



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 6. 1. 2014 | tla

Dieta v lednu? Chyba!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dieta-v-lednu-Chyba!__s10010x8090.html

Jedeme nanovo! Mnohým z nás právě skončilo čtrnáctidenní vánoční a novoroční volno. Odpočinutí, ale také často o několik kilogramů těžší, jsme dnes vykročili z domova s představou či dokonce předsevzetím: zhubneme – nasadíme si dietu –, koupíme si permanentku do fitka – budeme tam opravdu pravidelně chodit –, a lehce v jídlu „přiškrtneme“ i rodinu – upravíme jí jídelníček do zdravější podoby.



Budeme-li ve svých plánech urputní, nebudeme-li se řídit zdravým rozumem a vše podřídíme touze, že kilogramy, které jsme nabrali postupně za posledních několik let, musíme mít dole do února, nejpozději do března, se může pořádně vymstít.

Leden není příliš příhodným měsícem pro zahájení diety – je zima, nedostatek slunečních paprsků, což naše tělo zatěžuje. Navíc jde o období viróz a chřipek. Přidáme-li dietu, neuváženou změnu životního stylu, obranyschopnost organismu selže, dostaneme rýmu, kašel...

Kila se vrátí

Jestliže jsme silní jedinci a viróza nám nový způsob života nenaruší, vystavujeme se i dalšímu riziku. Jo-jo efektu. Při extrémní dietě sice rychle zhubneme, ale jak se přestaneme hlídat, trochu polevíme, kila opět poletí

nahoru. Nabereme víc, než jsme shodili.

10 rad, jak začít v lednu nově

Neznamená to, že bychom měli naše novoroční předsevzetí hodit úplně za hlavu. Stačí na nový způsob života „najat“ postupně, aby se nám na změny dobře zvykalo, dokázali jsme si je zažít, cítili se lépe, nestýskalo se nám po „starém“ životě... Jak na to? Především zapomeňte na jakékoli extrém.

Rada první

Jezte pravidelně, ideálně každé 2,5 až 3 hodiny. Základ je snídane, oběd a večeře doplněné o dvě svačiny.

Rada druhá



Nevynechávejte večeři. Jíst se má opravdu v pravidelných intervalech. Poslední jídlo si dejte 2 až 3 hodiny před ulehnutím. Mělo by být lehčí, chybět ale nesmí!

Rada třetí

Nezavrhujte pečivo. Jídelníček bez příloh a pečiva je nevyvážený, dodávají nám energii. Vsaďte na celozrnné pečivo, místo knedlíků si dejte vařené brambory, celozrnné těstoviny. Zkuste si příloh dát polovinu, druhou ale vždy nahraďte zeleninou!

Rada čtvrtá

Vsaďte na zeleninu a ovoce! Dodávají tělu ochranné látky – vitamíny, minerální

látky a antioxidanty. V pěti až šesti denních porcích bychom měli sníst 500 g zeleniny a 100 g čerstvého ovoce. Zaměřte se na sezónní zeleninu, místo rajčatového salátu z rajčat bez chuti si připravte nutričně hodnotnější například z červené řepy či kysaného zelí.

Rada pátá

Nezapomínejte pít! V zimě nemáme takovou potřebu doplňovat tekutiny jako v létě, pitný režim je však i nyní velmi důležitý! Snažte se pít pravidelně v průběhu celého dne, ideálně čistou vodu či slabé bylinné čaje.

Rada šestá

Bez tuků to nejde! Omezit příjem tuků je neuvážené, pokuste se ale co nejvíce snížit příjem tuků živočišných, které jsou obsažené v tučném mase, uzeninách a tučných sýrech. A také těch skrytých v sušenkách či „zdravých“ müsli tyčinkách s polevou i bez. Nahraďte je tuky zdravými, například v salátových zálivkách – řepkovým a olivovým olejem. Zdravý tuk získáte i z tučných ryb, dejte si je nejméně dvakrát týdně.

Rada sedmá

Light potraviny jsou zbytečné! Sice na jednu stranu obsahují například méně

tuku, ale často jeho snížení musí výrobce „dohnat“ něčím jiným. Energetická hodnota tak bývá stejná jako u NElight verze. Mléčné výrobky vybírejte polotučné.

Rada osmá

Po bio potravinách nezhubnete! Bio uzené, bio smetana a další mají stejnou energetickou hodnotu jako NEbio.

Rada devátá

Mějte pestrý jídelníček! Člověk by neměl jíst jednotvárně, držet „zázračné diety“. Jste-li zdraví, nemáte žádná dietní omezení, jezte vše, ale nad složením svého jídelníčku přemýšlejte. Potřebujete-li shodit, lehce omezte příjem energie. S hubnutím se svěřte do rukou odborníků. Neodborně sestavený jídelníček může způsobit nedostatek důležitých živin, jejich následky se mohou do budoucna odrazit na zdraví, například v podobě osteoporózy.

Rada desátá

Začněte se hýbat, pokud jste posledních několik měsíců či let žádnou sportovní aktivitu neprováděli, začněte svižnými procházkami či chůzí na pásu v tělocvičně. Měli byste se při ní mírně zapotit, ale zároveň být schopni mluvit

bez lapání po dechu.

Copyright © 2024

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