



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 17. 1. 2014 | tla

Diety, půst, očišťovací ani pitné dny nás nespasí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Diety,-pust,-ocistovaci-ani-pitne-dny-nas-nespasi__s10010x8102.html

Přemýšlíte nad tím, jak ze sebe setřást následky vánočního a novoročního přejídání? Dumáte o tom, zda si dát očišťovací půst, odlehčovací zeleninový nebo pitný den, či vyzkoušet některou z diet, abyste se dostali zase do formy? Zapomeňte na to. Nic z toho vás nespasí.



Koncem prosince hřešila většina z nás a odlehčení organismu je určitě na místě. Zdravý životní styl ale není o extrémech, příkazech a zákazech, které vydržíte respektovat jen chvíli, budou vám kazit náladu a neprospějí ani metabolismu. Recept, jak na to, je nenásilný a docela prostý.

Pište si, co jíte a pijete

V první řadě omezte příjem alkoholu a začněte jíst pravidelně, nejlépe 5 porcí denně, z toho tři hlavní jídla. **„Je dobré si nějakou dobu jídlo odvažovat a zapisovat co, kdy a kolik toho sníme a vypijeme,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Získáme tak jasnější přehled o tom, kde děláme stravovací chyby a kolik energie za den skutečně přijmeme.

Nevynechávejte bílkoviny

Odlehčení nemusí být podle Karolíny Hlavaté radikální. **„Dát si za den dvě porce ovoce, tři zeleniny, dva jogurty, k snídani pečivo, müsli. U oběda ani večere nevynechávat přílohu. Alespoň jednou denně bílkoviny, ideálně ale ke každému jídlu,“** doporučuje dietoložka. Nemusí to být vždy maso. Stačí třeba dvě vejce, tofu. Budete pak výkonnější, odolnější vůči infekcím a váš jídelníček bude pestrý, což je základ zdravého stravování.

Strava nesmí být jednostranná

Diety, půsty, zeleninové či výhradně pitné dny, i když se mohou jevit úžasně, vedou jen k tomu, že strava bude jednostranná. **„Při omezeném jídelníčku pak strádám nejen nedostatkem vitamínů a minerálních látek, ale mnohdy i nedostatkem hlavních živin,“** varuje Karolína Hlavatá. K odlehčení po vánočním přejídání úplně stačí omezit příjem sladkostí a tuků, zejména živočišných. Uzeniny nahradit libovým masem a rybami. Jeden den si udělejte vegetariánský. Místo masa si dejte třeba luštěninu, tofu, sojové mléko.

I malá změna udělá moc

„Ideální je dát si dvakrát týdně rybu a jednou luštěniny. Už jen tato nenáročná změna, udělá v celkovém komplexu moc. Je třeba také sledovat pitný režim. K tomu si můžeme dát za cíl, že denně ujdeme zastávku pěšky,“ radí dietoložka. Podle ní vše půjde lépe a nemusíme se pouštět do žádných extra ozdravných akcí a utrácet za detoxikace či konzultace. **„Očišťovací den velmi často končí tak, že večer zhltneme bramborák a vypijeme tři piva. Je skutečně lepší dát si dílčí cíle. Je to méně stresující, než si poručit, že už si nikdy nedám salám,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Několik dalších tipů

- *Jezte zeleninové polévky – obsahují vlákninu, zasytí, zavodní a zahřejí.
- *Přidávejte koření, které podporuje trávení – kmín, majoránku, saturejku, kurkumu, zázvor, chilli atd.
- *Místo alkoholem si pitný režim zpestřete bylinkovými čaji, například mátovým, meduňkovým, heřmánkovým, kopřivovým, zázvorovým, fenyklovým...
- *Pijte šťávy ze zeleniny a ovoce, nejlépe ředěné čistou vodou bez bublinek. Pozor, zejména šťávy z ovoce jsou také zdrojem kalorií.
- *Nesmažte, raději vařte v páře, ve vodě nebo grilujte nasucho, eventuálně jen maso lehce potřete olejem a opečte na pánvi s nepřilnavým dnem.

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