magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 7. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Využijte letní dovolenou k hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyuzijte-letni-dovolenou-k-hubnuti__s10010x9830.html

Léto je na hubnutí ideální. Sezónní ovoce a zelenina, odlehčený jídelníček, aktivní pohyb v přírodě a odpočinek. Využijte svou dovolenou právě ke změně režimu a přirozenému hubnutí!

Zdroj: Letní dovolená ze Shutterstock

Letní dovolenou máme většinou spojenou spíše s tloustnutím, než hubnutím. Díky všem možným lákavým dobrotám na švédských stolech, alkoholu při letních večerech, zmrzlinách na osvěžení a pasivnímu odpočinku. Není divu, že místo hubnutí většinou pak přibíráme. Často se redukce hmotnosti zastaví. O to více, pokud těsně před dovolenou držíme nějakou přísnější dietu do plavek.

Pokud vám tento způsob letní dovolené vyhovuje a s pár kilogramy navíc si po létě hravě poradíte, tak rozhodně nic neměňte a užijte si vše, co k létu patří! Pokud však trpíte výčitkami svědomí, že se dostatečně nehýbete či nejíte tak, jak byste měli a předem se dovolené obáváte právě proto, že všechny poctivě shozené kilogramy znovu naberete, **přečtěte si pár jednoduchých doporučení, jak zvýšené hmotnosti o letní dovolené zabránit od Mgr. Zuzany Douchové**

Odlehčete jídelníček přirozeně

Během letních teplých dnů se nám přirozeně snižuje chuť na těžká a mastná jídla. Preferujeme odlehčené, osvěžující a chladivé potraviny. Využijte toho, co nám příroda právě v létě nabízí a jděte svým potřebám naproti. Ale chytře! Místo smetanové zmrzliny se ochlaďte tvarohovou či chlazeným ovocným salátem, do jídelníčku co nejvíce zařazujte jakkoli upravenou zeleninu a nízkotučné mléčné výrobky. Alkohol není jediným letním osvěžením, proto si připravte ochucenou vodu či minerálku s ledem, citrónem, okurkou a mátou.

Pravidelností proti přejídání

Představte si, že jdete na večeři nebo zahradní grilovací párty zcela hladoví, protože jste od snídaně nic pořádného nejedli. Jaký bude asi Váš výběr jídla? Nejspíš vysoko energetické potraviny (tučné, sladké a alkohol), které energii doplní co nejrychleji! **Ať už jste v hotelu, penzionu či na chalupě, dbejte o pravidelný příjem jídla během celého dne**. Nemusíte však na oběd vyvářet teplé a vydatné jídlo! Skvěle zasytí studená zeleninová polévka, těstovinový salát či celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou. Na svačiny zvolte ovoce či mléčné výrobky a uvidíte, že při večeři a ve večerních hodinách vám půjdou daleko snáze kontrolovat chutě.

Ochutnejte všechno, ale jen jednou denně

Během dovolené si rozhodně nezakazujte ochutnávat cizokrajné dobroty, to by byla škoda! Neznamená to však, že musíte ochutnat všechny zákusky, které hotelová restaurace nabízí a vypít alkoholu, jen co se do Vás vejde, protože je to all inclusive! **Ochutnejte, ale vždy jen jeden kousek denně!** To znamená, že dortík (jeden) může být jako dezert po obědě, ale po večeři už třeba jen meloun. Víno si dopřejte jednu sklenku, ale ne ke každému chodu. Zmrzlina stačí také jen jednou denně.

Bez aktivního pohybu to nepůjde

Dovolená je samozřejmě o odpočinku a užívání si zaslouženého nic nedělání. Dopřejte si proto plného odpočinku prvních pár dní a pak **pozvolna zapojte do svého režimu přirozený pohyb - obyčejnou chůzi, jízdu na kole, bruslích či plavání.** Pokud jste zvyklí na pravidelný cvičící režim a na dovolené nemůžete trénovat tak, jak byste chtěli, využijte dovolenou k regeneraci a vyzkoušejte jiný druh sportu. Vaše tělo to jistě ocení!

Spánek, dostatečně dlouhý a nepřerušovaný, ten především

Dostatečná spánková regenerace k dovolené také patří. Aby tělo pracovalo, jak má, musí dostat své množství spánku, který potřebuje. To je potřeba ryze individuální. Obvykle se pohybuje kolem osmi hodin nočního, nepřerušovaného spánku. V běžných dnech během roku si ho většina z nás nedopřává tolik, kolik by chtěla. Často usínáme ve stresu a se stresem se probouzíme. To ale během dnů volna můžeme ošetřit a tento druh stresu také vypustit. **Můžeme se uvolnit a nechat čas plynout přirozenějším tokem.** Až po několika hodinách spaní se dostavuje stav, kdy se tělo zcela uvolní a zdají sny (málokdy si je pamatujeme). V tomto stavu také tělo nejvíce

regeneruje. Dočerpává energii přirozeně ze spánku a nemá snahu se „dočerpávat“ během dne nadbytečným jídlem.

Přejeme krásnou dovolenou!

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