magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 1. 2014 | beda

Letos se chci cítit lépe

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letos-se-chci-citit-lepe__s10010x8087.html

Doba novoročních předsevzetí je tady. Co jste si dali letos na svůj seznam vy? Skoncujete s kouřením? Začnete cvičit? Už si nebudete věci nechávat na poslední chvíli?

Pokud je vaším cílem zdravý životní styl a pár kilo dole, je důležité mít rozumné představy. **Nedávejte si nereálné cíle.** Neupínejte se příliš na **čísla na váze**, ale zkuste si dát předsevzetí trochu obecnější - že se **v novém roce chcete cítit lépe, zdravěji**.

Ale i obecnější předsevzetí vyžaduje konkrétní dílčí cíle. Jedním z nich je například **zlepšení kondice**.

Pravidelný pohyb je základ

Najděte si pohybovou aktivitu, která vám bude nejvíc vyhovovat. **Ideální je mít pohybovou aktivitu 2-3 x týdně po dobu alespoň jedné hodiny**. Zkuste zajít na pár hodin a vybrat si mezi nimi. Zbytečné je také vynechávat nějaké aktivity, které si necháváte až na dobu, co přebytečná kila shodíte. Pokud víte, že vás právě tato aktivita bude bavit, zkuste ji hned.

K pohybu se můžete propracovat i postupně. Jděte si s kamarádkou zaplavat a pak do sauny, běžte tančit.

Změna jídelníčku

Místo nárazových diet, jezte jinak. Poslouchejte svoje tělo, nemusíte podléhat právě moderním dietám, ale spíš vycházet ze svých chuťových preferencí. Podaří-li se vám jíst pestře a bude vám i chutnat, je šance na trvalou změnu životního stylu.

Předpokladem jsou čerstvé a kvalitní potraviny. **Je lepší si vybírat potraviny s nižším obsahem živočišného tuku, s nižším glykemickým indexem,**

ale se zvýšeným obsahem vlákniny. Jídlo by mělo mít velký objem, ale málo energie.

Vrhnout se na radikální změnu a spoléhat se na sílu vlastního přesvědčení vždy úplně úspěšné nebývá. Při redukci váhy je důležité dopředu počítat s malými kroky. **Změna bude sice pomalejší, ale zato trvalejší.**

Zdroj: MÁLKOVÁ, I. - OLIVERIUSOVÁ, L. - CHOCENSKÁ, E. Vánoce a kila. 4. vydání. Praha: STOB 2009.

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