



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 12. 1. 2018 | tla

# Věřte sami sobě. Chytří to zvládnou zdravě i levně. Jak na to?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Verte-sami-sobe.-Chytri-to-zvladnou-zdrave-i-levne.-Jak-na-to\\_\\_s10010x10772.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Verte-sami-sobe.-Chytri-to-zvladnou-zdrave-i-levne.-Jak-na-to__s10010x10772.html)

Leden rozdělí většinu hubnoucích na dvě skupiny. Jedna se začne týrat hlady, vsadí na tukoužroutské diety a trpí. Druhá kupuje superpotravinu a speciální dietetické přípravky za mnoho peněz. Chytří začnou zdravě a levně. Jak na to?



**„Co se týká zdraví fyzického i psychického, je každý extrém špatný. Nesmíme sami sebe hodnotit jako schránku, kterou bychom chtěli mít dokonalou podle představ módních žurnálů. Musíme si uvědomit, že ta schránka jsme my, náš organismus, který každým přemrštěným**

**krokem můžeme ohrozit. Tedy jak drastickou dietou, tak pravým opakem, kdy se přejídáme, tloustneme a spoléháme se, že když přijde onemocnění způsobené nezdravým životním stylem, lékař nám předepíše lék,“** upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová a přidává, že podobně to funguje i s psychickým zdravím: **„Život plný stresů, bez dostatečného odpočinku, spánku a relaxace se na stavu duše podepíše.“**

## **Začněte nově**

Co dělat, abychom jsme se sami sobě líbili i teď po svátcích hojnosti a zároveň nepřišli na buben? Nad prvními radami si zřejmě odfrknete, už zase to samé... Základem však je pravidelnost v jídle. **„Jídelníček si nastavte tak, abyste jedli pravidelně. Ideál je pětkrát denně. Pokud vám taková frekvence nevyhovuje, nebude vadit, když svačiny vynecháte. Je však potřeba objem jídla rozvrhnout do celého dne. Nešidit se přes den a ospravedlňovat se, že nestíhám, a večer opulentně povečeřet,“** říká Zuzana Douchová. I kdybyste byli stroj, pauzu mít musíte. Auto bez pravidelného dotankování také nepojede.

Dalším pravidelně se opakujícím doporučením je pohyb. **„Příjem a výdej energie musí být vyvážený. V případě, že chcete hubnout je třeba, aby**

**byl příjem lehce nižší než výdej. Opakuji lehce. Teď se ještě vrátím k jídlu... Přísnou dietou organismus vyčerpáte, během krátké doby se dostanete do stavu, kdy nebudete moci dál a svá předsevzetí začnete porušovat,**“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Jestli právě teď po novém roce nazujete botasky a po několika měsících nesportování začínáte běhat, týrat se v posilovně, výsledek bude úplně stejný jako v případě přísného omezení příjmu potravy. Vhodnější je začít třeba chůzí (ta je zdarma), plaváním, v posilovně jen lehkým tréninkem. Opět nastavit pravidelnost a vydržet pět, sedm týdnů. Následně zjistíte, že vlastně z pohybu máte radost a těšíte se na další chvíle, kdy se lehce zadýcháte a opotíte.

## **A co s tím jídlem a šetřením?**

Přísnou dietou, nejedením, lze na pár dní ušetřit, ale opravdu jen na pár dní. Dlouhodobě nevydržíte a opět se začnete cpát. Pokud vsadíte na reklamu, přijdete o velké peníze. Superpotraviny jsou sice super, avšak obvykle drahé a navíc jíst jen je, nelze. A kupovat si tablety, nutridrinky, spalovače tuků, na to musíte mít také peníze (Češi za ně ročně utratí 1,5 miliardy!). [Již jsme o nic psali](#). Lze přitom mít vyvážený jídelníček, kde nebudou chybět žádné důležité nutriční látky a zároveň šetřit. Sice se tvrdí, že chudí lidé musejí být obézní, protože jedí levné a nekvalitní potraviny. Tak to být nemusí. **„V těchto**

**případech je obvykle na vině skladba jídelníčku s preferencí průmyslově vyráběných potravin, navíc tučných, přislazených a tak dále,**“ říká Zuzana Douchová.

Zkuste při přemýšlení nad jídlem vsadit na „selský rozum“. **„Ve chvíli, kdy chceme jídelníček upravit tak, aby byl vyvážený a zároveň levný, je třeba vycházet ze základních surovin,**“ říká Zuzana Douchová. Znamená to mít doma mléčné výrobky - tvaroh, mléko, kefírová mléka, jogurty (neochucené). Cenově dostupné ovoce a zeleninu, v lednu jsou to jablka, hrušky, pomeranče, mrkev, petržel, pastináč, celer. **„Mezi hodnotné potraviny patří luštěniny - čočka, hrách, sója. Doma mějte i ovesné vločky, kroupy,**“ říká Zuzana Douchová. Dále vejce a třeba sójové maso. **„Mít v jídelníčku maso každý den, není potřeba. Hodnotné bílkoviny dodá například i fazolové rizoto - rýže, fazole, zelenina, sýr,**“ uvádí nutriční terapeutka. I na masu lze ušetřit. Lze koupit skelety na vývar, na kterých bývá i dost masa. Nemusíte mít vepřovou kýtu, ale třeba si koupit ocásky.

## **Levný a nutričně vyvážený jídelníček**

Máte strach a říkáte si: nikdy? Za zkoušku ale nic nedáte. Ke snídani si můžete připravit míchané vajíčko s plátkem chleba, kaši s ovesných vloček a jablkem,

jogurt s ovesnými vločkami, chléb s tvarohem. K obědu třeba kuřecí játra s rýží, bramborové placky a kefír, dušenou mrkev s vajíčkem a bramborami. K večeři například pečené brambory s tvarohem, různé tvarohové pomazánky s chlebem, bramboračku s vločkami. **„Možností jak sestavit levný a nutričně vyvážený jídelníček je celá řada. Stačí si znovu připomenout jednoduchá jídla, která dělávaly naše babičky, jen je upůsobit současné době. Například omezit množství másla a sádla, živočišné tuky nahradit rostlinnými oleji,“** dodává Zuzana Douchová.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)