



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 6. 2015 | tep

# Video: Ženy středního věku přibírají i kvůli dietám

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Zeny-stredniho-veku-pribiraji-i-kvuli-dietam\\_\\_s10010x9161.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Zeny-stredniho-veku-pribiraji-i-kvuli-dietam__s10010x9161.html)

Třicetiny máte za sebou a pomalu se vám blíží další kulatiny? Pak trávíte nejspíš celý týden v poklusu – mezi zaměstnáním, dětmi a domácími povinnostmi. Přitom byste měla také myslet na sebe. Dostává váš organismus během celodenního stresu dostatek živin? A má vaše tělo na všechny povinnosti dost energie?



České ženy středního věku věnují svému jídelníčku obvykle lepší péči než muži. Jedí méně soli, více si dopřávají ovoce a zeleniny i vhodných sacharidů. **Trochu hůře jsou na tom jen u konzumace jednoduchých cukrů a nasycených mastných kyselin.** Uvádí to [Zpráva o zdraví obyvatel České republiky](#) vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR.

**Kvůli kolotoči denních povinností by se přitom měly snažit, aby byl jejich jídelníček vyvážený a měly tak dost energie na všechny svoje úkoly.** Realita bývá jiná. Mnohé bojují s kily navíc a dostávají se do spirály věčného hubnutí a následného přibírání. Jak na to? Dozvíte se v dnešním videu.

## Věčná dietářka Romana

**Hrdinkou dnešního dílu je sedmatřicetiletá Romana.** Označuje se za věčnou dietářku – s kily navíc bojuje už od svých sedmnácti let. *„Mám zakódováno, že abych zhubla, musím jíst jenom zeleninu a bílkoviny,“* říká Romana.

Dietoložka Karolína Hlavatá Romaně navrhla, aby si zapisovala svůj jídelníček a poznala tak, jakých chyb se dopouští. **A co byla největší chyba? Překvapivě málo jídla.** *„Problém je, že hladovění ve chvílích, kdy hladovět nemáte. To znamená větší snídane, větší obědy a větší večeře. V mezičase bude stačit jen malá svačinka,“* vysvětluje odbornice. Celý Romanin příběh si prohlédněte ve videu.

## V bludném kruhu malých porcí

**Ve snaze zhubnout jedí ženy jen tři jídla denně.** Záměrně si zmenšují porce a svému organismu ubírají energii. *„Roztáčíte tak bludný kruh, protože organismus se postupně učí žít se stále menším přísunem energie. Veškerou energii, kterou přijmete, tak schováte do zásob,“* vysvětluje dietoložka. Jídelníček žen by měl být přitom bohatý na kvalitní bílkoviny, jako jsou polotučné mléčné výrobky a dostatek libového masa.

## Obvyklá dieta - vynechání příloh

Časté je také omezování **komplexních sacharidů, které obsahují například brambory, rýže, celozrnné pečivo a těstoviny.** *„Právě to je obvyklá chyba ženského jídelníčku. Namísto klasické přílohy jen salát. A přitom sacharidy jsou pro lidský organismus základním palivem,“* nabádá ženy výživový specialista Petr Havlíček. **Tělo si následně o přísun sacharidů řekne jinak - chutí na sladké.**

## Přidejte si rostlinné tuky

Zaměřte se také na přísun dostatku rostlinných tuků s převahou nenasycených mastných kyselin a především se soustřeďte na příjem omega 3 mastných kyselin. *„Dopřejte si dvakrát týdně rybu, pečivo si namažte kvalitním margarínem a z olejů volte ideálně řepkový nebo olivový,“* radí Petr Havlíček.

## Udělejte si čas sama na sebe

Mezi každodenními povinnostmi si udělejte aspoň krátký čas jen sama pro sebe. **Vyhradte si pravidelně třeba jeden večer v týdnu na své přátele nebo na cvičení.** Děti může pohlídat jednou manžel, jednou babička, jindy

kamarádka. Řešení se vždy najde.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)