

Petr Havlíček na chatu Blesku:

Jak zhubnout a udržet si váhu

Odborník na výživu Petr Havlíček odpovídal na čtenářské dotazy týkající se výživy a hubnutí. Zájem byl obrovský, přišlo takřka 400 dotazů! Vybíráme pro vás ty nejzajímavější.

■ **Jaký máte názor na mléčné výrobky? Jsou pro organismus vhodné, nebo ne?**

„Mléčné výrobky mám rád. A pokud je mléko správně vyprodukováno, ošetřeno a zpracováno do různých výrobků, pak tyto mléčné výrobky do našeho stravování určitě patří. Mléko a produkty z něj jsou u nás tradičními potravinami, konzumovanými po staletí. Čerstvé sýry byly v minulosti jedním z hlavních zdrojů bílkovin. Takže nevím důvod je z našeho stravování vyřadit, pokud nemáme alergii na mléko.“

■ **Co může sníst důchodkyně, která sedí celý den u počítače?**

„Moje rada zní – at důchodkyně nesedí celý den jen



Výživové odborníky a trenéry vybírejte opravdu pečlivě.

u počítače, ale chodí i pravidelně ven. A pak nebude muset tolik řešit, kolik a čeho sníst.“

■ **Dva měsíce 4x do týdne cvičím. Na krokoměru ujdou 14 000 kroků denně.**

Jím zdravě, užívám doplňky stravy na hubnutí, a váha se ani nehula. Co dělám špatně?

„Tohle bude odpověď nejen pro vás, ale pro všechny, které trápí stejný problém: snažím se, jím zdravě, cvičím, a nic. Doporučuji návštěvu kvalitních odborníků, kteří budou schopni najít příčinu toho, proč se vám nedaří a jak vše napravit. Svěpomocně už to asi nepůjde. Jen vybírejte odborníky pečlivě, ať svůj problém ještě nezhoršíte.“

■ **Co si myslíte o vynechání sacharidů a cukrů ve stravě?**

„Tento způsob stravování považuji nejen za pomýlený, ale i za zdravotně rizikový. Náš energetický příjem by měl být tvořen

z 50 % právě sacharidy. Ale přirozenými, kvalitními, s dostatkem vlákniny.“

■ **Potřebuji zhubnout. Ale nemám čas na sport.**

„Udržovat váhu pouze pomocí nižšího energetické-



Bez pohybu jde hubnutí opravdu ztuha! Snažte se aspoň chodit.

ho příjmu není ani přirozené, ani optimální. Bez pohybu to jde prostě velmi obtížně. Zkuste si nějak »přetajmovat« den a najít místo pro pravidelný pohyb. Byť by jím byla jen ostřejší chuze. Najděte si například nějakou mobilní aplikaci, která sleduje váš počet kroků, a zkuste při běžných pohybech nachodit 8–10 tis. kroků denně.“

■ **Prý není důležité, jak často jíme, ale jakou to má celkem kalorickou hodnotu. Souhlasíte s tím?**

„Základní principy vždy fungují. A to platí i při rovnici příjem – výdej. Pokud chceme redukovat váhu, vždy je důležité to, aby příjem byl nižší než výdej. Ale vždy je dobré si příjem rozdělit do více porcí, aby si s živinami organismus efektivně poradil a nesnažil se nadbytečně přijatou energii v rámci jedné porce uložit do tukových zásob. Takže já nesouhlasím a stále zastávám názor, že lépe je jíst častěji (5x, max. 6x denně) a individuálně přiměřené porce.“

Ideální je 5 – 6 jídel denně

Foto Blesk - Ladislav Křivan

Petr Havlíček je garantem iniciativy Vím, co jím. Na chatu nejčastěji odpovídal čtenářům, jak zhubnout.