magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 1. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

První měsíce po změně jsou nejintenzivnější. Nepropásněte je

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prvni-mesice-po-zmene-jsou-nejintenzivnejsi.-Nepropasnete-je__s10012x10773.html

Většina lidí zhubne nejvíce v prvních týdnech dodržování redukční diety, nicméně neplatí to pro všechny bez výjimky. Některým naopak pár týdnů trvá, než se dočkají viditelných úbytků. Obecně však platí, že první 3 měsíce klesá hmotnost nejrychleji, pak se hubnutí zpomaluje.

A jak vytěžit z prvních 3 měsíců co nejvíce?

Každopádně klíčem k úspěchu je motivace. Aby hubnutí nebylo jen dočasným

utrpením, je důležité, aby motivace byla opravdová, vnitřní. To znamená, že chceme změnu sami za sebe, protože je to dobré pro nás, nikoli proto, že si to přeje manžel nebo ošetřující lékař. **Jestliže si nastavím v hlavě, že změna je vlastně přínos, vše se obejde bez pocitu, že o něco přicházím.** Právě naopak. Ale stejně jako se vším ostatním se nic nesmí přehánět. S přehnanou motivací se často setkáme především při sportování. Pokud někdo pořádně necvičil 8 let, těžko chtít hned trhat rekordy. Mnohem lepší je začít zvolna, zaměřit se na správné provedení cviků, dýchání a zejména pak pravidelnost. Jak postupem času klesá motivace, klesá i ochota ke cvičení. Proto je z dlouhodobého hlediska příznivější chodit cvičit pravidelně, než cvičit přes míru, ale jednou za čas.

Zdravé hubnutí je pomalé a trvalé

Ačkoli většina přibírala několik let, každý by chtěl zhubnout nejlépe přes noc. Rychlé hubnutí se každopádně nedoporučuje, **za zdravé je považováno zhubnout 0,5-1 kg/týdně.** Rychlejší hubnutí může být provázeno i úbytkem svalů, nejen tukové tkáně, což není logicky příznivé. Rychlý hmotnostní úbytek může vést také k únavě, podrážděnosti, padání vlasů a zvýšené lomivosti nehtů.

Kdo váží více - bude hubnout rychleji

Rychlost hubnutí do značné míry závisí na výchozí váze – kdo váží více, bude hubnout také rychleji a celkově více kilogramů. Důležitým faktorem je i počet pokusů o redukci hmotnosti – opakované jo-jo efekty bývají spojeny se sníženým bazálním metabolismem, často právě jako následku dodržování nevhodných diet a rychlé redukce hmotnosti. Jedním z rozhodujících faktorů, které ovlivňují úspěšnost hmotnostní redukce, je věk.

Čím vyšší věk, tím menší hmotnostní úbytky

Důvodem jsou jednak změny fyziologické, dané stárnutím (pokles klidového energetického výdeje, úbytek aktivní svalové hmoty), **jednak přítomnost řady onemocnění, která hubnutí ztěžují.** Některé studie ale poukazují na větší úspěšnost redukčního režimu u starších osob, které dodržují redukční program lépe než mladší osoby. Nižší pokles hmotnosti bývá také pozorován u onemocnění provázejících obezitu, jako jsou např. cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu a/nebo krevních tuků. Příčinou menší úspěšnosti redukčního úsilí diabetiků může být jednak vyšší věk a přidružená onemocnění, jednak vliv léků, které podporují vzestup hmotnosti a přítomnost genů, které podmiňují přítomné metabolické poruchy.

U někoho nebývají úbytky poměrně dlouho viditelné, ale méně se zadýchává a cítí, že oblečení lépe sedí. Proto **není úplně dobré se dennodenně vážit** a pak zklamaně hledět do notýsku. Úplně stačí, že se cítíte lépe nebo naměříte méně centimetrů v pase. Velmi záleží na složení těla, přičemž samotná hmotnost bez znalosti zastoupení tukové a beztukové hmoty nemusí nic znamenat. **Nejlepší je vážit se pouze 1x týdně, ideálně za stejných podmínek – třeba v sobotu ráno před snídaní.**

Podpůrné doplňky ano, či ne?

Přestože mnohdy méně je více, lidé touží po nějakém prostředku, který je „nastartuje“. Drtivá většina doplňků stravy slibuje úžasné výsledky, leč zpravidla zůstává u slibů. Pomůckou mohou být preparáty s rozpustnou vlákninou a zlepšení pitného režimu. **Pocity hladu a chutě většinou do týdne od začátku režimu odezní, samozřejmě za předpokladu,** že jste si nenaordinovali zbytečně nízkokalorický jídelníček nebo nevynecháváte ze stravy bílkoviny.

Čas klidu - čas úspěšného hubnutí

Pro úspěšné hubnutí je rozhodující také správné načasování. Snažit se hubnout v situacích, které jsou stresové, není rozumné. Na hubnutí je potřeba klid a

vyrovnaná mysl, nikoli změny, které se nás dotýkají. Takže pokud měníte zaměstnání, přestáváte kouřit nebo jste krátce po rozvodu, nechtějte po svém tělu zázraky. **Dopřejte si čas na zpracování změn a pak se s novými silami vrhněte do hubnutí.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz