



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 6. 6. 2018 | tla

# Zdá se vám, že tloustnete už i po zelenině - kde je chyba?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zda-se-vam,-ze-tloustnete-uz-i-po-zelenine---kde-je-chyba\\_\\_s10010x10982.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zda-se-vam,-ze-tloustnete-uz-i-po-zelenine---kde-je-chyba__s10010x10982.html)

Ke snídani banán s jogurtem a trochou vloček, ke svačině miska zeleniny, k obědu zeleninové saláty na x způsobů. A protože se ovoce a zeleniny má sníst pět porcí denně, tak další příděl následuje ke svačině. K večeři už jen zelenina, kousek sýru a plátek knackebrotu. Snažíte se shodit před dovolenou, tak váš jídelníček doznal razantní změny? No...zapomeňte na radost a pohodu.



**Jestli máte pocit, že více zdravěji jíst nemůžete a přibíráte už i po zelenině, možná trpíte sloním syndromem.** Samozřejmě s nadsázkou, slon

je totiž býložravec a vážit může až 6000 kilogramů.

**„Přestože se sloní syndrom v dietologii nepoužívá, pokud budete striktně dodržovat uvedený či podobný jídelníček, sice nějaké kilo shodíte, ale nebudete v pohodě a šťastní. Dostihne vás vyčerpání z nedostatku energie,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a hned pokračuje: **„Zanedlouho se přidá i rozmrzelost. Obvykle se před letní sezónou chtějí ženy, ale i muži zbavit nadbytečných špiček. Nutričně nevyvážený jídelníček, ale bude mít za následek spíše úbytek svalové hmoty a procento tuku s největší pravděpodobností přibude.“**

## **Tělo začne šetřit**

- **Organismus** se začne přizpůsobovat nedostatku přijímané **energie a začne si ji ukládat na ještě „horší“ časy, v podobě tukové tkáně.**

A to jak do podkoží, tak kolem vnitřních orgánů. **Stačí i lehké zahřešení, oslava s přáteli následovaná rodinným víkendem, kdy se na moment přestanete hlídat, a jo-jo efekt mocně zapůsobí.** Kila budou zpět a mnohem rychleji, než dole.

# Jak zhubnout bez bolesti

**„Doporučený denní příjem ovoce a zeleniny pro dospělého je 600 gramů denně, přičemž zelenina by měla tvořit více než dvě třetiny množství. Stejně však organismus potřebuje dostatečné množství sacharidů, tuků a bílkovin,“** říká Zuzana Douchová. To znamená, že všechny tyto součásti by měly být zastoupeny v každém denním jídle.

Ideální je kombinovat živočišné bílkoviny, tedy maso, vejce, mléčné výrobky (vhodné jsou polotučné) s rostlinnými zdroji jako jsou fazole, ořechy a podobně. Když jsme u ořechů, ty jsou zároveň zdrojem i rostlinných (zdravých) tuků, které by měly převažovat nad živočišnými. **„Podobně je to i se sacharidy, i ty by měly být složkou každého jídla. Je třeba preferovat takzvaně složené a vyhýbat se jednoduchým. Vločky ke snídani jsou skvělé. Místo bílého pečiva sáhněte po celozrnném. Důležité je na sacharidy nezapomínat,“** říká nutriční terapeutka. Jejich zdrojem jsou i brambory, kterých si při redukčním jídelníčku lze dát až dvojnásobné množství než těstovin, rýže či knedlíků.

# Kolik jídla sníst

**Velikost porce je velmi individuální.** Záleží, zda před dovolenou formuje postavu žena či muž, osoba pracující fyzicky či vykonávající jen práci s minimálním tělesným výkonem, jestli sportuje, vliv má věk, i to, zda se potýká s mírnou nadváhou či obezitou a tak dále.

## Hlavní je výdej energie

Kromě příjmu je velmi **důležitý i výdej energie.** „**Tedy dostatečný a pravidelný pohyb. Sport je podstatný nejen pro hubnutí, ale i pro formování postavy,**“ dodává Zuzana Douchová.

---

Copyright © 2023

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