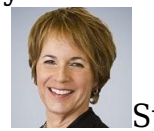
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 3. 2. 2022 |  Susan Bowerman

5 rad, jak se zbavit neustálého pocitu hladu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-rad,-jak-se-zbavit-neustaleho-pocitu-hladu__s10010x20165.html

Zvládání hladu bývá při hubnutí tou největší překážkou. Susan Bowerman, expertka na výživu společnosti Herbalife Nutrition, radí, jak hlad přirozeně přemoci. Nejdůležitější je podle ní zjistit, proč vůbec hladem trpíme.

„Se stížnostmi na hlad se setkávám ze všeho nejčastěji. Někteří lidé si stěžují, že je nebaví počítat kalorie nebo cvičit. Není ale dne, kdy by se mi některý z klientů nesvěřil, že ho neustále trápí hlad,“ říká Susan Bowerman.

Jak poznat, zda máte opravdu hlad

Mít hlad není to samé jako mít chuť. Existuje několik způsobů, jak odlišit zdánlivý hlad vyvolaný emocemi, například stresem, od toho skutečného. Nejdříve si sami sobě položte tyto otázky:

- Kručí mi v břiše?
- Pociťuji úbytek energie?
- Cítím se trochu jako v mlze?

Pokud odpověď na některou z těchto otázek zní „ano“, **najezte se** a bude vám lépe.
Pokud jíte z jiných důvodu, například z nudy, vzteku nebo smutku, jídlo vám náladu nezlepší, případně jen na krátkou chvíli. V případě, že jsou důvody k jídlu emocionální a potřebu jíst máte jen proto, že vás zrovna něco zlákalo,

pravděpodobně se nejedná o skutečný hlad.

Jak se zbavit pocitu hladu?

Cílem kontroly hladu je zbavit se pocitů prázdného žaludku, únavy a závratě, které se s ním pojí. Seznamte se s nejlepšími způsoby, jak na to:

1. Bojujte proti hladu pomocí bílkovin

Bílkoviny zaženou hlad lépe než sacharidy či tuky, snažte se je proto **konzumovat v každém jídle**. Kromě toho, že se budete cítit lépe, ovlivňuje jejich dostatek také váš mozek, takže budete bystřejší.

2. Jezte jídla s vysokým obsahem vody a vlákniny

Voda a vláknina nemají žádné kalorie, pokrmy s jejich vysokým obsahem jsou ale hutné, takže vás snadno zasytí. Většina druhů zeleniny (kromě té s vysokým obsahem škrobu jako brambory, kukuřice či hrášek) **obsahuje velmi málo kalorií** právě proto, že jsou plné vlákniny a vody. Vodnaté ovoce jako meloun či ananas a bobule bohaté na vlákninu mohou k zasycení také dobře posloužit.

3. Pomůže také cvičení

Tréninková rutina pomůže potlačit hormony hladu, což zkrotí váš apetit. Pro efektivní cvičení je ale potřeba dostatečný přísun živin. Někdy lidé ve snaze zhubnout **jedí příliš málo** a pak nemají na cvičení dostatek energie, což je špatně. Pokud máte pocit, že jste kvůli cvičení ještě hladovější, přijímáte málo kalorií.

4. Pitný režim

Někteří lidé si pletou žízeň s hladem. Místo toho, aby dodali tělu potřebné tekutiny, raději jedí. Pokud budete **dodržovat pitný režim**, tomuto problému předejdete. Zapíjením navíc učiníte každé jídlo sytějším.

5. Jezte málo, ale pravidelně

Konzumace malých porcí v několikahodinových intervalech pomáhá stabilizovat **hladinu cukru v krvi**. To je důležité z toho důvodu, že její náhlý pokles vede k intenzivním pocitům hladu. Pokud vám budou porce zezačátku připadat příliš malé, mějte na paměti, že nejpozději za pár hodin se opět najíte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

hlad pitný režim pravidelná strava vláknina vyvážený příjem živin zdravá výživa

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz