magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 7. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Kila navíc si z dovolené nikdo nechce přivézt. Plánujte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kila-navic-si-z-dovolene-nikdo-nechce-privezt.-Planujte__s10012x19771.html

Dovolená je časem odpočinku. Často si dovolíme ustoupit i z jinak pevných zásad zdravého stravování. Užít dovolenou a nepřibrat si přeje každý. S odhodláním, plánováním a trochou disciplíny to půjde, uvidíte.

Plánujte

Naplánujte si, co od dovolené očekáváte. Zaměřte se na dopravu do cílové

destinace a na zvolené ubytování. Zda si budete stravu připravovat sami nebo zda zvolíte polopenzi, all inclusive nebo třeba budete chodit jíst do restaurací. Dle toho se rozhodněte, jestli si s sebou přibalíte také jídlo nebo ne.

Plánujte i během dovolené. Pokud jedete **na výlet, vezměte si svačinu.** Máte-li v plánu si jídlo někde koupit, nenechávejte to až na dobu, kdy máte neúnosný hlad. Vždy si předem zjistěte, zda v místě bude nějaký obchod či restaurace. Přemýšlejte také o celkovém složení jídla během dne. Vždy také můžete zvýšit pohybovou aktivitu, ta je základ.

- Měli jste ke snídani croissant? Už si nedáte hranolky k obědu.

Využijte sezónní a místní suroviny

Nezapomínejte na dostatek zeleniny a ovoce, které v létě bývají cenově dostupné. Pokud budete v oblasti rybníků, **dejte šanci rybám**. U moře vůbec neváhejte a do jídelníčku přidejte ryby i jiné mořské plody klidně 3 x týdně. V jižních oblastech mají k dispozici **kvalitní rostlinné oleje, olivy, sušená rajčata, bylinky a z nich připravovaná pesta**. Navštivte místní farmy a vyzkoušejte jejich mléčné výrobky včetně sýrů.

- Vyvarujte se však nadměrné konzumace sladkého, zejména v některých

jižních oblastech jsou jejich moučníky a dezerty velmi přeslazené.

Cestování autem

Zvolíte-li dovolenou, na kterou se dopravíte autem, máte více možností. Ať už budete stanovat, nebo mít pronajatý apartmán, některé základní suroviny již můžete mít s sebou.

- **Do auta sbalte** například konzervy tuňáka ve vlastní šťávě, červenou čočku, konzervovanou cizrnu, případně i přílohy.
- **Na místě pak pořídíte** čerstvou zeleninu, ovoce nebo třeba jogurty a sýry. Dávejte si pozor na uskladnění potravin zejména v teplých oblastech.

Cestování letecky, autobusem či vlakem

Při cestování bez auta nemáte tolik místa a možností, jak si jídlo vzít s sebou. Pokud je to možné, připravte si svačinu na cestu a dostatek tekutin, nikdy nevíte, kde a jak dlouho budete čekat. V případě leteckých zájezdů nezapomínejte dodržovat především pitný režim i v letadle. Nemáte-li ubytování all inclusive **je vhodné po příjezdu do cílové destinace nakoupit, ať máte připraveny základní suroviny k přípravě jídel.**

All inclusive, plná penze, polopenze, pobyt se snídaní

To, že jídlo máte zaplacené, neznamená, že musíte sníst vše, co je v nabídce. Neujídejte v průběhu celého dne. Jezte pravidelně, pečlivě volte výběr jídel, která vždy doplňte o zeleninový salát. Jezte pomalu, na dovolené není kam spěchat a nemusíte se bát, že by vám jídlo někdo snědl. **Nezříkejte se výletů na úkor jídla.** V případě polopenze či pobytu se snídaní se zamyslete nad přípravou zbylých jídel, ať přes den pro změnu třeba nehladovíte.

Základ úspěchu

Průběžně během dne **doplňujte tekutiny bez cukru**. Džus ani alkoholické nápoje nejsou tím pravým ořechovým. Dodržujte zdravý životní styl i na dovolené

- Jezte racionálně, všeho s mírou a dostatečně pijte.
- Denně zařazujte běžnou i cílenou pohybovou aktivitu.
- Nezapomínejte na dostatek spánku.
- Využijte i masáží a dalších wellness procedur často nabízených v prázdninových rezortech.

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