



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 12. 2. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

10 tipů pro zdravé hubnutí od nutriční terapeutky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/10-tipu-pro-zdrave-hubnuti-od-nutricni-terapeutky__s10010x20745.html

Rozhodli jste se zhubnout, ale nevíte, jak začít? Nebo už vaše snahy trvají nějakou dobu a máte pocit, že se nic neděje? Projděte si postupně naše tipy na hubnutí a zamyslete se, zda a jak moc se vám je daří dodržovat. Třeba děláte jen nepatrnou chybu, která vám v hubnutí brání.



1. Nastavte si reálné cíle

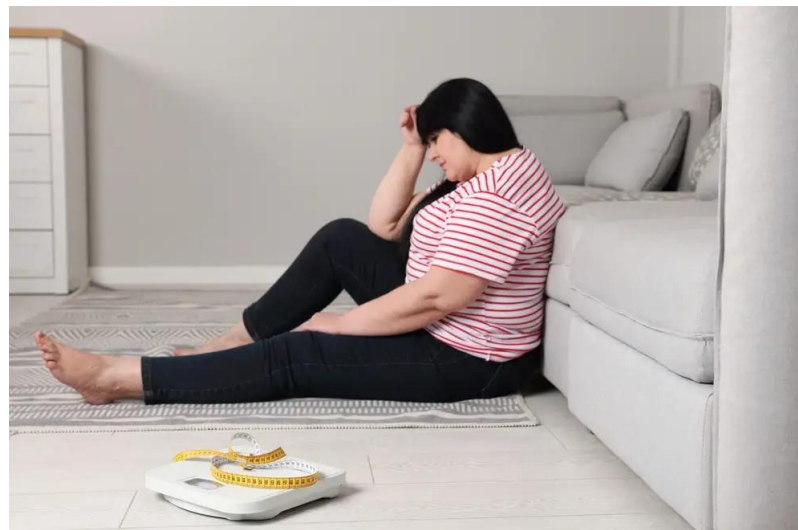
Trápí vás 15 kilo navíc v posledních 20 letech? Pak po svém těle nechtějte, aby

vás jich dokázalo zbavit za měsíc. Je to sice teoreticky možné, například pokud je nadváha extrémně vysoká, způsobená konzumací nadměrného množství alkoholických nápojů nebo sladkostí, ale většinou k takhle rychlému snížení tělesné hmotnosti dojde jen odvodněním těla, ne skutečným zhubnutím tělesného tuku.

2. Nekontrolujte váhu každý den

Někteří odborníci na hubnutí mají svůj přístup na každodenním vážení se vysloveně postavený. Nemusí to být ale vždy vhodné a většinou je to i zbytečné. Proč? Protože přibrat i z vody není zas takový mýtus, jak by se mohlo zdát. 300 ml vody ve sklenici totiž váží také

zhruba 300 g. Pokud se po jejím vypití zvážíte, zřejmě budete skutečně vážit víc než před tím. Když si tedy dáte dietní salát s 200 g zeleniny, 2 vejci a polévkovou lžící lněného oleje, zřejmě také dalších 300 g přiberete už jen



proto, protože samotné jídlo skutečně tolik váží. Je také naprosto přirozené, především pro ženy, že se jejich **tělesná hmotnost během měsíce i o tři kila nahoru - dolů změní. A je to tak zcela v pořádku.**

- Když se tedy vážíte každý den, nevede to k tomu, že každý nárůst váhy můžete hned podchytit, ale že se naopak ještě víc stresujete, hubnutí předčasně vzdáte nebo si naopak dietu stále zpřísňujete, až už jednoho dne nemáte co ubrat. To rozhodně ke zdravému hubnutí nepovede.

3. Nehladovte

K úspěšnému hubnutí je nutné **nastavit kalorický deficit**, tedy jednoduše:

- **výdej energie musí být vyšší než její příjem.**

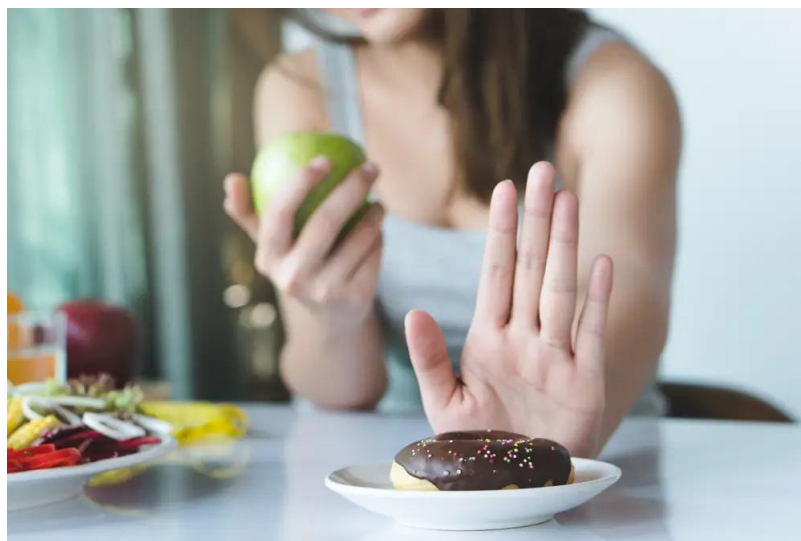
U lidí, kteří se přejídají a pijí velké množství alkoholických nápojů, stačí jen malé změny v podobě jejich vynechání a hubnutí přijde tak nějak „samo“, aniž by se jednalo o nějaké zásadní hladovění.

Co ale lidé, kteří už nemají co ubrat a přesto nehubnou? Většinou potřebují paradoxně **začít jíst víc, a to víc kvalitních bílkovin a trochu víc zdravých tuků**. Klesne chuť na sladké a jednorázové přejídání se, ke kterému jinak chudý a „hladový“ jídelníček vede. A jako zázrakem tito lidé začnou

hubnout i přesto, že jejich upravený jídelníček vypadá mnohem bohatší a vydatnější.

4. Nespolehejte na vyloučení jedné potravin nebo skupiny potravin

Základem hubnutí je správný jídelníček. V současné době snadno dostupných informací je ale těžké poznat, co to vlastně ta správná výživa je. Doporučení na internetu, v časopisech i knihách si často zcela odporují a někdy bychom je mohli označit i za nebezpečná. Jak



takovou správnou výživu poznat? Především by to neměl být žádný extrém. Nutí vás někdo k vynechání lepku a mléka, jinak hrozí, že nezhubnete ani gram? Jedinou cestou je rostlinná strava? Nebo máte šanci zhubnout jen s naprosto konkrétními doplňky na hubnutí? Low carb, low fat, nebo naopak

ketodiety s minimem ovoce a zeleniny? Vzbuzuje ve vás autor výčitky svědomí a upozorňuje na to, že pokud nebudete dodržovat všechny a pouze jeho rady, pak je to jediné vaše vlastní vina, že nehubnete? Pak byste měli zpozornět! Je možné, že se najdou tací, kterým se uvedeným nebo podobným způsobem podaří zhubnout, ale možná to vůbec nemusí být vaše cesta a možná nemusí být vůbec zdravá.

- **I jídelníček na hubnutí** totiž musí být **vyvážený a především dlouhodobě udržitelný**, névést k nedostatkům živin, vlákniny, vitamínů i minerálních látek. **K tomu ale postačí, že z jídelníčku vynecháte cukr a sladkosti, uzeniny, slazené nápoje, smažená jídla, pochutiny a alkoholické nápoje.** Vynechávat pečivo (především celozrnné), zeleninu, ovoce, vejce, ryby, a to ani tučné, libové nesmažené maso, polotučné neslazené mléčné výrobky, kvalitní tuky a ořechy a neslazené nealkoholické nápoje ani kvalitní kávu ale opravdu nemusíte.

Nejste si jistí, jestli je váš jídelníček dostatečně pestrý a nehrozí vám nedostatek třeba některého vitamínu, minerální látky nebo bílkovin? **Poradte se s odborníky, kteří mají s hubnutím zkušenosti.** Správně nastavený jídelníček totiž pro každého hubnoucího znamená něco trochu jiného.

5. Nespoléhejte na hubnoucí trendy

Dostává se Nowak Djokovič do formy jedině bezlepkovou dietou? Jí Jaroslav Dušek jen naklíčené zrní? Sousedka zhubla Cambridgeskou dietou a kamarádka veganka je vyloženě hubená? Pak je to skvělá zpráva, že zrovna jim pomohla!

Nikdo vám ale nezaručení, že bude stejný přístup řešením i pro vás.

Budete svoje vzory následovat při každé změně jejich jídelníčku? Kromě možných zdravotních rizik vám nemusejí vůbec vyhovovat, dlouhodobě dodržovat je nevydržíte a nakonec se vrátíte ke svému předchozímu stravování. To ke zdravému ani trvalému hubnutí nepřispívá.

6. Pozor na jo-jo efekt

Spousta moderních diet slibuje hubnutí bez jo-jo efektu. To ovšem není tak jednoduché. K [jo-jo efektu](#) totiž vede každá dieta, ve které dlouhodobě něco chybí a kterou nedokážete přijmout trvale za svůj životní styl. Co se stane? Zhubli jste vytoužených 15 kilo. A co teď? Teď už se konečně můžete pořádně najíst a vrátit se ke svému původnímu stravování. A tady přichází jo-jo efekt.

Pokud chcete zhubnout skutečně trvale, je potřeba, aby vám dodržování nového stravování vydrželo opravdu dlouhodobě a aby v něm také nechyběly žádné důležité látky, kvůli kterým by se vaše tělo mohlo dostat třeba do

anémie, nebo i podvýživy.

- **Správná dieta na hubnutí tedy vlastně není žádná dieta, ale spíš komplexně zdravý životní styl.**

Mimochodem víte, že autor oblíbené ketodiety – pan Atkins, zemřel na infarkt, když sám v důsledku své vlastní diety na hubnutí vážil téměř 120 kilo?

7. Cvičení vás musí bavit

Tak, jak je potřeba vydržet u diety, **je důležité vydržet i u cvičení**. Dali jste si s novým rokem předsevzetí a koupili hned také permanentku na kruháče, protože jen pořádný záhul může vaše kila účinně shodit? Přiznejte si – do teď jste občas šli



pěšky z nákupu, pořádný záhul vás vyloženě děsí a po prvním pokusu to vzdáte? Ani permanentka za tisíce vás už k návratu do tělocvičny nedonutí.

Zůstaňte při zemi, raději **chodte každý den na svižnou půlhodinovou procházku** než jednou za rok na aerobik. I pravidelných 30 minut každý den totiž udělá víc, než fitko jednou za rok. A kdo ví, třeba se po čase rozeběhnete a z 30minutové procházky bude 2hodinový běh několikrát týdně.

8. Zapojte chytré aplikace

V současné smart době nemusíme už kontrolovat svůj jídelní plán s tužkou, papírem, kalkulačkou a vytištěnými tabulkami s energií a živinami v několika málo základních potravinách. I pokud vás „být smart“ nebere, **na hubnutí se vyplatí některou z propočtových aplikací používat.**

- Počítat nemusíte jen kroky a energii, některé **aplikace** zvládají kromě základních živin i vlákninu, vitamíny a minerální látky, speciální aplikace jsou také na kontrolu pitného režimu, s tréninkovými plány, jiné umožňují propojení se specialisty v oboru, kteří vás mohou vaší cestou za vysněnou postavou provázet.

A i s AI můžete hubnout. Ovšem buďte opatrní. AI pracuje se všemi dostupnými

informacemi, které může na internetu na zadané téma najít. Tedy i s těmi trendy včetně zdraví ohrožujících. Bez kontroly odborným okem může být sice použití AI usnadněním, ale rozhodně nemusí vést ke zdravému a trvalému hubnutí! Zatím ji raději nepřeceňujte a své zdraví jí nesvěřujte.

9. Nebudte na hubnutí sami

Je jasné, že někdo si potřebuje svůj problém odtrpět, vyřešit sám v ústraní a pak své okolí šokovat postavou snů. Ale ani takový přístup nevyhovuje každému. Pokud i vy raději vyhledáváte společnost, **zkuste buď společný kurz na hubnutí, nebo speciální cvičení.** Komunita stejně zaměřených lidí vás může nakopnout a především udržet v tempu, které jste si nastavili.

Pokud vám hubnout s dalšími neseďí, zkuste zlatou střední cestu - **zapojte rodinu a nejbližší přátele** - chodte na společné procházky, na tanec, připravujte pro ně společné večere podle receptů ve vašem dietním plánu. Pokud máte jídelníček opravdu racionálně nastavený, neměl by v ničem uškodit ani dětem.



10. Najděte odbornou pomoc

Ať děláte, co děláte, stejně nehubnete? Ano, i se zdravě vypadajícím jídelníčkem hubnout skutečně nemusíte. Možná je problém skutečně ještě někde dál než jen v jídle. **Pomoci vám může vyšetření u lékaře nebo u odborníků na výživu**, kteří mají ideálně i zdravotnické vzdělání a s hubnutím bohaté zkušenosti.

- Nebojte se hlavně začít. **Zhubnout se dá v jakémkoli věku, z jakékoli**

počáteční váhy a i zhubnutí pouhých 5 nadbytečných procent udělá vašemu zdraví a tělu neskutečně dobře.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

[dieta efektivní hubnutí jak zhubnout kalorický deficit odborník na hubnutí](#)
[vyvážený jídelníček změna stravovacích návyků změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

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