



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 13. 5. 2013 | bno

Když zdravá vyvážená strava pomáhá ke kráse i ke zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-zdrava-vyvazena-strava-pomaha-ke-krase-i-ke-zdravi__s10010x7730.html

Paní Marcela je 45 let a svůj jídelníček, stravovací i pohybové návyky razantně změnila před dvěma lety. Důvodem nebylo jen pár přebytečných kil, ale především zdravotní potíže. Paní Marcela trpěla bolestmi páteře, s nimiž si doktoři nevěděli rady.



Rada odborníků do začátku

Na počátku své cesty nejen ke zhubnutí nežádoucích kil, ale hlavně k udržení dosažené hmotnosti, se paní Marcela rozhodla vyhledat **pomoc výživových poradců**, kteří jí vypracovali jídelníček, seznámili ji s doporučeným množstvím a typem stravy, kterou by měla přijímat vzhledem ke své tělesné stavbě, krevní skupině i věku.

„Věděla jsem, že změna bude celoživotní.“

„Hned po několika prvních konzultacích jsem věděla, že pokud se rozhodnu pro změnu, bude to změna celoživotní, a taky že byla,“ říká paní Marcela. **Pokud jsou stávající stravovací návyky nežádoucí, je třeba je změnit a už se k nim nevracet.** Paní Marcela jí od počátku své změny pětkrát až šestkrát denně. K snídani má většinou cereálie, celozrnné pečivo, ale také bílkoviny ze

šunky, sýrů či vejce. K svačině pro doplnění sacharidů jí ovoce nebo mléčné výrobky kvůli jejich obsahu bílkovin.

K obědu spíše něco lehčího (i kvůli pracovnímu výkonu), hodně zeleniny upravené na různé způsoby, maso spíš bílé, kuřecí, krůtí nebo rybu, přílohu nejlépe celozrnnou. K odpolední svačině jí většinou tvaroh nebo jiný mléčný výrobek, s ovocem, ořechy anebo malý zeleninový salát. Svačiny paní Marcely se většinou vejdou do 150 gramů. Večeře je podobná oběda, ale o trochu lehčí.

„Předtím jsem dělala chyby, a proto to nefungovalo...”

„Před změnou stravovacích návyků jsem se sice snažila jíst zdravě a vyváženě, ale dělala jsem základní chyby, takže se žádné výsledky nedostavily,” popisuje paní Marcela. Často se stávalo, že si po příchodu z práce (okolo čtvrté hodiny) dala větší večeři a potom až do večera nic nejedla. *“Bylo to špatně – měla jsem **před usnutím hlad a neklidně jsem spala**. Teď už také vím, jak důležité místo v naší stravě mají **svačiny**, které často podceňujeme. Moc **důležitý je i pitný režim** – hodně vody (alespoň dva litry), bylinné nebo zelené čaje a hlavně málo alkoholu,”* radí paní Marcela.

Bez omezení to často nejde

Paní Marcela musela omezit především zdroje přebytečných kalorií – hlavně v odpoledních a večerních hodinách – takže žádné sladkosti, bílé pečivo, potraviny s vysokým obsahem tuku a také alkohol. Na druhou stranu si však mohla podle svého stravovacího plánu dopřát i druhou večeři – jogurt, ovoce či zeleninu.

Pravidelné cvičení je lék

„Měla jsem vážné potíže s páteří, s nimiž se nedá bojovat jinak než pravidelným a hlavně vhodným cvičením, a tak jsem začala cvičit,“ říká paní Marcela. Na počátku cesty stál opět člověk k tomu pověřený. Paní Marcela si našla trenéra, který za ní dojížděl do domu jednou týdně. Vypracoval ji přesnou diagnostiku jejího pohybového aparátu, odhalil, které svaly jsou zkrácené a které ochablé či slabé. Následovalo sestavení cviků, které odpovídaly postupnému zlepšení stávajících či alespoň zabránění množení se nových problémů.

*„Od té doby **cvíčím pravidelně**, nemohu vynechat jediný den, protože moje tělo to pozná. Cvičím různé sestavy ráno a večer, jak na protažení, tak i na posilování svalů, které kvůli potížím se zády potřebuji mít v dobré kondici.*

Cvičím také s popruhy či gumou. Dvakrát týdně chodím na jógu, takže to je jediný případ, kdy si cviky odpustím," dodává paní Marcela.

A výsledky stojí za to!

*„Trvalo to několik měsíců, než se projevíly změny, které jsem nastartovala" popisuje své snažení Marcela. Výsledkem cvičení a upraveného jídelníčku byla **redukce hmotnosti o 7 kg** v průběhu tří měsíců. Následná fáze fixace hmotnosti také trvala tři měsíce. Hodnoty tělesného tuku a krevní obraz se po této době dostaly do normálu. "Problémy s páteří jsou díky cvičení stabilizované a zatím se nezhoršují. Nejdůležitější pro mě však je, že se **cítím fyzicky i psychicky mnohem lépe, a to je k nezaplacení.** Už jsem v oblasti stravování mnohem vzdělanější, a pokud se objeví kilo navíc, vím, jak účinně a správně pracovat na tom, aby zase brzy odešlo," usmívá se paní Marcela. Díky pomoci odborníků a vlastní péči se paní Marcela propracovala ke zdravějšímu a aktivnímu životu.*

Příjmení paní Marcely nebylo na její přání uvedeno, fotografie je ilustrační.