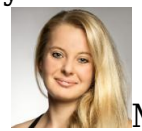
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

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

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 hoďte 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 zbývající 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? Choďte 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**. Hoďte 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