



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 4. 1. 2016 | tla

Konec oslav, je čas na odlehčení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Konec-oslav,-je-cas-na-odlehzeni__s10010x9511.html

Projedli jste se a propili koncem roku a teď vás trápí nejen lehké trávicí potíže, ale i pohled na váhu, která ukazuje několik kilogramů navíc? Výčitky nepomohou. Je však nejvyšší čas na odlehčení jídelníčku. Už jen tím, že vynecháte či omezíte některé potraviny, nejen ulehčíte svému zažívání, ale možná bez velkého odříkání i shodíte nějaké to „vánoční“ kilo navíc.



Pročistit „trubky“ ve svém organismu není nic složitého. Rozhodně se nesnažte své stravovací hříchy z loňského roku řešit drastickou dietou. Stačí jen rozumné odlehčení jídelníčku. Nejtěžší bývá srovnat si v hlavě vhodný režim a z počátku najít dost vůle ho dodržet. Někomu postačí týden, jiný tak může vykročit k celkovému zdravému stravování. Rozhodně se to vyplatí. Brzy ucítíte příliv nové energie a spokojenosti sami se sebou.

Začněte s pravidelností

„První, co bychom měli ve svém stravování udělat, je začít s pravidelností,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá. Nemusíte podle ní jíst hned pětkrát denně, ale jedlíci, kteří mají ve zvyku se přejíst jednou nebo dvakrát za den, by si měli jídlo rozdělit na tři pokrmy denně, popřípadě zařadit odpolední svačinu.

Stop cukru a tuku!

Při novoročním odlehčení bychom měli začít s tím nejjednodušším. „**Měli bychom vyřadit sladké, a to nejen cukroví, ale i sladké nápoje a především se vzdát přemíry živočišných tuků, ať už jde o uzeniny, tučná masa, máslo, smažené pokrmy a podobně,**“ doporučuje dietoložka.

Co tedy jíst? Ideální jsou dobré syté polévky, ve kterých bude hodně zeleniny, například zelňačka, boršč. „Větší prostor bychom měli dát luštěninám. Výborné jsou fazolové kotlíky, humus, čočka s volským okem místo klobásy,“ míní Karolína Hlavatá. Častěji bychom měli do jídelníčku zařadit ryby.

Hlavní je zelenina

Základem pro odlehčení a pročištění organismu je především zelenina, nejlépe tepelně upravená, a vůbec potraviny obsahující vlákninu, tedy i celozrnné výrobky, otruby a další. „**Skvělé jsou zelné saláty, vhodná je i nakládaná zelenina. Přikusovat můžeme řapíkatý celer, mrkvičku, jarní cibulku, pórek,**“ radí dietoložka. Jídelníček nám zpestří a



odlehčí i pečená či grilovaná zelenina, například řepa, lilek, cuketa.

Probiotika obsažená v kysaných či fermentovaných potravinách nám zase pomohou ošetřit a dát do pohody trávicí trakt. Nekupujte drahé okurky, papriky a rajčata, mnohdy bez chuti, a udělejte si zeleninový salát z kysaného zelí. Stačí ho třeba ochutit strouhaným křenem.

Posilte pitný režim

Základem očisty je i posílený pitný režim. Zapomeňte na nějakou dobu nebo alespoň omezte alkoholické nápoje. Pijte hodně vody. Místo limonád si vodu ochuťte mátou, kolečkem citrónu, limetky nebo trochou šťávy z grepu či pomeranče. Příjemnou změnou může být zelený čaj. Skvělé jsou v tomto období i čaje bylinkové – mátový, kopřivový, heřmánkový, meduňkový, z maliníkového listí, šípků... Nemůžete-li odolat chuti na sladké, raději si nápoj trochu osladte medem.

Udělejte si přehled

Dobrý úmysl vylepšit si po Novém roce jídelníček máte, ale obáváte se, že to nedokážete? **„Většinou nepotřebujeme ani odborníka na to, abychom věděli, co děláme špatně. Jen musíme získat přehled. Tři dny až týden**

si zapisujte, co jíte. Ujasníte si, jak často, jaké množství jídla a co konzumujete, a můžete celkem snadno učinit nápravu,” říká Karolína Hlavatá.

Nezapomínejme také na pravidelné procházky. Při nich nám skvěle vytráví, spálíme přebytečnou energii, která se nám jinak v těle uloží do nežádoucích tukových faldů, a navíc si vyvětráme hlavu.

Copyright © 2024

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