magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 10. 2015 | tla

Chcete hubnout? Proč zkusit jídelníček na míru?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chcete-hubnout-Proc-zkusit-jidelnicek-na-miru__s10010x9405.html

Trápí vás nadváha. Lékař vám hrozí vznikajícími zdravotními problémy, necítíte se dobře a při pohledu do zrcadla klesá vaše sebevědomí na bod mrazu. Všechny diety, které jste vyzkoušeli, vás nakonec zklamaly a jojo efekt vás už několikrát od krátkodobých úspěchů v hubnutí vykopl opět zpátky mezi „těžkotonážníky“. Je vám jasné, že bez odborné po moci se neobejdete. S návštěvou výživového poradce či dietologa ale stále váháte. Odrazuje vás představa, že budete muset dodržovat přesný jídelníček a stravovací režim.

Pravdou je, že jedním z faktorů nadváhy a obezity je nepravidelná strava a nekontrolovaná konzumace čehokoliv, co během dne z jídla, pití a laskomin „potkáte“. Má-li být vaše snaha úspěšná, je třeba se v tom zorientovat a nastavit pravidla hry. Bez trochy zapisování, vážení, odměřování a plánování to nepůjde, ale žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.

Přesný plán nežádejte

Když vyrazíte k výživovému poradci, není podle dietoložky Karolíny Hlavaté ideální vyžadovat po něm přesný jídelní plán, co jíst v pondělí, v úterý a tak dále. **„To člověka nenaučí vlastní flexibilitě. Poradce by měl klientovi především vysvětlit základy výživy, co jsou rizikové potraviny a proč. Čím je nahradit. Co jsou bílkoviny a kde je najde a tak dále,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Odborník by měl vypracovat rámcový jídelníček, který by měl vycházet z vašich konkrétních výživových vlastností.

Při zapisování buďte přesní

A tady začíná pro mnohé ona obávaná či dokonce nepříjemná spolupráce. Aby vám mohl expert efektivně poradit, bude potřebovat, abyste mu už na první návštěvu přinesli zápis o tom, co sníte a vypijete, včetně časů a množství. „Není třeba v tomto okamžiku měnit svoje stravovací zvyklosti, omezovat se. Záznam by měl být ale co nejúplnější. Nestačí zaznamenat, že jste jedli chléb se sýrem. Poradce potřebuje vědět, kolik chleba a sýra jste snědli, o jaký druh sýra a pečiva šlo. To je základ proto, aby mohl konkrétně pro vás spočítat a sestavit odpovídající stravovací plán," vysvětluje dietoložka.

Pozor, odhad je zrádný

Stravovat se zdravě neznamená, že se na zbytek života odsoudíte k neustálému vážení a odměřování. **„Ze začátku to ale vhodné je. Lidé často nemají odhad na množství. Kouknou na bramboru, řeknou si ta má tak pět deka, ale váha jim pak ukáže, že měla dvacet,"** říká dietoložka. Zároveň ale ujišťuje, že stačí zhruba měsíc a náš odhad se výrazně zlepší. Pak už si budeme moci dovolit porce měřit i od oka.

Pomocné berličky na internetu

Někdo se ale naopak cítí jistěji, když si může zpočátku jednotlivé potraviny přesně odvážit. Ke zjištění jak kalorické jednotlivé potraviny jsou, mohou i laikovi pomoci aplikace na internetu například www.kalorickétabulky.cz, www.stobklub.cz/sebekoucink/ a další.

Někoho ale neustálé sledování kalorií odrazuje. **„Pro ně platí, že hlavní je hlídat množství a počet porcí z hlediska obsahu sacharidů, bílkovin, tuků a vlákniny,“** míní Karolína Hlavatá.

Individuální přístup je nutný

Proč se nepouštět do hubnoucího režimu osamoceně, má i další důvod. Poradce či dietolog vám nejen spočítá množství jídla, které máte sníst, ale také vám poradí, jak do jídelníčku zařadit potraviny, které jste dosud vynechávali, například luštěniny, ryby. Jak je vhodně upravit. A když vám některé nevyhovují, například mléčné výrobky či maso, jak je nahradit. Individuální přístup je vždy nutný.

S hříchy se počítá

Bojíte, že vám specialista na hubnutí zakáže vše, co jste dosud měli rádi? Tak zlé by to být nemělo. „Ideální je nastavit jídelníček tak, že klientovi nové výživové zvyklosti budou tvořit 75 až 90 procent stravovacího režimu. A když občas sní, co nemá, nevadí to. O tom to také je. Naopak se člověk naučí vyvažovat. Když si dám u babičky svíčkovou a dort, k večeři už sním jen salát s jogurtem," míní Karolína Hlavatá.

Nový režim nesmí být utrpením

Dodržování nového stravovacího režimu by mělo člověka bavit. **„Když si jen**

říká, nějak to vydržím a už se těší na bůček, je něco špatně. Právě v tom je riziko krátkodobých diet, které končívají jojo efektem,“ objasňuje dietoložka. Podle ní je nejhorších prvních čtrnáct dnů. Dostaví se i krize, někdy další... S nimi je prostě třeba počítat. **„Ne nadarmo se říká, že cesta ke zdravějšímu životu je jako hra golfu. Zdoláváte jednu jamku za druhou a překonáváte překážky,“** dodává Karolína Hlavatá. I proto je pomoc odborníka, který vám poskytne také psychickou podporu je důležitá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz