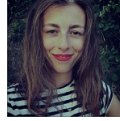




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 27. 9. 2024 | Bc. Lucie Kašparová

# Pět nesmyslů o hubnutí

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Pet-nesmyslu-o-hubnuti\\_s10010x20887.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Pet-nesmyslu-o-hubnuti_s10010x20887.html)

Čím méně budu jíst, tím víc zhubnu. Vynechám přílohy a pečivo. Jím zdravě, ale nehubnu... Hubnutí by nemělo být o extrémech ani o rychlých zkratkách. Jaké jsou další mýty, které vám brání dosáhnout trvalých výsledků? Jak se vyhnout zbytečným chybám a přistupovat ke snižování váhy zdravě a efektivně?



## 1. „Čím míň budu jíst, tím více zhubnu“

Staré známé hladovky skutečně nefungují. **Naše tělo i při redukci**

**hmotnosti potřebuje dostatek energie a živin.** Osekáním jídelníčku na minimum a celodenním hladověním docílíte pouze toho, že tělo po určité době hubnout přestane a i to málo, co přijmete, bude ukládat, protože tento stav vyhodnotí jako kritický. Vedlejším efektem, dříve nebo později, bude vlčí hlad, při kterém pravděpodobně sníte nadměrné množství kaloricky bohatšího jídla.

## 2. „Nejím pečivo a přílohy“

Podobný efekt jako u výše zmíněného. V dobré víře, že ušetříte nějaké kalorie tím, že si dáte k obědu maso pouze se zeleninou, zcela vynecháte jakékoli pečivo, možná na začátku bude mít efekt v podobě rychle zhubnutých pár kilogramů. Z dlouhodobého hlediska je však takovýto způsob redukce nešťastný.



**Komplexní sacharidy (tedy [přílohy a pečivo](#)) v rozumné míře patří i do**

**redukčního jídelníčku** a mají svoji neoddiskutovatelnou roli. **Pomáhají předcházet hladu a chutím** například na sladké. Než se rozhodnete vařit špagety z cukety (což fakticky tedy nejsou špagety), nahrazovat rýži květákem nebo péct těsto na pizzu z tvarohu, zamyslete se, jak dlouho vydržíte bez komplexních sacharidů.

### 3. „Jím zdravě a nehubnu“

Máte pocit, že do jídelníčku zařazujete samé zdravé potraviny a redukce hmotnosti se nekoná? Zdravé neznamena nízkokalorické. Mnohé ze zdravých potravin jsou zároveň vysokoenergetické. Jedná se například o ořechy, ořechová másla, oleje, rostlinné sirupy na slazení jako je agávní či datlový a jiné, ovocné džusy a freshe. Přestože **mohou být součástí redukčního jídelníčku, mělo by to být v malém množství**. Určitě není potřeba sníst půl skelničky ořechového másla ke svačině a dennodenně pít ovocný fresh k snídani, jestliže se snažíte o redukci hmotnosti.

### 4. „Svačím jen kafe“

Kafe není svačina. Samotná káva je zkrátka nápoj a určitě ne dostatečná svačina, a to jak z pohledu energie tak obsahu živin. **Svačina by měla obsahovat zdroj bílkovin** (ta trocha mléka ve vašem dopoledním cappuccinu

se nepočítá, to je zanedbatelné množství), ideálně neochucené zakysaný mléčný výrobek (kefír, acidofilní mléko nebo podmáslí) **v kombinaci s kusem ovoce či zeleniny (zdroj sacharidů a vlákniny).**

Opačný případ, kdy si denně dopřáváte slazenou kávou s velkým množstvím tučného mléka a různými sladkými sirupy a k tomu ještě sladký dortík je zase svačina příliš energetická. Vysoký obsah jednoduchých cukrů vám bude kazit snahu o redukci hmotnosti a přesto, že takováto káva energeticky vydá za oběd, kvůli nevhodnému složení budete mít brzy hlad.



## 5. „Držím dietu...“

Pojďme si říct, že držení diet za účelem redukce hmotnosti jsou za svým zenitem. Krátkodobé či dlouhodobé diety předepsané lékařem z různých

zdravotních důvodů mají svá opodstatnění, ale o těch zde nemluvíme. Redukční diety, které byly moderní především v devadesátých a nultých letech a cyklicky se stále vrací i v dnešní době, žádný zázračný užitek nepřináší.

- **Jestliže chcete zhubnout více či méně kilogramů a váhový úbytek si udržet, je k tomu potřeba postupná a především trvalá změna stravovacích zvyklostí a nejlépe celého životního stylu.** Diety možná přináší kýžené výsledky, ale taky jojo efekty a pocity selhání.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa. Druhé rozšířené vydání. Medicus. Praha: Current media, [2019]. ISBN 978-80-88129-44-8.**

[dieta efektivní hubnutí hubnutí snadno a rychle pečivo při hubnutí přílohy při hubnutí](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)