



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 10. 1. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Pět nejčastějších překážek lednového hubnutí

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pet-nejcastejsich-prekazek-lednoveho-hubnuti\\_\\_s10012x19071.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Pet-nejcastejsich-prekazek-lednoveho-hubnuti__s10012x19071.html)

Novoroční předsevzetí se nejčastěji týkají hubnutí a změny životního stylu k lepšímu. Slibujeme si, že od ledna budeme pravidelně cvičit a zdravěji jíst. Naše motivace po svátcích je často velmi vysoká, tak proč nás hned záhy opouští? V článku se dozvíte pět hlavních překážek, kterými si ztěžujeme naše dobře míněné cíle.



## 1. Příliš radikální změna

Pokud se přes svátky přejídáme, jíme více těžká jídla, sladkosti a pijeme více alkoholu než jindy, tak už se často nemůžeme dočkat nového roku, kdy náš

jídelníček změníme k lepšímu. Je to přirozený mechanismus našeho těla, že si žádá o vyrovnaní. A čím více jsme tělu „dopřávali“, o to více **si žádá odlehčení**. Naše motivace ke změně je právě proto v lednu nejvyšší. Problém nastává, že to s tím odlehčením často přeženeme a nastolíme si hned od nového roku příliš přísnou dietu.

- A největší mýtus o hubnutí je: „čím méně jím, tím více zhubnu“

Tato rovnice bohužel neplatí pro **trvalé a úspěšné hubnutí**. Příliš nízký příjem energie sice zpočátku hubnutí nastartuje, ale časem nám začne chybět energie a živiny. A to nás mnohdy žene zpět do původního druhého extrému – pořádně se najíst, protože je tělo vyhladovělé. Také příliš radikální diety zvyšují chuť na sladké, a proto se často nevědomky vrháme po večerech na sladké.

A protože naše tělo neustále bojuje o zachování rovnováhy, tak po příliš radikálních dietách přichází přirozeně vlna přejídání a kilogramy opět rychle naskáčou zpět. Někomu i více než po svátcích. Pokud chcete odlehčit jídelníček a v lednu zhubnout nabraná kila po svátcích, tak hlavně jezte. **Jezte pravidelně** tři hlavní jídla a mezi tím menší svačiny. Odlehčit můžete ve skladbě jídelníčku, nikoli v tom, že budete vynechávat důležitá jídla dne a základní živiny.

## 2. Únava



Jakákoli změna vyžaduje naší energii se do ní pustit. A konec roku a svátky jsou často jedním z **psychicky nejnáročnějších období** v roce. Předvánoční stres, pracovní stres před svátky všechno dodělat, vánoční maratony všechno a všechny stihnout. Během svátků také

mnohdy vrcholí vztahové krize a rodinné spory. Závěr roku je také **nejtemnějším obdobím roku**, protože je nejméně světla a lidé mají vyšší tendence k únavě a vyčerpání, depresím, úzkostem a podrážděnosti.

A po každém náročném období by mělo přijít období klidu, odpočinku a regenerace psychických i fyzických sil. Nikoli ještě větší aktivita a stres, který často doprovází změnu životního stylu a hubnutí.

- Doporučuji tak nezačínat s hubnutím a změnami ihned po svátcích, pokud si vaše tělo žádá odpočinek a klid.

Můžete začít klidně až v druhé polovině ledna nebo na konci měsíce. V případě, že neposlechneme naše unavené tělo, tak je daleko větší šance, že nám onemocní a **požadovaný klid si tak zajistí**. A nám to tak přeruší naše plány a je pak mnohem těžší znovu začínat. Nebo se nám změny nebudou dít tak rychle a tak snadno, když jsme unavení, a to nás opět v počátcích může odradit.

- Dovolte si **chvíli oddechnout** a až načerpáte síly, tak se pusťte do nových začátků.

### 3. Příliš dietní strava

Pokud se v lednu rozhodnete hubnout a dáváte přednost zeleninovým salátům a nízkotučným mléčným výrobkům, tak tyto potraviny ochlazují náš organismus, a to našemu tělu ani psychice v zimě moc neprospívá. Je to přirozené, protože v zimě máme větší potřebu **se jídlem zahřát a pořádně vyživit**. Takto odlehčená strava se hodí spíše na léto či jaro, kdy je na to náš organismus více adaptován.

- Když totiž jíme něco, co nám nedělá dobře, tak v tom máme přirozeně menší šanci vytrvat. Není to o vaší slabé vůli, ale potřebě vašeho těla dostávat v zimě teplé a výživné jídlo.

Pokud chcete v zimě hubnout, tak zkuste jíst **alespoň polotučné mléčné výrobky** a při pokojové teplotě, zeleninu vařenou či pečenou, tučné maso a uzeniny vyměňte za libovou drůbež, ryby či luštěniny, dopřejte si zdravé tuky ve formě ořechů, rostlinných olejů či tučných ryb a vybírejte převážně [přílohy celozrnné](#). Celozrnné pečivo a obiloviny mají nejen nízký glykemický index a déle zasytí, ale také pozitivně ovlivňují náladu a **snížují chuť na sladké**, a to se při hubnutí hodí.

## 4. Nevhodná pohybová aktivita



Pokud začínáte se sportováním a pravidelnou aktivitou v lednu, tak vybírejte pečlivě, jaký typ pohybu budete provozovat.

Venku je ráno a večer tma, což **snižuje naši motivaci** jít se ven projít či si

zaběhat. Fitness centra a skupinové lekce jsou sice na zimu ideální, ale nejsou pro každého. Někdo se ve skupině cizích lidí při pohybu necítí dobře, někoho to naopak může více motivovat. Proto než si zakoupíte permanentky na lekce cvičení či do fitka, jděte si to nejdříve vyzkoušet. Nejen lekce, ale i prostředí, personál, instruktory. Pokud se tam budete cítit po všech směrech dobře, zvýší to vaši šanci tam pravidelně chodit.

Jakákoli pohybová aktivita, kterou máme dělat pravidelně, nás také **musí bavit**. Nenechte se proto nalákat na lekce jógy kamarádkou, když byste raději chodili tancovat. A pokud nejste skupinově naladěni, tak v zimě můžete chodit plavat či hrát tenis do haly. Najděte si hlavně to, co vás baví a těší, jen u takového pohybu můžete dlouhodobě vydržet.

- V zimě také doporučuji například **hot jógu, běžky a [cvičení doma](#)**. Cvičení doma má tu výhodu, že nemusíte už nikam do zimy ven a ušetříte i spoustu času a peněz za lekce. Rotoped, orbitrek či běžící pás jsou na doma ideální. Pokud nemáte místo na nářadí, tak na internetu najdete celou řadu různých cvičení jen s podložkou a s váhou vlastního těla.

## 5. Netrpělivost

Naše netrpělivost je jednou z nejčastějších překážek v našem úspěšném

hubnutí či změně životního stylu. Přestože motivaci máme na začátku ledna nejvyšší, tak často záhy klesá, pokud se nedostavují okamžité výsledky na váze či postavě.

- Ideální váhový **měsíční úbytek je 2-4 kg za měsíc**. To je 0,5-1 kg týdně při optimálním zdraví, pravidelném pohybu a vyváženém pravidelném jídelníčku.

Pokud například dva týdny necvičíme, protože jsme nemocní, nebo častěji ujedeme v jídle, či jsme ve stresu, zpomaluje to naše výsledky a snižuje naši motivaci. **Budte spíše realisti** a pokud nedodržíte plán na 100%, což se podaří málokomu, tak pak po sobě nechtějte ideální výsledky.

- Nespěchejte a hlavně se každý den nevažte na váze.

Ta, hlavně ženám, může v průběhu měsíčního cyklu kolísat. Více než čísla se zkuste **motivovat jinými výsledky**. Co kromě nižší váhy vám hubnutí či změna životního stylu přinese? Zdraví? Lepší pocit ze sebe? Vyšší sebevědomí? Když si budete připomínat tyto cíle, tak vám vše půjde daleko snadněji a lehčeji samo od sebe.



Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)