magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 5. 2019 | Bc. Lucie Kremlíková

Jak přestat bojovat s váhou? Zlatá pravidla

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-prestat-bojovat-s-vahou-Zlata-pravidla__s10012x19248.html

S přicházejícím krásným počasím začínáte pomalu odkládat kabáty a teplé zimní svetry, které chcete vyměnit za jarní modely. Máte šatní skříň plnou takových jarních kousků, ale do žádného z nich se nevejdete? Možná máte pár kilo navíc, které se dosud nepodařilo zhubnout. Ale co teď? Nějaká zaručená dieta, po které rychle zhubnete?

Tak na to velký pozor! Existuje nepřeberné množství různých **„zaručených“ diet**, po kterých rychle zhubnete. Některé slibují úbytek až 4 kg během jednoho týdne. Zhubnout několik kilogramů se tak zdá být hračka. Prostě na pár týdnů snížíte energetický příjem na minimum a kila půjdou rychle dolů. **Ale kila čeho? Vážně tuku? A na jak dlouho?** Při hubnutí jde o to, aby se

snižovalo množství tuku v těle. V případě, že klesá tělesná hmotnost moc rychle (několik kilogramů týdně), je to díky **ztrátám vody a svalové hmoty**, nikoliv tuku.

Trocha počítání

Pokud chcete své tělo zbavit části tukových zásob, je třeba na tom pracovat dlouhodobě. Jeden kg lidské tukové tkáně představuje **přibližně 30 000 kJ**. Abyste tělo zbavili 1 kg tuku, je potřeba, aby byl energetický výdej o těchto 30 000 kJ vyšší než příjem. Doporučené snížení denního příjmu je **kolem 2000 – 2500 kJ**. Z toho vyplývá, že zhubnout 1 kg tuku trvá **několik dní**.

Jo-jo efekt

Pokud byste svůj příjem snižovali radikálněji, mohlo by následně dojít **k nechtěnému jo-jo efektu**. Nejenže by se váha po redukčním režimu brzy vrátila na původní hodnoty, ale možná by se ještě o něco zvýšila.

- Jak tomu tedy předejít?

Kromě zmiňovaného postupného snižování tělesné hmotnosti je důležité nevrátit se po přísném redukčním režimu **k původnímu nezdravému stylu**

stravování. Vaším cílem by neměla být dočasná striktní dieta s maximálním úbytkem váhy v minimálním čase, ale **trvalá změna životního stylu**.

Nezapomínejte na bílkoviny

Základem zdravého životního stylu je **pestrý a kvalitní vyvážený jídelníček, pravidelná pohybová aktivita, dostatek spánku a pozitivní nálada**.

Správný jídelníček zahrnuje příjem všech tří základních složek potravy – **sacharidů, tuků a bílkovin**. Vyvážený jídelníček je hrazen z 50-55% sacharidy, z 30% tuky a 15-20% tvoří bílkoviny.

Často se stává, že lidem při redukci hmotnosti chybí ve stravě bílkoviny. A právě bílkoviny pomáhají při hubnutí. Jejich zvýšený příjem na 20-25%

celkového příjmu pomáhá zvyšovat metabolismus, protože **proces trávení bílkovin je energeticky náročný**. Dále bílkoviny snižují chuť k jídlu a ovlivňují produkci některých hormonů uplatňujících se při hubnutí. Dostatek bílkovin ve stravě pomáhá rovněž **zachovat svalovou hmotu**, které často během redukce hmotnosti ubývá.

Pohyb je důležitý

A to nejen při redukci tělesné hmotnosti. Pohyb by měl být **každodenní součástí našeho života**. Je prevencí obezity a dalších civilizačních onemocnění, tvaruje postavu a zlepšuje náladu. Důležité je, abychom prováděli pohybové aktivity pravidelně, **ideálně každý den**.

- A jaký typ pohybu či cvičení zvolit?

Je to jednoduché, přeci ten, který Vás bude bavit. Pokud se do cvičení budete muset nutit, dlouho u něj nevydržíte. Pokud s aktivním pohybem začínáte, je důležité **začít pozvolně**. Vhodnou pohybovou aktivitou může být pro začátečníka svižná chůze nebo nordic walking.

- Při aerobních aktivitách je vhodné **si hlídat tepovou frekvenci**, která by neměla být nízká, ale ani příliš vysoká.
- Pokud chcete pomocí pohybu spalovat tuky, měla by aktivita **trvat déle**

než třicet minut a pohybovat se kolem 60% maximální tepové frekvence.
- Ideální je **střídat aerobní aktivity s posilováním**, při kterém dochází k nárůstu svalové hmoty.

Při tomto cvičení sice nedochází ke spalování tuků, ale **větší množství svalové tkáně vyžaduje zvýšené energetické nároky**. Jednoduše řečeno: čím více svalů máte, tím více energie spotřebujete na jejich udržení.

Pokud si dopřejete kvalitní pestrou stravu, pravidelný pohyb a dostatek odpočinku, usnadníte si život. **Snížíte zdravotní rizika** spojené s obezitou a předejdete nepříjemným komplikacím při **nezdravém způsobu hubnutí**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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