

## JANY LANDL

bývalý majster Európy v karate, držiteľ čierneho pásu prvý DAN, niekoľkonásobný majster Slovenska v karate, víťaz a medailista svetových pohárov, víťaz medzinárodných súťaží v karate, druhý vicemajster Európy vo fitness, dvojnásobný majster Slovenska vo fitness, niekoľkokrát zdolal Iron Man-a, profesionálny tréner, tréner skupinových cvičení, tréner z televízneho projektu Tv Markíza „Najväčší víťaz“, zakladateľ projektu Urban City Race. V súčasnosti Jany pôsobí ako úspešný slovenský fitness tréner, ktorého sleduje veľmi veľa ľudí z celého Slovenska.

# JANY LANDL Blog

Na stránkach FIT Štýlu vám bude prinášať zaujímavosť z oblastí zdravého životného štýlu, tréningov a cvičenia, stravy, receptov, ale aj tipov a trikov pre zlepšenie kondície.

Moje telo, môj chrám. Nevieť ako vám, ale mne nie je jedno, čo jím. Rozmýšľali ste niekedy nad pôvodom vášho jedla? Odkiaľ pochádza? Čo vlastne jete? Čo máte na tanieri? Skúste sa dnes nad tým aspoň trochu zamyslieť. Poviem to tak, aby to správne chápal aj muž. Keď tankuješ benzín do svojho auta..., nedáš tam naftu len preto, že je lacnejšia ako benzín. Každý vie, čo sa potom stane s autom. Nemôže normálne fungovať. A takto je to aj so stravou, jedlom. Keď chceš fungovať na 100 %, musíš sa zaujímať o to, čo ješ. Pozri, nie si smetiák, aby si dával do seba smeti. Či?



Ja osobne výberu a príprava venujem dostatok času. Všetko je to o plánovaní a vyhradení si času na tieto veľmi dôležité aktivity. Mnoho ľudí rieši stravovanie spontánne, nepremýšľajú deň, pár dní, či týždeň vopred. Práve naopak. Riešia za pochodu, počas práce, večer „do chladničky dala“. Ja som sa naučil plánovať. Starostlivo si vyberám už pri nákupe. Tým, že som vegán, väčšinu môjho jedálnička tvorí zelenina a prírodné produkty. Nenadarmo sa hovorí, že to, čo nám dala matka Zem je to zdravé pre nás.

Mnohí ľudia sa ma pýtajú, ako môžem prežiť bez mäsa, na zelenine. Našťastie žijeme v dobe, kedy to nie je iba o čerstvej zelenine, ako ju poznáme. Existujú potraviny, ako napríklad cestoviny z hrachu, či fazule, rastlinné maslá z čisto rastlinných olejov, rastlinné mlieka, jogurty, smotany, či majonézy. A len veľmi ťažko pocítite rozdiel v chuti, či konzistencii. Avšak telo sa vám odvdáči. Ten pocit nezataženého žalúdka a ľahkosti je na nezaplatenie. Nielen pre športovcov a aktívnych ľudí, ale aj mamičky, pracujúcich ľudí v kancelárii a podobne.

Dnes som si pre vás pripravil jeden úžasný recept plný výživy pre vaše telo, ktorý vás zasýti, ohreje a môžete si ho bez výčitek užívať. Ide o vysoko proteínové hlavné jedlo, je vhodné aj na večeru. Jednou z jeho hlavných zložiek je šošovica, ktorá má mnoho blahodarných účinkov na naše telo. Šošovica obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, ktoré sú potrebné pre budovanie pevných svalov a správne fungovanie organizmu, je výborným zdrojom vlákniny, kyseliny listovej a horčička, ktoré prispievajú k správnejmu fungovaniu ľudského srdca. Kyselina listová znižuje hladinu homocysteínu - čo je vážny rizikový faktor pre vznik ochorenia srdca. Horčička zase zlepšuje prietok krvi, kyslíka a živín v celom tele. Vysoké množstvo vlákniny v šošovici zlepšuje trávenie a pomáha predchádzať zažívacím problémom. Rovnako prispieva k znižovaniu hladiny cholesterolu v krvi vďaka vysokému obsahu rozpustnej vlákniny. Šošovica má vysoký obsah železa, ktoré je dôležité pri tvorbe hemoglobínu. Rovnako je výborným riešením pri chudnutí, pretože neobsahuje takmer žiaden tuk.



Na moje

## PROTEÍNOVÉ CESTOVINY SO ZELENINOU

budete potrebovať:

- proteínové/ rastlinné cestoviny
- šošovicu
- na kolieska nakrájaný pór
- tekvicu hokaidó
- čerstvý špenát
- kelové listy
- slnečnicové semiačka

Pre viac receptov sledujte môj Instagramový alebo Facebook profil, či moju web stránku [www.janylandl.sk](http://www.janylandl.sk). Našiel som totiž za posledné obdobie veľkú radosť z varenia, tak sa o ňu chcem aj s vami podeliť.

### POSTUP:

Cestoviny si uvaríme vo vode. Tekvicu upečieme na 210 stupňov cca 15 minút. Ku koncu pridojeme umyté kelové listy. Šošovicu namočíme do vody na hodinu. Následne ju prepláchneme pod tečúcou vodou. Pór orestujeme na panvici na olivovom oleji, pridojeme k nemu namočenú a opláchnutú šošovicu, pridáme soľ, korenie podľa chuti, podlejeme vodou a varíme. Cestoviny scedíme. Čerstvé špenátové listy použijeme pri servirovaní, dáme ich na spodok taniera. Následne naservirujeme cestoviny, šošovicu s pórom a dozdobíme opečenou tekvicou s kelovými listami. Posypeme slnečnicovými semiačkami.

Dobrá chuť!