magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 1. 2016 | vcj

Jak zabránit JOJO efektu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zabranit-JOJO-efektu__s10010x9298.html

Hubnutí je velmi složitý proces, který provází velká dřina a odpírání si. Největším strašákem pro člověka, kterému se shodit kila podařilo, je, že je zase nabere zpátky. Nebo že přibere dokonce ještě více. Takové riziko samozřejmě hrozí při každé dietě.

Nejčastěji je na vině špatně zvolený způsob redukce váhy a také návrat k původnímu stravování. Co dělat, aby se ručička na váze nevrátila na původní hodnotu? Hubnutí je věda. Není o dietách nebo hladovění, je o změně životního stylu, se kterým je potřeba se ztotožnit.

Správná volba

Jedním z nejdůležitějších kroků je zvolit si takový způsob redukce váhy, který je dlouhodobě udržitelný. **Tedy drastické rychodiety, které pomohou zhubnout tři kila do plavek již za pět dní, protože spočívají v hladovění, pro nás nejsou žádoucí.** Takovéto diety totiž uvedou tělo do šetrného režimu, který povede ke snaze organismu ukládat tuky na horší časy. Doporučuje se tedy změna životního stylu, spojená s vyváženou stravou a pohybem.

Zdroj: Dieting, weight scale, women z Shutterstock

Vydržet!

Nejhorším způsobem, jak oslavit úspěch, je usnout na vavřínech. **Pokud jste konečně dosáhli vysněné váhy pravidelným cvičením nebo omezením tučných jídel a sladkostí, rozhodně není vhodné přestat.** Naopak, to, co

fungovalo pro redukci vaší váhy, je pro vás vodítko k tomu, jak si ji udržet. Abyste měli vaše tělesné proporce stále pod kontrolou, pravidelně se važte. Pokud si přejete nadále hubnout, stanovení si nových cílů vám rozhodně s motivací pomůže.

Reálný cíl

Cíl při hubnutí musí být reálný. Jeho dosažení by mělo jít kousek po kousku. Postupné změny ve stravovacích návycích a životního stylu obecně jsou nejlepší cestou k úspěchu.

Podpora okolí

Velmi podstatnou součástí nového způsobu stravování je o něm přesvědčit i své okolí. **Jedině s podporou blízkých a jejich porozuměním budete schopni pokračovat v přísnějším režimu.** Přesvědčíte-li členy domácnosti o vaší filozofii, nebudou vás od odříkání odrazovat, ale naopak vám budou fandit. Anebo se dokonce sami připojí. Takový stav je ideální, vzájemně se můžete motivovat a navíc na vás ve spíži nebudou pokukovat sladkosti, které, jak víme, umí velmi dobře potrápit.

Pokud jste se ocitli v kolotoči věčných diet a následného přibírání,

neházejte flintu do žita. Obraťte se na odborníka. Výživoví specialisté vám pomohou sestavit takový hubnoucí plán, který vám zajistí nejen účinnou redukci váhy, ale naučíte se zejména stravovat se takovým způsobem, aby vám jojo efekt a návrat k nezdravé a kalorické stravě již nehrozil.

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