

mění a vy už nikdy nebudete štíhlá jako ve dvaceti. Ve vyšším věku to ani není hezké. Budete mít seschlý a vráscitý obličej, což je přece horší než trocha tuku na břiše.

89 NAUČTE SE JÍST PŘI NEPRAVIDELNÉM REŽIMU

Pro zdravé hubnutí je důležitý pravidelný režim s dostatkem spánku, ale někdy to nejde. Pokud pracujete na směny a střídáte noční a denní, neznamená to, že musíte zůstat tlustí do konce života. Velmi důležitý je spánek, proto se snažte po noční pořádně vyspat, jinak si vyčerpaný organismus začne říkat o sladké. Když jste celou noc v práci, musíte se logicky najíst, ale raději se vyhýbejte tučnému a těžce stravitelnému jídlu. Vaše tělo moc dobře pozná, že je noc, a bude hůř trávit. Jezte v klasických tříhodinových intervalech, posledním jídlem je lehká snídaně před usnutím, a po probuzení se zase najezte.

90 NEPOUŽÍVEJTE NEMOC JAKO VÝMLUVU

Záleží samozřejmě na konkrétní chorobě, kterou trpíte, ale neučte se svůj zdravotní stav používat jako výmluvu pro lenost. Spoustu chorob, které doprovázejí nadváhu (cukrovka nebo vysoký tlak), může pohyb příznivě ovlivnit. Pokud jste se nemohli delší dobu hýbat třeba kvůli úrazu, je samozřejmě, že se vám teď nechce, ale zkuste to překonat. Pohyb prodlužuje život.

91 NEBOJTE SE TOHO, ŽE HUBNETE POMALU

Optimální je úbytek půl kila až jeden kilogram za týden. Rychlejší hubnutí je nebezpečné, protože nejspíš hladovíte, a jak již bylo řečeno – vystavujete se riziku jo-jo efektu. Metabolismus se stává úspornějším, což znamená, že organismus přežije s menším množstvím energie. Část, kterou by normálně spálil, uloží ve formě tuku na horší časy pro případ, že by přišlo další hladovění.

92 TĚLO VÁM NIC NEODPUSTÍ

Na vaší postavě se v průběhu let podepsala každá neúspěšná dieta. Zvlášť taková, při níž jste se trýznili hladu. Pokud jste věčná dietářka, půjde vám to nejspíš pomaleji než kamarádce, která ni-

kdy nehubla. S tím se nedá nic dělat, vydržte a úspěšná nakonec budete i vy.

93 NOVÉ NÁVYKY SE TVOŘÍ DLOUHO

Potrvá nejméně čtvrt roku, než se vám dostane ozdravený režim pod kůži, na některé novinky si budete zvykat ještě déle. Když vydržíte, na konci jara už se nebudete muset namáhat ovládat při nakupování nebo vybírání večere z jídelního lístku. Zdravé jídlo si objednáte automaticky a při pohledu na přepálený olej se vám udělá nevoľno.

94 VYHNĚTE SE JO-JO EFEKTU

Možná jste to už párkrát zažili: sice jste při nějaké dietě zhubli, ale kila se plíživě vrátila zpátky a nakonec jste vážili víc, než když jste začali držet dietu. Za jo-jo efekt se přitom nepovažuje jen to, že shozená kila naberete do dvou měsíců, ale třeba ještě za rok. Úspěšné hubnutí je takové, kdy si sníženou váhu udržíte natrvalo. Je to možné jedině tehdy, když dopřáváte tělu pravidelné dávky zdravého jídla.

95 NEZMATKUJTE, KDYŽ HUBNUTÍ PORUŠÍTE

Od začátku ledna se snažíte jíst zdravě, sportujete, ale teď o víkendu se vám to vymklo z ruky a dopřáli jste si víc, než byste měli. Nic se neděje. Pokud víte, že to bylo výjimečné, nestrejte se a v poklidu se vraťte k dosavadnímu režimu. Neznamená to, že vaše dosavadní snaha byla zbytečná a můžete hodit hubnoucí plány za hlavu.

Menší oblečení si kupte, až zhubnete. Třeba za odměnu.

96 PO JEDNÉ KACHNĚ NEPŘIBERETE

Jistě víte, že vám trvalo dlouho, než jste se projedli k nadváze. Jeden den vybočení z dietního režimu vás proto nezničí. Abyste přibrali kilogram tuku, museli byste do sebe natlačit 25 tisíc kilojoulů nad denní limit, což je asi pět balení chipsů. Jen si tuhle radu nezafixujte tak, že můžete hřešit pravidelně, protože se nic neděje.

97 NEZVLADATELNÉ CHUTĚ JE MOŽNÉ ZVLÁDNOUT

Jestliže se mezi jídly potýkáte s chutěmi na něco sladkého nebo tučného, nejspíš někde děláte chybu. Bývá to signál toho, že během dne málo jíte. Vezměte si do ruky papír a tužku a poctivě si zapisujte, co celý den jíte a kdy máte největší chuť. Nejspíš přijдете na to, že v první části dne hladovíte.

98 VYZÁBLÉ HEREČKY NEPOSLOUCHEJTE

Pohled na jejich extrémně štíhlá těla napovídá, že tyhle dámy toho moc nesnědí. Možná jim závidíte postavu, ale už nevidíte to, že po mnoha letech diet se už nikdy nebudou moct normálně najíst. Neposlouchejte jejich návody na zaručené diety, které vám dovolují jednu mrkev a jogurt denně. Akorát si zničíte zdraví.

99

NEKUPUJTE SI MENŠÍ OBLEČENÍ

Možná máte něco schovaného ve skříni a těšíte se, až zhubnete do oblíbené sukne, to je v pořádku. Konkrétní cíl vás může motivovat. Vyvarujte se však toho, že v obchodě sáhnete po menším oblečení, nasoukáte se do něj a budete čekat na dobu, kdy vám z něj nepolezou špeky. Akorát se naštete, že pořád nevypadáte dobře. Kupujte si oblečení, které vám sluší v tu chvíli.

100 BUĎTE V POKOUDĚ

Dívejte se na svět pozitivně, radujte se ze svých úspěchů a třeba i z toho, že jste po letech zase začali sportovat. Snažte se nestresovat, pravidelně odpočívajte – buďte prostě v pohodě. Bez té totiž nezhubnete, i když budete do konce života jíst jen tvaroh s knäckebrotem. ●

jana.slovová@mfdnes.cz

Chcete vědět, co jíte? Sledujte seriál

Zajímá vás, které cukry prospívají organismu a neškodí postavě a jaké množství soli je pro tělo tak akorát? Na otázky týkající se hubnutí a zdravého životního stylu odpovídá seriál Víť, co jím. Jednotlivá videa budete postupně nacházet na našem webu onadnes.cz/vcj. Výživový specialista Petr Havlíček

a Karolína Hlavatá vás seznámí s různými zákonitostmi zdravého stravování. Na webu jsou zatím přístupná videa o sacharidech a soli, zítra přibude díl o energii a za týden se dozvíte víc o vláknině. V dalších dvou týdnech pak přibudou videa o nasycených mastných kyselinách a trans-mastných kyselinách.

