magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 5. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Věčný dietář - jak z bludného kruhu ven a zhubnout trvale?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vecny-dietar---jak-z-bludneho-kruhu-ven-a-zhubnout-trvale__s10012x19249.html

Tahle dieta by mohla tentokrát vyjít! Začneme a chvíli vydržíme. Pak přijde krize a končíme. Na začátku naděje, na konci beznaděj. A ještě možná nějaké to kilo navíc. Kolikrát jste už prošli tímhle bludným kruhem diet, hubnutí a přibírání? V článku se dozvíte, co nám způsobuje krize a jak z toho ven jednou pro vždy.

Na začátku celého hubnoucího procesu je většinou nějaká skvělá a zaručená dieta, nový jídelníček, nové předsevzetí. Chvíli to všechno dodržujeme, váha se hýbe tím správným směrem, máme ze sebe dobrý pocit, **jsme plní optimismu**, že tentokrát to dáme. Ale pak přijde **krize**.

- Jídla z naplánovaného jídelníčku nám už nechutnají a my začínáme **občas hřešit** a postupně se zase vracet k našemu původnímu stravování.
- Do toho například onemocníme, nebo nám onemocní děti, **máme více stresu** a povinností v práci a nový režim jde stranou.
- Nebo stačí **odjet na dovolenou**, kde nelze dodržovat pravidelný a ukázněný jídelníček a po návratu domů se nám už nechce znovu začínat.
- Krize při hubnutí může nastat i v případě, že se nám **váha zastaví a nechce jít dolů**, tak jako na začátku. V tuto chvíli máme chuť se na to všechno vykašlat, protože se přeci tolik snažíme a je to k ničemu.

Až se dostaneme do poslední fáze, kdy končíme. Můžeme mít **pocity zklamání**, selhání, ale zároveň i trochu úlevy, že se konečně znovu můžeme najíst tak, jak jsme zvyklí a jídlo zase na nějakou dobu nemusíme řešit. Ale jen do chvíle, než přijde **další vlna hubnutí**. Tento koloběh (ne)hubnutí je neskutečně vyčerpávající. A s každým neúspěšným pokusem o změnu je těžší v sobě **najít opět motivaci** a chuť jít do toho znovu.

Pokud se dlouhodobě pohybujete v tomto začarovaném kruhu, v těchto dvou extrémech, kdy buď držíte dietu a hubnete nebo nedržíte vůbec nic a přibíráte, tak to zkuste příště jinak. Zkuste vystoupit z kruhu tím, že do něj **vůbec nevstoupíte**. Abychom do bludného kruhu diet vůbec nevstoupili, je důležité nedržet žádnou dietu. Diety sice nabízí okamžité hubnutí, ale **nikoli trvalé**.

Diety nabízí okamžitou změnu jídelníčku, ale nikoli změnu **dlouhodobě udržitelnou**.

Jak diety (ne)fungují?

Jakákoli dieta s sebou přináší **celkové omezení energetického příjmu**, ať už díky dietnějším potravinám, nebo díky tomu, že normální jídlo nahrazujeme koktejly či pilulkami, nebo některé živiny z jídelníčku zcela vyloučíme či výrazně omezíme.

Proto na dietu naše tělo reaguje zpočátku snížením hmotnosti a my máme pocit, že tohle je ten jediný způsob, jak můžeme váhu redukovat. Pokud však dodržujeme dietu, kde vynecháváme nebo výrazně omezujeme některé základní živiny a energetický příjem, časem **se náš organismus tomuto nedostatku začne bránit**. A brání se většinou dvěma způsoby.

1. Začne mít chutě na všechno, co máme dietou zakázané a co je většinou tučné a sladké, protože to je **nerychlejší zdroj energie**. A my v tu chvíli často podlehneme, pak máme výčitky svědomí a vzdáváme to. Mnohdy však nejde o slabost naší vůle či lenost, ale o **přirozený pud sebezáchovy**.
2. Tělo nám signalizuje nedostatek zpomalením metabolismu. Když dietu přestaneme držet a najíme se „normálně“, tak protože máme snížené spalování tuků, tak to všechno uloží na tukové zásoby, nebo se to projevuje tím, že se **váha zastavuje či dokonce stoupá**.

Jak zhubnout trvale?

Trvale hmotnost snížíme **pouze dlouhodobou změnou jídelníčku**, pravidelným pohybem a reálnými očekáváními.

- Redukční jídelníček by měl obsahovat **všechny důležité živiny** – sacharidy, bílkoviny i tuky a také vitamíny a minerály.
- Tohle všechno zajistí zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny a pečivo, nízkotučné a kvalitní bílkoviny v podobě masa, ryb, luštěnin a mléčných výrobků a rostlinné oleje.

Je určitě důležité věnovat pozornost nejen kvalitě potravin, ale také **naším**

chuťovým preferencím. Aby jídlo bylo nejen zdravé, ale i nám chutnalo, jen tak můžeme změnu jídelníčku udržet trvale. Stejné je to s pohybem, vybrat si pohyb, který **nás hlavně baví**. Také od sebe nečekat, že budeme redukční režim dodržovat na 100 % po celý zbytek svého života. Jednou za čas si s chutí zahřešit či na chvíli omezit režim z důvodu stresu, nemoci či dovolené je naprosto v pořádku.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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