



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 8. 2019 | Bc. Kristina Šístková

Jak nepřibrat o dovolené „ALL INCLUSIVE“?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-nepribrat-o-dovolene-„ALL-INCLUSIVE__s10010x19390.html

Lidé si na dovolené často chtějí odpočinout právě od vaření a nejčastěji tak volí pobyty „all inclusive“. To znamená, že je k dispozici přísun jídla v pravidelných intervalech nebo po celý den a množství jídla, které lze zkonsumovat, je neomezené. Často je také možné celý den neomezeně konzumovat vybrané alkoholické nápoje. Jak to však zvládnout a nevrátit se z dovolené jako „koule“?



Problematika stravování „all inclusive“

Největším problémem při výběru dovolené „all inclusive“ je, že jsme nuceni setrvat na jednom místě po celý den anebo jsme **přínejmenším omezeni v**

pohybu, protože jen málokdo jede na celodenní výlet, když „má přeci zaplacené jídlo“.

Druhým problémem je **množství jídla, které je během dovolené zkonzumováno**. Po celý den se něco uzobává a popíjí. Sami už poté ani nemáme přehled, kolik jsme toho asi tak pozřeli. U hlavního jídla spěcháme a nabíráme si plné talíře, aby nám nabízená jídla náhodou okolní hosté nesnědli, a pak ještě přemýšlíme o tom, co vše jsme ještě neměli a co musíme ještě ochutnat. Je potřeba si uvědomit, že i když jídla a pochutiny jsou na místě k dispozici, **neznamená to, že musíme sníst vše**, co je nám nabízeno.



S pohodlností na dovolené kromě jídla souvisí také **nedostatek pohybu**. Ze snídaně se rovnou přesouváme na pláž, která je vzdálená 100 m od ubytování, a zbylou část dne ležíme na pláži. Intenzivnímu plavání v moři se většinou vyhýbáme a jdeme se spíše jen zchladit, přestože jsme měli velké plány, jak budeme celý den plavat.

Pokud zařadíme výlety, jedná se především o plavby lodí či jízdu autobusem přímo na určité místo. Často se jdeme ve večerních hodinách projít do městečka nebo po promenádě a počet zdolaných kroků postupně roste. Už však zapomínáme na to, že **si na procházce městem dáme zmrzlinu, churros, crepes a jiné „dobroty“**, čímž denní energetický příjem opět vzrůstá.

Tento denní režim bývá doplněn o celodenní konzumaci **slazených nealkoholických i alkoholických nápojů**.

Na co si dát pozor

K zajištění udržení hmotnosti je potřeba, aby se [energetický příjem rovnal energetickému výdeji](#). Níže jsou uvedeny nejčastěji konzumované potraviny a jejich energetická hodnota, stejně tak možné pohybové aktivity a energetický výdej při jejich absolvování.

Příklad: Ke spálení zkonsumované 100 g klobásy (tj. 1186 kJ) musí 70 kg člověk chodit **78 minut rychlostí 4 km/hod** (tj. výdej energie 1190 kJ).

Často konzumované nevhodné potraviny na dovolené

- 1 ks croissant = 1007 kJ
- anglická snídaně = 3206 kJ (1 klobása (130 g), 1 vejce (55 g), anglická slanina (30 g), fazole (100 g), zelenina, 2 ks bílý toustový chléb)
- 2 ks bílý toustový chléb, rybízová marmeláda (50 g), máslo (10 g) = 1303 kJ
- hranolky (100 g) = 1150 kJ
- smažený kuřecí řízek (100 g) = 1556 kJ
- zmrzlina (100 ml) = 532 kJ (energetická hodnota se liší dle druhu zmrzliny)
- churros (100 g) = 657 kJ
- crepes (100 g) = 1222 kJ
- pizza (100 g) = 986 kJ (energetická hodnota se liší dle druhu pizzy)
- Nutella (100 g) = 2278 kJ
- med (36 g tj. 1 zarovnaná lžice) = 502 kJ
- pomerančový 100 % džus (300 ml) = 561 kJ
- whiskey (50 ml) = 454 kJ

Vhodné aktivity u moře

Energetický výdej závisí na hmotnosti člověka a délce trvání pohybové aktivity - níže uvedené hodnoty jsou vypočítány ve vztahu k 70 kg člověku / trvání pohybové aktivity 60 minut:



- rekreační plavání (styl: prsa) = 2843 kj
- běh 8 km/hod = 2411 kj
- chůze 4 km/hod = 916 kj
- chůze s holemi 6 km/hod = 1932 kj
- jízda na kole 13 km/hod = 1231 kj
- volejbal (rekreačně) = 945 kj
- vodní lyžování = 2016 kj
- surfing = 1441 kj
- stand-up paddle (jízda na paddleboardu) = 1764 kj

- kanoistika (rekreačně) = 1197 kJ
- aqua aerobic = 1176 kJ
- jóga = 1084 kJ
- posilování (středně těžké) = 1982 kJ

Před dovolenou

Při výběru samotné dovolené bychom měli již přemýšlet o tom, co od dovolené očekáváme, nejen co se vyžití a místa týče, ale také je dobré si **před začátkem dovolené nastavit určité „hranice“**, které lze poté na dovolené dodržet.

V případě, že řešíte svou hmotnost, je dobré se zamyslet nad následujícím:

- nevádí mi, že na dovolené přiberu,
- hmotnost si chci udržet,
- chci ji zredukovat.

Dle toho zvolíte **zařazení vhodných pohybových aktivit** a jejich kombinaci a délku trvání.

Jak si tedy takovou dovolenou užít a nepřibrat?

- Dodržujte pravidelnost ve stravě a neujídejte mezi jídly.
- Jezte střídavě a nechodte si několikrát přidávat.
- Ke svačině zvolte **raději kus ovoce než pizzu**.
- Nezapomínejte jíst dostatek zeleniny a ovoce (neznamená to však, že za den sníte sami celý meloun).
- Využijte možnosti konzumace čerstvých ryb a mořských plodů.
- I na dovolené si **hlídejte příjem bílkovin** (maso, sýry, jogurty, tvarohy, luštěniny, vejce).
- Přemýšlejte o tom, co jste již za den vše snědli.
- Snažte se vyhnout smaženým a přeslazeným pokrmům, stejně tak často nabízeným nevhodným „snackům“ (pizza, buchtičky, dortíky, tyčky z listového těsta apod.)
- Neřidte se heslem: „Mám vše zaplacené, tak musím veškeré nabízené pokrmy sníst“.
- Pijte vodu průběžně po celý den a **nekonzumujte denně slazené nápoje**.
- Alkoholickým nápojům se raději vyhýbejte.
- Naopak se ale nevyhýbejte pohybové aktivitě – snažte se chodit, plavat, využijte místních fitness center, běžte si zaběhat, půjčte si kolo,

paddleboard, kánoe, hrajte plážové hry – volejbal, líný tenis aj.

- Nebraňte se celodenním výletům.
- Dodržujte své původně nastavené „hranice“ a **myslete na svou motivaci.**

Copyright © 2023

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