

Jak zhubnout? Pohybem!



V následujícím textu si uvedeme **obecné zásady pro hubnutí** – co bychom měli dělat, co naopak ne a proč?

1. Omezit přísun kalorií? ANO!

Obecně jde o jistě chvályhodný krok, zvláště pokud máte už dlouhá léta pocit, že obezita je vaším údělem. Větší problém populace tkví však v nesprávně rozděleném přísunu kalorií během dne než v celkovém nadbytku. Základem úspěchu je **rozdělit přísun potřebných kalorií během dne** – třeba takto: **snídaně 40 % kalorií, oběd 40 %, svačinka 10 % a večeře 10 % kalorií**

Jde o to, **dodávat tělu potřebnou energii v předstihu, nejíst, až když máte velký hlad** Potřebného rozdělení dosáhnete snadno, budete-li opravdu vydatně snídat a zapomenete na teplé večeře coby hlavní jídlo. Bez této úpravy stravovacích návyků bude váš boj s nadváhou opravdu věčný a věčně neúspěšný.

2. Vyřadit některé potraviny? NE!

Pokud vám někdo radí, že byste měli ze svého jídelníčku zcela vyřadit tuky a sacharidy, jde o skutečný nesmysl. **Tuky i sacharidy jsou pro život nezbytné!**

- **Tuky** – máte-li problémy s vysokým cholesterolem, zejména s LDL „zlým“ cholesterolem, **doplňte do stravy více potravin a doplňků s nenasycenými mastnými kyselinami (olivový olej Extra Virgin, rybí tuk, doplňky esenciálních mastných kyselin)**

- a samozřejmě maximálně **omezujte zdroje nezdravého tuku** - nasycené transmastné kyseliny v podobě smažených jídel a chipsů, ztužené rostlinné tuky v podobě sladkostí, sušenek a dezertů, živočišné tuky v podobě uzenin a tučných mas.
- **Sacharidy** - jsou základní zdroj energie. Už podle prvního bodu je zřejmé, že minimálně při snídani se bez sacharidů neobejdete. Samozřejmě by měly převažovat polysacharidy nadjednoduchými cukry. Je to z důvodu potřeby využití energie v delším čase a u lidí s nadváhou z důvodu potřeby stabilní produkce hormonu inzulínu. Zdravý člověk se sladké snídani vůbec nemusí vyhýbat.

Mnohé odborné prameny doporučují **ideální poměr bílkovin - tuků - sacharidů cca 10-20 %; 20-30 %; 40-50 % v závislosti na fyzické aktivitě.**

3. Držet a důsledně dodržovat? NE!

Žádný doktor dietolog vám přísnou redukční dietu nenařídí, pokud není vaše zdraví v ohrožení jinými vážnějšími zdravotními komplikacemi. **Přísné redukční diety vedou pouze ke krátkodobému snížení hmotnosti.** Trvalá změna stravovacích návyků je tou nejlepší dietou, i když její pomalé účinky první rok třeba ani nezaznamenáte. Na redukčních dietách je však pravdivá jedna věc - **jezte více zeleniny.** Zvykněte si zeleninu používat místo jiných nevhodných potravin - na chleba místo salámu, k masu místo hranolek, do polévky místo těstovin...

4. Vypotit kalorie cvičením? ANO!

1. **Nebudete-li se hýbat, nejenže nebudete hubnout, ale čekají vás už jen další a další zdravotní komplikace.** Živý organismus je svým způsobem geniální stroj, co nepoužívá, to nepotřebuje a vyřazuje. Budete-li používat jen žaludek, bude posilovat své funkce žaludek, budete-li namáhat jen zadnici, bude se přizpůsobovat a stávat se odolnější... **Berte každý den své tělo s humorema** připravte pro něj malé nezvyklé potrácení. Pohyb je nutný, pokud chcete mít vyrovnaný příjem a výdej kalorií a přitom nemít na zbytek života dobré jídlo zakázané...
2. **I pohyb je věcí návyku.** Nejdříve si najděte svůj způsob, který vám přináší nejvíce příjemných a hezkých okamžiků. Procházky přírodou, jízda na kole, kolektivní cvičení, plavání, tanec nebo jakýkoli jiný sport. Zařazujte si jej do svých plánů o víkendech, ve dnech volna. **Nekombinujte více činností najednou, zaměřte se na jednu, která je vám nejmilejší,** případně ji občas doplňte něčím naprosto jiným (např. jízdu na kole můžete doplňovat plaváním, turistiku protahovacím cvičením ve stylu jógy nebo kalanetiky). Po měsíci nebo i delší době zkuste sem tam stihnout chvíli i v pracovní den. Pokud najdete někoho v okolí se stejným cílem, půjde vám to možná ve dvou lépe - anebo také ne. Na to pozor - nevažte se na někoho, kdo vaše nadšení nesdílí! Vyžívejte se ve svobodě, kterou po tuto chvíli

máte. Ani si nevšimnete, kdy se z uložené povinnosti stane dobrý návyk, ale bude to tak.