magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 2. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Mrtvý bod. Proč nehubneme, i když na sobě makáme?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mrtvy-bod.-Proc-nehubneme,-i-kdyz-na-sobe-makame__s10010x19151.html

Dodržujete předepsaný jídelníček, pravidelně cvičíte, a přesto se vaše váha zastavila na mrtvém bodě a vy s ní ne a ne hnout? Máte chuť se vším skončit a dát si na nervy celou tabulku čokolády, kterou jste si tajně ukryli ve spíži? Nezoufejte, máme pro vás pár rad, které mohou hubnutí opět roztočit na plné obrátky.

I přes jasně stanovený redukční výživový plán a pravidelnou fyzickou aktivitu se může stát, že další přebytečná kila nepůjdou dolů a vaše tělo začne na veškerou vaši snahu **reagovat negativně**. Hubnutí ovlivňuje spousta faktorů. Jaké okolnosti můžou mít na hubnutí vliv?

Malinko pravidelně podvádíte

Ačkoliv přes týden striktně dodržujete jídelníček a sportujete, o víkendu vám představa volnosti uklouzne i v jídelníčku. Tímto si prakticky **vynulujete kalorický deficit**, o který jste se celý týden snažili. Dále je možné, že k přesně stanovenému jídelníčku konzumujete i něco nad rámec, a to pravidelně. Ačkoli se může zdát, že drobné úpravy jsou opravdu nepatrné - v konečném efektu příjmu - výdeje to může být znát.

> „Zkuste si pár dní zapisovat vše, co jíte a pijete. Možná zaznamenáte, že jste pozapomněli na **drobná uzobnutí v průběhu dne** nebo ochutnávání při vaření. I tyto kalorie se však do celkového energetického příjmu počítají – a zejména pokud uzobnete nějakou energetickou „bombu“, může to hrát poměrně významnou roli,“ doporučuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Přizpůsobivost těla

Pokud máte nastavený redukční jídelníček a jste již moc dlouho v kalorickém deficitu, vaše tělo si na to prostě zvyklo. Hubnutí se tím **zpomalí nebo úplně zastaví**. Co tedy dělat?

Nebýt v kalorickém deficitu déle než 2 měsíce. Tělo si po této době potřebuje odpočinout. Navyšte si proto denní příjem kalorií na **tzv. „udržovací fázi“** alespoň na týden až dva, a pak se vraťte zpět do svého redukčního režimu. Dáte tím tělu impulz k novému spalování a hubnutí **se opět nastartuje**.

Malá denní aktivita navíc, tzv. NEAT

NEAT znamená celkový součet energie, který vydáte díky každodennímu pohybu. Řešením je tedy **navýšení denních aktivit**. Nejezdit do práce autem, vystoupit o pár zastávek dříve, vyběhnout si schody, pravidelně se projít po dlouhém sezení v práci... Zkrátka **aktivně vyhledávat pohyb**, kde to jde

„Zkuste změnit své denní pohybové návyky, vyzkoušejte nějaké nové aktivity nebo **změňte jejich intenzitu**. Tělo potřebuje dostat nový impuls," radí Jitka Laštovičková

Výmluva na genetiku je lákavá

Spousta lidí po ukončení diety nabere svá kila zpět a pak se sami sebe ptají, zda právě jim je „souzeno" být štíhlý? Občas skončí u konstatování, že jejich rodiče měli pár kilo navíc, tak je logické, že i jejich potomek **půjde v jejich šlépějích**. Samozřejmě po rodičích dědíme určitou dispozici, ale na geny má vliv i životní styl matky a to, jak a čím se stravovala v době před početím a v těhotenství.

Geny neurčují naši přesnou budoucí hmotnost, ale určují pouze to, zda je u člověka **zvýšená pravděpodobnost** k nabírání na váze.

> „Před početím i v těhotenství je tak ideální snažit se dodržovat **zdravý životní styl a jíst kvalitně** – rozhodně ale není nutné „jíst za dva“. Pokud ženu trápí výrazná nadváha nebo dokonce obezita, je vhodné snažit se svou hmotnost snížit vhodným způsobem ještě před početím,“ dodává Jitka Laštovičková

Každý si může své tělo vybojovat, hlavní je se nevzdat a **nesvádět kila na genetiku** a tím celou věc uzavřít.

Nemoc a léky

Některé léky mohou mít vliv na nárůst hmotnosti nebo redukci hmotnosti komplikovat. Pokud takové léky užíváte, zkuste se svým lékařem **tuto situaci zkonzultovat**.

Pocit nafouklého břicha a zadržování vody

Dlouhodobé **problémy s trávením a pocit zavodnění** ve vás může vyvolat dojem, že vaše váha stagnuje nebo naopak přibíráte. Viníkem může být stres, zácpa nebo nedostatek spánku, případně radikální změna jídelníčku a u žen také fáze menstruačního cyklu.

„Například ženy poměrně často před začátkem menstruace trápí zažívání i pocit nafouknutého břicha, zvýšené chutě na sladké. Pro zmírnění potíží může v tomto období pomoci **např. užívání hořčíku**. Co se týká spánku, snažte se svůj denní rytmus nastavit tak, abyste mohli spát alespoň 7 hodin. Kdo spí méně, může únavu zahánět větším množstvím jídla nebo potravinami s vyšším obsahem jednoduchých sacharidů – což se na váze negativně projeví,“ doporučuje Jitka Laštovičková.

Zkuste změnit jídelníček tak, abyste eliminovali potraviny, které vám způsobují potíže. Obecný zdravý jídelníček na hubnutí je zapotřebí vždy **uzpůsobit individuálním potřebám**. Dobrý nutriční terapeut se vždy ptá na stávající jídelníček a redukční jídelníček sestavuje dle vašich možností. Dále ho upravuje tak, aby sledoval redukční cíl a zároveň **respektoval Vaše zvyklosti a možnosti**.

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