Zlaté tipy pro hubnutí

Každý z nás někdy řešil svoji váhu. Ženy se většinou snaží shodit, pánové přibrat. Málokdo je dnes spokojený s tím, jak vypadá a kolik váží. Navíc, celosvětově stoupá výskyt obezity, každý třetí Američan jí trpí a roční spotřeba cukru vzrostla v USA na 70 kg na osobu. Podle světové zdravotnické organizace trpí nadváhou 1,6 miliardy lidí starších 15 let, z toho 400 milionů lidí obezitou. Přitom nadváha má značný vliv na délku našeho života. Pojďme se dnes podívat na některé tipy, které vám mohou dopomoci ke zhubnutí.

Vyhněte se zdrojům bílého zabijáka

Bílý cukr, přezdívaný též „bílý zabiják", nezpůsobuje pouze nadváhu, současné průzkumy ukázaly na přímý vztah mezi konzumací cukru a vznikem rakoviny. Největším zdrojem cukru bývají hlavně nealkoholické slazené nápoje, jako jsou oslazené minerálky, Coca Cola, Fanta a další. I když se budete snažit zhubnout, při konzumaci těchto nápojů se vám to nebude dařit. V případě, že prodejce nabízí minerálku se sníženým obsahem cukru, ověřte si na etiketě, do jaké míry je tento fakt pravdivý.

Jezte adekvátní množství jídla

Již staré příručky jogínů říkají, že byste měli jíst takové množství jídla, které se vejde na vaši dlaň. Současná společnost je vedena k neustálému „přežírání" a velkým porcím. Kromě toho, v minulosti jsme byli často nuceni dojídat jídlo a máme proto ve zvyku prostě sníst všechno, co je na talíři. Zkuste si dávat jídla o polovinu méně a uvidíte, že zhubnete bez velké námahy.

Jezte pomalu

Naše životní tempo nám neumožňuje vysedávat u jídla hodiny a pak si dát siestu. Přitom klid a vychutnávání jídla jsou pro naše trávení důležité. Jogíni například tvrdí, že je nutné stravu přežvykovat tak dlouho, než ztratí svoji chuť. V průměru bychom měli sousto přežvykovat cca 20x, než je spolkneme. Výhodou pomalého jezení je čas, který má mozek na zpracování impulsu ze žaludku. Ten, v momentě, kdy je plný, dá pokyn mozku, aby přestal produkovat pocit hladu. Pokud však jíme rychle, tento pokyn od mozku zaznamenáme až v momentě, když už jsme jídla snědli moc.

Zdravé neznamená nekalorické

Toto dogma bohužel mnohým z nás způsobuje nadváhu. Domníváme se, že potraviny, které jsou bio nebo jsou prostě zdravé, jsou i nekalorické a naší váze neuškodí. To však není pravda, například hnědý chléb je stejně kalorický jako světlý, jen je zdravější. Zkuste se tedy v případě zdravých potravin koukat na etiketu stejně, jako to děláte u potravin "všedních".

Naučte se ovládat svoji hlavu

Řekněte, co je při hubnutí důležitější, než je naše psychika? Tedy, jak se při hubnutí cítíme a zda je vydržíme? Při hubnutí je potřeba znát zákonitosti naší mysli a také nebezpečí, které na nás v naší hlavě číhá. O psychice při hubnutí se více můžete dozvědět v průvodci o hubnutí: Jak dlouhodobě zhubnout .

© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujvztah.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.

Měsíčník osobního růstu zdarma: objednejte si