



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 11. 5. 2020 | Tomáš Lebeda

Tělu se často hubnout nechce, i když se snažíte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Telu-se-casto-hubnout-nechce,-i-kdyz-se-snazite__s10012x19694.html

Nadbytečná kila se na tělo nabalují nepozorovaně, pomaloučku. Když si je člověk uvědomí a začne řešit, obvykle chce váhu, kterou míval před lety, zpátky okamžitě. Vsadí proto na zázračnou dietu a zhubne. Někdy ale ne. Tělu se prostě hubnout nechce.



Aby kila šla dolů

Nejprve bychom si měli říct a jako fakt přijmout, že pokud naše **nadbytečné kilogramy přibývaly** po dobu pěti či deseti let, během měsíce dvou se jich

jako mávnutím zázračného proutku nezbavíme.

"S tím souvisí i způsob hubnutí. Snažte se [zapomenout na nejrůznější dietní režimy](#) s nimiž přicházejí známé osobnosti ze světa showbyznysu. Tedy pokud toužíte zhubnout a váhu si udržet. Proč hvězdy hubnou jednou s dietou tou, jindy onou? Protože sice výraznou změnou jídelníčku kila šla dolů, ale **nikdo nevydrží žádný extrém příliš dlouho**. Dostaví se jojo efekt.

Naopak zásadní informací, kterou bychom si měli opakovat dnes a denně, je ta nejjednodušší rovnice. Pokud si chceme hmotnost udržet, musíme mít **vyrovnaný energetický příjem i výdej**. Jestli toužíme zhubnout, musí výdej příjem převyšovat," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Tělo se hladu aktivně brání



Máme-li si následně hmotnost i udržet, nesmí výdej energie být oproti příjmu extrémní. **Bez správně složeného jídelníčku** nedokážete dlouhodobě sportovat, člověk se unaví natolik, že na další pohyb nemá sílu.

Stejně je to i v případě, kdy se začneme výrazně omezovat v jídle. **Obranné mechanismy organismu nás přimějí se najíst** a kila jdou opět nahoru. Nemluvě o případech, kdy se **tělo vyčerpá** natolik, že chytíme kdejakou virózu, rýmu kašel...

Když rovnice nevychází, jde o chybu

Jsou však případy, kdy se rozhodneme začít sportovat či se pohybu věnovat více než v minulosti. Dodržujeme jídelníček, který je oproti dennímu výdeji maximálně o pět procent nižší a zhubnout nejde a nejde.

"V tuto chvíli bych doporučovala **konzultaci s nutričním terapeutem**, který se bude na problém snažit přijít. Ve většině případů se najde velmi brzy," říká z praxe Zuzana Douchová.



Může jít o špatný odhad energetického výdeje. Začít s jakýmkoli pohybem je správné. Stává se, že lidé považují **za dostačující procházku s pejskem** a několika zastávkami s jinými pejskaři či sousedkami na prohození pár slov.

"Každý krok je fajn. Pohyb by v tomto případě měl být aktivní, tím nechci říci, že musí jít například o běh či návštěvu tělocvičny. Chůze je pro člověka nejpřirozenější pohyb, jen pokud ji chceme použít při hubnutí a zvyšování fyzické kondice, musí být **svižná, abychom se lehce zpotili a trvat alespoň třicet minut**," uvádí nutriční terapeutka.

Vynechání sacharidů je častá chyba v jídelníčku

"Nejvhodnější způsob je požádat o sestavení jídelního plánu pro hubnutí odborníka, který **pro jednotlivá denní jídla doporučí množství jednotlivých potravin**, aby pokryly nejen energetický příjem, ale jídelníček byl i správně vyvážený," konstatuje Zuzana Douchová.

Mnoho hubnoucích v touze po rychlejším výsledku **například vynechává pečivo**, protože považuje sacharidy za zlo.

"Pokud je nahradí zeleninou, je to prima z hlediska jejího příjmu. Bez sacharidů, teď nemyslím cukr, sladkosti a podobně, ale například celozrnné pečivo, různé druhy vloček a podobně, nemá organismus energii. Dostává se do stresu, **přichází noční hlad, chutě**, výsledek hubnutí nemůže být dlouhodobý a udržitelný," upozorňuje Zuzana Douchová.

Velikost porce je rozhodující

Když si připravíte či necháte si na míru připravit správný jídelníček, přichází další důležitá fáze. Dodržovat ho.

"Znamená to, **potravinu si zpočátku vážit**. Podle oka se může zdát sýru, tvarohu, masa a dalších až moc. Ve výsledku zjistíme, že [v jídelníčku není dostatek bílkovin](#). Stejně to bývá s rostlinnými tuky. I když v tomto případě se setkáváme opět s extrémem, kdy si myslíme, že rostlinné tuky jsou zdravé a tak si na zeleninový salát dáme tolik olivového oleje, že v něm plave. Bez tuku špatně, s přemírou si z lehké večeře uděláme energetickou bombu," upozorňuje Zuzana Douchová, jak je **vážení a odměřování důležité**.

"Pokud totiž apriori váhu odmítnete, **nikdy nezjistíte**, jaká porce je právě pro vás správná a nenaučíte se tak vyváženě stravovat. Tady je právě základ celého správného hubnutí. Říká se mu **nový životní styl**. Pokud nezměníme staré návyky, jak stravovací, tak pohybové, nestanou se neodmyslitelnou součástí nového života a změna bez nechtěného jojo efektu se nedostaví," dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024

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