**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 4. 7. 2019 | PhDr. Iva Málková

# Cvičení nebo dieta – čím začít a co je účinnější v boji s nadbytečnými kilogramy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cviceni-nebo-dieta---cim-zacit-a-co-je-ucinnejsi-v-boji-s-nadbytecnymi-kilogramy__s10012x19297.html

V České republice má více než každý druhý člověk vyšší hmotnost, než je norma dle BMI (Body Mass Index). Vlivem prostředí, které klade nadměrný důraz na štíhlost, hubne ještě větší počet lidí, než je třeba. Proč tedy počet lidí s nadváhou a obezitou neklesá?

## Proč se to nedaří?

Racionálně je všem asi jasné, že pokud chceme hubnout, je třeba více energie vydávat než přijímat a k tomu vedou dvě cesty - jinak jíst a více se hýbat. **A**

**proč se to nedaří?** Slova **boj a dieta nemohou vést k trvalé životní změně**, a tudíž k trvalé redukci váhy.

## K trvalé změně vedou příjemné emoce

Pokud se rozhodnete, že začnete hubnout a zvolíte **radikální dietu typu bezlepková, syrová, paleo**, brzy se těšíte na to, až diety zanecháte. Stejně tak je to s pohybem. Typický byl příklad Zumby. Zumba nalákala mnoho lidí, že přišli do tělocvičny, ale bohužel jen jednou. Mnozí se necítili dobře ve svém teplákovém úboru s pár kily a lety navíc mezi mladými štíhlými dívenkami v přiléhavých oblečcích. **Tělo nezvyklé pohybu se bránilo** ne úplně vhodně zvolené aktivitě.

- **Víme, že jen to chování, které je nějak odměněno, posíleno, se udrží.**

A tak často po prvních pokusech se začít po letech hýbat, kdy nám to zpočátku mnoho příjemného nepřináší, toho brzy zanecháme. Důležitým faktorem je **nejen začít** se změnou, ale **hlavně v ní i vytrvat**.

# Co říká věda na cvičení versus dieta

Nic není černobílé, takže samozřejmě oboje je důležité.

Rozšířila bych však pojmy z názvu článku na **pohyb a způsob stravování**. V úvodu jsme zmínili, že pro redukci váhy je nejdůležitější energetická nerovnováha.

V energetické bilanci hraje **pohyb výrazně menší roli než úprava jídelníčku**. Srovnávací tabulky typu, že je třeba ujít, uběhnout tolik a tolik kilometrů na spálení malé sladkosti, jsou spíše demotivující. Ale!

## Energetický výdej

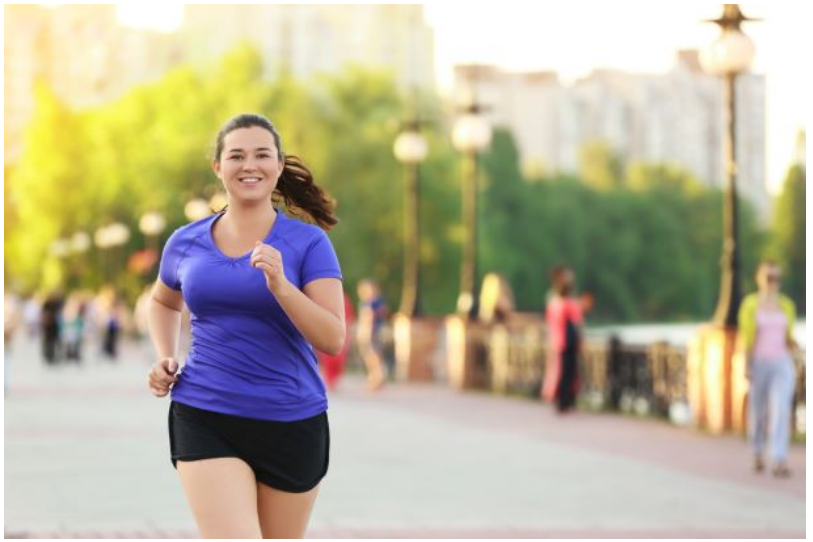
Vhodně zvolený pohyb s optimální intenzitou a frekvencí může vést ke **zvýšení svalové hmoty**, která se podílí na zvýšení bazálního metabolismu, což už má při redukci váhy význam. Podílí se též na **zvýšení energetického výdeje** ještě nějakou dobu po cvičení.

## Cvičení je lék na tělo i na duši

**Pravidelná optimální pohybová aktivita** má pro hubnoucího daleko více benefitů než jen energetický výdej - a to od zdravotních zisků po psychické. Při pohybu vznikají ve svalu látky myokiny, které působí na další orgány. Proto pohyb ovlivňuje nejen naše tělesné zdraví, **ale i třeba náladu**. Pohyb je jedním z nejefektivnějších a nejvíce podceňovaných léků, ale bohužel se mu věnuje daleko menší pozornost než výživě. Pohyb i výživa se podílí nejen na redukci váhy, ale **přispívají významně k léčbě civilizačních onemocnění**.

## Pohyb - důležitý faktor pro udržení

## hmotnostních úbytků



Pohyb je jedním z nejvýznamnějších faktorů při udržení váhy. Zabudováním pohybu do života se člověk chová disciplinovaněji i v dalších životních oblastech – tedy i v tom, co a kolik jí, **více přemýšlí o jídelníčku a zlepšuje i další životní návyky**.

Pohybovou aktivitou zlepšuje svoji tělesnou i psychickou kondici a získává též pozitivnější vztah k svému tělu. Často se stává, že špatný pocit ze sebe sama přisuzujete nadváze, a přitom hlavním důvodem je **špatná kondice v důsledku nedostatku pohybu**.

Dnes je uznáván i pojem **"fit and fat"**, který poukazuje na fakt, že člověk, který se pravidelně hýbe, může být zdráv i s kily navíc.

# Co je těžší? Úprava jídelníčku, nebo pohyb?

Při slově **"hubnutí"** většině žen naskočí slůvko **dieta**. U mužů je to tak půl napůl - vedle diety naskočí i slovo pohyb. Z našich dlouhodobých zkušeností vyplývá, že je těžší přimět zejména ženy k pohybu, než ke změně jídelníčku.

Velkou roli však hraje to, **zda byli lidé zvyklí se v dětství hýbat**. Pro člověka, který se nikdy aktivně nehýbal, je daleko náročnější najít pohyb, v kterém vytrvá. Pro aktivní lidi, kteří jen na pár let nebo i desítek let pohybu v průběhu života zanechali, **je snazší se k pohybu vrátit, než když ho nikdy neměli rádi**.

- Před zahájením redukce váhy není dobré dávat striktní doporučení, zda začít pracovat na změně jídelníčku, či na zařazení pohybu do života. Hubnoucí by si měl **po konzultaci s odborníkem určit dílčí cíl**, kdy si věří, že bude v jeho splnění úspěšný.

Výzkumy ukazují, že pro ty, kteří se v dětství moc nehýbali a nemají oblíbenou pohybovou aktivitu, je při redukci hmotnosti efektivní **zkoušení nejrůznějších druhů pohybových aktivit** s cílem vybrat si takovou aktivitu, která je v daném životním období pro člověka optimální. Ve fázi udržení už je pak vhodné zůstat u této aktivity a pokračovat v ní pravidelně tak, aby se stala **rutinou**.

Odstraní se tak váhání, zda se pustit do pohybu, nebo ne, pohyb se stane návykem.

## Kvalitní život v každé životní etapě

Člověk by měl vytěžit z každé životní etapy vzhledem k svému věku, zdravotním problémům a případně jiným těžkostem maximum. Na tom se podílí životní styl s důrazem na výživu a pohyb. Pro samotnou redukci váhy ve smyslu okamžitého energetického výdeje **má větší význam snížení energie díky úpravě jídelníčku** než zvýšení energie samotnou pohybovou aktivitou. Fyzická aktivita však zlepšuje kvalitu života. Nabývá na důležitosti zejména ve stáří.

- Značná část jevů, které spojujeme se stářím - slabost, klesající aerobní kapacita, rostoucí množství podkožního tuku - je **důsledkem nedostatku pohybu**.

Vhodně sestavený jídelníček a optimální pohyb vás přivedou **nejen k redukci váhy, ale k zvýšení kvality života**.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

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