magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 27. 4. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Nejčastější dietní chyby, které sabotují úsilí hubnout. Poznáváte je?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-dietni-chyby,-ktere-sabotuji-usili-hubnout.-Poznavate-je__s10012x10928.html

Máte pocit, že všechno děláte správně, ale ručička váhy se nijak výrazně neposunula? Na vině mohou být některé z následujících návyků, které sabotují váš úspěch v hubnutí. Mnoho ovoce, málo spánku, málo vody … a ještě další. Který sabotuje pokles váhy právě Vám?

Dáváte si nereálné cíle

Zapomeňte na cíle zhubnout deset kilo za měsíc. **Čím pomaleji budete**

hubnout, o to větší máte jistotu, že si váhu udržíte. Optimální **zdravá redukce váhy je 0,5 - 1 kg za týden.** Pokud bude váš úbytek váhy vyšší, hrozí, že místo tuků vám bude mizet svalová hmota a voda.

Jste na sebe příliš přísní

Striktní zákazy a omezování určitých typů potravin se dají vydržet krátkodobě, obzvlášť pokud jste doteď byli zvyklí snídat vejce se slaninou a obědvat burger s hranolkami.

- **Pokud chcete opravdu zhubnout a váhu si udržet, musí se nový způsob stravování stát udržitelnou součástí vašeho životního stylu.**

Jíte příliš mnoho ovoce

Pokud si myslíte, že při hubnutí můžete spořádat libovolné množství ovoce, jste na omylu. **Ovoce obsahuje velké množství jednoduchých sacharidů, proto se doporučuje jedna až dvě porce denně.** Přednost dejte takovému, které obsahuje méně cukru a hodně vody – jahody, borůvky, maliny, jablka nebo pomeranče. **Pozor si dejte na banány a hroznové víno.**

- Nadbytečný příjem fruktózy v ovoci obsažené vede ke zvýšené tvorbě triacylglycerolů, jejichž zvýšená hladina je rizikovým faktorem pro kardiovaskulární onemocnění.

Jíte u televize, nebo během práce

Běží váš oblíbený pořad právě v době večeře? Pak si ho raději pusťte ze záznamu.

- Výzkumy potvrdili, že **pokud je vaše pozornost během jídla odváděna jinam**, váš **mozek není schopen vnímat a rozpoznat včas pocit sytosti a vy tak pokračujete v jídle, aniž byste měli hlad.** Ve výsledku tak zkonzumujete mnohem více kalorií, než vaše tělo potřebuje.

Dodáváte tělu málo kalorií

Opačným extrémem je nedostatečný příjmem potravy, kdy tělu **nedodáváte dostatečné množství energie.** Sice se vám váha sníží, ale je to pouze krátkodobý efekt. Organismus se totiž začne chovat úsporně a hubnutí se zpomalí nebo dokonce zastaví. A když poté přejdete na váš běžný jídelníček, dostaví se tzv. jojo efekt a shozená kila jsou rázem nahoře.

- **Pokud je váš kalorický příjem nízký dlouhodobě, tělo se nastaví na úsporný režim, zpomalí se metabolismus a hubnutí se také zpomalí nebo zastaví.**

Čím rychleji jíte, tím toho více zkonzumujete

Vědci zjistili, že **ideální doba konzumace jídla je 20 minut.** Během této doby totiž stihne mozek zareagovat na pocit naplnění žaludku a vydat signál k ukončení konzumace. To je jeden z důvodů, proč fast food škodí naší linii. Kalorie do sebe naházíte tak rychle, že mozek nestačí registrovat signál sytosti dříve, než se přejíte.

- **Když jídlo budete jíst pomalu, více se na něj budete soustředit, méně toho sníte.** Nezapomeňte sousto pořádně rozžvýkat, uvolněné sliny usnadní trávení.

Pijete dost?

Bez dostatečného příjmu tekutin se neobejdeme. **Při odbourávání tukové tkáně dochází k vyplavování toxických látek a prostřednictvím tekutin dochází k jejich vyplavování z těla.** Jestliže pijeme málo, případě přichází bolesti hlavy, únava, křeče, pokles fyzické i psychické výkonnosti či

dehydratace pokožky. **Opatrní** však buďte u **slazených nápojů, džusů** a **obzvláště alkoholu,** které obsahují velké množství kalorií.

Málo spíte

I v noci hubneme. Spánek navíc podporuje regeneraci organismu, ale to ale není vše. Když nespíte dostatečně, vaše hladina kortizolu vzrůstá, což může zpomalit váš metabolismus a vést k nadměrné tvorbě břišního tuku.

Bez pohybu to nepůjde

Díky pohybu vydáte více energie a zvýšíte energetickou spotřebu těla i pro jeho běžný chod. Pohybem si budujete aktivní svalo¬vou hmotu, která i v klidu potřebuje více energie. **Ideální je zkombinovat silový trénink a aerobní cvičení.** Vhodná je aerobní aktivita v rozsahu 60 minut alespoň 3x týdně nebo vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT).

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