magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 1. 2017 | vcj

Petr Havlíček: Nedržte "blbé" diety

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Petr-Havlicek:-Nedrzte-blbe-diety__s10010x8543.html

Téměř každý desátý člověk má cukrovku, více než polovina lidí má nadváhu – z toho 20 % děti. Z celkové úmrtnosti v České republice je více než polovina kardiovaskulárních onemocnění. Těmto civilizačním chorobám lze snadno předcházet, stačí dodržovat zásady správného stravování a hýbat se. To však není vždy jednoduchou záležitostí. Jak efektivně hubnout? Co dělat pro správné nastartování změny? To vše se dozvíte v rozhovoru s Ing. Petrem Havlíčkem, výživovým specialistou a oborným garantem Vím, co jím.

Co vidíte jako největší nešvar českého stravování (je zahraniční kuchyně lepší)?

My Češi jsme hrozné konzervy a trvá nám velmi dlouho, než se změníme v určitých věcech a o jídle to u nás platí dvojnásob. Ačkoli se všude píše o správném stravování a výživových poradců je více než hub po dešti, **většina Čechů nechce opustit zažité stereotypy.** Smažená jídla, kvanta bílé pšeničné mouky ve všech možných podobách, sladkosti či litry různých sladkých limonád. To vše a mnohé další nevhodné potraviny neustále vévodí jídelníčku většiny Čechů. Naopak se neustále pereme se zeleninou, často i ovocem, rybami anebo čistou vodou. Navíc, většina lidí chce ve stravování za málo peněz hodně muziky. Takže, čím větší porce a čím menší cena, tím lépe. A kvalita takového jídla jde stranou. Většina lidí ji vůbec neřeší,

hlavně, že je toho hodně. Dle mého názoru stravovací návyky Čechů patří i přes veškerou osvětu mezi jedny z nejhorších.

Kde děláme podle Vás ve stravování, životním stylu či pohybu největší chyby?

Západní životní styl se potýká s řadou nešvarů, které z něj pramení. **Náš blahobytný život se neustále zrychluje a naše materiální požadavky neustále narůstají. Pořád se za něčím ženeme a ubývá nám čas, který bychom měli věnovat sami sobě a svým dětem a blízkým.** Takže, abychom si uspořili čas, tak přestáváme vařit, skoro vůbec se nehýbeme, stále méně odpočíváme. Proto se nelze divit tomu, že neustále narůstá procento lidí s nadváhou a objevuje se stále větší množství lidí nemocných jak fyzicky, tak i psychicky.

Jedním ze základů zdravého životního stylu je správný pohyb. Jak na něj a kde děláme nejčastější chyby radí Pert Havlíček v následujícím videu

Řada z nás se potýká s tzv. „jo-jo efektem“. Lze mu nějak předcházet?

Jo-jo efekt přijde vždy, když nevhodným způsobem změním především svoje stravování. Tělesná váha sice zpočátku rychle klesá, pak se tento úbytek díky adaptačním mechanismům organismu pomalu zastavuje a následně začíná váha i mírně stoupat. To je pro většinu dietářů demotivující moment, kdy tuto svoji dietu přestávají držet a vracejí se zpět k původnímu stravování. A váha pak logicky letí zpět k původní výši a mnohdy ještě výš.

Jediný způsob, jak předejít jo-jo efektu je, nedržet diety. Tedy, abychom si správně rozuměli, nedržet blbé diety. Ale těch je všude kolem nás plno, stejně jako špatných výživových poradců a terapeutů, často i s vysokoškolským vzděláním a mediální zdatností. **Důležité je pochopit (alespoň trochu), jak funguje naše tělo a tomu upravit svůj životní styl, a na druhou stranu i opačně – svoje stravování, pohyb a odpočívání přizpůsobit i tomu, jak žijeme.** Jiný životní styl má manuálně těžce pracující horník a jiný vystresovaný manager, a tomu musím uzpůsobit stravování, pohyb a odpočívání. Ale vždy v intencích, ve kterých funguje naše tělo.

Kde má člověk hledat vnitřní motivaci ke změně a co dělat pro její správné nastartování?

Složitá otázka. Pokud musím motivaci hledat, pak je lepší nic nedělat. **Člověk by měl vždy vědět, co chce a co a proč to dělá.** Pokud je s něčím nespokojený, pak se snaží udělat změnu. Nicméně, mnohdy jsou momentem změny zástupné důvody, které nikdy nevedou k dlouhodobým cílům – typické je například hubnutí před plavkovou sezónou. **Takže, až ten správný důvod pro změnu přijde, motivace se určitě objeví. Důležité ale je, pro mnohé z nás, nebýt v tom sám.** Mnohdy potřebujeme odborníky a podporu nejbližšího okolí, abychom hned od počátku nedělali jednu chybu za druhou a v pohodě se dostali i přes krizové momenty, které se zákonitě vždy objeví.

Petře, každý z nás si už pravděpodobně alespoň jednou zkusil nějakou dietu. Jakou vidíte šanci na úspěch v „amatérských dietách“?

Budu velmi stručný – z hlediska krátkodobého efektu poměrně značnou, z hlediska dlouhodobého téměř nulovou. Prostě: „Ono to tak nějak fungovalo, ale nešlo to vydržet“. A to neplatí jen pro amatérské diety, ale často i pro rady odborníků.

Jak začít efektivně hubnout? Máme vynechávat tučná jídla ze stravy a ono to přijde samo, nebo prostě jenom nejíst?

Nebýt lakotná Barka, vzít nějaký ten groš a navštívit odborníka či odborníky v oblasti jídla, pohybu a psychiky. Aby nedošlo k tomu, co si skoro všichni prožili jednou i vícekrát. **Jo-jo efekt je ale pouze minimální škodou, kterou mohu spáchat na svém těle, neboť nevhodnými změnami mohu svému organismu i zdravotně ublížit.** Neustále mě fascinuje, kolika lidem toto

dodnes nedochází a řeší svoje zdraví, váhu a kondici svépomocí anebo dle toho, jak jedna paní povídala.

Existuje nějaký jednoduchý návod na to, jak se správně stravovat?

Obávám se, že jednotných a jednoduchých návodů na stravování je celá řada a ještě větší je množství odborníků, kteří různé výživové směry prosazují. **Takže můj jednoduchý návod na správné stravování zní: uzpůsobte svoje stravování tomu, kdo jste, co jste, co v životě děláte, tomu, jak jste (či nejste) zdraví, genetickým dispozicím, a tak dále, a tak dále. Prostě, každý jsme unikát a každý někam jdeme a něco chceme. A tomu je třeba přizpůsobit i svoje stravování.** Nicméně, aspoň něco bychom všichni ze své stravy obětovat měli – nadbytek smažených jídel, moučných a sladkých jídel, slaných a příliš tučných jídel a sladkého pití.

Jak je to s pohybem, jaký je pro hubnutí nejefektivnější?

Chodit, chodit a zase chodit. To snad ještě všichni zvládneme :)

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz