



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 12. 7. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

80/20 - zdravé pravidlo, které vydržíte dlouho

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/80/20---zdrave-pravidlo,-ktere-vydrzite-dlouho__s10010x20009.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/80/20---zdrave-pravidlo,-ktere-vydrzite-dlouho__s10010x20009.html)

Pokud i vám doba covidová příliš neprosperovala a zdravý životní styl jste odložili na později, můžete začít třeba právě teď. Pravidla nejsou nikterak přísná. Naopak - toto je dlouhodobě udržitelná cesta ku zdraví.



Zkuste hubnout pomocí 80/20

Tento poměr určuje složení jídelníčku.

- **80 %** - Vypovídá o tom, že z 80 % by měly být zařazovány potraviny

vhodné, žádoucí, zdravé tzn. nutričně hodnotné. Jejich skladba by měla být vyvážená.

Ve stravě by samozřejmě měly být zastoupeny **hlavní makroživiny** - sacharidy, bílkoviny a tuky. Neměla by být opomíjena ani konzumace celozrnných výrobků, zakysaných potravin, rostlinných tuků. Neméně důležitá je dostatečná spotřeba zeleniny a ovoce. Vyvarovat byste se měli vysoce průmyslově zpracovaným potravinám a namísto nich vždy raději volit ty základní a čerstvé, ideálně také [lokální a sezónní](#). Nezapomeňte i méně solit a omezit příjem přidaného cukru.

Kromě správného výběru potravin je zásadní také jejich vhodná úprava (např. vaření, vaření v páře, pečení, blanšírování). Při přípravě pokrmu je žádoucí šetřit použitým tukem.

- **20 %** - Zbýlých 20 % dává prostor pro **zařazení těch méně vhodných**, často kalorických potravin jakými jsou sladkosti, pečárenské výrobky, tučná jídla, slané pochutiny, strava z fast foodu aj.

I v těchto případech je však vhodné dbát na kvalitu. Místo kakaové pochoutky zvolte čokoládu s vysokým obsahem kakaové sušiny, k jejíž výrobě bylo použito kakaové máslo nikoli rostlinné tuky, klobásu zas vyberte tak, aby obsahovala značné procento masa apod.

Pomoc v těžších začátcích



Tento způsob stravování může pomoci především v začátcích, kdy je těžké své dosavadní stravovací návyky zcela upravit a vzdát se svých oblíbených dobrot.

Zda budete hubnout nebo si hmotnost udržovat závisí na předchozích stravovacích zvyklostech a na celkovém denním energetickém příjmu, ze kterého těchto 80 % a 20 % vychází.

Podstatné je, že tento postup je dlouhodobě udržitelný. Postupně lze navyšovat procento zdravého zastoupení potravin na úkor méně vhodného výběru.

K vysněné hmotnosti se projete

- Při správně složeném jídelníčku byste neměli pociťovat hlad.

V případě, že dodržíte pravidelnost ve stravování, se může hlad dostavit

v době, kdy máte jídlo naplánované. Zvolíte-li nutričně hodnotné jídlo, bude mnohem objemnější než to kalorické. Často se tak stává, že někteří strávníci mají potíže doporučené množství sníst.

Nekalorické tekutiny jsou základ úspěchu

- Pití [nekalorických tekutin](#) hydratuje váš organizmus a v takovém případě veškeré metabolické procesy mohou probíhat tak, jak mají.

Řádný přísun tekutin navíc snižuje únavu, také podporuje proudění lymfy a zvyšuje elasticitu kůže. Nezapomínejte, že ani nadměra tekutin není v pořádku, proto není potřeba se vyloženě přepíjet. Vodu naleznete **i v některých potravinách** a hodí se tak zvýšit konzumaci zeleniny, ovoce, mléčných výrobků či polévek.

Cíleně se hýbejte, a to v každém věku

Zredukovat i bez pohybové aktivity je možné, ale pravděpodobně nebudete vypadat tak, jak jste si vysnili.

- Pravidelný pohyb zajišťuje **zachování svalové hmoty**, čímž právě formujete svou postavu. Pohyb také do jisté míry zvyšuje činnost

metabolizmu.



Stejně jako si nastavujete pravidla ve stravování, je velmi vhodné podobná určit i pro pohybovou aktivitu.

Zátěž musí být pravidelná, ale snesitelná. Nestačí, pokud se první měsíc sedřete a následně zanecháte cvičení napořád.

Nastavení fyzické zátěže musí **odpovídat vašim možnostem**, a to tak, abyste byli schopni tempo dlouhodobě udržet.

Je důležité najít takovou formu pohybu, která vás bude nejméně obtěžovat a kterou budete ochotni pravidelně akceptovat a do života ji běžně zařazovat. Některé šťastlivce bude i bavit.

Pozitivní naladění

Nenechte se vykolejit, pokud neredukujete tak, jak byste si přáli. Zamyslete se i nad tím, zda vámi nastavené cíle jsou vůbec reálné. Vaším cílem může být i „nepřibrat“. Udržovat si svou hmotnost není pro některé vůbec jednoduché, věční dietáři vědí své. Primárně se tedy **snažte nepřibírat**.

- Nesmíte zapomínat na fakt, že díky úpravě jídelníčku, osvojení nových zvyklostí, dodržování doporučených zásad a díky lepšímu výběru potravin máte nakročeno k tomu, abyste se cítili lépe, měli více energie, nebyli unaveni a při tom svůj organizmus vyživil tak, jak si žádá.

Copyright © 2024

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