

Zdravé berličky při hubnutí

Máte nadváhu a rozhodli jste se zhubnout nějaké to kilo. Avšak s blížícím se večerem dostáváte chuť na chipsy a sladké, zíráte do lednice a přemýšlíte, co si dát takového, aby to neublížilo vaší linii. Nakonec stejně skončíte s čokoládou anebo něčím sice ukrutně dobrým, ale pro vás i vaši váhu nedobrym. Při hubnutí to však není jen o omezování a je možné se při něm cítit dobře. K tomu by vám měly dopomoci zdravé berličky, které vám tak ze změny životního stylu udělají vcelku příjemnou cestu.



Berlička #1 – Voda, voda a zase voda

Kdykoliv máte chuť na něco sladkého nebo na cokoliv, při čem hřešíte, voda vám pomůže. Obecně, díky pitnému režimu zhubnete snadněji, protože má tělo větší kapacitu se detoxikovat a tak se tedy i odvodnit. Pitným režimem také urychlujete metabolismus. A kolik vody denně vypít? Ideální poměr vody je vaše váha dělená 21. Do pitného režimu nezapočítávejte kávu ani mléko. Pijte ideálně minerální vodu s citrónem, bylinné neslazené čaje. Alkoholu byste se v době diety měli spíše vyhýbat.

Berlička #2 – Ořechy a kandované ovoce

Já osobně ráda mlsám přírodní mandle, ořechy a kandované ovoce. To konkrétně sice není dietní (protože má cukr i vysoký glykemický index), avšak je to zdravější volba, než si dát tabulku čokolády. Pokud tedy máte nezřízenou chuť na sladké, dejte si hrstku mandlí s rozinkami nebo vlašské ořechy s brusinkami... Možností máte spoustu a jistě nemusím připomínat, že kandované ovoce i ořechy nesmí být ani v jogurtu ani v čokoládě. ☺

Berlička #3 – Pestrá snídaně

Pokud pravidelně snídáte a přes den střídavě (avšak často) jíte, nemáte večerní nekontrolovatelné chutě. Pestrou snídaní tedy beru jako určitou berličku, která vám skutečně může pomoci při hubnutí. A pokud vám snídaně nejde? Začněte jíst malé dávky a tělo neznásilňujte. Dávejte si ji však pravidelně a nevynechávejte. Uvidíte, že postupně dávky navýšíte a budete se dokonce na snídaně těšit!

Berlička #4 – Rozeznávejte emoční a skutečný hlad

Do těla mnohdy dáváme jídlo jen proto, abychom ukojili negativní emoce. A to i v době, kdy nemáme hlad. Proto je dobré se naučit rozeznávat emoční a skutečný hlad. Než se vrhnete na tu tabulku čokolády, zastavte se. Máte skutečně hlad? Odstupňujte si hranici sytosti, 10 je největší hlad, 0 je nejmenší hlad. Pokud jste níže než na 7, jídlo je zbytečné. Zkuste také zapátrat, co si vlastně v té tabulce čokolády kompenzujete? Je to nešťastný vztah, málo lásky nebo málo peněz v práci? Zpracujte na skutečných příčinách vašeho emočního hladu.

Berlička #5 – Partnerství

Vše se dělá lépe ve dvou a stejně tak tomu je v oblasti hubnutí. Pokud se chcete skutečně změnit a zapracovat na sobě, máte proti sobě skutečně silného soupeře. Tím je váš vlastní mozek. Abyste nad ním vyzářili, potřebujete k sobě někoho, kdo bude kontrolovat vaše vytyčené cíle a také vás bude podporovat. Nebojte se tedy oslovit kamarádku nebo partnera, aby na vás dohlížel. Ukažte jim dohody a cíle, které jste si vytyčili a také si s nimi dohodněte pokuty, které eventuelně budete platit, když nesplníte nebo zhřešíte.



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

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.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.