

Dietní jídelníček – 1. část

napsala Jana Vašáková

Chtěli byste konečně a jednou provždy zhubnout? Přemýšlíte nad tím, proč se vám to nedaří? Bojíte se jojo efektu? Potřebovali byste program vám šitý na míru? Poradte se s odborníky a nechte si sestavit dietní jídelníček.

Najděte ten správný důvod pro dietní jídelníček

Než se rozhodnete vyhledat odborníka na výživu, zamyslete se nad tím, proč a pro koho chcete zhubnout. Pokuste se najít opravdový důvod vašeho přibírání na váze. Je-li to možné, vraťte se do doby, kdy jste ještě neměli problém s váhou. Postupně byste měli přijít na to, kdy došlo ke změně a proč jste nyní tam, kde nechcete být. To můžete zjistit buď za pomoci našich koučů nebo si stáhněte e-knihu „Psychologie hubnutí“ (více na www.jak-zhubnout.net). Snadněji se pak vyrovnáte s vaší situací a budete připraveni jí čelit. Uvědomte si ale, že i když vás vaše okolí bude podporovat, v tomhle boji musíte zvítězit sami pro sebe.

Psychická pohoda je základ

Psychická pohoda je pro hubnutí velmi důležitá. Bez ní byste přišli o odvahu, chuť i dostatečné sebevědomí. Než se rozhodnete zhubnout jednou pro vždy, pročistěte si svou hlavu. Pokuste se naučit se mít rádi takoví, jací jste. Usmívejte se na svět kolem sebe a neberte si osobně věci, které nejsou pro život důležité. Abychom vám to usnadnili, podívejte se na www.mujskouc.cz anebo si objednejte CD od Aleše Kaliny – „I ty se můžeš cítit dobře“ na www.dobry-pocit.cz.

Návštěva u odborníka na dietní jídelníček

Každý člověk je individualita. Většina návodů na hubnutí, které naleznete v časopisech, knížkách a na internetu, slouží pouze jako vodítko. Měly by vás nasměrovat správným směrem, a tím je zdravý životní styl. Lidé, kteří mají slabou vůli, trpí nadváhou nebo obezitou či jiným zdravotním problémem, kvůli kterému se jim nedaří zhubnout, by se měli poradit s odborníkem. Nejlépe výživovým poradcem, nutričním poradcem, dietologem apod.

První věc, na kterou by se vás odborník měl zeptat je, jak se cítíte, případně jaké máte problémy. Důvody, proč jste vyhledali odborníka a co byste chtěli ve svém životě změnit. Zda se u vás nebo ve vaší rodině nevyskytla některá z civilizačních chorob, onemocnění trávicího traktu apod. Dále by se odborník měl zeptat na to, jestli trpíte alergií, zda berete léky, kouříte, pijete alkohol a stresujete se. Důležité je také vědět, jaké jsou vaše denní rituály. Snídáte? Kolikrát denně jíte? Trápíte se hladem? Přejídáte se? Jste na sladké? Potřebujete jídlo dosolit? Máte pravidelnou stolicí? Jak často sportujete?

Informace pro sestavení dietního jídelníčku

Než se odborník pustí do sestavení dietního jídelníčku, je zapotřebí vaší upřímnosti. Pro své dobro po pravdě vyplňte formulář, který obdržíte. Zadejte aktuální věk, váhu a výšku. Důležité je i pohlaví. Po dobu alespoň jednoho dne, nejlépe ale jednoho týdne, si zapisujte jídlo a pití, které sníte a vypijete. Nikdo by vás neměl tlačit do výpočtu kalorií, stačí, když popíšete velikost porce na talíř, hrníček, hrst apod. Nezapomínejte uvést přibližný čas.

Jak sestavit zdravý dietní jídelníček?

Jak už bylo napsáno, dietní jídelníček by měl být šitý na míru. Sestavuje se z různých poznatků, které o vás odborník na výživu zjistí. V první řadě by měl dietní jídelníček zahrnovat zásady zdravé výživy v kombinaci se zdravým životním stylem, aby se mohl organismus vzpamatovat a nastartovat tím správným směrem. Energetický příjem se postupně usměrní podle energetického výdeje. Časem bude výdej převyšovat příjem a vy začnete efektivně ubírat na váze, ideálně 0,5 – 1 kg za týden.

Zásady zdravé a redukční výživy

1. Jídelníček by měl být pestrý a vyvážený.
2. Jezte alespoň 4 x až 5 x denně.
3. Mezi jídly dodržujte přes den maximálně 2 až 3 hodiny pauzu, v noci max. 10 hodin.
4. Začněte den lehkou snídaní.
5. Vybírejte si kvalitní sezónní potraviny místní produkce.
6. V jídelníčku by neměla chybět zelenina, ovoce, cereální výrobky, luštěniny, přírodní rýže, brambory, libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a kvalitní rostlinný olej.
7. Jídlo připravujte šetrně, aby neztratilo své výživové hodnoty, pokud možno znovu neohřívejte.
8. Vyhýbejte se chemicky upravovaným, slaným, sladkým a tučným jídlům.
9. Nekuřte a omezte pití alkoholu na minimum.
10. Pijte dostatečné množství neperlivé vody, ideálně 2 až 2,5 litru denně.

Přečtěte si také:

[Dělená strava – Hadova dieta](#)

[L-karnitin](#)

[Nejsou tuky jako tuky](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.