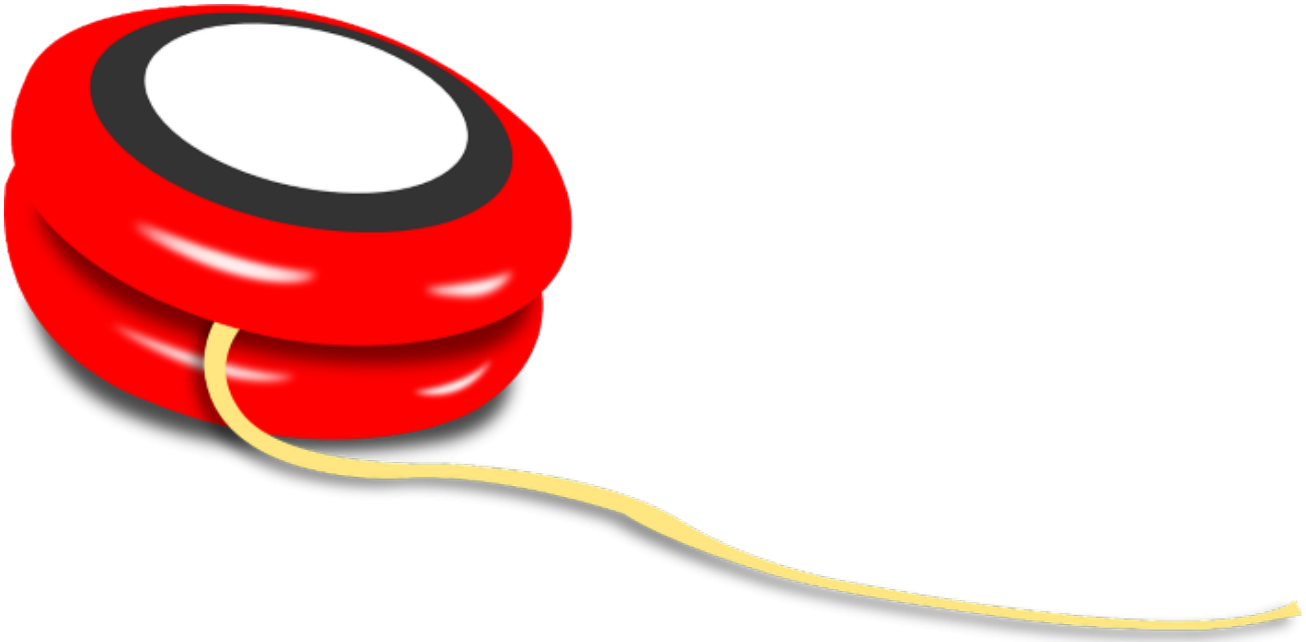
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 2. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Jo-jo efekt v kostce. Trvale zhubnout jde i bez něj

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jo-jo-efekt-v-kostce.-Trvale-zhubnout-jde-i-bez-nej__s10012x19590.html

Zhubnete, pak přiberete. Opět zhubnete a opět přiberete. To je jo-jo. Pracně shozená kila, na kterých jste dřeli dlouhou dobu, se dříve, či později, vrátí zpátky. Pokud tento proces také dobře znáte, pojďme se společně podívat, jak si udržet hmotnost i po skončení diety a jak jo-jo efekt v těle funguje.



Jo-jo efekt v kostce

Za jo-jo efekt můžeme označit **nesprávný způsob hubnutí**, kdy při snaze shodit několik kil snížíme svůj příjem kalorií tak, že hubneme moc rychle. Provází ho většinou drastické hladovění a omezení živin. Při tomto způsobu hubnutí většinou ztrácíme vodu a svalovou hmotu. Tuky se nás naopak drží jako klíště.

- A co chceme především dietou shodit? **Tělesný tuk.**

Tuto formu „diety“ neudržíme dlouhodobě. Po určité době se začneme cítit **vyhladovělí**, protože tělo bude dychtit po **doplnění chybějících živin**. Konečně se tedy najíte, začnete pravidelně jíst a je možné, že i v případě zdravé stravy, si tělo začne ukládat ztracená kila rychlostí blesku zpět. Ve většině případů dochází ale k jo-jo efektu **návratem do starých stravovacích návyků**.

Co se děje v těle a jak to funguje

Představte si, že držíte hladovku nebo takovou dietu, kdy tělo nezásobujete dostatečným množstvím potravin. Nějaká kila zhubnete vskutku rychle. Začnete se radovat, stravovat se již normálním způsobem. Na to ale reaguje vaše tělo obavami, že si opět nějakou hladovku nebo

drsnou dietu vymyslíte.

- Přepne na úsporný režim, kdy **zpomalí metabolismus**, sníží tak hodnotu bazálního metabolismu a vaše milé tělo si začne tuky **ukládat na horší časy.**

Organismus si s přísunem větší energie (jídla) nebude umět poradit, a tím pádem **začne tvořit tukové zásoby**. A znovu přiberete.

Ze začarovaného kruhu honem ven

Jo-jo efekt je v mnoha případech začarovaný kruh, ze kterého se ale dá dostat ven. Stačí se zamyslet nad reálnými cíly, nastavit tomu vhodný jídelníček, u kterého **se nebudete cítit hladoví,** a zahrnout do svého životního stylu i **pohyb**. Tedy hubnout pomaleji, ale stále s dostačujícím množstvím všech živin. Tak, aby tělo fyzicky nestrádalo.

Po dosažení optimální hmotnosti nastavit **racionální a zdravý způsob stravování a pohybu**. Uspořadat si takový životní styl, který budete moci pohodlně dodržovat každodenně.

Hubnout jde i bez jo-ja

- Nastavte si jasný a reálný cíl, tzn. **kolik kilo a do kdy zhubnete**, za jakých podmínek a jaký čas jste tomu ochotni věnovat. Vytvořte si svůj hubnoucí plán. Sepište si ho na papír a mějte ho stále na očích.
- Poučte se ze svých chyb. V hlavě si udělejte resume všech svých neúspěšných hubnoucích pokusů. Zaměřte se především na to, proč jste neuspěli. Jistě nějaký důvod najdete a tomu se snažte tentokrát vyhnout.
- **Netrapte své tělo drastickými dietami**. Na místo toho si vypočítejte svůj kalorický denní příjem, při kterém budete hubnout. Jídlo si zapisujte do tabulek a snažte se za den vždy svůj kalorický limit dodržet. K zápisu můžete použit i vhodné aplikace a kalorické tabulky.
- Hubněte s rozumem, neochuzujte tělo o důležité živiny. Ve stravě by měly být zahrnuty jak **bílkoviny (25-30%), tuky (25-30%), tak i sacharidy (50-55%)**.
- Naučte se jíst zdravě, pravidelně a kvalitně. Čerpejte informace z kvalitních zdrojů. Nechte si poradit.
- U zdravého hubnutí byste měli shazovat cca **0,5 – 1,5 kg za týden**.
- V hlavě si nastavte fakt, že styl zdravého stravování byste si měli udržet i po dosažení optimální váhy a rozhodně **se nevracejte ke starým způsobům, které nadváhu způsobily**.

- Zařaďte pravidelný pohyb, díky kterému spálíte tuky a získáte svalovou tkáň. A také dobrou náladu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz