magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 6. 2015 | tep

Video: Ženy středního věku přibírají i kvůli dietám

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Zeny-stredniho-veku-pribiraji-i-kvuli-dietam__s10010x9161.html

Třicetiny máte za sebou a pomalu se vám blíží další kulatiny? Pak trávíte nejspíš celý týden v poklusu – mezi zaměstnáním, dětmi a domácími povinnostmi. Přitom byste měla také myslet na sebe. Dostává váš organismus během celodenního stresu dostatek živin? A má vaše tělo na všechny povinnosti dost energie?

České ženy středního věku věnují svému jídelníčku obvykle lepší péči než muži. Jedí méně soli, více si dopřávají ovoce a zeleniny i vhodných sacharidů. **Trochu hůře jsou na tom jen u konzumace jednoduchých cukrů a nasycených mastných kyselin.** Uvádí to Zpráva o zdraví obyvatel České republiky vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR.

Kvůli kolotoči denních povinnosti by se přitom měly snažit, aby byl jejich jídelníček vyvážený a měly tak dost energie na všechny svoje úkoly. Realita bývá jiná. Mnohé bojují s kily navíc a dostávají se do spirály věčného hubnutí a následného přibírání. Jak na to? Dozvíte se v dnešním videu.

Věčná dietářka Romana

Hrdinkou dnešního dílu je sedmatřicetiletá Romana. Označuje se za věčnou dietářku – s kily navíc bojuje už od svých sedmnácti let. *„Mám zakódováno, že abych zhubla, musím jíst jenom zeleninu a bílkoviny,“* říká Romana.
Dietoložka Karolína Hlavatá Romaně navrhla, aby si zapisovala svůj jídelníček a poznala tak, jakých chyb se dopouští. **A co byla největší chyba? Překvapivě málo jídla.** *„Problém je, že hladovění ve chvílích, kdy hladovět nemáte. To znamená větší snídaně, větší obědy a větší večeře. V mezičase bude stačit jen malá svačinka,“* vysvětluje odbornice. Celý Romanin příběh si prohlédněte ve videu.

V bludném kruhu malých porcí

Ve snaze zhubnout jedí ženy jen tři jídla denně. Záměrně si zmenšují porce a svému organismu ubírají energii. *„Roztáčíte tak bludný kruh, protože organismus se postupně učí žít se stále menším přísunem energie. Veškerou energii, kterou přijmete, tak schováte do zásob,“* vysvětluje dietoložka. Jídelníček žen by měl být přitom bohatý na kvalitní bílkoviny, jako jsou polotučné mléčné výrobky a dostatek libového masa.

Obvyklá dieta – vynechání příloh

Časté je také omezování **komplexních sacharidů, které obsahují například brambory, rýže, celozrnné pečivo a těstoviny.** *„Právě to je obvyklá chyba ženského jídelníčku. Namísto klasické přílohy jen salát. A přitom sacharidy jsou pro lidský organismus základním palivem,“* nabádá ženy výživový specialista Petr Havlíček. **Tělo si následně o přísun sacharidů řekne jinak - chutí na sladké.**

Přidejte si rostlinné tuky

Zaměřte se také na přísun dostatku rostlinných tuků s převahou nenasycených mastných kyselin a především se soustřeďte na příjem omega 3 mastných kyselin. *„Dopřejte si dvakrát týdně rybu, pečivo si namažte kvalitním margarínem a z olejů volte ideálně řepkový nebo olivový,“* radí Petr Havlíček.

Udělejte si čas sama na sebe

Mezi každodenními povinnostmi si udělejte aspoň krátký čas jen sama pro sebe. **Vyhraďte si pravidelně třeba jeden večer v týdnu na své přátele nebo na cvičení.** Děti může pohlídat jednou manžel, jednou babička, jindy

kamarádka. Řešení se vždy najde.

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