



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 26. 1. 2016 | vcj

# Jak zabránit JOJO efektu?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zabranit-JOJO-efektu\\_s10010x9298.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zabranit-JOJO-efektu_s10010x9298.html)

Hubnutí je velmi složitý proces, který provází velká dřina a odpírání si. Největším strašákem pro člověka, kterému se shodit kila podařilo, je, že je zase nabere zpátky. Nebo že přibere dokonce ještě více. Takové riziko samozřejmě hrozí při každé dietě.



**Nejčastěji je na vině špatně zvolený způsob redukce váhy a také návrat k původnímu stravování.** Co dělat, aby se ručička na váze nevrátila na původní hodnotu? Hubnutí je věda. Není o dietách nebo hladovění, je o změně životního stylu, se kterým je potřeba se ztotožnit.

# Správná volba

Jedním z nejdůležitějších kroků je zvolit si takový způsob redukce váhy, který je dlouhodobě udržitelný. **Tedy drastické rychodiety, které pomohou zhubnout tři kila do plavek již za pět dní, protože spočívají v hladovění, pro nás nejsou žádoucí.** Takovéto diety totiž uvedou tělo do šetrného režimu, který povede ke snaze organismu ukládat tuky na horší časy. Doporučuje se tedy změna životního stylu, spojená s vyváženou stravou a pohybem.



Zdroj: [Dieting, weight scale, women](#) z Shutterstock

## Vydržet!

Nejhorším způsobem, jak oslavit úspěch, je usnout na vavřínech. **Pokud jste konečně dosáhli vysněné váhy pravidelným cvičením nebo omezením tučných jídel a sladkostí, rozhodně není vhodné přestat.** Naopak, to, co

fungovalo pro redukci vaší váhy, je pro vás vodítko k tomu, jak si ji udržet. Abyste měli vaše tělesné proporce stále pod kontrolou, pravidelně se važte. Pokud si přejete nadále hubnout, stanovení si nových cílů vám rozhodně s motivací pomůže.

## Reálný cíl

**Cíl při hubnutí musí být reálný.** Jeho dosažení by mělo jít kousek po kousku. Postupné změny ve stravovacích návycích a životního stylu obecně jsou nejlepší cestou k úspěchu.

## Podpora okolí

Velmi podstatnou součástí nového způsobu stravování je o něm přesvědčit i své okolí. **Jedině s podporou blízkých a jejich porozuměním budete schopni pokračovat v přísnějším režimu.** Přesvědčíte-li členy domácnosti o vaší filozofii, nebudou vás od odříkání odrazovat, ale naopak vám budou fandit. Anebo se dokonce sami připojí. Takový stav je ideální, vzájemně se můžete motivovat a navíc na vás ve spíži nebudou pokukovat sladkosti, které, jak víme, umí velmi dobře potrápít.

**Pokud jste se ocitli v kolotoči věčných diet a následného přibírání,**

**neházejte flintu do žita. Obratě se na odborníka.** Výživoví specialisté vám pomohou sestavit takový hubnoucí plán, který vám zajistí nejen účinnou redukci váhy, ale naučíte se zejména stravovat se takovým způsobem, aby vám jojo efekt a návrat k nezdravé a kalorické stravě již nehrozil.

---

Copyright © 2024

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