÚNAVA + HORMÓNY	strana 23

BONUSOVÝ PROFIL – TRÁVENIE A MIKROBIÓM (D)	strana 24
--	-----------



PROFIL E + X — EMÓCIE + DOPAMÍN

Sladké ako úľava aj ako odmena.

Tento profil spája stres a emócie s dopamínovými rituálmi. Sladké ti tak poskytuje dvojitý účinok: jednak rýchlo upokojí nervový systém a zároveň pôsobí ako malý „highlight“ dňa, ktorý si spájaš s radosťou či odmenou.

Odporúčania:

- Skús si pred večerným jedlom vytvoriť krátku 5–10 minútovú mikropauzu, počas ktorej si telo aj hlava oddýchnu (napr. prechádzka, hudba alebo ticho). Tento mini-reset dokáže výrazne znížiť silu baženia.
- Nahrad' aspoň jeden zo svojich sladkých rituálov alternatívnym rituálom: namiesto sladkého ku káve si dopraj vôňu, atmosféru, teplý nápoj alebo krátku masáž hlavy/rúk. Mozog potrebuje odmenu – len ju nemusí dostať z jedla.
- Dovoľ si sladké, ale plánovane. Najlepšie funguje zaradiť malé množstvo sladkého **hneď po obede alebo ako popoludňajší snack**, nie večer. Telo je vtedy stabilnejšie a riziko prejedania je nižšie.
- Pri silnej emócii a následnej túžbe skús „pauzu“ 10 minút. Nie zákaz, len si uvedom čo cítiš ešte pred tým, než tú emóciu umlčíš cukrom.
- Udržuj pravidelný stravovací rytmus, aby telo nebolo vyčerpané ani hladné – prázdny žalúdok vytvára ideálne podmienky pre emočný aj dopamínový automatizmus.



E + R — EMÓCIE + OBMEDZOVANIE

Zakazovanie → napätie → prejedanie.

Keď sa kombinujú emócie so striktným kontrolovaním jedla, telo aj psychika fungujú v cykle: napätie → zákaz → výbuch → vina. Tento profil často vedie k tomu, že sladké pôsobí ako zakázané ovocie, ktoré má až príliš veľkú moc.

Odporúčania:

- Úplne prestaň s tvrdými zákazmi. Začiatkom zmeny je vypustenie pravidiel typu „už nikdy“, „od zajtra nula sladkého“.
- Zarad' sladké flexibilne – dopraj si ho plánovane, pokojne každý deň v malej dávke. Odoberieš mu tým moc a znížiš riziko „úniku z pravidiel“.
- Skús si dopredu vybrať sladkosť, ktorú si dáš po obede – nie v závere dňa. Pomôže ti to mať istotu aj zároveň hranice.
- Pri emočnej vlne použi krátku upokojujúcu techniku – pár minút sústredeného dýchania s dlhšími výdychmi a/alebo krátka zmena priestoru (okno, balkón). Znížiš tým intenzitu nutkania.
- Pri silnej emócii a následnej túžbe skús „pauzu“ 10 minút. Nie zákaz, len si uvedom čo cítiš ešte pred tým, než tú emóciu umlčíš cukrom.
- Udržuj pravidelný jedálniček, ktorý ti dá pocit istoty – keď telu dopraješ istotu, nebude ti tak silno diktovať túžby po „zakázanom“.



E + G — EMÓCIE + GLYKÉMIA

Vysoké emócie + rozkolísaný cukor v krvi = dvojitý tlak.

Keď je hladina cukru v krvi nestabilná, človek oveľa ťažšie zvláda stres. Emócie tak výraznejšie „naštartujú“ chute a túžba po sladkom narastá rýchlo.

Odporúčania:

- Začni deň raňajkami, ktoré obsahujú bielkoviny. Sú kľúčové pre stabilnú energiu aj lepšiu reguláciu emócií počas dňa.
- Skús jesť každé 3–4 hodiny, aby si udržala rovnomernú energiu a znížila riziko hladu, ktorý vyvoláva emočné rozhodnutia.
- Po jedle si dopraj krátku prechádzku alebo aspoň 5 minút pohybu – pomáha to stabilizovať glykémiu aj náladu.
- Keď príde emocionálne nutkanie, skús najprv pár minút sústredeného dýchania s dlhšími výdychmi a/alebo krátku zmenu priestoru (okno, balkón). Znížiš tým intenzitu nutkania.
- Pred sladkým si dopraj malé bielkovinové jedlo a/alebo vlákninu, ktoré ti spomalí glykemický nárast v krvi.
- Pri silnej emócii a následnej túžbe skús „pauzu“ 10 minút. Nie zákaz, len si uvedom čo naozaj cítiš a dovoľ si to cítiť, nepotláčaj to hneď cukrom.
- Večer si nastav jednoduchý rituál upokojenia – teplý nápoj, sprcha alebo krátke dýchanie. Telo potrebuje signál, že je v bezpečí aj bez sladkého.



E + S — EMÓCIE + ÚNAVA

Sladké ako benzín aj ako emocionálna barla.

Únava zhoršuje schopnosť regulovať emócie, a emócie zasa znižujú energiu. Sladké je často rýchly spôsob, ako „nejako prežiť deň“. Tento typ je extrémne bežný u žien po 35.

Odporúčania:

- Prioritou je spánok – aj malé zlepšenie (napr. ísť spať o 20 minút skôr) dokáže dramaticky znížiť baženie po sladkom.
- Vytvor si večernú rutinu, ktorá začína minimálne 30 minút pred spaním – čas pre seba bez mobilu, teplá sprcha, tlmené svetlo, kniha, krátka meditácia.
- Popoludní si dopraj malý snack, ktorý kombinuje bielkoviny + ovocie alebo oriešky – zníži potrebu hľadať rýchlu energiu.
- Pri emočnom nutkaní si polož otázku: „Som nahnevaná, smutná alebo len vyčerpaná?“ Tvoje telo často nehľadá sladké – hľadá odpočinok.
- Keď príde emocionálne nutkanie, skús najprv pár minút sústredeného dýchania s dlhšími výdychmi a/alebo krátku zmenu priestoru (okno, balkón). Znížiš tým intenzitu nutkania.
- Vymieňaj večerné dopamínové spúšťače (najmä scrollovanie v mobile) za niečo pomalšie a pokojnejšie – prechádzanie sietí takmer vždy vedie k baženiu.



E + H — EMÓCIE + HORMÓNY (ženské)

Cyklus zhoršuje emócie a emócie zhoršujú cyklus.

Luteálna fáza je obdobie **po ovulácii až do začiatku menštruácie**, keď stúpa hladina progesterónu, telo sa pripravuje na prípadné tehotenstvo a prirodzene rastie chuť do jedla aj potreba oddychu.

Silné luteálne chute + emocionálna citlivosť = výbušná kombinácia. Tento profil je typický pre ženy s PMS alebo perimenopauzou.

Odporúčania:

- V luteálnej fáze si úmyselne dopraj o niečo viac jedla (cca 200–300 kcal denne) – telo to vtedy reálne potrebuje.
- Magnézium (najmä bisglycinát) môže výrazne znížiť chute aj náladové výkyvy. Ak si v perimenopauze a máš problémy so spánkom, zaraď ho 1-2 hodiny pred spaním.
- Nestavaj si počas PMS a menštruácie vysoké nároky – psychika aj telo sú v citlivejšom stave. Dopraj si viac času pre seba, relaxuj.
- Dopraj si viac teplých jedál a tepla celkovo – teplo upokojuje nervový systém.
- Plánuj dopredu: počas PMS maj po ruke viac vhodných jedál, aby si predišla impulzívnym rozhodnutiam.
- Nebráň sa sladkému, nevydržíš to a skončí to oveľa horšie ako keď si s chuťou a bez výčitiek dopraješ malý kúsok niečoho, čo máš rada.



X + R — DOPAMÍN + OBMEDZOVANIE

Zakázané ovocie chutí najlepšie – a dopamín to ešte znásobí.

Sladké má v tvojej hlave „magickú moc“, pretože si ho často zakazuješ. Keď si ho dopraješ, mozog to vníma ako obrovskú odmenu.

Odporúčania:

- Úplne odstráň pravidlá typu „už nikdy“. Čím viac si niečo zakazuješ, tým viac po tom túžiš.
- Každý deň si dopraj malé, plánované množstvo sladkého. Učíš tým mozog, že sladké nie je výnimočná udalosť, ale neutrálna súčasť dňa.
- Nahrádzaj rituály jedlom inými formami odmeny – vôňa, hudba, svetlo, krátke oddychy.
- Uč sa slovne oceniť ak s ti niečo podarí, ak niečo zvládneš namiesto automatického siahania na sladké.
- Po obede si dopraj malý sladký dezert. Telo je nasýtené a nebude tak ľahko „strácať kontrolu“ ako večer.
- Pracuj s tým, čo spúšťa automatické jedenie – odstráň sladké z dohľadu alebo aspoň z najľahšie dostupných miest.



X + G — DOPAMÍN + GLYKÉMIA

Sladké ťa láka vizuálne aj fyzicky.

Ak máš rozkolísanú glykémiu, tvoje telo „pýta rýchlu energiu“, a ak máš dopamínové spúšťače, mozog pýta „radosť“. To je dvojitý tlak, ktorému sa odoláva najťažšie.

Odporúčania:

- Jedz pravidelne a do každého jedla pridaj zdroj bielkovín – stabilizuje ti energiu aj koncentráciu.
- Po obede sa krátko prejdi, pomôže to telu spracovať jedlo a zníži potrebu na rýchly cukor.
- Sladké si dopraj plánovane po obede, nie večer, keď glykémia klesá a chute rastú.
- Zameraj sa večer na výživnú večeru, kde bude dostatok bielkovín, zeleniny a kvalitný tuk.
- Vizualitu v kuchyni uprav: potraviny, ktoré spúšťajú tvoje chute, presuň z dosahu alebo daj mimo dohľad.
- Sleduj, ktoré situácie aktivujú dopamínový „autopilot“ – keď ich identifikuješ, môžeš ich nahradiť novými rituálmi.



X + S — DOPAMÍN + ÚNAVA

Unavené telo + unavený mozog hľadajú rýchly pôžitok.

Pri únave mozog slabšie odoláva dopamínovým podnetom, a sladké sa stáva najrýchlejším zdrojom „odmeny“.

Odporúčania:

- Vytvor si večer jeden upokojujúci rituál bez obrazoviek – mozog sa tak nebude preťažovať a chute sa znížia.
- Cez deň sa snaž chytiť aspoň 10–20 minút denného svetla – výrazne to zlepšuje energiu a náladu.
- Jedz bielkoviny do 1–2 hodín od prebudení – dá to telu základ pre stabilnejšiu energiu.
- Dopraj si niečo príjemné každý deň, aby sladké nebolo jedinou „odmenou“.
- Ráno hneď neber telefón do ruky (nepozerať siete, maily,..) – práve to často vedie k zvýšeným chutiam v druhej polovici dňa. Ráno si si „vyčerpala“ dopamín, ktorý sa tvorí v noci a popoludní už telo nemá z čoho brať a tak baží po sladkom.



H O R M O N E S

X + H — DOPAMÍN + HORMÓNY (ženské)

Cyklus zvýši baženie po sladkom a dopamín ho zvýrazní.

Sladké sa stáva výnimočne lákavým najmä v luteálnej fáze, keď fyzické aj psychické potreby stúpajú.

Luteálna fáza je **obdobie po ovulácii až do začiatku menštruácie**, keď stúpa hladina progesterónu, telo sa pripravuje na prípadné tehotenstvo a prirodzene rastie chuť do jedla aj potreba oddychu.

Odporúčania:

- Dopraj si sladké pravidelne PO OBEDE, aby si predišla večernému „prejedeniu z dopamínu“.
- Počas PMS si dovoľ byť jemnejšia – fyzicky aj emocionálne. Hľadaj si priestor pre seba, to čo ti robí dobre.
- Pridaj magnézium (najlepšie bisglycinát) v luteálnej fáze (2. polovica cyklu) – výrazne zlepšuje náladu aj stabilitu energií.
- Ak si v perimenopauze, magnézium (najmä bisglycinát) môže výrazne zlepšiť tvoje problémy so spánkom, zaraď ho 1-2 hodiny pred spaním.
- Jedz teplé výživné jedlá, polievky a dostatok bielkovín, aby telo nepýtalo rýchly cukor.
- Eliminuj večerné dopamínové spúšťače (siete, internet, TV + sladké), lebo v PMS je ich účinok dvojnásobný.



R + G — OBMEDZOVANIE + GLYKÉMIA

Prísne pravidlá + málo jedla = večerná katastrofa.

Keď celé popoludnie neješ alebo sa cez deň držíš príliš prísne, večer sa jednoducho nedá „odolávať“. Nie je to o disciplíne, potreby tela sú silnejšie.

Odporúčania:

- Prvé, čo potrebuješ, je **pravidelnosť**. Žiadne dlhé pauzy medzi jedlami. Žiadne „nemám čas na obed“. Daj seba a potreby svojho tela na prvé miesto.
- Raňajkuj do 90 minút od prebudení – je to najlepší spôsob, ako stabilizovať glykémiu.
- Vyhod' diétne obmedzenia – uvoľni pravidlá (napr. žiadne pečivo, žiadne sacharidy,..), aby chute a baženie nemali taký emočný náboj.
- Skús malý snack popoludní – telo bude oveľa pokojnejšie. Ale nejedz ho nalačno, daj si pred tým miskú zeleniny, hrst' orieškov alebo jogurt/hummus.
- Ak chceš sladké, dopraj si ho po obede – nie po hodinách hladovania.



R + S — OBMEDZOVANIE + ÚNAVA

Nedostatok energie + príliš prísne pravidlá = sladké zvíťazí.

Keď je telo dlhodobo unavené, kontrola jedla je výrazne náročnejšia. Ak si k tomu naložíš silné stravovacie reštrikcie, tvoje telo zavolá a pomoc akútnymi stavmi nekontrolovaného baženia.

Odporúčania:

- Uvoľni pravidlá (napr. žiadne pečivo, žiadne sacharidy,..) – tvoje telo potrebuje energiu, nie zákaz.
- Jedz viac cez deň (najmä bielkoviny, zeleninu a komplexné sacharidy).
- Uisti sa, že tvoj kalorický príjem nie je pod tvojim bazálnym metabolizmom. Toto býva častou príčinou tohoto profilu.
- Spi o niečo dlhšie alebo pridaj krátky relax pred spaním – zlepší to rozhodovanie v jedle.
- Dopraj si malý plánovaný dezert po jedle, ak máš potrebu. Potrebuješ znížiť pocit „odopierania“.
- Jedlo je tvoja prirodzená potreba, zdroj tvojej energie - ber ho ako prirodzenú súčasť, nie ako nepriateľa.



R + H — OBMEDZOVANIE + HORMÓNY

Luteálna fáza + zákazy = nerealistický tlak.

Luteálna fáza je obdobie **po ovulácii až do začiatku menštruácie**, keď stúpa hladina progesterónu, telo sa pripravuje na prípadné tehotenstvo a prirodzene rastie chuť do jedla aj potreba oddychu.

Keď hormóny zvyšujú apetít a zároveň si nastavíš prísne pravidlá, baženie býva nevyhnutné.

Odporúčania:

- V luteálnej fáze si dopraj viac jedla (bielkoviny + komplexné sacharidy).
- Cíť voči sebe väčšiu flexibilitu – PMS nie je čas na „diétne rekordy“. Nečakaj od seba rovnaké správanie ako napríklad v po-menštruačnej fáze.
- Jedz pravidelne a kvalitne, aby chute na sladké nemali biologický základ. Upokojené a vyživené telo ľahšie zvláda hormónmi zvýraznené emócie. Toto platí ešte viac, ak si v perimenopauze (cca po 35 veku).
- Sladké plánuj na poobedie – je to najbezpečnejší čas. Nesnaž sa nasilu vydržať do večera, lebo potom sa “pretrhne hrádza”, ktorú už nezastaviš.
- Dopraj si kvalitnú večeru s dostatkom bielkovín, zeleniny, menšou porciou komplexných sacharidov a pridaj kvalitný tuk, ktorý je dôležitý pre hormonálnu rovnováhu.
- Pracuj s náladou – teplo, svetlo, oddych, relaxácia, masáž, vaňa/sprcha.



G + S — GLYKÉMIA + ÚNAVA

Biochemicky aj energeticky si vyčerpaná.

Telo, ktoré má málo energie a nestabilnú glykémiu, je takmer neodolateľne ťahané k rýchlym cukrom. Ak niečo nezmeníš, je to vopred prehratý boj.

Odporúčania:

- Jedz tri vyvážené hlavné jedlá denne + malý snack navyše, ak máš popoludní pokles energie.
- Nevynechávaj žiadne hlavné jedlo. Tvoje telo je v móde “bojujem o prežitie” a potrebuje sa dostať do stavu bezpečia.
- Skús 5–10 minút denného svetla hneď ráno – výrazne to zlepší energiu aj večerný spánok.
- Prioritizuj spánok, eliminuj večerný či popoludňajší kofeín, večernú prácu, riešenie problémov.
- Daj si bielkoviny + vlákninu ku každému jedlu, aby si udržala energiu dlhšie.
- Chod' na krátku prechádzku po jedle alebo popoludní – energeticky to veľmi pomáha.



G + H — GLYKÉMIA + HORMÓNY

Cyklus + fyzický hlad = kombinácia, ktorá silno ťahá na sladké.

Luteálna fáza je obdobie **po ovulácii až do začiatku menštruácie**, keď stúpa hladina progesterónu, telo sa pripravuje na prípadné tehotenstvo a prirodzene rastie chuť do jedla aj potreba oddychu.

Ak máš k tomu počas dňa rozhodnú glykémiu a/alebo ješ nedostatočne (málo jedla alebo výživovo "prázdne" jedlá), spúšťaš špirálu prejedania sa.

Najhoršie je popoludnie alebo večer a predmenštruačné dni.

Odporúčania:

- V luteálnej fáze jedz viac a pravidelnejšie – telo to vyslovene potrebuje.
- Vždy pridaj bielkoviny k jedlu – sú základom stabilnej energie. Nezabúdaj na vlákninu.
- Teplé jedlá podporujú stabilitu a znižujú baženie.
- Sladké si dopraj po obede, nie večer, aby si minimalizovala riziko emotívneho „prepnutia“.
- Po jedle sa prejdi – v luteálnej fáze má tento krok extra silný účinok.



S + H — ÚNAVA + HORMÓNY

Najsilnejšia kombinácia baženia u žien po 35.

Keď sa spojí nízka energia so silným hormonálnym tlakom, sladké je takmer neodolateľné.

Odporúčania:

- Uprednostni spánok a večernú oddychovú rutinu – aj 20 minút kvalitného upokojenia výrazne zníži chute. Pomáha relaxačná hudba, dychové cvičenia, teplá vaňa/sprcha, masáž, denník vďačnosti, kniha, éterické oleje, vedené meditácie.
- V luteálnej fáze (druhá časť cyklu po ovulácii) jedz o čosi viac – sladké ťa bude menej ovládať.
- Pridaj magnézium (ideálne bisglycinát), pomôže ti s energiou aj so psychickou stabilitou. Dávaj si ho večer 1-2 hodiny pred spaním.
- Malý plánovaný dezert, ktorý si vychutnáš bez výčitiek po obede, môže predísť večernému prejedaniu.
- Vyhybaj sa večernému scrollovaniu na sieťach, pretože v tejto kombinácii extrémne zvyšuje chuť na sladké.

★ BONUSOVÝ PROFIL – TRÁVENIE A MIKROBIÓM (D)

*„Moje chute na sladké sú ovplyvnené tým,
čo sa deje v mojom trávení.“*



Tento profil znamená, že veľkú časť tvojich chutí môžu spôsobovať **nerovnováhy v trávení alebo v zložení črevného mikrobiómu**, ktoré ovplyvňujú signály hladu, náladu aj túžbu po rýchlych cukroch. Ak sa trávenie trápí, telo často vysielá falošné signály typu „daj mi cukor, rýchlo“, pretože hľadá ľahko dostupnú energiu alebo sa snaží kompenzovať zápalové a stresové procesy v črevách.

🧠 Čo sa deje v tele

- Pri narušenej črevnej rovnováhe vzniká viac zápalových procesov, ktoré môžu zvyšovať chute na sladké.
- Niektoré „zlé“ baktérie doslova **vyžadujú cukor**, pretože sa ním živia – telo ti tak môže posilať signály, ktoré v skutočnosti nepatria tebe.
- Ak máš málo vlákniny, rozkolíše sa glykémia a prirodzene rastie túžba po sladkom.
- Plynatosť, nafukovanie či nepravidelné vyprázdňovanie vytvárajú stres pre organizmus – a stres je silný spúšťač chutí.
- Málo fermentovaných potravín = málo prospešných baktérií, ktoré podporujú stabilnejšiu energiu aj lepšiu náladu.

Odporúčania na mieru



1) Pridaj 2 porcie zeleniny alebo ovocia ku každému hlavnému jedlu.

Cieľom je viac vlákniny, ktorá vyživuje dobré baktérie a stabilizuje energiu.

2) Každý deň si dopraj aspoň 1 fermentovanú potravinu.

Skvelé možnosti: kyslá kapusta, krátko kvasená zelenina, kimchi, kefír, probiotický jogurt, tempeh.

3) Zarad' aspoň jedno teplé, ľahko stráviteľné jedlo denne.

Vývary, polievky, dusená alebo pečená zelenina, strukoviny podporujú trávenie a znižujú zápaly.

4) Po jedle sa pohni aspoň 5 minút.

Krátka prechádzka alebo chodenie po byte výrazne pomáha tráviacemu systému.

5) Skús 2–3 týždne znížiť príjem vysoko spracovaných sladkostí.

Nie zákaz – len vedomá redukcia. Telo sa dokáže vrátiť do rovnováhy prekvapivo rýchlo.

6) Pi viac teplej vody a bylinkových čajov.

Prospeje to peristaltike aj zníženiu nafukovania.



S + H — ÚNAVA + HORMÓNY

Najsilnejšia kombinácia baženia u žien po 35.

Keď sa spojí nízka energia so silným hormonálnym tlakom, sladké je takmer neodolateľné.

Odporúčania:

- Uprednostni spánok a večernú oddychovú rutinu – aj 20 minút kvalitného upokojenia výrazne zníži chute. Pomáha relaxačná hudba, dychové cvičenia, teplá vaňa/sprcha, masáž, denník vďačnosti, kniha, éterické oleje, vedené meditácie.
- V luteálnej fáze (druhá časť cyklu po ovulácii) jedz o čosi viac – sladké ťa bude menej ovládať.
- Pridaj magnézium (ideálne bisglycinát), pomôže ti s energiou aj so psychickou stabilitou.
- Malý plánovaný dezert, ktorý si vychutnáš bez výčitiek po obede, môže predísť večernému prejedaniu.
- Vyhybaj sa večernému scrollovaniu na sieťach, pretože v tejto kombinácii extrémne zvyšuje chuť na sladké.

🌸 Kedy sa zmeny mikrobiómu prejavia?



Zlepšenie trávenia býva viditeľné už za **7–10 dní**, chute na sladké sa začnú zjemňovať v priebehu **2–3 týždňov** a stabilizujú sa v priebehu **4–6 týždňov**.

Poznámka: Toto sú reálne výsledky klientiek mojich dlhoročných kurzov varenia zameraných na zlepšenie zdravia skrz lepšie trávenie.

✨ Pre ženy po 35ke

Ak si po 35–40, trávenie úzko súvisí aj s hormonálnymi zmenami. O to dôležitejšie je podporiť mikrobióm, aby pomáhal s metabolizmom estrogénu, stabilitou energie aj náladou.