magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 6. 2015 | VDR

Nejčastější chyby při hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejcastejsi-chyby-pri-hubnuti__s10010x9199.html

Rozhodli jste se shodit přebytečná kila. Změnili jste své stravovací návyky, a přesto nehubnete? Nepropadejte skepsi a podívejte se, jaké jsou nejčastější chyby, kterých se v cestě za hubnutím můžete dopouštět. Pokud se vyvarujete těchto omylů, vaše šance přiblížit se vytoužené váze se významně zvýší.

Nepravidelné stravování

Pokud opravdu chcete zhubnout, **vyvarujte se nepravidelnému stravování**. Že ráno nemáte hlad a stačí vám až oběd? Nebo jste snad neustále v jednom kole, že vám na svačinu zkrátka nezbývá čas? "Když jíte nepravidelně - sníte méně než 3 jídla denně - a s velkými časovými intervaly, **zpomalí se vám metabolismus**. Ten pak snižuje vaši šanci zhubnout a naopak **zvyšuje pravděpodobnost jojo efektu**," varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Optimální je poskládat si jídelníček tak, aby obsahoval alespoň 4 – 6 porcí jídla denně. "*Je ideální ke snídani, obědu a večeři přidat i lehké svačinky. Takto* ***pravidelná strava zabrání večernímu vlčímu hladu a nepříjemným pocitům spojeným s večerním přejedením*** *– pocit těžkosti v žaludku, přeplnění žaludku,*" říká odbornice.

Nedodržujete správný pitný režim

Každý z nás již zřejmě slyšel o tom, jak je **důležité dodržovat správný pitný režim**. Přesto mnoho lidí velmi málo pije. "Když hubnete, měli byste pít alespoň o jednu třetinu více než obvykle," radí Karolína Hlavatá. Běžně se doporučuje přijmout denně okolo 1,5 l tekutin, během hubnutí tedy můžete vypít i více než 2 l za den. **Nepijte slazené nápoje, žízeň vám nejlépe pomůže uhasit voda.**

Jíte příliš mnoho ovoce

Denní konzumace čerstvého ovoce je velmi prospěšná pro vaše zdraví. **Při hubnutí byste ho měli v přiměřeném množství konzumovat ideálně během dopoledne**, aby mělo vaše tělo dostatek času spálit přijaté sacharidy a neuložilo je ve formě tuků.

Vyhýbáte se pohybové aktivitě

Správně sestavený jídelníček není všemocný a vaše problémy se zhubnutím sám nevyřeší. **Důležité je nevyhýbat se pohybu. Cvičení zpevní vaše tělo a pomůže vám spálit tuky.**

Jste netrpěliví

Je pochopitelné, že byste nejraději shodili nadbytečná kila hned. Hubnutí je běh na dlouhou trať. **Nebuďte proto netrpěliví a nesnažte se proces redukce uspíšit.** Čím pomalejší a pozvolnější je úbytek kil, tím větší je i jistota, že vám dosažená snížená hmotnost vydrží delší dobu.

Copyright © 2024