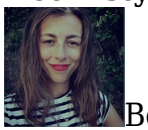
O výživě 29. 10. 2021 |  Bc. Lucie Kašparová

Nejhorší způsoby jak zhubnout. Pryč od nich!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejhorsi-zpusoby-jak-zhubnout.-Pryc-od-nich!__s10010x20109.html

Vidina redukce nadbytečných kilogramů je obzvlášť lákavá, slibuje-li „dieta“ rychlý a snadný výsledek. Spousta postupů však není z pohledu zdraví bezpečných. Čemu se tedy při snaze o redukci hmotnosti vyhnout, abychom si nezadělali na zdravotní potíže či rychlý jojo efekt?

Hubnutí „snadno a rychle“

Oblíbená mantra pochybných diet různého typu. Ať už se jedná o pití koktejlů nebo držení hladovky či low carb dietu, často se diety kasají výrokem, že

s jejich pomocí zhubnete snadno a rychle. Ohledně těchto výroků byste však měli být spíše ostražití. Uvědomte si, jak dlouho trvalo nadbytečná kila nabrat. Jestliže tedy chcete dosáhnout trvalé redukce, **nelze očekávat výsledky za pár dní**. Někdy taková změna trvá i měsíce.

- Slůvko „snadno“ je taky lákavé, avšak pro spoustu lidí s obezitou či nadváhou může být změna životního stylu naopak náročná, ne však nemožná.
- Obě deklarace zní líbivě, většinou za nimi ale stojí nesmyslné diety s krátkodobými účinky.

Pití zázračných koktejlů

Nahrazování pestré stravy pitím proteinových či jiných zázračných hubnoucích koktejlů **není z dlouhodobého hlediska efektivní způsob** hubnutí. Jestliže během dne jedno jídlo nahradíte touto tekutou variantou, protože zkrátka nestíháte se nasvačit, jistě se neděje nic špatného.

- Avšak celodenní konzumace koktejlů nejen že poleze dost zásadně do peněz (zpravidla se jedná o nákladnou záležitost), ale ani vám nezajistí dostatečný příjem všech živin.

Detoxikujte své tělo – zhubnete

Dalším odstrašujícím způsobem hubnutí jsou různé detoxy, které jsou propagovány často neodborníky v oblasti výživy. Pravidelně na jaro a na podzim je internet plný reklam a rad ohledně očisty metabolismu pomocí zeleninových a ovocných šťáv či držením půstu. Detoxikaci našemu tělu zajišťují zodpovědně orgány jako jsou játra a ledviny.

- Kokosová či celerová šťáva neobsahuje žádné bílkoviny, tudíž po určité době, co ji budete konzumovat pravděpodobně uvidíte na váze nižší číslo, ale bude to spíše úbytek svalové hmoty a vody než tuku.
- Dost možná budete pociťovat také hlad, protože **tekutiny vás zkrátka nezasytí**, stejně jako **absence bílkovin**.
- V nadměrném množství naopak přijmete jednoduché cukry (z ovoce), ohrozíte stav zubů (celodenní popíjení kyselých šťáv naleptává zubní

sklovinu) a detox **pocítíte především ve své peněžence** (balíčky kokosových vod, ovocných a zeleninových šťáv nepatří mezi nejlevnější produkty).

Vyřazování celých skupin potravin, nesmyslné hladovky

O žádné potravině ani jídle nelze říct, že způsobuje nárůst hmotnosti nebo naopak redukci hmotnosti. Nemá smysl **vyřazovat ze svého jídelníčku veškeré sacharidy** za účelem redukce hmotnosti. Jistě, jestliže na nějaký čas přestanete jíst veškeré pečivo, přílohy a sladkosti a ničím je nenahradíte, pravděpodobně zhubnete.

Nebudete to ovšem kvůli tomu, že jste vyřadili démonizované sacharidy, ale **díky sníženému příjmu kalorií**. Stejná zákonitost platí pro nesmyslné diety

typu vajíčková, mléčná atd.

- Jednostranně zaměřené „diety“, spoléhají na omezenou konzumaci jedné potraviny, a tudíž v rapidně menším množství, než je běžná strava (kdo by snědl plný talíř vajíček k obědu) a díky takto **osekanému kalorickému příjmu hubnete.** Vajíčka nedokážete jíst dlouhodobě, tudíž není překvapením, že po zavedení opět normální stravy (a tedy navýšení kalorického příjmu), dojde k jojo efektu.

Co si zapsat za uši

Za redukci hmotnosti vždy stojí kalorický deficit, tedy příjem energie musí být nižší než její výdej. Změny v jídelníčku je **vhodné dělat postupně a úměrně** tomu, co zvládnete. Namísto nesmyslných a někdy taky nebezpečných diet, se zaměřte na omezení konzumace jednoduchých cukrů (nadbytečné množství cukrovinek, slazených limonád). Ochucené mléčné výrobky zkuste nahradit těmi neochucenými a koukněte na množství tuku v nich (upřednostňujte ty kolem 3 % tuku). Tučné maso nahraďte libovým. **Zařaďte více zeleniny** a nebojte se pečiva ani příloh, jen volte spíše ty celozrnné- sníte jich méně, protože vás více zasytí. V neposlední řadě zařaďte pohyb a to pravidelně.

- Když se racionálně zamyslíte, větší smysl dává, že člověk jí normální jídlo,

pravidelně se hýbe a díky tomu zhubne, než podezřelé líbivé popíjení koktejlů po určitou dobu bez nutnosti úpravy životního stylu a bez pohybové aktivity.

Zdroj obrázků: Shutterstock.com

detoxikace hubnutí snadno a rychle nedostatek živin nepodlehnu mýtům nezdravé diety

---

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