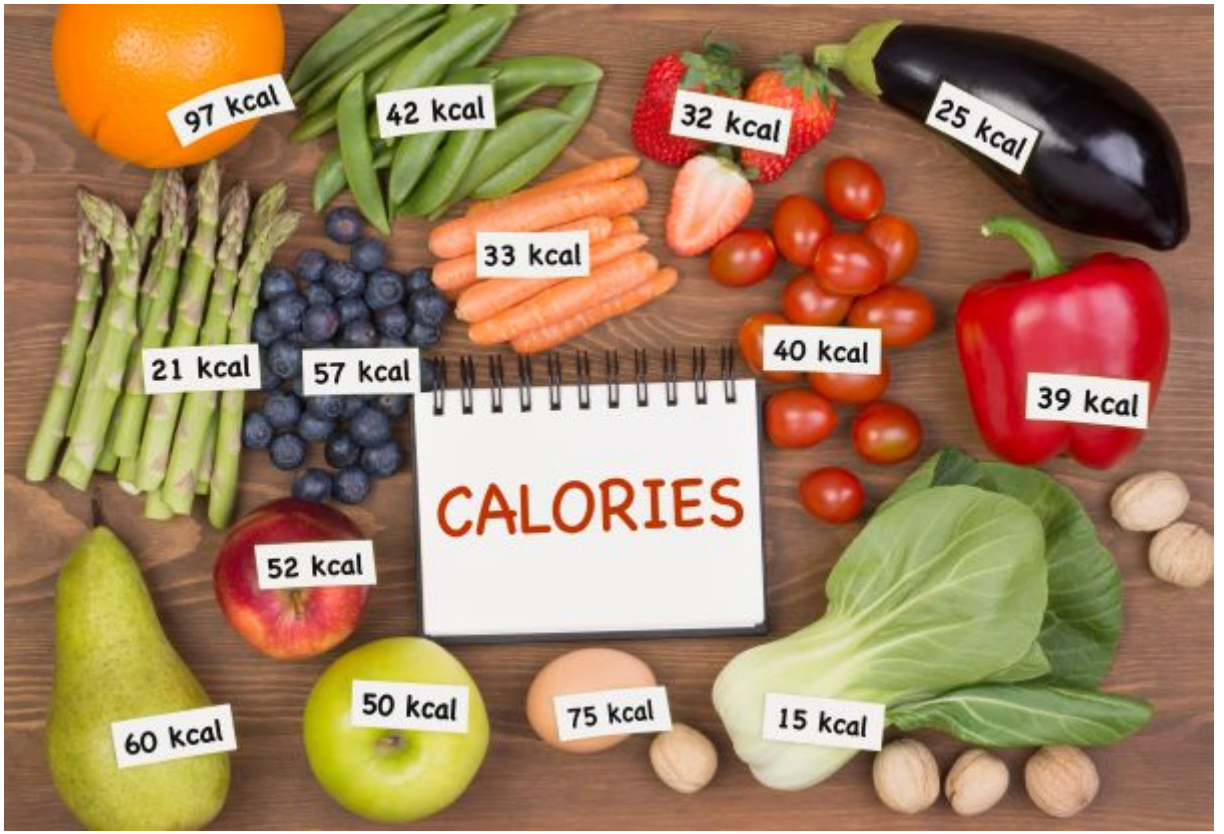
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 5. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Počítat, nebo nepočítat při hubnutí kalorie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pocitat,-nebo-nepocitat-pri-hubnuti-kalorie__s10012x19979.html

Chcete zhubnout, ale představa neustálého počítání kalorií a zapisování si jídla vás děsí... Už předem víte, že toto dodržovat nechcete a nebudete... Ne vždy je potřeba se s kaloriemi „stresovat“. Stačí si nastavit jasná pravidla a těch se držet. I tak můžete dosáhnout postavy svých snů.



Kalorie – palivo pro naše tělo

- Kalorie přijímáme jak v jídle, tak i pití. Nápoje jsou zde myšleny limonády, džusy, ovocné šťávy, zeleninové a ovocné fresh džusy, alkohol nebo i káva

s mlékem či smetanou.

Naše tělo využívá **kalorie jako pohon** pro naši fyzickou aktivitu, nebo pokud jich přijímáme více, než jsme schopni využít, uloží si je do tukových zásob.A pak tedy nastává ten nepříjemný fakt – tloustneme.

Kalorie jsou **ve všech třech složkách potravy**, ze kterých by měl být složen náš jídelníček. V bílkovinách, sacharidech i tucích. V tucích je jich samozřejmě o něco více. Tuky mají ale tu schopnost, že nás zasytí na delší dobu. Ovšem při redukci bychom to s jejich konzumací neměli přehánět, protože přeci jenom je jejich kalorická hodnota opravdu vysoká.

Příjem - výdej = hubnutí

Při hubnutí si musíme hlídat náš kalorický příjem – výdej. Měli bychom spálit více kalorií, než přijmeme v jídle a nápojích, a zařadíme fyzickou aktivitu.

Kombinace správného jídelníčku a sportu je cesta ke ztrátě přebytečných kilogramů.

Abyste nemuseli počítat kalorie, je dobré ve svém jídelníčku nastavit pár „fíglů“:

- Z jídelníčku vyřaďte (nebo alespoň omezte) vysokokalorická jídla (smažené, sladkosti,…).
- Nahraďte kalorické suroviny méně kalorickými, ale s vysokou výživovou hodnotou (bílá mouka nahrazená celozrnnou, bílá rýže za tmavou rýži, banán za bobulovité ovoce,…).
- Zmenšete porce a přidejte zeleninu.

- Jezte pravidelně, abyste rozpohybovali metabolismus.

Začátečník je na tom líp než věčný dietář

Pokud jste začátečník v hubnutí, jedli jste před tím klasickou „českou“ stravu plnou pečiva, knedlíků, příloh a zelenina vám nic neříkala, tak **po nastavení základních pravidel** zdravého stravování, vám půjdou kila dolů rychle.

Naproti tomu otřelý dietáři, kteří svůj metabolismus stále trápí nějakými „podvyživovacími“ dietami, budou hubnout opravdu pomalu, a nebo vůbec.

Co s tím?

1. Vypočítat si svůj bazální metabolismus dle Harris-Benedictovi rovnice.
2. Nastavit si správně svůj kalorický denní příjem dle výšky, váhy a fyzické aktivity.

3. Nastavit si správný kalorický deficit pro hubnutí (15-20% z vypočítaného příjmu energie).
4. Zkusit si tedy zapisovat své jídlo a jíst opravdu dle doporučeného kalorického příjmu.

Zkrátka se naučit znovu jíst a překonat limit z jídla. Nebát se, že přiberete. Ze začátku možná ano, protože tělo bude v šoku z toho, že konečně dostane výživu. Ale až pochopí, že to s ním konečně myslíte dobře, poděkuje vám formou ztráty kilogramů. Chce to jen čas a trpělivost.

Geny, výmluvy, „prasečí“ dny – kde je pravda?

Hubnutí nám do jisté míry skutečně mohou zkomplikovat geny. Ano, ty boky nebo podbřišek prostě může jít dolů opravdu těžko. Ale **není to důvod se vymlouvat** na rodiče a prarodiče, ale jít si za svým cílem a vydržet.

Hormony mohou v mnoha ohledech také nasekat v našem těle velkou neplechu. Ženy v menopauze, snížená funkce štítné žlázy jsou nejčastějšími problémy, proč nehubneme. Platí zde ale stejné pravidlo – vydržet. Dodat tělu dostatečnou a kvalitní stravu v kombinaci s pohybem. V obou těchto případech bych zvolila **variantu počítání kalorií**, když už jiná cesta nezabírá.

- Pokud dodržujete všechna doporučení, a přesto se váha nehne, zkuste

zařadit **tzv. cheat meal** nebo cheat day. Jedná se o jedno jídlo nebo den, kdy si dáte všechno, na co máte chuť. Tělo se tak dostane do lehkého šoku a metabolismus opět začne pracovat na plné obrátky. Ovšem pozor na to, aby se z jednoho jídla nebo dne nestal celý týden, měsíc, rok…!

Hubnutí může být někdy běh na dlouhou trať. Vždy ale začněte tím, že eliminujete nezdravá jídla, začnete jíst pravidelně, porce budou menší, ale s větším obsahem zeleniny, přidáte pohyb. Hubnutí vyžaduje především **trpělivost**. Nezapomínejte na to, jak dlouhou dobu vám trvalo se dostat se na takovou váhu, jakou máte nyní. Tak dlouho nebo možná i více bude vašemu tělu trvat, než nastanou nějaké změny. **Dejte tomu čas** a nechtějte všechno hned.

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