magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 6. 2017 | tla

Rozum do hrsti. Hubnout se dá s úsměvem a dobrou náladou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rozum-do-hrsti.-Hubnout-se-da-s-usmevem-a-dobrou-naladou__s10012x10380.html

Léto buší na dveře a každý centimetr, který se během zimy na našem těle usadil navíc, je teď na obtíž. Prohlížíte si s jistou dávkou zoufalosti plavky a přemýšlíte, jak se na poslední chvíli dostat alespoň do loňské formy? Zázraky se nedějí, ale přece jen má i poslední měsíc před dovolenou smysl zabojovat

Než začneme, je třeba vzít rozum do hrsti a ujasnit si, jaký cíl je reálný, a jaká změna je naopak v krátkém časovém limitu za hranicí zdraví prospěšných možností.

Kilogram týdně je rozumný

S čím tedy můžeme počítat? **„Nelze předpokládat, že měsíc před dovolenou dokážeme sundat desítky kilogramů. To je scestné a rozhodně to ani není zdravé,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Reálné je podle ní chtít hubnout půl až kilogram týdně. Budete-li šikovní, čtyři kila za měsíc zmizí. **„Kdo má vyšší výchozí váhu, může očekávat i mírně vyšší úbytky, tak kolem šesti kilogramů. A to už je znát,“** říká Karolína Hlavatá.

Zapomeňte na diety

Jak tedy na to. Zapomeňte na diety, ať už ketogenní bez sacharidů, nebo rovnou hladovku. **„Když nasadím přísnou dietu a úplně vyřadím například sacharidy, v první fázi se odvodním. Teprve pak se začne využívat tuk. Velmi často to končí velkým jojo efektem,“** varuje dietoložka. Zejména dovolená bývá pak zrádná. Dopřejeme si víno nebo jiný alkohol, místní jídlo a speciality, zahřešíme zmrzlinou či jinou sladkostí a domů přijedeme ještě objemnější, než když jsme s dietou začali.

Hlad to nevyřeší

Ani hladovění elegantní skok do plavek neřeší. **„U hladovky pro změnu hrozí, že budeme mít nedostatek bílkovin. Sice o pár kilogramů nejspíš zhubneme, ale na úkor svalové hmoty,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. Bez hezky tvarovaných svalů velkou parádu s uvolněnou kůží tak jako tak nenaděláme. Navíc i zde hrozí značný jojo efekt. **„Co je horší, nepřibudou nám svaly ale tuky, a tak na konci docílíme ještě horšího složení těla, co do množství tělesného tuku, než tomu bylo před celou anabází,“** objasňuje dietoložka.

Ke štíhlosti se projezte

Zásadou zdravého hubnutí je, mít na paměti, že ke štíhlé linii je třeba se projíst. Chceme-li se na léto co nejlépe připravit, musíme podle Karolíny Hlavaté začít jíst pravidelně a všechno, co v jídelníčku má být. **„To znamená dostatek bílkovin, nevynechávat ani sacharidy. Dát si dalamánek ke snídani, kopeček rýže k obědu, trochu těstovin nebo kousek chleba k večeři,“** radí dietoložka.

Stop alkoholu

Oblastí, kde byste si měli, pakliže máte být v hubnutí úspěšní, dát resolutní „stopku“, je alkohol. To opravdu zafunguje, zejména, chceme-li si vylepšit postavu do plavek. **„Nadbytečná energie z alkoholu má totiž tendenci se ukládat více do břicha. Navíc u toho, kdo pije alkohol, má tělo větší sklon zadržovat vodu. Abstinence je dobrý začátek a efekt se dostaví bez hrozby jojo efektu,“** dodává Karolína Hlavatá. Dalším krokem správným směrem je vyřadit zbytečné pokrmy a pochutiny, kterými se během dne či večer dojídáme. **„Pomůže nám pravidelnost. Tím, že budeme jíst pravidelně – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, eventuálně druhá večeře - budeme sytí a nebudeme mít potřebu se zejména večer přejídat,“** vysvětluje dietoložka.

Přidejte pohyb

Pro zvýšení efektu pomůže lehké posilování nebo každý den svižná chůze, či jízda na kole. Prostě trochu přidat na pohybu. Nakonec není rozhodující, kolik kilogramů shodíte, ale především to, jak se budete cítit.

„Mnohem víc dělá vědomí, že o sebe pečuji. Ten, kdo zhubne zdravě o čtyři kilogramy, je na tom lépe, než ten, který celý strhaný, z

hladovění unavený a podrážděný, jich dá dolů osm,“ míní Karolína Hlavatá. Navíc, pokud si nastavíme správný jídelníček a systém, máme šanci i na dovolené v režimu pohodlně pokračovat, a tedy hubnout s úsměvem a dobrou náladou dál.

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