



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 10. 2017 | Příběh paní Marcely

Když vyvážená zdravá strava pomáhá ke kráse a zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-vyvazena-zdrava-strava-pomaha-ke-krase-a-zdravi__s10010x10673.html

Paní Marcela je 45 let a svůj jídelníček, stravovací i pohybové návyky razantně změnila před dvěma lety. Důvodem nebylo jen pár přebytečných kil, ale především zdravotní potíže. Paní Marcela trpěla bolestmi páteře, s nimiž si doktoři nevěděli rady.



Rada odborníků do začátku

Na počátku své cesty nejen ke zhubnutí nežádoucích kil, ale hlavně k udržení dosažené hmotnosti, se paní Marcela rozhodla **vyhledat pomoc výživových**

poradců, kteří jí vypracovali jídelníček, seznámili ji s doporučeným množstvím a typem stravy, kterou by měla přijímat vzhledem ke své tělesné stavbě, krevní skupině i věku.

„Věděla jsem, že změna bude celoživotní.“

„Hned po několika prvních konzultacích jsem věděla, že pokud se rozhodnu pro změnu, bude to změna celoživotní, a taky že byla,“ říká paní Marcela. Pokud jsou stávající stravovací návyky nežádoucí, je třeba je změnit a už se k nim nevracet. Paní Marcela jí od počátku své změny pětkrát až šestkrát denně. K snídani má většinou cereálie, celozrnné pečivo, ale také bílkoviny ze šunky, sýrů či vejce. K svačině pro doplnění sacharidů jí ovoce nebo mléčné výrobky kvůli jejich obsahu bílkovin.

K obědu spíše něco lehčího (i kvůli pracovnímu výkonu), hodně zeleniny upravené na různé způsoby, maso spíš bílé, kuřecí, krůtí nebo rybu, přílohu nejlépe celozrnnou. K odpolední svačině jí většinou tvaroh nebo jiný mléčný výrobek, s ovocem, ořechy anebo malý zeleninový salát. Svačiny paní Marcely se většinou vejdu do 150 gramů. Večeře je podobná oběda, ale o trochu lehčí.

„Předtím jsem dělala chyby, a proto to nefungovalo...“

„Před změnou stravovacích návyků jsem se sice snažila jíst zdravě a

vyváženě, ale dělala jsem základní chyby, takže se žádné výsledky nedostavily," popisuje paní Marcela. Často se stávalo, že si po příchodu z práce (okolo čtvrté hodiny) dala větší večeři a potom až do večera nic nejedla. "Bylo to špatně - měla jsem před usnutím hlad a neklidně jsem spala. Teď už také vím, jak důležité místo v naší stravě mají svačiny, které často podceňujeme. Moc důležitý je i pitný režim - hodně vody (alespoň dva litry), bylinné nebo zelené čaje a hlavně málo alkoholu," radí paní Marcela.

Bez omezení to často nejde

Paní Marcela musela omezit především zdroje přebytečných kalorií - hlavně v odpoledních a večerních hodinách - takže žádné sladkosti, bílé pečivo, potraviny s vysokým obsahem tuku a také alkohol. Na druhou stranu si však mohla podle svého stravovacího plánu dopřát i druhou večeři - jogurt, ovoce či zeleninu.

Pravidelné cvičení je lék

„Měla jsem vážné potíže s páteří, s nimiž se nedá bojovat jinak než pravidelným a hlavně vhodným cvičením, a tak jsem začala cvičit,“ říká paní Marcela. Na počátku cesty stál opět člověk k tomu pověřený. Paní Marcela si našla trenéra, který za ní dojížděl do domu jednou týdně. Vypracoval ji

přesnou diagnostiku jejího pohybového aparátu, odhalil, které svaly jsou zkrácené a které ochablé či slabé. Následovalo sestavení cviků, které odpovídaly postupnému zlepšení stávajících či alespoň zabránění množení se nových problémů.

„Od té doby cvičím pravidelně, nemohu vynechat jediný den, protože moje tělo to pozná. Cvičím různé sestavy ráno a večer, jak na protažení, tak i na posilování svalů, které kvůli potížím se zády potřebuji mít v dobré kondici. Cvičím také s popruhy či gumou. Dvakrát týdně chodím na jógu, takže to je jediný případ, kdy si cviky odpustím,“ dodává paní Marcela. **A výsledky stojí za to!**

„Trvalo to několik měsíců, než se projeví změny, které jsem nastartovala“ popisuje své snažení Marcela. Výsledkem cvičení a upraveného jídelníčku byla redukce hmotnosti o 7 kg v průběhu tří měsíců. Následná fáze fixace hmotnosti také trvala tři měsíce. **Hodnoty tělesného tuku a krevní obraz se po této době dostaly do normálu.** "Problémy s páteří jsou díky cvičení stabilizované a zatím se nezhoršují. Nejdůležitější pro mě však je, že se cítím fyzicky i psychicky mnohem lépe, a to je k nezaplacení. Už jsem v oblasti stravování mnohem vzdělanější, a pokud se objeví kilo navíc, vím, jak účinně a správně pracovat na tom, aby zase brzy odešlo,“ usmívá se paní Marcela. Díky pomoci odborníků a vlastní péči se paní Marcela propracovala ke zdravějšímu a

aktivnímu životu.

Příjmení paní Marcely nebylo na její přání uvedeno, fotografie je ilustrační.

Copyright © 2024

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