O zdraví 13. 3. 2018 | Dana Halušková

Hřešící den jako součást diety. Posílí to naši vůli pokračovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hresici-den-jako-soucast-diety.-Posili-to-nasi-vuli-pokracovat__s10012x10859.html

V poslední době se mezi výživovými poradci, food bloggery i veřejností mluví stále častěji o tzv. „cheat day“ neboli „hřešícím dni“. Můžeme se setkat i s pojmenováním volný den. Smyslem tohoto dne dopřát si, na co máme chuť a co si zakazujeme. Ať už z důvodu dietního režimu, nebo zdravého přístupu k jídelníčku. Posílí to naši vůli pokračovat?

Někteří čeští i zahraniční výživoví poradci se s myšlenkou ztotožňují, jiní jsou naprosto proti. **Ideálně bychom neměli jíst nezdravé potraviny vůbec, ale to málokdo zvládne.**

Co přesně hřešící den je?

Vše je dovoleno, alespoň co se týká jídla. Pokud držíte dietu, ať už je jakkoli striktní, dnes ji můžete porušit. **Nepočítáte kalorie a vůbec nic si nevyčítáte.** Většina lidí má „cheat day“ o víkendu, ale záleží pochopitelně jen na vás, kdy si ho naplánujete.

Výhody hřešení jednou týdně

- **Budete se na svoje oblíbené hříšné pochoutky těšit** celý týden, takže si je ještě víc užijete. Neztloustnete a vaše tělo vám navíc poděkuje za to, že se nepřejídáte hamburgery a sladkostmi každý den.
- **Dokážete si lépe vybrat,** co je konkrétně pro vás v danou chvíli vhodné. Cheat day může být pro vás prvním krokem na cestě k tzv. intuitivnímu stravování. Vzpomeňte si na pravdivé české pořekadlo: „Tělo si řekne, co potřebuje.“
- Po mnoha týdnech hubnutí **nastartujete „hřešícím dnem“ svůj zpomalený metabolismus**. Znovu se totiž ozve hormon sytosti a hladu, tzv. leptin.
- Vaše tělo si neuloží všechny tuky a ani škodliviny v nezdravém jídle obsažené, protože to jednoduše nestihne.

Hřešící den má i svá úskalí

Pokud držíte jakoukoli dietu, vaše tělo si na ni během pouhých 6 dní nemusí dostatečně zvyknout. Na činné a dnes velmi moderní ketodiety, paleodiety atd. si většina z nás potřebuje psychicky i fyzicky zvykat déle než pouhých 6 dnů. **Připravte se na to, že se druhý den budete cítit provinile.**

Hřešit celý den, nebo jen jedním jídlem?

Pokud nechcete kvůli výčitkám, hubnutí, nebo jiným důvodům jíst hříšně celý den, **můžete si dopřát jen jedno takové kalorické jídlo, ovšem jen jednou týdně.** Jen jedním nezdravým jídlem řeší tenhle problém spousta profesionálních sportovců, fitness trenérů, modelek atd.

Hřešení podle individuálních potřeb

Každý člověk má své oblíbené dobroty a dát si příležitostně některou z nich může být součástí vyváženého plánu stravy. **S jediným dnem, kdy máte povolené jídlo, které je normálně zakázáno, nedojde k vážnému ohrožení vašich cílů ve snižování tělesné hmotnosti a navíc dietu celkově lépe zvládnete.**

Podobně má každá osoba odlišné výživové potřeby, které jsou závislé na jejích fyzických dispozicích i životním stylu. Abyste zajistili, že vaše dieta, včetně občasných podvodů a potravin, je zdravá a výživná, poraďte se s nutričním terapeutem . Tak si nejlépe vytvoříte dietní plán a cíl pro snížení tělesné hmotnosti, který bude vyhovovat vašim osobním životním potřebám.

A co na to nutriční terapeutka?

Zařadit občas do jídelníčku i něco „hříšného“ nebo sníst větší porci než obvykle, je úplně normální. Při hubnutí to platí také, ale je dobré respektovat některá **pravidla.**

- **Když už sníte něco navíc, nevyčítejte si to**.
- Rozhodně to není impuls k odhození dosavadní snahy, protože už to nemá smysl. Smysl to má vždycky.
- **Hřešící dny nejsou příležitost přejíst se k mdlobám**, jen si prostě dejte jídlo, na které máte chuť, byť zrovna nepatří mezi favority zdravé výživy a pak se zase vraťte k původnímu stravovacímu plánu.

- Hřešící den tedy rozhodně neznamená jíst od rána do večera „zakázané“ potraviny ve velkém.

Ostatně, neexistuje nezdravá potravina, existují jen nezdravá množství. Takže ideální je, pokud se naučíte méně vhodné potraviny šikovně zařadit i do redukčního jídelníčku. Pak vlastně žádné hřešící dny nepotřebujete a vyhnete se tenzi – držím dietu/nedržím dietu, jím „zdravě“/nejím „zdravě“.

Dejme si příklad – **pizzu lze udělat i ve zdravější variantě**, třeba s podílem celozrnné mouky, nebude na ní 100 g salámu, ale 4 kolečka na chuť a zbytek šunka. Místo máslového dortu si koupíte **dezert s ovocem**, namísto balíčku slaniny si dáte na chuť **2 plátky k dušeným fazolkám** atp. Podle mého názoru **je lepší naučit se „vyvažovat“, než mít striktně stanovený den.** Ale samozřejmě každému vyhovuje něco jiného, někoho jistá volnost znervózňuje, proto spíše ocení pevně stanovené „hřešící“ dny. Radí PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

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