



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 5. 4. 2016 | tla

Udržet si hmotnost je složitější než zhubnout

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Udrzet-si-hmotnost-je-slozitejsi-nez-zhubnout__s10010x9700.html

Zažili jste už ten nádherný pocit vítězství, když se vám konečně podařilo aktivovat svou vůli, nastoupit cestu zdravého životního stylu, tedy stravování i pravidelného pohybu, a vaše přebytná kila začala mizet? Radostně jste vyměnili šatník a pak nastal bod zlomu. Dospěli jste k požadované váze a tělesným tvarům. Pocit euforie rázem vystřídala nejistota nebo naopak přílišné sebevědomí. Co dál?





Zdroj: [A woman wants to weigh and stands on the scales](#) z Shutterstock

Přesně tento okamžik je pro mnohé osudovou křižovatkou. Někdo se bojí uvolnit a dál setrvává na minimálních „hubnoucích“ dávkách, až jeho štihllost začíná nápadně směřovat k nezdravé vyhublosti. Jiný, a takových je značné množství, si řekne, už může polevit. Pak už je jen otázku času, než začne povolovat opasky, knoflíky, funět při chůzi do schodů. Na váhu se raději ani nepodívá. Nic z toho ale nemusí být.

Přidávejte pozvolna

Když dosáhneme požadované hmotnosti, měli bychom začít pozvolna navyšovat energetický příjem. **„Zpravidla se postupuje tak, že se denní příjem navýší o 500 kJ. To je například o jeden kus pečiva, polotučný ochucený jogurt a podobně. Počká se čtyři až pět dnů. Pokud se váha nehýbe, můžeme přidat dalších 500 kJ. Tak postupujeme zhruba po týdnu, aby mělo tělo šanci se stabilizovat,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá. Takto přidáváme, až se dostaneme na svůj energetický příjem, který by měl být u žen kolem 7500 až 8000 kJ a u mužů 8500 až 9000 kJ. Údaj se týká lidí, kteří mají spíše sedavé zaměstnání a jsou fyzicky méně aktivní.

Důvěřujte, ale prověřujte

Rozhodně s ideální hmotností a mírami „neházejte váhu do žita“. Nadále se pravidelně važte. A i když už máte správné porce tak říkajíc v oku, čas od času si přece jen jídelníček zapište. **„Je to důležité proto, abychom se ujistili, že neděláme ve stravovacím režimu chyby. Vhodné také je, občas si orientačně převážít porce, jelikož postupem času má člověk tendenci si přidávat. Ono se to nezdá, ale tu je to místo 80 g pečiva 100 g, tu je to více něčeho jiného. I když nejde o velké rozdíly, časem se to projeví**

a navíc se ten rozdíl bude s největší pravděpodobností neustále zvyšovat,“ varuje Karolína Hlavatá. Zapisování jídelníčků nám také pomůže, abychom jedli pravidelně a nepropadli opět zrádnému uždibování a pojídání.

Střídejte sportovní aktivity

Mnozí, kterým se podařilo zhubnout, již u zdravého stravování zůstanou, přesto mohou začít nabírat. Důvodem v takovém případě může být to, že polevili v pohybových a sportovních aktivitách. I na to je třeba myslet. Bez pohybu není udržení kondice myslitelné. **„Může se ale stát, že i když nadále chodí člověk všude**



pěšky nebo jezdí na kole, nezabírá to už stejně jako dřív. Po určité době si organismus zvykne na danou zátěž, a tak pokud jen jezdíme na kole nebo chodíme pouze na zumbu, tělo to pozvolna začne vnímat jako stabilní zátěž. Je proto třeba aktivity střídat a měnit. Velmi účinný je například intervalový neboli kruhový trénink,“ radí dietoložka.

Pokud vaše hmotnost přes veškeré snahy zamířila opět směrem nahoru a nechce se zastavit, navštivte svého obezitologa, vraťte se ke svému nutričnímu terapeutovi nebo výživovému poradci. **„Spousta lidí dělá chybu, že**

opětovné nabírání váhy, vnímají jako osobní selhání a stydí se za svým lékařem nebo terapeutem jít. To je ta největší chyba, oni jsou tu od toho, aby mu pomohli a čím dříve, tím lépe,” ujišťuje dietoložka.

Copyright © 2024

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