



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 4. 1. 2013 | dpe

Hladem nezhubnete! Naopak...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hladem-nezhubnete!-Naopak..._s10010x7497.html

Máte pár kilo navíc a rozhodli jste se je shodit? Zapomeňte na „zázračné“ diety, hubněte zdravě a s rozvahou. A nepočítejte s tím, že svou postavu změníte přes noc.



Ruku v ruce s obezitou může jít i podvýživa. Pokud se špatně stravujeme či dokonce hladovíme, nedodáváme svému tělu nezbytné živiny, nebo jich dodáváme málo. Odměnou nám může být chudokrevnost, zadržování vody v těle, úbytek svalové hmoty, zhoršená imunita, ale nejčastěji právě přírůstek váhy.

Diety jsou na nic

Aby „věční dietáři“ zhubli, drží jednu dietu za druhou. Jejich strava je nedostatečná a energetický příjem nízký. Bojí se tuků a vyhýbají se jim. Nedostatek správného jídla vede k tomu, že jejich organizmu chybí kvalitní sacharidy, bílkoviny, vláknina, vitaminy a minerální látky. Málo přijaté energie nutí tělo zpomalovat bazální metabolismus a ukládat si energii do zásoby. Takoví lidé pak místo očekávaného úbytku na váze naopak začnou přibývat.

Nezkoušejte hubnout! Zhubněte

Zkuste to jinak. Začněte jíst pravidelně a častěji. Nevynechávejte snídani, svačiny ani večeře. **Když vaše tělo zjistí, že má pořád dostatek živin a energie, přestane si tyto látky ukládat do zásob a vy začnete hubnout.** Důležité je vydržet! A také se začít zajímat o to, co vlastně jíte – tedy o nutriční skladbu svého jídelníčku. Všimněte si nutričních údajů na obalech výrobků. S výběrem nutričně hodnotných potravin vám může pomoci i logo Vím, co jím.

Vyzkoušejte náš vyvážený jídelníček



Základem každého zdravého hubnutí je **snídaně**. Připravte si sacharidy (třeba kvalitní snídaňové cereálie) doplněné mléčnou složkou (např. jogurtem) a čerstvým ovocem. Vypijte aspoň půl litru tekutin.

Druhým energeticky nejbohatším jídlem dne je **oběd**. Připravte si přírodní krůtí prsní plátek s vařenými bramborami, přidejte čerstvou zeleninu. K dopolední svačině si dejte celozrnný chléb s plátkem šunky a s ředkvičkami. Odpoledne posvačte dva rýžové chlebíčky s plátkem eidamu a s okurkou.

Povečerte tuňáka ve vlastní šťávě s celozrnným rohlíkem a zeleninovým salátem se lžící olivového oleje. Ke druhé večeři je vhodný třeba cottage.
Stravu bychom měli přijímat každé tři hodiny, takže poslední jídlo si dejte tři hodiny před tím, než jdete spát.

Copyright © 2023

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