



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 13. 8. 2015 | ksch

# Prevenci nadváhy hledejte v přírodě!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Prevenci-nadvahy-hledejte-v-prirode!\\_\\_s10010x9288.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Prevenci-nadvahy-hledejte-v-prirode!__s10010x9288.html)

Trpíte nadváhou, jste obézní, nebo se chcete jen zbavit přebytečných kilogramů? Zapomeňte na drastické diety a hladovění. Zejména při hubnutí je nezbytné dodržovat pravidla zdravé, pestré a vyvážené stravy.



**Dbejte na konzumaci menších porcí a přidejte do svého režimu také pravidelný pohyb.** Proces hubnutí je ovlivněný do určité míry naší psychikou, je tedy třeba nejdříve učinit **rozhodnutí o změně**. Pokud se rozhodnete změnit své stravovací návyky, mohou se vám hodit následující doporučení, jak svého cíle dosáhnout přírodní cestou. **Při snižování hmotnosti je ovšem nezbytné mít na paměti, že doplňky stravy nemohou nahradit návštěvu odborníka.** Ten vám poradí, jaký postup snižování váhy je pro vás tím nejlepším.

## **Vařte zdravěji**

Se změnou můžete začít už dnes tím, že změníte své zaběhnuté techniky vaření. **Například místo smažení peče, zeleninu vařte na páře nebo ve vodě.** Snažte se omezit konzumaci másla, které obsahuje velké množství

nevhodných tuků - nasycených mastných kyselin. **V kuchyni sáhněte raději po olivovém nebo řepkovém oleji.** Pokud vás trápí přebytečné kilogramy, vybírejte si především potraviny s nízkým glykemickým indexem. Díky nim můžete lépe kontrolovat svou váhu, protože podporují pocit sytosti a nezpůsobují kolísání hladiny cukru v krvi.

## Síla přírody

Bylinné a rostlinné přípravky jsou mnohem vhodnější volbou při hubnutí, než konzumace chemických léků podporující redukci hmotnosti. Ačkoli léky pomáhají kila shodit rychleji, často se záhy objeví nežádoucí jojo efekt. **Přírodní medicína velmi účinně působí jako prevence nadváhy a je mnohem šetrnější k vašemu tělu.** Které bylinky jsou tedy vašimi věrnými pomocníky při snižování hmotnosti?

Už naše babičky znaly léčivou sílu bylin. **Sáhnout můžete například po kopřivě, která působí příznivě na náš metabolismus.** Zaměřit se můžete také na bylinky, které působí detoxikačně a příznivě povzbuzují látkovou proměnu. Jedná se například o břízu, kontryhel, fenýkl, černý bez nebo pampelišku.

**Blahodárné účinky na lidský organizmus mají takzvané „zelené**

**potravinu“ - mladý ječmen, sladkovodní řasy chlorela a spirulina**, které se vyznačují vysokým obsahem chlorofylu. Zelené barvivo rostlin podporuje detoxikaci a krvetvorbu. Zelené potraviny nám pomáhají tím, že stabilizují hladinu krevního cukru v těle a snižují tak chuť na sladké.



**Exotičtější volbou může být indická rostlina Garcinia cambogia**, která výrazně napomáhá snižování hmotnosti. Podporuje trávení, zrychluje spalování tuků a napomáhá dosáhnout pocitu nasycení. Rostlina se užívá v tradičním ájurvédském lékařství. **Můžete ji konzumovat jako čerstvé ovoce, nebo ji naleznete v sušené formě jako součást čajových a kávových směsí.**

---

Copyright © 2023

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