

## Jak předejít jojo efektu

---



### Co je jojo efekt?

Jojo efekt je stav, který znamená **opětovné zvýšení hmotnosti po zhubnutí**. Někteří jsou v zajetí neustálého jojo efektu. **Projevuje se různě velkými váhovými výkyvy**. Člověk něco shodí, ale poté shozená kila (a často i něco navíc) nabere zpátky a takto se to neustále opakuje. **V dlouhodobém horizontu tak snahy o zhubnutí vedou naopak ke zvyšování hmotnosti**.

### Prevence jojo efektu

#### Zapomeňte na hladovění!

Existuje velké množství „**záračných diet**“. Možná jste sami už mnohé vyzkoušeli. Některé opravdu fungují. Zhubnete, ale často za cenu hladovění, a to se tělu „nelíbí“. Proto jakmile s dietou přestanete, **ztracené kilogramy se vrátí**. Organismus si chce **udělat tukovou zásobu** pro případ, že byste ho zase **nechali strádat**.

#### Nastavte si udržitelný jídelníček!

Měl by být **vyvážený, pestrý a odpovídat zásadám zdravého stravování**. Udržitelný jídelníček je takový, ze kterého máte dobrý pocit, **nestrádáte** a netěšíte se, až s ním skončujete. Pokud se dlouhodobě stravujete

zdravě, nemusíte se obávat sem tam nějakého **prohřešku**. Nebude-li jich moc, na vaší **hmotnosti se to neprojeví**.

## **Hubněte pomalu!**

Vyděsila vás vaše váha? Máte své **postavy plné zuby** a rozhodli jste se, že musíte **shodit co nejvíce a v co nejkratší dobu**? S takovým přístupem máte spolehlivě **našlápnuto k jojo efektu**. Naplánujte si jídelníček tak, abyste hubnuli postupně. Zdravý **váhový úbytek za týden je individuální** - dle výchozí hmotnosti. Obecně by to mělo být cca **0,5 až 1 kg**.

## **Přístupujte k hubnutí pozitivně!**

Neberte hubnutí jako **omezení**, ale jako **nový životní styl** se spoustou výhod. Pochvalte sami sebe za úspěchy. A pokud se **dopustíte dietní chyby**? Nepochybně. Jak jsme si uvedli výše, sem tam nějaký **prohřešek nevádí**. Jen si dejte pozor, abyste **nesklouzli k nezdravému stravování**.

## **Přidejte pohyb!**

**Sport a zdravé stravování** by měly jít ruku v ruce. Podpořte **zdravý jídelníček pohybem**. Možností sportu je celá řada. Jaký bude vyhovovat vám?