O výživě 23. 1. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak se zbavit tuků na břiše? Bez pohybu to nepůjde

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-se-zbavit-tuku-na-brise-Bez-pohybu-to-nepujde__s10010x20491.html

U hubnutí je důležité si uvědomit, že nelze hubnout pouze určitou partii, na kterou si ukážeme prstem. Pokud budeme mít štěstí a řadíme se do kategorie osob, které hubnou rovnoměrně, může pro nás být hubnutí možná o něco jednodušší než pro ty, kterým se tuk ukládá většinou jen na určitém problematickém místě a hubnutí je pak o něco složitější. Pojďme se ale bavit o hubnutí obecně a přidejme si pár tipů, které pomohou zhubnout tuk v oblasti bříška.

Musím jíst, abych zhubnul?!

Paradoxně tento fakt zohledňuje stále malé procento „hubnoucích“ osob a

neustále se trápí hladovkami, nebo tím, že si myslí, že jedno pořádné jídlo denně a mrkev ve formě svačiny jsou dostatečné množství jídla na celý den. Stále nerozumí tomu, že pokud tělu nedají dostatečné množství paliva, nebude si chtít pustit ani ten zbytek, kterým ho „krmíme“. Ano, možná tento fakt funguje u osob, které z krátkodobého hlediska nemají prostě chuť k jídlu (ať z důvodu nemoci, nebo jiných např. stresových událostí) a tím, že takto krátkodobě nemají vhodný přísun potravy, mohou zhubnout i několik kilogramů.

Věřím, že se do podobné situace nechce dostat ale nikdo z nás, a proto bychom již konečně měli přijmout fakt, že **jídlo je k hubnutí skutečně potřeba**. Ne nadarmo se říká, že (nejen) břicho se dělá v kuchyni. Z čeho by se tedy měl náš jídelníček skládat?

Sacharidy

Ve zdravém jídelníčku mají své zastoupení a jejich démonizování není až tak na místě. **Vybírejte ale vždy ty komplexní**, jako jsou výrobky z celozrnné mouky, ovesné vločky, brambory, pohanka, quinoa, jáhly, luštěniny, některé druhy ovoce. Do redukce se hodí spíše bobulovité ovoce, které obsahuje menší množství sacharidů a přitom má vysokou výživovou hodnotu.

Bílkoviny

Základem redukčního jídelníčku musí být bílkoviny, které chrání naši svalovou hmotu. **Hned po zelenině by měly bílkoviny 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.

Zdravé tuky

Zdravé tuky patří do každého jídelníčku, tedy 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 našeho stravování. S tuky to samozřejmě nepřehánějte, protože mají vysokou kalorickou hodnotu. Do redukce bohatě postačí, pokud si z **výše uvedených námětů zvolíte denně jeden.**

Musím se hýbat, abych zhubnul?!

Ano! A záměrně píši ano, jelikož je důležité si uvědomit, že sport je dobrým nástrojem nejen pro redukci hmotnosti, ale především proto, aby naše tělo bylo zdravé! **Sport, pohyb, jakékoli cvičení posiluje náš kardiovaskulární systém, buduje svaly a zhušťuje kosti.** Neznám jediného člověka, který by se po pohybu (myšleno správně provedené cvičení) cítil špatně.

Jaké cvičení si pro redukci hmotnosti a celkové zhubnutí bříška vybrat?

- Silový trénink
- Trénink HIIT intervalového cvičení
- Komplexní posilování celého těla, včetně cviků na zpevnění středu těla
- Kardio cvičení

Pokud si říkáte, že z výše zmíněného není nic pro vás, zaměřte se alespoň na kardio – procházky ve svižném tempu, jízdu na kole, nebo chůzi nordic walking. To už je přijatelné, co říkáte?

Vyhýbejte se slazeným nápojům

Snažte se ve své stravě a nápojích **co nejvíce omezit cukr**.

- Nepijte slazené nápoje (limonády, ochucené minerální vody, džus apod.).
- Cukr do čaje nebo kávy používejte méně a postupně úplně vyřaďte.
- Nechoďte do cukrárny. Setkání s kamarádkou přesuňte raději do přírody, kde se můžete projít. A pokud budete mít výjimečně chuť na kávu s dortíkem, dejte si ho raději s někým na půl.

Obecné rady k hubnutí, které ve většině případů fungují

- Jíst pravidelně
- Jíst dostatečně s veškerým zastoupením makroživin (bílkovin, tuků, sacharidů)
- Jíst vědomě

- Zařadit alespoň 2x týdně pohybovou aktivitu, u které se opravdu zapotíte
- Dbát na spánkovou hygienu
- Co nejvíce eliminovat cukr v jídelníčku
- Nejíst zbytečnosti (pochutiny, alkohol, sladkosti, večerní dojídání, uždibování během celého dne)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

bílkoviny chůze efektivní hubnutí HIIT jak zhubnout nordic walking pravidelná strava pravidelný pohyb pravidelný spánek sacharidy silový trénink tip jak zhubnout snadno a rychle vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin zdravé tuky

---

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