

Zdravé hubnutí

Existuje nespočet diet, které slibují rychlé ubývání na váze. Představa, že se nebudete muset hýbat, budete moci jíst, co se vám zlíbí a na základě zázračného léku zhubnete za měsíc x kilogramů, je lákavá. Jenže, tak snadno svůj mozek ani tělo neoklamete. S velkou pravděpodobností zhubnete pouze vodu a část svalové hmoty, kilogramy se vám vrátí stejně jako bumerang a navíc si zničíte to nejcennější, co máte: vaše zdraví.

Zdravé hubnutí s rozumem

Zdravé hubnutí lze definovat jako dietu s rozumem. V první řadě si ujasněte, proč chcete nebo potřebujete zhubnout. Měli byste do toho jít z vlastního zájmu, ne protože vás k tomu někdo tlačí. Ujasněte si všechny „vaše“ argumenty pro a proti. Hubnout byste měli s vědomím, že ulehčíte nejen svému svědomí, ale především vašemu organismu. V případě, že se vám nevede mozek přesvědčit, nebojte se požádat o pomoc naše kouče.

Sestavte si plán zdravého hubnutí

Jakmile si v hlavě uděláte jasno, můžete si sestavit plán zdravého hubnutí. Většina lidí, kteří touží zhubnout a mají zkušenosti s dietami, se obávají toho, že jim „zdravé“ jídlo nebude chutnat. Léty nashromážděné návyky není možné ze dne na den odbourat. Proto si během prvního týdne pište vše, co během dne sníte, do notýsku. Nelžete sami sobě, nikomu než svému svědomí se nemusíte zpovídat ze svých „chuťových“ prohřešků. Na konci týdne už budete mít jasno, v čem děláte chybu a co byste měli postupně změnit.

Ze začátku odstraňte ze svého jídelníčku největší prohřešky a nahradte je zdravější alternativou. Pokud si sami vaříte a baví vás to, můžete vyzkoušet některý z našich zdravých receptů. Možná vás mile překvapí a oblíbíte si nové chutě. Kupujte pouze čerstvé a pokud možno sezónní potraviny. Vyhýbejte se všemu, co obsahuje konzervační látky, umělá barviva, aroma a sladidla. Méně solte, používejte pouze kvalitní rostlinné oleje a tuky. Omezte příjem jednoduchých cukrů a pití alkoholu. Pokud si s něčím nebudete vědět rady, zkontaktujte odborníka na výživu.

Myslete na to, že bez pohybu se zdravě zhubnout nedá. Někdy bývá nedostatek času největším nepřítelem lidí s nadváhou. Pokuste se zorganizovat si čas tak, abyste získali alespoň 1 hodinu denně pro sebe. Chodte na procházky, plavte, cvičte jógu, posilujte pod dohledem trenéra, tančete a užívejte si to. Najděte si sport, který vás vnitřně naplní a bude vás bavit. Jen tak docílíte toho, že ráno vstanete a budete se těšit na svou hodinu pohybu.

Jaké jsou zásady zdravého hubnutí?

1. Hubněte pohybem, ne hladovkou!
2. Energetický výdej musí převyšovat energetický příjem.
3. 3 hodiny intenzivního pohybu denně = 1 kg tuku za týden pryč.
4. Jídelníček musí být pestrý a vyvážený.

5. Přidejte ovoce a zeleninu, omezte pečivo, i cereální, tím pomalu zvýšíte příjem vlákniny.
6. Postupně zvýšte příjem bílkovin na 1,5 g na 1 kg tělesné váhy (při BMI 25) a více.
7. Uberte tuky na 20 až 25 %, 2/3 by měly tvořit za studena lisované rostlinné oleje.
8. Maximální denní příjem jednoduchých cukrů (sacharidů) by měl být 10 %, dobré sacharidy jsou jen škroby.
9. Zvyšte příjem tekutin na alespoň 2 až 3 litry denně.
10. Ze svého jídelníčku vyškrtněte slané, sladké, tučné a smažené jídlo, tvrdý alkohol a cigarety.

Ukázka z jídelníčku zdravého hubnutí

Snídaně

- pohankový dalamanek, margarín, plátek tvrdého nízkotučného sýru, rajče, okurka a hlávkový salát, zelený čaj

Svačina

- bílý jogurt smíchaný s nastrohaným jablkem a rozmačkaným banánem, neperlivá voda s citrónem

Oběd

- filet z pangase s karotkami a zelenými fazolkami, hnědá rýže, neperlivá voda

Odpolední svačina

- 2 plátky Knäckebröt, lučina s pažitkou, pomeranč, neperlivá voda

Večeře

- míchaný zeleninový salát s tofu nebo kozím sýrem, dressing z olivového oleje, šťávy z citrónu, špetky mořské soli a čerstvé bazalky, mátový čaj

II. večeře

- kousek ananasu nebo pomela

Přečtěte si také:

[Dietní jídelníček – 1. část](#)

[Dietní jídelníček – 2. část](#)

[Zdravý životní styl](#)

Video:

[Nakopněte vaše mozkové buňky jídlem](#)

Stáhněte si:

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



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@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.