



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 3. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Břišní buchty se pečou v kuchyni - zdravým jídelníčkem a tréninkem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brisni-buchty-se-pecou-v-kuchyni---zdravym-jidelnickem-a-treninkem__s10010x19950.html

Správný jídelníček nejen pro krásné břicho, ale především zdravé tělo, by se měl skládat ze všech tří makroživin. Bílkovin, tuků i sacharidů. K tomu, abychom získali viditelné břišní svaly, musíme snížit procentuální množství tuku v celém těle.



- Je důležité si uvědomit, že nezhubneme tuk pouze z určité tělesné partie. Někdo má to štěstí, že hubne rovnoměrně, někomu trvá zhubnutí svých problémových partií o něco déle. Ale pokud vydržíte, ovoce to přinese.

Sacharidy

Ve zdravém jídelníčku mají své zastoupení a jejich demonizování není až tak na místě.



Vybírejte ale vždy ty komplexní, jako jsou výrobky z celozrnné mouky, ovesné vločky, brambory, pohanku, quinou, jáhly, luštěniny a i některé druhy ovoce. Do redukce se hodí spíše bobulovité ovoce, které obsahuje menší množství sacharidů a přitom má vysokou výživovou hodnotu.

- Obecně konzumujte sacharidů méně, než jste zvyklí, ale nevynechávejte je.

Bílkoviny

Základem redukčního jídelníčku musí být bílkoviny, které chrání naši svalovou hmotu. Hned po zelenině by měly tvořit **největší zastoupení na našem talíři**.

- Konzumujte libové maso, luštěniny, cottage, řecký jogurt, vejce, zkrátka [rostlinné i živočišné bílkoviny](#). Určitě uspějete i s proteinovým nápojem, který vám pomůže doplnit bílkoviny a může sloužit jako skvělá náhrada svačiny.

Tuky



Zdravé tuky patří do každého jídelníčku, i do redukčního. Tuky jsou důležité pro správné vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích a zasytí na dlouhou dobu.

Malá hrstička oříšků, pár semínek na salát, lžička ořechového másla nebo kus avokáda by měly být součástí každodenního jídelníčku. S tuky to samozřejmě nepřehánějte, protože **mají vysokou kalorickou hodnotu**.

Zdravý talíř - jednoduchá pomůcka

Abychom nemuseli počítat žádné kalorie a uměli si jídlo správně poskládat, může nám dobře posloužit [představa zdravého talíře](#). Jak by měl vypadat? A kolik jíst ovoce v redukci? **1-2 ks denně** bohatě vystačí, případně hrstička bobulovitého ovoce.

- Polovina talíře: zelenina (čerstvá, tepelně upravená, rozmanité druhy)
- Menší třetina talíře: sacharidy (komplexní)
- Větší třetina talíře: bílkoviny
- Množství o velikosti palce: zdravé tuky

Nepijte své kalorie



Veškeré sladké nápoje, smoothie z ovoce, slazená káva nebo čaj (i medem), jsou stále kalorie.

Zkuste do svého pitného režimu zahrnout **více obyčejné čisté vody** s citronovou šťávou, minerální vody a bylinkové čaje.

Několi osobních tipů závěrem

- Silový trénink

- Komplexní posilování celého těla, cviky na celý střed těla
- [Intervalový trénink HIIT](#)
- Vyvážená strava s dostatkem bílkovin
- Trpělivost a vytrvalost

Copyright © 2024

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