

E-BOOK BY BAGNIARI

Nepostradatelní pomocníci pro moderní ženu





VÍTEJTE

Milé čtenářky,
vítám vás na cestě k lepšímu zdraví a pohodě!
Říkám si Bagniari, jsem tvůrkyní
Bagniaristore, který vznikl s cílem podporovat
ženy v každé etapě jejich života. Sama dobře
vím, jak složité může být najít rovnováhu mezi
zdravím, hormonálními změnami a
každodenním shonem. Tento e-book jsem
vytvořila proto, abych vám ukázala, že díky
správné péči o své tělo, mohou **malé změny**
přinést velké výsledky.

Bagniaristore se specializuje na kvalitní
doplňky stravy, ale především je tu proto, aby
vám poskytl **podporu a znalosti**. Doufám, že
tento e-book bude vaším průvodcem a inspirací
na cestě za zdravějším a spokojenějším
životem.

Bagniari



Úvod

Víte, jak důležité jsou pro vaše zdraví
vitamin D a hořčík?

Tento e-book vám pomůže pochopit, proč tyto dvě živiny hrají **klíčovou roli ve vašem těle** a jak mohou přispět ke zlepšení vašeho každodenního života.

Zvláště se zaměříme na jejich vliv při zmírnění nepříjemných příznaků PMS, bolestivé menstruace a hormonálních změn během perimenopauzy.

Vitamin D i hořčík jsou snadno dostupné prostřednictvím kvalitních doplňků stravy, ale také z přírodních zdrojů. V tomto e-booku vám ukážu, jak je efektivně zařadit do svého režimu, abyste se **cítila co nejlépe**.



VITAMIN D A HOŘČÍK: KLÍČ K HARMONII

- **Vitamin D:** Tento „vitamin slunce“ je nezbytný pro zdravé kosti, podporu imunity a správné fungování nervové soustavy. Pokud ho máme nedostatek, mohou se objevit únava, bolesti kloubů nebo zánětlivé procesy v těle.
- **Hořčík:** Tento minerál je doslova hnacím motorem vašeho organismu. Zlepšuje funkci svalů, zmírňuje křeče a podporuje kvalitní spánek. Navíc je nezbytný pro aktivaci vitaminu D, což z něj dělá dokonalého partnera pro vaše zdraví.



PROČ JE DŮLEŽITÉ DOPLŇOVAT VITAMIN D A HOŘČÍK SPOLEČNĚ?

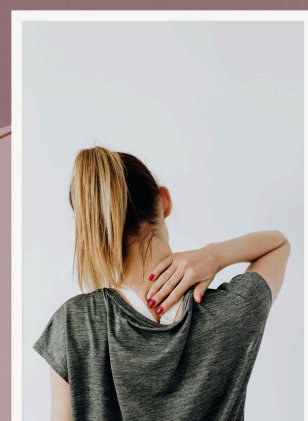
Možná vás překvapí, že hořčík a vitamin D spolu úzce spolupracují. Hořčík totiž pomáhá *aktivovat* vitamin D v těle a díky tomu vitamin D může plně vykonávat svou roli. Pokud máte nedostatek hořčíku, může být *obtížné dosáhnout* optimálních hladin vitaminu D i přes jeho suplementaci.

Vitamin D zároveň hraje klíčovou roli v *hormonální rovnováze*, která ovlivňuje délku a pravidelnost menstruačního cyklu i intenzitu menstruačních bolestí.

Co se děje v těle?

- Vitamin D reguluje metabolismus vápníku a fosforu, což je klíčové pro zdravé kosti a zuby.
- Hořčík zajišťuje správnou funkci enzymů, které mění vitamin D na jeho *aktivní formu*, a zároveň působí proti *zánětům* v těle.

Výzkumy ukazují, že nedostatek obou těchto živin může vést k *únavě, bolestem svalů, zhoršené imunitě* a dalším obtížím. Jejich společné doplňování přináší lepší výsledky než užívání každého zvlášť.



JAK POZNAT, ŽE VÁM CHYBÍ VITAMIN D NEBO HOŘČÍK?

Příznaky nedostatku mohou být nenápadné, ale přesto *ovlivňují váš každodenní život*:

- **Nedostatek vitaminu D:** Únava, časté nachlazení, bolesti svalů, deprese.
- **Nedostatek hořčíku:** Svalové křeče, podrážděnost, problémy se spánkem, zvýšený stres, bolesti hlavy, horší PMS.

PMS A MENSTRUACE: JAK MOHOU POMOCI VITAMIN D A HOŘČÍK?

Mnoho žen zažívá během PMS nepříjemné příznaky, jako jsou *bolesti hlavy, náladovost, únava nebo křeče*. Právě vitamin D a hořčík mohou výrazně pomoci tyto problémy zmírnit.

- **Hořčík:** Má přirozené uklidňující účinky, uvolňuje svaly a zmírňuje křeče. Studie ukazují, že dostatek hořčíku může snížit výskyt bolestí břicha během menstruace.
- **Vitamin D:** Působí protizánětlivě a reguluje hladinu hormonů, což může pomoci při snížení náladovosti a bolesti spojené s PMS.

Praktický tip: Před menstruací zvyšte dávku vitaminu D a hořčíku. Pomůže to zmírnit intenzitu příznaků a zlepšit vaši pohodu.



PŘÍRODNÍ ZDROJE VITAMINU D A HOŘČÍKU

Kromě doplňků stravy můžete potřebné živiny čerpat i z *běžných potravin*. Tyto přírodní zdroje vám pomohou obohatit váš jídelníček:

- **Vitamin D:** Tučné ryby (losos, makrela, sardinky), vaječné žloutky, mléčné výrobky obohacené vitaminem D a houby vystavené slunečnímu záření.
- **Hořčík:** Listová zelenina (špenát, mangold), luštěniny (čočka, cizrna), semínka (dýňová, slunečnicová), ořechy (mandle, kešu) a celozrnné produkty.



Tip pro vás:

Připravte si týdenní plán jídel, který zahrnuje tyto potraviny. Například začněte den s ovesnými vločkami posypanými mandlemi a semínky nebo si k večeři dejte lososa s listovým salátem.

Připomínka:

Vždy užívejte doplňky stravy podle návodu o užití a nepřekračujte denní dávku. U vitaminu D, doporučujeme každé 3 měsíce krevní testy.

JAK ZAŘADIT DOPLŇKY DO KAŽDODENNÍHO REŽIMU?

Doplňování vitamínu D a hořčíku může být snadné, pokud si vytvoříte jednoduchý režim:

- **Vyberte správný čas:** Nejlepší doba na užívání hořčíku, (Ženského Mága), je večer, protože podporuje relaxaci a spánek. Vitamin D je ideální užívat ráno nebo dopoledne spolu s jídlem, které obsahuje tuky.
- **Spojte to s denní rutinou:** Zkuste doplňky užívat ve stejný čas každý den, například při snídani nebo večerní hygieně.
- **Začněte s menší dávkou:** Pokud s doplňky začínáte, zvolte nižší dávku a postupně ji zvyšujte.
- **Sledujte své tělo:** Všimněte si, jak se cítíte.

Praktický tip: Připravte si své doplňky stravy na viditelné místo (například k ranní kávě nebo na noční stolek).





SLUNCE NA TALÍŘI: 5 TOP RECEPTŮ PRO ZDRAVÉ TĚLO I DUŠI



PUMPKIN SPICE LATTE

Suroviny

- $\frac{3}{4}$ šálku plnotučného mléka (nebo neslazeného ořechového, sójového, konopného nebo ovesného mléka)
- 3 lžíce dýňového pyré
- 1 lžička čistého javorového sirupu
- $\frac{1}{4}$ lžičky mletého muškátového oříšku a další na ozdobu
- 1 tyčinka skořice
- 1 šálek espressa nebo silné kávy (asi $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ šálku)

Postup

- Mléko dejte do malého hrnce na střední teplotu. Vmíchejte dýni, javorový sirup a muškátový oříšek. Přidejte skořicovou tyčinku. Zahřejte jen do varu (nevařte). Odstavte z ohně.
- V případě potřeby použijte napěňovač mléka k vytvoření pěny. Vložte espresso (nebo kávu) do hrnku; přilijte mléčnou směs. Ozdobte skořicovou tyčinkou a špetkou muškátového oříšku.



NEPEČENÉ SMETANOVÉ TYČINKY S BOBULEMI

Suroviny

- 200g grahamových sušenek nalámaných na velké kousky
- 1/2 šálku opražených pekanových ořechů (nebo jiných ořechů)
- 1/4 lžičky soli
- 1/3 šálku kokosového oleje
- 2 balení smetanového sýru
- 2 šálky řeckého jogurtu
- 2/3 šálku sirupu dle volby
- 1 lžička citronové kůry
- 1 lžíce citronové šťávy
- 5 šálků čerstvých bobulí



NEPEČENÉ SMETANOVÉ TYČINKY S BOBULEMI

Postup

- Grahamové sušenky, pekanové ořechy a sůl rozmixujte v kuchyňském robotu na jemno. Při zapnutém robotu přilijte olej a následně jej pulzováním spojte. Vtlačte je do formy o rozměrech 20 × 35 cm
- Do kuchyňského robotu přidejte smetanový sýr, jogurt, sirup/cukr, citronovou kůru a citronovou šťávu. Pyré rozmixujte do hladka, asi 1 minutu. Směs naneste na korpus a jemně rozetřete do rovnoměrné vrstvy. Přikryjte a nechte v chladničce vychladnout, nejméně 2 hodiny a maximálně 1 den.
- Při podávání posypeme bobulemi a nakrájíme na 16 čtverců.



SALÁT Z GRILOVANÉHO LOSOSA S MALINOVOU ZÁLIVKOU

Suroviny

Vinaigrette

- 2 šálky čerstvých malin
- 3 lžíce červeného vinného octa
- 1 lžíce javorového sirupu
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1/2 lžičky citronové kůry a další na ozdobu
- 1/4 lžičky soli
- 1/8 lžička mletého pepře

Salát

- 120–150 g lososových filetů bez kůže, 2,5 cm silných, rozmražených.
- Ghee/olivový olej
- 1/4 lžičky soli
- 1/8 lžička mletého pepře
- 6 šálků čerstvého baby špenátu
- 2 šálky čerstvých malin
- 1/2 šálku nadrobeného sýra feta
- 1/4 šálku nasekaných opražených vlašských ořechů



SALÁT Z GRILOVANÉHO LOSOSA S MALINOVOU ZÁLIVKOU

Postup

- **Příprava zálivky:** V malém hrnci smíchejte 2 šálky malin, ocet, sirup a hořčici a přiveďte k varu. Snižte teplotu a vařte odkryté, dokud se bobule nerozpadnou a směs mírně nezhoustne, 8 až 10 minut. Nechte mírně vychladnout.
- Směs propasírujte přes jemné síto nad miskou; semínka vyhodte. Vmíchejte citronovou kůru, 1/4 lžičky soli a 1/8 lžičky pepře. Nechte zcela vychladnout. V případě potřeby zředte trochou vody.
- **Příprava salátu:** Předehřejte gril na střední teplotu.
- Grilovací rošt potřete olejem. Lososa osušte, lehce potřete sprejem na pečení a posypte solí a pepřem. Lososa grilujte zakrytého, jednou otočte, dokud se nebude snadno odlupovat, 7 až 10 minut.
- Ve velké míse smíchejte špenát s polovinou zálivky a promíchejte. Navrch dejte lososa, maliny, fetu a vlašské ořechy. Pokapejte zbylou zálivkou. V případě potřeby ozdobte citronovou kůrou.



HOUBY & BROKOLICE S NUDLEMI

Suroviny

- 120 g rýžových nudlí
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 šálky hlívy ústříčné, podélně nakrájené na plátky
- 2 šálky hlívy shiitake, nakrájené na plátky
- 3 šálky brokolice, rozkrojené na poloviny
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky černého pepře
- 1 lžička sušené bazalky nebo 1 hrst nasekané čerstvé bazalky
- 2 stonky zelené cibule, nakrájené

Na omáčku

- 2 PL Tamari
- 2 PL tmavé sójové omáčky, pokud připravujete bezlepkovou omáčku, nahradte ji větším množstvím Tamari
- 1 PL sezamového oleje
- 1 PL rýžového vinného octa
- 1 PL agáve



HOUBY & BROKOLICE S NUDLEMI

Postup

- Rýžové nudle uvařte podle návodu na obalu. Zatímco se nudle vaří, připravte omáčku smícháním všech ingrediencí v misce. Jakmile jsou nudle uvařené, slijte vodu a dejte nudle i omáčku stranou.
- Ve velké nepřilnavé pánvi rozehejte 2 lžíce oleje na středně vysoké teplotě. Jakmile se rozpálí, přidejte hlívu ústřičnou, houby shiitake a brokolici. Restujte 3–5 minut. Přidejte sůl, černý pepř a bazalku a restujte ještě 1 minutu.
- Přidejte nudle, omáčku a zelenou cibulku. Míchejte, dokud se vše rovnoměrně nepromíchá a neobalí v omáčce. Pokračujte v míchání, dokud omáčka nezačne mírně houstnout. Odstavte z ohně a ozdobte další zelenou cibulkou a posypte sezamovými semínky. Dobrou chuť!



POLÉVKA Z AVOKÁDA A CUKETY

Suroviny

- 450 g čerstvých salátových okurek
- 1 malé avokádo
- 1 kg čerstvých cuket
- 1 malá cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 šálek zeleninového vývaru
- 1 špetka himalájské soli
- 1/4 lžičky mletého kmínu
- 1 malá špetka skořicového prášku



POLÉVKA Z AVOKÁDA A CUKETY

Postup

- Omyjte a očistěte zeleninu, pak ji nakrájejte na malé kousky.
- Vše přendejte do velkého hrnce a přidejte stroužek česneku.
- Poté přidejte zeleninový vývar
- Jakmile dosáhne teploty varu, nechte ho 15 minut vařit na mírném ohni.
- Po uvaření vyjměte česnek, zeleninu rozmixujte a nechte vychladnout.
- Ozdobte čerstvým koprem