magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 10. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Nejen ranní návyky, které pomohou s hubnutím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejen-ranni-navyky,-ktere-pomohou-s-hubnutim__s10012x19786.html

Zhubnout se dá různými způsoby. Zdravé a správné návyky jsou tím nejdůležitějším, co celý proces vede k vysněnému cíli. Jde o automatickou a zakotvenou činnost, proto je důležité, aby byla zdraví prospěšná. Cílem je vyměnit původní - nezdravé - za nové - vedoucí ke změně váhy.

Doplňujte tekutiny od samého rána

- Den byste měli začít sklenicí vody nebo čaje.

Stejně jako svou pokožku mažete hydratačním krémem, potřebujete **hydratovat svůj organizmus** po spánku. Pokračujte v tom průběžně během dne. V jídelníčku **lze najít mnoho vody v mléčných výrobcích, v ovoci a zelenině.** Je vhodné si zvyknout na doplnění každého jídla právě o zmiňované ovoce nebo zeleninu. Díky tomu snadněji přijmete jejich doporučené množství, to za den činí 0,5 kg.

Snídejte

- Vydatná snídaně, je prvním krokem k úspěchu. Její energetický příjem by měl být **mezi 20 a 25 % z celkového denního příjmu**.

Nejenže doplníte energii po nočním lačnění, ale zajistíte tak, že odpoledne a večer nepřijde hlad. Během dopoledne je totiž vyrovnaná hladina glykémie. Při vhodně zvolené snídani **budete** již v dopoledních hodinách **lépe soustředění a méně unaveni**, než je tomu v případě bez snídaně. Ve snídani by se nemělo vyskytovat příliš jednoduchých zejména přidaných cukrů, které jsou např. v ochucených mléčných výrobcích či mnohých cereáliích. **Velmi důležité je i zařazení bílkovin** do snídaně, které by se mělo pohybovat kolem 20 g v závislosti na hmotnosti konzumenta a počtu denních jídel.

Stravujte se pravidelně

- Obecně lze říci, že **důležitým návykem je dodržování pravidelné stravy**.

Jídelníček musí být pestrý se zastoupením všech makroživin (bílkovin, tuků, sacharidů) i vitaminů a minerálů.

Tento přístup vám zajistí dostatek energie během dne, zamezíte večernímu přejídání, nemáte hlad a chutě, proto v průběhu dne **nemusíte ujídat nevhodné pochutiny**, které by vedly k nárůstu hmotnosti.

Chystejte si jídlo doma

- Základem úspěchu jak zhubnout, je **pravidelná domácí příprava jídel**.

Vyhnete se tak stravování v jídelnách či fastfoodech, a tím také především nadměrné konzumaci nasycených tuků, cukrů a soli. Vlastní přípravou jídel zajistíte jak správnou skladbu jednotlivých pokrmů, tak budete **snadněji zvládat pravidelnost ve stravě**.

Načasujte pohybovou aktivitu

- Jedním z nejdůležitějších návyků je pravidelné zařazování především **cílené pohybové aktivity**. Zvyknout si na ni nemusí být zcela jednoduché.

Pohybová aktivita vás nemusí bavit, ale měli byste jít cestou nejmenšího odporu a vybrat si tedy takový druh pohybu, který vás tolik neobtěžuje (např. chůze místo běhu, pilates místo posilovny, cvičení doma nebo v přírodě místo tělocvičny).

Načasování pohybu si zvolte dle vašich biorytmů, jak je vám příjemné. Každý by si měl najít **denně alespoň 30 minut na cílenou pohybovou aktivitu**.

- Za pravidelné lze považovat **cílené cvičení zařazené 3 x týdně.**

Proslýchá se, že nejlepší doba na cvičení je ráno. Lidé pak vstávají zbytečně brzy, aby si před prací zacvičili, a při tom je úplně stejně důležité **nezapomínat na dostatek spánku**, což odpovídá minimálně **7 lépe 8 hodinám za noc.** Věnujete-li spánku méně než 6 hodin je pravděpodobné, že během dne budete pociťovat hlad a chutě a může se tak zvyšovat celkový denní energetický příjem.

Otužujte se, zařaďte masáže a péči o pokožku

- **Pravidelným otužováním** podpoříte činnost imunitního systému a zajistíte svou nižší nemocnost. Nemusíte tedy přestávat se cvičením či měnit již zažité stravovací návyky.

Při problémech s hmotností a otoky lze doporučit také **lymfatické masáže**. I ty musí být prováděny soustavně, aby měly význam. **Pokožka zároveň ovlivňuje celkový vzhled postavy**, proto je vhodné ji denně mazat, aby byla zajištěna její pružnost.

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