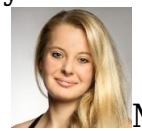
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 3. 1. 2019 |  Mgr. Alena Vídeňská

Rychlé diety? Blbost - cestou je racionální a zdravá strava

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rychle-diety-Blbost---cestou-je-racionalni-a-zdrava-strava__s10010x19066.html

Bojíte se po Vánocích postavit na váhu nebo se nasoukat do svých oblíbených džín? Cítíte se jako kulička, která nemůže ani projít dveřmi? Nezoufejte. Svátky klidu a míru jste si užili, tak je čas zajet opět do starých kolejí a začít pracovat na tom, abyste se opět cítili ve svém těle skvěle! Vždyť plavková sezóna za chvíli zaklepe na dveře.

Zařadit pravidelný pohyb, upravit jídelníček nebo dokonce zařadit půst? To vše jsou plusové body, které vám pomohou k lepšímu zdraví a vitalitě, a jako bonus vám bude jistě **shození těch přebytečných pár kilo**, které jste pojídáním vánočních dobrůtek nabrali.

Zapoť se alespoň třikrát týdně!

Tím nemyslíme studené kapky potu na pravidelné pondělní poradě, ale zařazení **jedné hodiny aktivního pohybu** alespoň tři dny v týdnu. Najděte si sport, který vás bude bavit a u kterého si vyčistíte hlavu. Běh, svižné procházky, posilovna, skupinové lekce, tanec – to vše se počítá! Když k tomu přidáte **ještě dobíhání tramvaje** a každodenní výšlap schodů do 5. patra do vašeho bytu v činžáku, můžete si pogratulovat.

Hlavně pravidelně!

Koupit si permanentku na oblíbenou zumbu nebo funkční trénink vůbec není špatný nápad. Nastavte si do diáře pravidelné návštěvy sportovních center a **nevynechávejte**. Znáte to – jednou se vám nebude chtít a zase sklouznete do stavu pohodlnosti, kdy si po práci zajdete raději na pořádnou večeři či kafíčko se zákuskem, než se zbavit toho ošklivého špíčku, co vám vylézá z kalhot.

Povánoční rychlé diety? Blbost!

Prolévat se litry odvodňujícího čaje, nebo celý den chroupat jen mrkev? Myslíte si, že to je udržitelný směr, který zvládnete držet několik týdnů a ještě u toho zhubnout? Možná pár kilo shodíte, ale jakmile se vrátíte k jídlu, které vám skutečně zaplní žaludek, tradá – **všechno máte zase zpět** i s nějakým větším bonusem.

Vsaďte raději **na zdravou stravu**, bez cukru a bílé mouky. Jezte pravidelně, do **pocitu polosyta**, zaplňte své talíře zeleninou, bílkovinou, zdravými tuky a komplexními sacharidy.

Chuť na sladké? Nakoučujte se, abyste mohli říct „NE“!

Když vás přepadne chuť na sladké, kterého jste si v posledních dnech užívali

jistě hojně, napijte se raději vody a v hlavě si zkuste říct: **„Co mi to přinese, když sním ten zbytek cukroví?“** Představte si sami sebe, jak nazí stojíte sami před sebou. Líbíte se sami sobě? Pokud ano, tak si ten vanilkový rohlíček klidně dejte. V opačném případě si **raději kousněte do mrkve** a těšte se na parádní zdravou večeři, kterou si poskládáte z kvalitních potravin.

Půstem ke zdraví

Chcete mít alespoň jeden den pocit plochého bříška? Očistěte své tělo půstem. Touto dobrovolnou restrikcí jídla **pročistíte a ulevíte** svému zažívacímu ústrojí, nabijete tělo energií a zbavíte se tělního balastu. Jednodenní „hladovka“ ještě nikomu neublížila, tak proč to nevyzkoušet? Můžete to brát jako **výzvu k pokoření sebe sama**, nejste přeci otrokem jídla!

Hlavně zlehka

Den před plánovaným půstem **zařaďte lehčí jídelníček** (zeleninu, ovoce, obiloviny), dejte si lehkou večeři. Druhý den ráno začněte sklenicí vlažné vody s citronem, uvařte si bylinkové čaje (kopřiva, pampeliška, bříza) a ty popíjejte během dne společně s čistou vodou. V tento den nevykonávejte **fyzicky ani psychicky náročnou práci**, mentálně odpočívejte a běžte brzy spát. Další den si dopřejte opět lehký jídelníček a postupně se vraťte ke zdravému a racionálnímu stravování.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz