magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 29. 5. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak zhubnout břicho do léta? Správným jídelníčkem a cvičením

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zhubnout-bricho-do-leta-Spravnym-jidelnickem-a-cvicenim__s10010x20574.html

Toužíte do léta ještě rychle shodit nějaké kilo a získat tak ploché břicho do plavek a upnutých šatů? Jaké potraviny byste měli ze svého jídelníčku vyřadit a jaké naopak zařadit, abyste se nemuseli na koupališti stydět za své vypouklé bříško?

Břicho se tvoří v kuchyni

Otřepaná fráze nebo holý fakt? Zcela jistě vás zklamu, ale břicho se opravdu

tvoří především v kuchyni. A nejen břicho, ale celkový vzhled naší postavy je závislý na tom, co jíte, a samozřejmě i na odpovídajícím pohybu.

Vybudovat kvalitní svalovou hmotu a s ní i pěkný vzhled postavy může trvat i několik let. Je to neustálá dřina, která však nese své ovoce. Nechci vás ale odradit, **i za pár týdnů se dají udělat s tělem doslova zázraky, pokud si nastavíte v hlavě, že to skutečně chcete**. Se správně nastaveným jídelníčkem a odpovídajícím tréninkem můžete do své letní dovolené ještě mnohé stihnout.

Začneme jídlem

Vhodně zvolený redukční nebo racionální jídelníček je základem pro zdravé tělo a pěknou postavu. **Při vybírání potravin se zaměřte především na složení** (čtěte etikety!) a nenakupujte automaticky produkty, které jsou označeny jako „fitness“, „light“, „zdravé“ atd. I takové potraviny a nápoje totiž mohou obsahovat přídatné látky a jsou velmi často doslazovány glukózovo-fruktózovým sirupem, který může zapříčinit vznik obezity a mnohé zdravotní problémy. Různé, zdravě vypadající müsli, granoly, ochucené mléčné výrobky a proteinové tyčinky obsahují mimo tohoto sirupu i spoustu jednoduchých sacharidů, které způsobí **rychlý nárůst hladiny krevního cukru** a budeme mít po nich rychleji hlad.

- Celkově bychom měli ve svém jídelníčku **omezit konzumaci cukru**. Nejen klasického bílého, ale i různých zdánlivě zdravých variant, jako je cukr třtinový nebo třeba kokosový. Neříkám, že je musíte úplně vyřadit, ale při používání s ním šetřit.
- Sladit můžete i jinými zdroji, a to například rozmixovaným banánem, datlemi nebo melasou.
- Dávejte si pozor i na sušené ovoce, solené nebo jinak ochucené oříšky a nízkotučné potraviny. Spousta lidí si totiž stále myslí, že tuk se v těle ukládá právě konzumací tuků. To je sice pravda, pokud ale hovoříme o trans tucích ze sladkostí a uzenin.
- Naopak **zdravé tuky**, jako je avokádo, panenské oleje, natural ořechy a semínka, nám mohou pomoci k delšímu pocitu sytosti a jsou zdraví prospěšné.

Co tedy jíst? Inspirujte se vzorovým jídelníčkem

Váš jídelníček by měl mít pravidelný režim a **každé jídlo by mělo obsahovat všechny tři makroživiny, tj. sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky**. Poskládat si zdravý jídelníček není žádná věda, stačí používat selský rozum, kvalitní a čerstvé potraviny, vynechat polotovary, sladkosti a naučit se jídlo si připravovat. Pro lepší představu si uvedeme vzorový jednodenní jídelníček.

Ukázkový 1denní jídelníček

- **Snídaně:** Ovesné vločky, bílý jogurt, hrst bobulovitého ovoce, 3 vlašské ořechy
- **Svačina:** Jablko, kefírové mléko
- **Oběd:** Krůtí maso, celozrnná rýže, dušená zelenina
- **Svačina:** Knäckerbrot, hummus, cherry rajčata
- **Večeře:** Celozrnné pečivo, kvalitní šunka, gervais, zelenina

- **2. večeře:** Protein nebo půl vaničky polotučného tvarohu

Jak můžete vidět, není to nic těžkého. Jídelníček nemusí obsahovat žádné složitosti, v jednoduchosti je krása. Nikde není jasně dáno, že musíte jíst pět až šest jídel denně. Ovšem z praktické zkušenosti vím, že větší počet porcí za den v odpovídající velikosti z devadesáti procent u hubnutí funguje.

Jezte vědomě! Vyhnete se nafouklému břichu

Dávejte si i pozor na to, jakým stylem potraviny konzumujte. Vždy byste měli mít na jídlo dostatek klidu, neřešit u jídla telefon ani emaily a řádně ho rozžvýkat. Důkladné rozkousání je totiž základem správného zažívání a eliminuje nadýmání, které vzhled bříška kazí.

Cvičení je stejně důležité

Základem plochého břicha je i vhodně zvolená pohybová aktivita. Doporučuji intervalové tréninky pro vypálení podkožního tuku a komplexní cviky na zpevnění celého středu těla, které nám zajistí pevné a ploché bříško ze všech stran, včetně uspokojivého obvodu pasu. Nevyhýbejte se ani silovému tréninku v posilovně, díky kterému nejen že spálíte mnoho kalorií, ale celkově vytvarujete vaši postavu.

A pokud si opravdu nevíte rady, anebo netušíte, jak začít, nebojte se oslovit zkušeného odborníka, který vám poradí jak s jídelníčkem, tak i s pohybem. Do léta to ještě můžete stihnout!

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

bílkoviny dostatek pohybu komplexní cviky posilování sacharidy střed těla trénink ukázkový jídelníček vyvážený jídelníček zdravé tuky

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