magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 10. 2013 | beda

Stereotypy a zvyky škodící našemu zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stereotypy-a-zvyky-skodici-nasemu-zdravi__s10010x7954.html

Zlozvyk není nic jiného než negativní návyk, který jsme si vytvořili pravidelnou činností. Jak poznáte, že už se jedná o zlozvyk a ne jen o náhodné podvědomé chování? Návyk vzniká v momentě, kdy pravidelně opakujete určitou činnost, a to ať už s pozitivním dopadem nebo negativním. Určitě jste si jistě všimli, že vždy, když zrovna provádíte svůj zlozvyk, nejste klidní, naopak jste nervózní. Téměř všechny zlozvyky totiž pocházejí z vnitřního napětí, ostatní jsou z rozmaru.

Nedá se říci, jaký zlozvyk je obecně nejhorší. **Mezi špatné návyky zařazujeme především ty, které škodí našemu zdraví.** Patří sem kouření, ale i hltání jídla a večerní nájezdy na ledničku. U kouření a pití alkoholu se ze zlozvyku může stát závislost, což je mnohem závažnější stav.

Kterým špatným návykům spojených se stravováním se raději vyhnout?

Vynechávání snídaně

Alfou a omegou zdravého stravování je snídaně. Snídat byste měli každý den. I když nestíháte, tak si dejte alespoň nějaké ovoce. „V krajním případě zkrátka vstaňte o 20 minut dřív a nasnídejte se v klidu. Udělejte si ze snídaně takovou samozřejmost, bez které neodejdete z domu – je stejně důležitá jako natáhnout na sebe oblečení před odchodem z domova. **Pokud trpíte**

nevolností po velkých snídaních, začněte pozvolna. Ze začátku postačí jogurt nebo kousek ovoce. Časem si ke snídání **vybudujete vztah** a nebudete chtít být o snídani ošizeni," radí nutriční terapeutka Veronika Jirkalová.

Jídlo za chůze

Pospícháte do práce, v jedné ruce držíte kávu a v druhé párek v rohlíku, který jste si koupili u stánku po cestě. **Z jídla za chůze budete zbytečně vystresovaní** (nehledě na to, že jíst párek v rohlíku ke snídani také není zrovna to pravé). „**Nejlepší je si jídlo pečlivě plánovat, klidně i den dopředu.** Zapřemýšlejte o tom, na jakých místech se budete v daný den nacházet a podle toho se na to připravte. Jestli máte moc práce a na svačinu vám zbývá málo času, tak vám určitě přijde vhod **müsli tyčinka nebo jogurtový nápoj**, obojí dokáže řádně zasytit," doporučuje Jirkalová.

Nekonečné svačení

Klasický kolotoč jezení během dne mnoha z nás. M**ísto, abychom nechali tělo trávit přijatou potravu, uždibujeme kousek čokolády, sušenku nebo sýr. Nemějte u sebe jídlo, o kterém víte, že mu stejně neodoláte.** Je snazší odolat v obchodě a jídlo si nekoupit, než odolat doma, když je čokoláda na dosah ruky. Místo toho si připravte zásobu zeleniny, ovoce a jiné

zdravé svačinky. Když vás přepadne hlad nebo chuť "něco chroupat" budete alespoň chroupat zdravě.

„Musím si dát něco sladkého“

Asi to taky znáte. Přijdete po vyčerpávajícím dni domů a potřebujete doplnit energii. Tělo si říká o cukry a vy je jdete okamžitě hledat do skříňky se sladkostmi. Počet kalorií v čokoládě by vás v daný okamžik nemohl zajímat méně. "**Konzumace okamžitých cukrů vám sice rychle dodá energii, ale také prázdné kalorie a denní příjem jednoduchých cukrů by měl být pod 15 % z celkového příjmu.** Řešením je mít místo klasických sladkostí zásobu zdravých sladkostí. Nakupte si sušené ovoce nebo třeba vysokoprocentní čokolády,“ radí nutriční terapeutka.

Noční nájezdy na ledničku

Není jedno, co sníme, ale hlavně ani to, kdy to sníme. V noci tělo odpočívá a pokud se najíme, bude muset trávit a tím dochází, ačkoliv se to nezdá, **k nedostatku spánku**. A jak známo, nedostatek spánku přispívá k obezitě. Představte si, že se pro vás kuchyň a hlavně lednice, na noc uzamkne. Také je dobré vyčistit si zuby, protože s vyčištěnými zuby nebudete mít chuť jíst. Pokud dostanete hlad, počkejte 10 minut. Pokud ani za 10 min nepřejde,

dejte si něco malého, lehkého a zdravého, například kousek jablk nebo zeleninu.

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