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 metabolizmus 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 snídaně, 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. Všímejte si nutričních údajů na obalech výrobků. S výběrem nutričně hodnotných potravin vám může pomoci i logo Vím, co jím.

Vyzkoušejte náš vyvážený jídleníček

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.

Povečeřte 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz