magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 1. 2017 | tla

Jak si po svátcích srovnat zažívání?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-si-po-svatcich-srovnat-zazivani__s10010x10140.html

Přepití, přejedení a přejásaní jsme vstoupili do nového roku a cítíme potřebu našemu organismu odlehčit. Mnozí z nás dokonce učinili novoročním předsevzetím, jak letos budou žít zdravěji, zhubnou, posílí svaly. Někteří už možná začali – zakázali si jíst sladké, tučné, pít alkohol, nařídili si povinné návštěvy posilovny. Takhle ale NE! Chceme-li uspět...

2017

Zdroj: Sváteční veselí ze Shutterstock

Konec roku, kdy jsme se vrhali do nezřízeného jídla a pití a ignorovali i obyčejné procházky, si nemusíme vyčítat. Je to pro dobrý začátek vítané poučení. **V první řadě je nejdůležitější si uvědomit, že způsob stravování, který jsme provozovali, nám vážně nedělá dobře.** Berme to

jako test, ze kterého nyní můžete vyjít.

Srovnejte si to v hlavě a vše půjde snadno

Hlavně žádné striktní zákazy a příkazy. **„Je třeba si uvědomit, že se mi nic tak strašného neděje. V okamžiku, kdy si to člověk srovná v hlavě, jde to samo. Nejhorší je pocit lítosti, nad tím, že už si nedám sklenku vína. Štangli uheráku během týdne bychom sníst neměli, ale proč si čas od času pár koleček nedat,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Žádné hladovky, aneb návrat k pravidelnosti se vyplatí

Čím začít? Rozhodně ne hladovkou. Jedním z neduhů stravování během Vánoc je to, že člověk jí kontinuálně. **„Měli bychom si nastavit interval mezi jednotlivými jídly, tedy snídaní, svačinou, obědem, svačinou a večeří. Tím, že se člověk přejedl večer, pak neměl chuť jíst ráno. Je lepší dávat si nyní střídmější večeře, abychom byli ráno zdravě hladoví a normálně jsme nastartovali jídelní režim,“** doporučuje dietoložka.

Přidat zeleninu a ovoce - s mírou

Dále bychom měli přidat více zeleniny a ovoce a naopak upozadit uzeniny, tučné pokrmy, majonézy, smažená jídla. Už není důvod mít doma chipsy a podobně. Zbytečně pak člověka lákají a nakonec jim neodolá.

Avšak i se zdravými potravinami bychom měli mít na paměti, že všeho moc škodí. Platí to například u ovoce. Spousta lidí dostala pod stromeček mixér na smoothie a ve snaze začít žít zdravě, začne mixovat a konzumovat kila ovoce. Neuvědomí si přitom, že v kilogramu pomerančů se ukrývají nejen vitamíny a minerální látky, ale také kolem 100 gramů sacharidů a energie kolem 2000 kJ. **„Je proto vhodné mixované nápoje částečně zpestřit zeleninovými šťávami, které jsou méně kalorické, a zdravé smoothie zařadit do pitného režimu,“** radí Karolína Hlavatá. **Mějme na paměti, že denně bychom měli sníst ovoce 200 gramů a zeleniny dvakrát tolik, tedy 400 gramů.**

Zbytky nedojídejte

Je zcela běžné, že po vánočním a silvestrovském hodování zbude doma ještě spousta nezkonzumovaného jídla. Nesnažte se ho dojíst za každou cenu. **„Co jde, včetně cukroví, můžeme zamrazit a po troškách pro chuť**

zkonzumovat během roku. Něco můžeme rozdat. A aniž bych chtěla nabádat k plýtvání, to ostatní raději vyhodit než se tím znovu přejíst. Berme to jako poučení pro příště, abychom zbytečně nenakupovali velké množství,“ doporučuje dietoložka.

Stop sladkým nápojům

Co s alkoholem a pitím vůbec? Stejně jako s jídlem není nutné, abychom se násilím nutili do abstinence. Jde opět jen o to kdy, jak často a kolik. **„Když si ponecháme jeden drink na den, je to akorát,“** míní Karolína Hlavatá. Nešvarem svátků ale není jen alkohol. Spousta lidí pije také velké množství sladkých nápojů. **„Ty bych omezila zcela. Sladké pití je úplná zbytečnost. Raději si dát dobré čaje, vodu. Pokud někomu obyčejná voda nechutná, tak jemně perlivou s nakrájenou limetkou pro chuť a vůni. Rozhodně ale ne sladké,“** říká dietoložka.

Choďte, choďte, choďte

V neposlední řadě k nové zdravé životosprávě patří pohyb. Ani v tomto případě se ale nemusíme strhnout hned v lednu. Jde o to, aby nám pohyb byl příjemný, přinášel nám radost a zlepšoval kondici. **„Nemusíme hned vyrazit třikrát týdně do fitka a trhat rekordy. Pro začátek úplně stačí chodit. Snažit**

pětkrát šestkrát týdně nachodit deset až dvanáct tisíc kroků. Může nás motivovat krokoměr nebo aplikace v mobilu, která bude kroky počítat. Když se mi daří pohyb, výživa přijde sama o sobě,“ míní Karolína Hlavatá.

Jídlo není souboj, ale zdroj energie

V každém případě máme-li se cítit dobře a být ve svém předsevzetí žít zdravě úspěšní, neměli bychom být na sebe podle Karolíny Hlavaté příliš direktivní. Musím a nesmím - je většinou začátek konce. **„Jde jen o to nezdravé výrazně omezit,“** říká. Zároveň nedoporučuje hladovky, diety, očistné půsty. **„Odlehčení jídelníčku by nemělo být trápení, ale to, že budu jíst normálně. Brát to z té pozitivnější stránky. Vnímat jídlo jako něco, co nám dodá energii, umožní nám dobře fungovat, dá palivo do denních činností, něco ochranného ne něco, co mě vysiluje bojem,“** shrnuje dietoložka.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz