**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 5. 8. 2013 | tla

# Na dovolené all inclusive přibrat nemusíte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-dovolene-all-inclusive-pribrat-nemusite__s10010x7853.html

Je hic a vy dřete, běháte, cvičíte a také držíte dietu… Máte před sebou dovolenou, kde se chcete ukázat v nových plavkách. Už jen týdenní pobyt all inclusive obvykle dokáže veškeré snažení zhatit a domů se vracíme sice opálení, ale s kily navíc. Stačí nám na to pouhý týden.

Při objednávání zájezdu většinou vybíráme ten, kde nabízení stravování formou švédských stolů a nejlépe právě formou all inclusive, abychom se při zaslouženém volnu nemuseli pachtit a přemýšlet co si kde dát, nebo co uvařit. Chceme si přece odpočinout.

Mít k dispozici jídlo po celý den může být pro dietáře velkým pomocníkem, zároveň však i zhoubou. Jak si jídlo užít a nepřibrat?

Ještě před tím, než se zaměříme na to, co si z široké nabídky lahůdek vybrat, je důležité vědět, že problém může být nejen v jídle. Jestliže jste do odjezdu na dovolenou stíhali práci, domácnost, k tomu ještě několikrát týdně zašli do tělocvičny, a o zaslouženém odpočinku relaxujete doslova. Tedy uděláte jen pár kroků z pokoje k hotelovému bazénu či na nedalekou pláž, jistě si sami uděláte obrázek o tom, kam se nevydaná energie uloží.

**Rada první: Chcete-li si na dovolené opravdu odpočinout a zároveň nepřibrat, nezapomínejte na pohyb – i k moři si můžete vzít boty na běhání. Nebo plavat víc, než jsou tři zchlazení ve vodě během dopoledního opalování. Budete-li se víc hýbat, budete se cítit lépe a hlavně po návratu domů budete opravdu odpočatí.**

**Mám to zaplacené…**

Ale teď už na námi všemi milované jídlo. Stoly se pod ním v restauracích, jídelnách a barech doslova prohýbají a když ho my Češi máme zaplacené, přece musíme hotelu udělat pořádnou škodu… Nejen, že ochutnáváme, ale doslova se futrujeme. A když už nemůžeme, dáme si štamprličku (bývá součástí all inclusive, pokud ne – máme přeci zásoby z domova, případně na letišti v bezcelní zóně koupené). Ono nám slehne a můžeme nanovo. Tukové buňky se pak tetelí blahem.

Stravování formou all inclusive, kde máme v nabídce kromě snídaně a večeře i dopolední a odpolední svačinu a dostatek nápojů, můžeme využít i ke svému prospěchu. Kdo již takovou formu stravování zažil, ví, že se jednotlivá jídla často opakují a po týdnu či čtrnácti dnech řadu z nich nemůžeme ani cítit. Před tím, než se pustíte do jídla, přemýšlejte.

## Rada druhá: Nejprve si celou nabídku jídla prohlédněte a pak si klidně vyberte to, na co

**máte chuť, ale v množství, které jste běžně jedli doma. A nepospíchejte, nejste v kanceláři či závodce, kde musíte oběd zhltnout během půl hodiny. Jezte v klidu, povídejte si s rodinou, přáteli. Věřte, že vám „bufet“ nikdo nesní.**

**Snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře**

Když se zeptáte odborníka na výživu, jak zhubnout, či si udržet váhu, prvním doporučením je pravidelnost. Ideální je jíst pravidelně pětkrát denně a dodržovat tříhodinové rozestupy mezi jednotlivými jídly. K tomu je all inclusive naprosto ideální.

## Rada třetí: Nezapomínejte na správný

## stravovací režim.

**Co vybírat?**

Vzhledem k tomu, že jsme na zahraniční dovolené, měli bychom takzvaně jít po pokrmech tamní kuchyně. Většinou je lehká s nabídkou různých druhů ovoce a zeleniny (ovoce i zelenina dozrály přímo na místě, mají lahodnější chuť i více zdraví prospěšných látek, narozdíl od plodů, které kupujeme doma v supermarketu), ryb a mořských plodů, oliv, olivového oleje, mléčných výrobků... Proč konzervativně zůstávat u vepřového.

## Rada čtvrtá: Ráno si dopřejte pečivo, cereálie (zapomeňte ale na nejrůznější „cereální plněné taštičky“, raději sáhněte po ovesných vločkách), semínka, jogurt, ale i vajíčko,

## fazole… A přidejte hromadu čerstvého ovoce.

**Přeslazené moučníky**

Ani pro přímořské oblasti typické přeslazené moučníky nemusí být problémem. Pokud zvolíte „lehkou variantu“ oběda a večeře s hromadou zeleniny a rybím masem, není důvod si kousek neochutnat. Samozřejmě jich nesmíte sníst tolik, kolik byste jich jinak koupili na oslavu pro celou rodinu.

**Pijte vodu, ale i…**

Součástí all inclusive je i nabídka nealkoholických, ale i alkoholických nápojů. Pokud se z dovolené nechcete vrátit stejně unavení jako jste odjížděli, vsaďte před slazenými nápoji na čistou vodu. Sklenička vína či piva k jídlu nebo podvečernímu posezení, neuškodí. Stále je potřeba mít ale na mysli, kolik energie v sobě ukrývají.

## Rada pátá: Nezapomínejte pravidelně

# v průběhu celého dne pít vodu, vsaďte pro jistotu na tu balenou.

**Opatrnost platí zejména při dovolené s dětmi**
Nutriční terapeutka Hana Knížková radí, na co dát pozor:
Většina cestovatelů s malými dětmi si je vědoma rizik, která na ně mohou číhat. Při cestování do zahraničí je nutné dodržovat ve zvýšené míře základní hygienické návyky a dbát na základní hygienická pravidla.
Mezi ně bezesporu patří pití pouze balené vody nebo alespoň vody převařené, stravovat se v zařízeních od střední cenové úrovně výše a konzumovat pouze čerstvě připravené a tepelně upravené pokrmy. Lákavé druhy ovoce či zeleniny je lepší raději oloupat nebo je alespoň omýt vodou. Mezi potenciální rizika patří led, zmrzlina, nepasterizované mléko a studené pokrmy. Proto je třeba pečlivě zvážit, zda je jejich konzumace skutečně nutná.
Velice důležité je klást důraz na dostatečný pitný režim! Nejlepší je využít nejen obyčejnou vodu, ale také minerálky, čaje nebo iontové nápoje.
**Co dětem nabídnout**
Ne všechny místní potraviny a pokrmy mohou být pro děti vhodné. V potaz musíme brát také citlivé dětské zažívání a s ohledem na národní kuchyni volit pro děti snadněji stravitelné pokrmy - vybírat ty s obsahem zeleniny, méně kořeněné a aromatické. Co zajímavého můžete s dětmi na dovolené ochutnat?
**Arabská kuchyně**
Při návštěvě arabských zemí rozhodně vyzkoušejte některou z luštěninových pochoutek – např. z cizrny. Nedostatečná konzumace luštěnin je u českých dětí velkým problémem, zkuste tedy na dovolené jejich pozitivní vztah k této velmi prospěšné složce stravy posílit.
**Italská kuchyně**
V Itálii si s dětmi do sytosti vychutnejte především ryby, které obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, důležitých pro zdravý růst a vývoj dětí. Italové vaří ryby a všechny ostatní mořské plody znamenitě, máte tedy velkou šanci, že si je zde oblíbí i děti, které doma ryby nejedí.
**Řecká kuchyně**
Hojné používání olivového oleje a ryb v řecké kuchyni je spojováno s nízkým výskytem nemocí srdce a cév u obyvatel této oblasti. Obsahují nenasycené mastné kyseliny, které našemu srdečně cévnímu systému prospívají a jsou důležité i pro růst a vývoj dětí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz