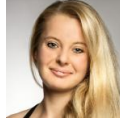




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 4. 6. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

# Jím zdravě a cvičím - a přesto tloustnu. Kde je možná chyba

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jim-zdrave-a-cvicim---a-presto-tloustnu.-Kde-je-mozna-chyba\\_\\_s10012x19995.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jim-zdrave-a-cvicim---a-presto-tloustnu.-Kde-je-mozna-chyba__s10012x19995.html)

Hlídáte si jídelníček, cheat days jen tiše závidíte svým kamarádkám, cvičíte skoro denně a výsledky žádné. Možná za to může přetrénování, příliš vysoké nároky, nedostatek odpočinku, anebo i hormonální nerovnováha. Poradíme Vám, jak svůj metabolismus „nastartovat“.



- I když cvičíte, tak **za změnou postavy většinou z velké části stojí strava**. Tvoří **až 80%** vašeho úspěchu, či neúspěchu. Pojďme se podívat na to, co třeba děláte špatně.

## **Nejíte dostatečně a správně**

Diety jste vyzkoušeli snad již skoro všechny, ale teď jste si řekli, že to zkusíte jinak a spočítáte si svůj příjem a budete každé jídlo „sázet“ do kalorických

tabulek. A přesto nehubnete? **Jaké mohou být důvody?**

- Nikdy si úplně přesně nespočítáte svůj denní příjem a tudíž ani to, kolik vaše tělo potřebuje kalorií a kolik jich za den spálí.
- Nezohledníte váš somatotyp, a tím pádem, množství makroživin a v jakém poměru.
- Nezohledníte termiku potravin, čili jak potraviny ovlivňují rychlost vašeho metabolismu.
- Nejíte správně s ohledem na aktivity.
- Nastavíte si **příliš nízký příjem** a tělo tak začne místo hubnutí veškeré jídlo „ukládat“.
- Počítáte a vážíte potraviny, což dlouhodobě nevede k udržitelnému životnímu stylu.

**Co s tím?** Přestat se zajímat o různé aplikace, nevážit, nepočítat. Jíst pravidelně, nevyhýbat se malým svačinkám, aby tělo „stále pracovalo“ na plné obrátky a metabolismus se zrychlil. **Jíst do polosyta s dostatečným množstvím a poměrem bílkovin, sacharidů i zdravých tuků.** A především netlačit na pilu a nestresovat se.

Jak víme všichni – **stres ovlivňuje nejen hubnutí.** Uvidíte, že k redukci dojde. A když se hubnutí opět zastaví, malinko [ponižte svůj příjem](#). Třeba si místo dvou kusů ovoce denně, dejte pouze jeden. To už vám pár kalorií ubere.

## Cvičím skoro denně



Přehnaná sportovní aktivita vede tělo ke stresu, nemá čas si odpočinout a je tak **v neustálém „tlaku“**.

Slevte tedy ze svých sportovních nároků a hodte se více „do klidu“. Nemusíte přeci zvládnout silový trénink 4x týdně, k tomu ještě 3x týdně běh a nakonec ještě náročnou turistiku.

- Spíše se zaměřte na to, jak trénink máte poskládaný.

**Co s tím?** U silového cviku se zaměřte na více kloubové cviky, tj. cviky, kde zapojíte co nejvíce svalových partií – např. dřep, mrtvý tah, bench, shyby, kliky, variace planků. Pro hubnutí snižte váhy a udělejte více opakování a více sérií.

Cvičte 2x týdně, 1-1,5 hodiny.

- Pro hubnutí je důležité zapojit i **aerobní aktivity**, které by měly být v takovém tempu, abyste zvládli dýchat a ještě volně hovořit.
- Pak pálíte své tukové zásoby. Vhodný je běh, rychlá chůze, jízda na kole, veslování, bruslení, nordic walking, zumba. Cvičte **2x týdně, alespoň 45 minut**.
- Nezapomínejte, že ale ani ve zbývajících dny byste se neměli „flákat“. Vyhledávejte ale přirozený pohyb – procházky nebo práci na zahradě.

## Špatně spíte a málo odpočíváte

Nedostatek spánku nebo **špatná spánková hygiena** přivádí tělo do stresu a hubnutí se tak může zastavit. Naopak se do těla vyplavuje více „žravého“ hormonu ghrelinu, který vás nutí stále něco uzobávat.

**Co s tím?** Chodte pravidelně spát, omezte modré světlo a zkrátka se pokuste [vyspat se do „růžova“](#).

## Narušená střevní mikroflóra, neodhalené

## intolerance nebo alergie na potraviny, problémy se štítnou žlázou



Veškerá nerovnováha v těle, ať už se jedná o psychickou zátěž nebo nemoc, může hubnutí pořádně zkomplikovat.

Pokud jste zdárně do svého životního stylu zařadili první tři body a váha se i přesto několik týdnů nehýbe, hledejte jinde.

Zdravotní komplikace, **příliš stresu** (nejen v práci, ale i v nevyhovujícím domácím prostředí, toxické osoby ve vašem okolí), mohou vaše úspěchy v hubnutí brzdit.

**Co s tím?** „Vyčistěte“ proto svůj domov, zauvažujte nad tím, s kým vám dělá

dobře se potkat a kdo vás naopak „vysává“, dejte si do pořádku své zdraví, zajděte si na lékařské vyšetření, zda je ve vašem těle vše v pořádku.

▪ **Hubnutí nemusí být tedy vždy otázkou jen jídla a cvičení.**

Pokud je naše tělo neustále stresováno vnějšími nebo i vnitřními faktory, nemůže být v pohodě a na hubnutí se tak „koncentrovat“. Vše vychází **z nastavení naší mysli**. Hodte se do pohody, jezte opravdové a kvalitní jídlo, život si užívejte, hýbejte se a sportujte pro radost a ne proto, že musíte, stýkejte se s lidmi, kteří vás obohacují, a dostatečně odpočívejte. Uvidíte, že **výsledky se dostaví!**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)