magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 5. 2019 | kbe

Hubnutí obézních vs. štíhlých. A jak shodit poslední kila?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hubnuti-obeznich-vs.-stihlych.-A-jak-shodit-posledni-kila__s10012x19263.html

Zatímco vy těžce bojujete o každé kilo dolů, vaše boubelatější kamarádka jich shodila za měsíc s úsměvem deset. Takovou situaci zná téměř každá žena, která se pustí do hubnutí »v tandemu«. Proč hubnou obézní lidé snadněji než ti, kteří se potřebují zbavit jen lehké nadváhy?

Shazování kil jde opravdu obézním lidem zpočátku zdánlivě »samo«. Stačí drobné režimové úpravy, přidat trochu pohybu, upravit jídelníček a efekt se dostaví.

„Obézní člověk, pokud nehubne opakovaně nebo jeho metabolismus

> není adaptován na nižší příjem energie, **ubývá na váze zpočátku rychle**,“ potvrzuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Velký rozdíl

Jídelníček i životní styl obézního člověka zkrátka nebývá ze zdravotního hlediska tak valný, takže **tělo rychle reaguje na každou pozitivní změnu**.

> „Je větší rozdíl ve stravování nynějším a původním, rozdíl množství energie, kvalita stravy co se týče zastoupení živin,“ popisuje své zkušenosti s klienty nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Někdy stačí jen **vyřadit sladké nápoje** a denní energetický příjem se sníží o stovky kalorií. O další kila dolů se postará pravidelné stravování, které eliminuje večerní záchvaty vlčí žravosti a vyluxovanou ledničku.

Nemizí jen tuk

Zatímco člověk se zdravou hmotností potřebuje pořádně zabrat, aby se při cvičení dostal do správné tepové frekvence, obéznímu obvykle stačí **obyčejná svižnější procházka**. Při pohybu totiž člověk nesoucí desítky kil navíc v podobě tělesného tuku logicky vykoná větší práci než člověk s nižší hmotností. Rychlý úbytek podle nutriční terapeutky obézní pozorují obvykle **během prvních tří měsíců redukčního procesu**. Ovšem, nemizí jen tuk.

> „Částečně se na ztracených kilech podílí i **úbytek vody zadržené v těle**," připomíná Jitka Laštovičková.

Pozor na choroby

Rozhodně platí, že těžce obézní lidé by se neměli pouštět do žádných experimentů. Doporučuje se, aby hubnuli **pod odborným dohledem**. Zvláště, pokud trpí nějakým chronickým onemocnění, jako je třeba **cukrovka, vysoký krevní tlak a podobné potíže**.

Neměřte úspěch na kila

Člověk s normální váhou či lehkou nadváhou, který chce »dát dolů« pár kilo, má startovní pozici podstatně komplikovanější. Většinou už **nemůže dělat tak zásadní změny v životním stylu** jako jeho obézní »spolubojovník«. Proto nemá smysl poměřovat své hubnoucí úspěchy na počty kil. A už vůbec se nesrovnávat s těmi, kdo začínali **na podstatně vyšších cifrách**.

> „Člověk s normální váhou bude hubnout rozhodně pomaleji, bude potřeba **více času a více trpělivosti**," říká nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Pomoc s jídelníčkem

Vychytat v jídelníčku poslední chybičky vám mohou pomoci odborníci. Často objeví **problematické situace, které si sami ani neuvědomujeme**. Ať už jde o pravidelné pivečko s kamarády po čtvrtečním volejbale, nebo o víkendy naplněné kulinářskými orgiemi u maminky.

Ideální váha?

K dokonalosti mi chybí už jen tři kila... Možná jste si tohle už někdy taky říkali. Sportujete každý den a váš jídelníček je tak propracovaný, že připomíná diplomovou práci pracovníků NASA o stravování astronautů. Jenže váha se nechce ani hnout. Možná je na čase si uvědomit, že **vaše vysněná váha není totožná s hmotností, kterou pro sebe považuje za správnou vaše tělo**.

Raději formujte

Představy, jak má vypadat ideální postava, čerpáme z médií, kde vystupují éterické herečky často **s výraznou podváhou**. Zvláště ženy pak mají tendenci nastavovat si svou vysněnou hmotnost nerealisticky nízko. Pokud se cítíte dobře, máte dost energie a váha se nemění, **zřejmě jste dosáhli ideální**

váhy. Zkuste si ji jen udržovat a místo na kila se soustředit na krásné křivky a pružné tělo.

> „Zaměřila bych se navíc na **tvarování postavy vhodným cvičením**. Vhodné je například posilování s vlastní vahou, pilates a podobné typy cvičení,“ radí nutriční terapeutka.

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