



PLÁNOVAČ VAŠEHO ZDRAVÍ

Dobrou vlastností každé ženy je plánování a organizace. Často ale organizujeme životy jiných efektivněji než ty naše. Odsouváme se na poslední místo v péči o sebe.

I proto jsem vytvořila měsíční plánovač se zaměřením na vaše každodenní rutiny v oblasti zdravého životního stylu. Doporučuji si ho vytisknout na formát A3 a pečlivě se zaměřit na dodržování a vyplňování. S láskou Baru.

1. TÝDEN

DYNAMICKÁ FÁZE

www.barudavidova.cz
just 4 woman

	Budík 	Ranní rutina 	Snídaně 	Oběd 	Pohyb 	Večeře 	Čas pro sebe 
PO	Vstala jsem v 6:30 - 7:00.	Dopřála jsem si ranní sprchu.	Snídat budu míchaná vajíčka s kořenovou zeleninou, kváskovým chlebem a máslem.	K obědu si dopřeji vývar s kvalitním masem a dostatkem zeleniny, klidně přidám vařené vajíčko, či avokádo.	Dnes si zacvičím silový trénink v posilovně v rámci mého cyklu.	K večeři si upeču brambory, lososa a k tomu přidám grilovanou zeleninu.	Dopřála jsem si ve sprše tělový peeling.
ÚT	Vstala jsem vyplň	Zkusila jsem otužování / meditaci zakroužkuj	Snídat budu vyplň	K obědu si dám polévku, hlavní jídlo a dopřeji si i malý dezert.	Dnes se půjdu projít do lesa.	Moje večeře bude lehčí a to v podobě vyplň	Před spaním jsem meditovala / četla si zakroužkuj nebo vyplň
ST	Vstala jsem vyplň	Ráno budu vyplň ranní rutinu	Dopřeji si slanou i sladkou snídani - tu sladkou formou kozího kefiru s ořechy.	 Recept ke stažení	Dnes si dopřeji silový trénink zaměřen na vrchní / spodní část těla zakroužkuj	V jednoduchosti je krása - kváskový chleba s máslem, kousek sýru a zeleniny.	Nejraději večer vyplň
ČT	Vstávám pravidelně mezi 6:30 - 7:00.	Ráno nastartuji svůj den vyplň čím	Snídat budu vyplň co	K obědu vyzkouším nový recept vyplň jaký	Dám šanci běhání, nebo se půjdu jenom projít. čemu jsi dala přednost?	K večeři si dopřeji sezónní salát vyplň a zapiš si recept	Místo Netflixu si budu čist.
PÁ	Vstává se mi? dobře / obtížně zakroužkuj	Dám šanci dechovému cvičení.	Ke klasické snídani zařadím oblíbené koření či bylinky (kurkumu, oregano, Petržel) jaká je moje oblíbená bylinka či koření	K obědu si dám rizoto a nezapomenu na bílkovinu k tomu - hovězí plátek, či krevety.	V rámci pohybu dnes vyplň	 Recept ke stažení	3. věci za které jsem opravdu vděčná? vyplň
SO	Přispala jsem si o hodinu déle než v týdnu.	Zkusím otužování formou sprchy / rybníku zakroužkuj	Snídani si dopřeji venku v oblíbené kavárně vyplň název	Dám si práci a uvařím něco zdravého co běžně nevařím vyplň	Dnes budu jenom odpočívat nebo se půjdu projít.	Na večeři do restaurace s přáteli a vyberu si moje oblíbené jídlo, které je vyplň	Moje pravidelná večerní rutina je vyplň
NE	Vstala jsem vyplň v kolik, s jakou náladou	Dopřeji si klidné a pomalé ráno.	Nechám si připravit snídani od někoho.	K obědu si dám tradiční české jídlo vyplň jaké	Dnes si dopřeji silový trénink zaměřen na vrchní / spodní část těla zakroužkuj	Dnes večeři mohu vynechat chci či / nechci zakroužkuj	Dopřeji si péči o pleť.

2. TÝDEN

EXPRESIVNÍ FÁZE

www.barudavidova.cz
just 4 woman

	Budík 	Ranní rutina 	Snídaně 	Oběd 	Pohyb 	Večeře 	Čas pro sebe 
PO	Budu vstávat vyplň	Zkusím dechové cvičení WH/pomalé/krabicové zakroužkuj nebo vyplň	Před snídaní nezapomenu na sklenici vody, klidně si do ní přidám vyplň co	K obědu si uvařím chilli con carne, ale zkusím ho sníst bez rýže.	Trénink ke stažení	Moje večeře bude vyplň	Zajdu si do sauny.
ÚT	Vstávám v 7:00	Ráno budu meditovat podle vyplň kdo je inspirace	Ke snídani si dám vyplň	Jako přílohu k dnešnímu obědu zvolím špagetou dýni.	Dnes si dopřeji klidný pohyb formou vyplň	K večeři si dám kari s krevetami nebo vyplň	Každý den věnuji čas pro sebe formou vyplň
ST	Když vstanu, nebude můj první pohled do telefonu.	Moje pravidelná ranní rutina je vyplň ranní rutinu	Moje oblíbená snídaně jsou vajíčka a sním je s chlebem / zeleninou zakroužkuj	K obědu si uvařím vyplň	Dojdu si na skupinovou lekcí na vyplň	Zařadím do večeře quinou a také luštěniny. vyplň	Zkusím večerní editaci dle vyplň
ČT	Budu vstávat vyplň	Proberu se studenou sprchou.	Recept ke stažení	Dnes si k obědu dopřeji i dezert vyplň jaký	Dnes budu odpočívat formou vyplň	Dnes mám chuť vyplň	Přečtu 10 stran ze své knihy vyplň název knihy
PÁ	Vstávám bez obtíží? ano / ne zakroužkuj	Telefon zapnu až po hodině od vzbuzení.	Ke snídani si dám upečenou bábovku a přidám bílý jogurt, ořechy a semínka.	Dám si dýňovou polévku, ke které přidám váskový chleba, semínka a kozí tvaroh. vyplň	Zkusím silový trénink s ohledem na můj cyklus. vyplň	Večeře může být i kváskový chleba a pomazánka vyplň jaká	Dnes si najdu čas pro sebe a vyplň
SO	Možná si musím dát budík, protože jsou ráno farmářské trhy?	Ráno vystrčím hlavu z okna, nebo půjdu v pyžamu na balkon.	Udělám sobě i někomu blízkému anglickou snídani.	Zkusím tu novou restauraci a dám si vyplň	Půjdu se projít na dlouhou procházku do lesa. vyplň	Možná si posunula oběd na později a večeři může vynechat, nebo si dáš něco malého vyplň	Dnes večer si dám skleničku vína.
NE	Přispím si, protože vyplň	V neděli je moje ranní rutina vyplň	Snídani vynechám a dopřeji si jenom vodu s citronem / greens nebo kávu s kokosákem zakroužkuj nebo vyplň	K obědu si dám svíčkovou, nebo jinou oblíbenou omáčku. vyplň	Budu odpočívat, protože vyplň	Možná ti zbyla ještě tvoje oblíbená omáčka. Dopřej si ji bez přílohy. vyplň	Telefon vyměním za společenskou hru, či vyplň

3. TÝDEN

KREATIVNÍ FÁZE

www.barudavidova.cz
just 4 woman

	Budík 	Ranní rutina 	Snídaně 	Oběd 	Pohyb 	Večeře 	Čas pro sebe 
PO	Dnes se mi vstávalo vyplň	Místo ranního telefonu zkusím přečíst pár stránek knihy.	Do dnešní snídaně zařadím tuk ve formě másla/oliv. Oleje/oblíbeného sýru.	K obědu si uvařím vyplň	Dojdu si na skupinovou lekci jógy.	Dnes udělám změnu a koupím si něco dobrého v restauraci.	Dopřeji si pedikúru / kosmetiku zakroužkuj nebo vyplň
ÚT	Vstávám pravidelně v vyplň	Dechové cvičení. Jaké? vyplň	Ke snídani si dám omeletu s houbami a bylinkami.	K obědu si dám maso, pečené brambory s bylinkami a domácím dresingem.	Trénink ke stažení	Dám si domácí vývar, plný zeleniny, masa, klidně vajíčka, či avokádo. Jako zákusek si dám hrst ořechů.	Dnes přečtu alespoň 10 stran z mé knihy.
ST	Dnes vstanu o 10 minut dřív.	A dopřeji si moji oblíbenou ranní rutinu v delší podobě vyplň ranní rutinu	Ke snídani si dopřeji vyplň	Velký oběd - polévka, hlavní jídlo a také dezert (chessecake).	Dnes budu odpočívat. Jak? vyplň	K večeři si připravím vyplň	Do koupele přidám olej / sůl / pěnu zakroužkuj
ČT	Budík si nastavím na vyplň	Ranní meditace na splnění přání.	Krémová polévka jako skvělá snídaně... přidám semínka, či mozzarella.	Recept ke stažení	Jdu na procházku do lesa.	Vyzkouším nový recept na salát dle aktuální sezóny vyplň	Místo televize a telefonu se efektivně protáhnu a zamedituji si.
PÁ	Budík neodkládám a vstanu hned.	7 myšlenek na to, co chci aby se mi dnes povedlo.	Moje oblíbená snídaně je vyplň	Udělám změnu a jako přílohu k masu zvolím guinou / černou rýži nebo batáty zakroužkuj	Dnes si dám cardio trénink.	Dopřeji si velkou večeři, protože nechci aby mě večer honila mlsná.	Moje oblíbená páteční činnost je vyplň
SO	Bez budíku jsem se probudila v vyplň	Zkusím se otužovat v rybníku.	Zkusím sníst venku v oblíbené kavárně vyplň název	Dám si luštěninové těstoviny, přidám houby, smetanovou omáčku a zeleninu: hrášek / cuketu nebo mrkev?	Dnes si zajdu do posilovny na lehký trénink.	Ke své večeři přidám funkční potraviny ořechy / bylinky nebo olivový olej zakroužkuj nebo vyplň	Po večeři si dám něco dobrého víno / sýry nebo čokoládu zakroužkuj
NE	Před vylezením z postele si uvědomím můj dech.	Dnes ranní rutinu vynechám.	Zkusím vejce benedikt, s kváskovým chlebem.	Zkusím tradiční český recept, ale ve zdravé variantě koprovka / svičková rajská / knedlo vepřo zelo zakroužkuj	Budu odpočívat, protože vyplň	Dám si malou porci jídla, které jsem měla k obědu, ale bez přílohy - ať mi není těžko.	Dopřeji si pleť. masku / peeling zakroužkuj nebo vyplň

4. TÝDEN REFLEKTIVNÍ FÁZE

www.barudavidova.cz
just 4 woman

	Budík 	Ranní rutina 	Snídaně 	Oběd 	Pohyb 	Večeře 	Čas pro sebe 
PO	Mohu si dnes přispát? ano / ne zakroužkuj	Místo ranní rutiny si uvařím bylinkový čaj.	Dám si kváskový chleba, máslo a uvařená vajíčka.	Vyzkouším nový recept vyplň	Dnes budu poslouchat svoje tělo a v rámci pohybu vyplň	Zkusím brokolicevé pyré a kousek ryby.	Vrátím se do dětských let a uvařím si kakao.
ÚT	Vstanu mezi 6:30-7:00.	Zkusím ranní meditaci.	Ranní kávu si neodpustím - přidám do ní ghí / máslo nebo kokosový olej zakroužkuj	Moje sladká tečka po obědě bude vyplň	Procházka v lese, či po městě mi udělá dobře.	K večeri si připravím vyplň	Upeču zdravou bábovku, kterou si dám ke snídani.
ST	Moje ráno bude pomalé / hektické zakroužkuj nebo vyplň	Moje ranní rutina bude vyplň ranní rutinu	Dopřeji si po slané snídani upečenou bábovku.	K obědu budu mít luštěniny vyplň jaké	Dnes už si dopřeji lehký trénink v posilovně.	 Recept ke stažení	Můj čas pro sebe vyplň
ČT	Vstávám s náladou vyplň jakou	Ranní rutina formou lehké jógy.	Vajíčka si udělám na vyplň	Zkusím burger s domácími hranolkami.	Budu odpořívat.	Moje večere bude lehká a malá vyplň	Dopřeji si saunu / masáž nebo kosmetiku zakroužkuj
PÁ	Vstávám pravidelně nebo nepravidelně zakroužkuj	Moje dnešní ranní rutina vyplň	Ke snídani si dám vyplň	Dnes si dopřeji raději menší oběd formou krémové polévky dýňová / rajčatová nebo hrášková zakroužkuj	 Trénink ke stažení	Dopřeji si brzkou večeri, ale velkou vyplň	Dopřeji si teplou vanu, zapálím si svíčky a pustím pomalou hudbu.
SO	Vypnu budík, vstanu až budu chtít.	Dopřeji si otužování v rybníku.	Ke snídani si dám krupicovou kaši s kokosovým mlékem, peruánským kakaem a máslem.	Zkusím k obědu něco neobvyklého ústřice / kaviár zakroužkuj nebo vyplň	Můj dnešní pohyb bude vyplň	Příjemný večer s přáteli. Připravu sýry, olivy, zeleninu,... cokoli co máte rádi.	Místo večerního netflixu si budu číst / hrát společenské hry nebo se půjdu projít.
NE	Vstávám s pocitem vyplň	Uzemnění jako forma rutiny.	Dám si zdravou snídani vyplň	Zajdu si na oběd k rodičům.	Zkusím běh s kamarádkou.	Dnes večeri vynechám.	Pustím si oblíbený film vyplň jaký

Tento Plánovač zdraví není dogma. Je to inspirace a začátek vašeho odpočinku, který si zasloužíte. Naučte se pomalu dávat na první místo. Jedině tak bude vzkvétat vaše okolí i vše kolem vás. Držím vám palce.

A pokud potřebujete péči a průvodce životem, který vás vyslechne, neváhejte se na mě obrátit. Společně můžeme vytvořit opravdové životní zázraky.

