

10 NEJLEPŠÍCH TIPŮ, JAK ZAČÍT HUBNOUT A UŽ NEPŘIBRAT, NIKDY

Zuzana Bursová

1. Jak a kdy jíst
2. Jak správně kombinovat stravu
3. Vyčistěte si tělo
4. Posilněte imunitu i funkci jater
5. Odpočívejte a sportujte. Který sport je vhodný
6. Zapisujte si svůj den a mějte přehled
7. Hubněte ve dvou
8. Jak nehladovět a neomezovat stravu až moc
9. Pitný režim
10. Proč NE pilulkám a koktejlům na hubnutí

Úvod

Říká se, že jídlo je 70 – 80% úspěchu při hubnutí. Většina lidí ví, jak by stravování mělo vypadat, jak často mají jíst, ale už nejsou schopni tuto teorii převést do praxe. Přinášíme Vám pár tipů, jak konečně zhubnout a už nepřibrat a to všechno díky běžným potravinám, bez pilulek a zázračných koktejlů na hubnutí.

1. Jak a kdy jíst

Jíte 2x denně a divíte se, že nemůžete zhubnout? Je to proto, že Vaše tělo funguje na úsporný režim, protože má nedostatečný příjem živin. Když chcete zhubnout, musíte si nejprve rozhybat metabolismus.

Jak můžeme zrychlit metabolismus

- a) Jezte pravidelně po 2 – 3 hodinách
- b) Snídejte
- c) Dodržujte pitný režim
- d) Vyčistěte si střeva a celé tělo
- e) Sportujte

Když budete pravidelně dodávat tělu dostatek živin, bude fungovat jak má. Pokud přidáte navíc ještě pohyb, zvýšíte tím výdej energie a tělo začne spalovat tuky.

Důležité je, dodržet pravidelnost v jídle. Snídat do hodiny od probuzení a jídla nevynechávat. Důležitá je také pestrost v jídle. Více v následující kapitole.

Snažte se jíst přiměřené porce jídla. Když se budete přejídat, tělo si vezme, co potřebuje a zbytek uloží do tukových buněk. Ty „narostou“ a těžce se jich pak zbavuje. Uvádí se, že abyste „zahubili“ tukové buňky, musíte zhubnout a vydržet hubení alespoň 15 let.

Poslední jídlo by mělo být maximálně 2 – 2,5 hodiny před spaním. Zapomeňte na tvrzení, že po sedmnácté hodině se nemá jíst. Pauza by byla moc dlouhá a opět by docházelo k útlumu a přechodu na úsporný režim.

Proto, pokud jdete spát pozdě, klidně si dejte ještě druhou večeři. Ta by měla být lehká, dobře stravitelná a složená ideálně z bílkovin či zeleniny.

Platí pravidlo, že ráno by se měly dodávat tělu hlavně sacharidy (celozrnné pečivo, obilninové celozrnné kaše, sypané müsli, ovesné vločky apod.) a trošku bílkovin, v poledne by to mělo být asi půl na půl, bílkoviny : sacharidy. A k večeru dodávat hlavně bílkoviny. Samozřejmě vždy doplněné zeleninou a troškou sacharidů.

2. Jak správně kombinovat stravu a které potraviny vybírat

Teorii o tom, jak by měla strava vypadat, asi máme načtenou všichni. Informací je všude spousta, i když je pravda, že některé (i dost zásadní) se liší. Pokud si ale nevíte rady s výběrem potravin, tak my Vás naučíme, jak na to.

Pečivo

Pečivo vždy vybírejte celozrnné. Nestačí, aby bylo jen tmavé. Výrobci ho kvůli prodejnosti dobarvují karamellem. Snažte se vybírat dle složení. Nejlepší je žitné, případně žitno-pšeničné. Určitě by v něm také měla být semínka. Ne jen na povrchu, ale i uvnitř. Úplně se vyhněte bílému pečivu.

Pozor dejte na to, že i když se jedná o celozrnné pečivo, má stejně vysokou energetickou hodnotu jako obyčejné. Výhoda celozrnného pečiva je v tom, že nám dodá vlákninu, minerály, vitamíny a složené sacharidy, které tělu vydrží déle...

Mléčné výrobky

Co se týká jogurtů, snažte se upřednostňovat bílé a do 3 % tuku. Vyhněte se odtučněným, u kterých výrobci uvádějí 0,1 % tuku a podobně. Ty musí být plné stabilizátorů a dochucovadel, aby se jen jogurt vůbec dal jíst. Kysané mléčné nápoje, kefíry, acidofilní mléka apod., tam je to stejné. Vybírat do 3 % tuku a ideálně neochucené.

Sýry

Vybírejte méně tučné, ideálně přírodní sýry. Pozor na tavené. Obsahují tavící soli, které zatěžují zbytečně ledviny a hlavně mají vliv na kvalitu kostí – odvápnují.

Vhodné jsou sýry typu Cottage, lučina, gervais apod. Vyzkoušet můžete i kozí a ovčí sýr. Sice jsou tučnější, ale pokud jich nesníte moc, kvalita tučnosti vyváží.

Uzeniny

Uzeninám obecně se raději vyhněte. Jediné, co je snad vhodné, je šunka. Zde ale dejte velký pozor na složení. Měla by obsahovat minimálně 90% masa. Vyvarujte se dětské šunky, pizza šunky apod. Zde je velký obsah solí a malý obsah masa. Pokud máte možnost, připravujte si šunku sami doma.

Ryby

V jídelníčku by měly být zastoupeny alespoň 2x týdně. Konzumujte mořské i sladkovodní. Naše nejkvalitnější ryba je pstruh duhovaný. Ryby střídejte. Jsou zdrojem kvalitních tuků.

Zelenina

Jezte pestrou zeleninu, barevnou. Vybírejte si kvalitní, ideálně ze zahrádky či BIO. Doporučuje se minimálně 0,4kg zeleniny denně. Můžete ji jíst syrovou, vařenou, dušenou... Do zeleninových salátů nezapomínejte přidat vždy kapičku olivového oleje. Tuk je v zelenině důležitý, kvůli vitaminům, které obsahuje. Některé jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K) a pokud bychom do salátu olej nedali, vitamíny by se nám do těla neuvolnily.

Zeleninu si rozdělte rovnoměrně do celého dne. Uvidíte, že není takový problém sníst tolik zeleniny.

Ovoce

I ovoce má své zastoupení ve zdravém a racionálním jídelníčku. Sice bychom ho neměli jíst tolik jako zeleniny, v případě ovoce stačí asi 200g denně, ale i tak by v jídelníčku chybět nemělo. Dodává tělu vlákninu, vitamíny, minerály i vodu.

Ovoci dávejte přednost v dopoledních hodinách. Ale třeba banán je vhodný i jako svačina před cvičením. Dodá Vám spoustu energie, hořčíku i draslíku. A tyto prvky Vaše tělo při cvičení rozhodně využije.

Přílohy

Bojíte se příloh? Nemusíte. Pokud budete vybírat kvalitní celozrnné těstoviny, přírodní neloupanou rýži a brambory, klidně si je můžete dopřát. Zde platí – přiměřeně.

Všichni víme, jak vypadají porce v restauracích. Hromada přílohy, kousek masa a někde na kraji se krčí zelenina...Mělo by to být opačně. Hromada zeleniny, kus masa a trošku přílohy.

Příloha je ale důležitá kvůli složeným sacharidům, které nám dodává. Složené sacharidy = energie.

Tuky a oleje

Nevíte si rady s výběrem oleje a tuků? Není to tak složité. Pokud potřebujete například do salátů (prostě studená kuchyně), vybírejte kvalitní olivový olej lisovaný za studena. Na tepelnou úpravu můžete zvolit buď řepkový olej, který je tepelně stálý a nepřepaluje se tak rychle anebo vepřové sádlo. Samozřejmě jen potřít pánev, nesmíte ho dát moc. Ale tělo si s ním velice dobře poradí. Vepřové sádlo obsahuje jen asi 1/3 cholesterolu oproti obyčejnému máslu.

Kolik energie by Vám mělo dodat jaké jídlo

Snídaně by měla být asi 20-25 % celkového denního příjmu. Musí být dostatečně velká, aby Vám dodala energii „na celý den“. Je to nejdůležitější jídlo dne. Pokud nesnídáte, začnete s tím. Zrychlí se Vám metabolismus a začnete hubnout.

Svačina (dopolední i odpolední) by měla tvořit asi 5 – 10 % celkového denního energetického příjmu. Pokud nesvačíte, může to být příčina, proč nemůžete zhubnout.

Oběd je další důležité jídlo dne. Může být teplý, ale nemusí. Měl by tvořit asi 30 – 35 % celkového energetického denního příjmu.

Večeře může být stejná jako oběd, jen je energeticky menší. Měla by dodávat asi 20 – 25 % celkového energetického příjmu. Mělo by zde být trochu méně sacharidů.

3. Vyčistěte si tělo

Pokud chcete hubnout, musíte si pročistit tělo. Dlouhou dobu jste si ho zanášeli vším možným, tak je potřeba vyčistit. Ne jen střeva, ale také játra i ledviny. Můžete zkusit různé zeleninové šťávy, čistící čaje či bylinky. Pokud chcete jít hodně do hloubky, můžete zkusit i klystýr či střevní sprchu. Jestliže se na to necítíte, nebojte se, stačí, když začnete jíst zdravě, dodáte hodně vlákniny a zvýšíte pitný režim. Jednou za čas si můžete udělat „očistný den“, kdy budete pít jen zeleninovo-ovocné šťávy a bylinkové čaje.

4. Posilněte imunitu

Nejen při hubnutí je dobré si posílit imunitu. Hodně lidí má zanešená střeva a jak je známo, zanešená střeva nemohou pracovat, jak mají. Můžou se zde množit bakterie a kvasinky, které nás oslabují. Říká se, že zdraví vzniká ve střevech. Proto je dobré si střeva nejprve vyčistit a zároveň posílit imunitu.

Do střev dodejte laktobacily a nezapomeňte na játra. Ty můžete posílit a vyčistit za pomoci bylinek. Například ostropestřec mariánský Vám játra nejen vyčistí, ale také posílí. Zkusit můžete také echinaceu či v poslední době hodně propagovaný extrakt ze semínek grapefruitu. Tento extrakt nejen, že posílí imunitu, ale je to také bojovník proti kvasinkám a infekcím.

5. Odpočívejte, ale i sportujte

Důležitý je pro lidské tělo také odpočinek. Tělo musí regenerovat, obzvláště pokud sportujete. Svaly se musí „uzdravit“ a celkově se tělo musí dát do pořádku. Navíc během spánku, který by měl trvat 6 – 8 hodin, se tělo čistí a spaluje tuky. Když budete spát málo, nedáváte tělu dostatek prostoru pro správné fungování.

Pokud cvičíte, může dojít k nepatrným poškozením svalových vláken. Díky dodaným bílkovinám a regeneraci, se svalová vlákna zatáhnou a svaly „rostou“.

Pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu

Ne jen při hubnutí je pohyb důležitý. Rozproudí nám krev, rozhybe a probudí celé tělo. Navíc pohyb vyplavuje hormony štěstí, takže pokud máte špatnou náladu, jděte si zaběhat.

Jaký pohyb je nejvhodnější na hubnutí

Aby se spalovaly efektivně tukové zásoby, je potřeba aerobní neboli kardio pohyb. Jedná se o takový pohyb, kdy udržíme tělo v určité tepové frekvenci po určitou dobu. Ideální doba je hodina. Prvních asi 20 minut (je to individuální) se spalují sacharidy. Po cca půl hodině cvičení se začnou pálit tuky. Dobré je, když vydržíte cvičit hodinu. Po hodině se začnou spalovat svaly. Což je nežádoucí.

Vybírat můžete například z těchto sportů:

běh, svižná chůze, plavání, in-line, jízda na kole apod. Důležitá je tepová frekvence. Pokud nemáte měřák tepu, stačí Vám vědět, že se musíte zapotit, ale stále musíte být schopni komunikace. Nesmí docházet k příliš velkému zadýchání.

Tepovou frekvenci si můžete spočítat. Jak na to?

Pokud jste muž, odečtete od 220 Váš věk a získáte Vaši maximální tepovou frekvenci. Pokud jste žena, odečítat budete od 226 svůj věk. Z maximální tepové frekvence si pak spočítáte 65 – 75% a to je rozhraní, ve kterém se musíte pohybovat při aerobním cvičení. Tento výpočet je pouze orientační, ale dostačující pro běžného člověka.

6. Zapisujte si svůj den a mějte přehled

Spousta lidí nemá večer tušení, kolik toho za den snědli. Říkají si, že toho tolik nebylo, ale když si pak zapíší vše, co do pusy dají, jsou velice překvapení.

Toto je pomůcka, která Vám může opravdu hodně pomoci. Buď si můžete sestavit svůj jídelníček, kde si naplánujete, co budete kdy jíst, včetně sportovní aktivity, nebo si můžete vše zapisovat zpětně a vést si deník.

Sami uvidíte, že s touto pomůckou se Vám bude hubnout snadněji, jelikož budete mít přehled. Také se budete moct zpětně podívat, v čem jste se zlepšili či naopak zhoršili. Budete moct porovnat i své sportovní výkony.

7. Hubněte ve dvou

Když chcete zhubnout, nebuďte na to sama nebo sám. Ideální je, najít někoho ze svého okolí, kdo bude hubnout s Vámi. Ve dvou se to lépe táhne a to platí i v případě hubnutí. Můžete se povzbuzovat, vyměňovat recepty a rady. Také můžete zdravě soupeřit.

Vybírat můžete buď partnera, maminku, sestru či kamarádku. Někoho, ke komu máte důvěru a jste ochotni mu ledacos říct a přiznat.

Najděte si společnou sportovní aktivitu a „hecujte se“ navzájem.

8. Proč nehladovět a neomezovat stravu až moc

Pokud budete hladovět nebo budete dodávat tělu málo živin, hrozí, že mu budou chybět důležité vitamíny, minerály, ale i bílkoviny, sacharidy a tuky. Tělo se bude zpomalovat a bude šetřit s energií.

Hrozí zdravotní problémy jako například padání vlasů, únava, nedostatek energie. Můžou se Vám začít lámat nehty, zničíte si trávení, můžete si způsobit žaludeční vředy apod. Navíc budete nervózní a můžete propadat depresím.

Při dlouhodobém hladovění hrozí také kolapsy a můžete si přivodit anorexii či bulimii. Dále hrozí u žen ztráta menstruace, hormonální problémy apod.

To samé hrozí jak u hladovění, tak i pokud dodáte málo živin. Nikdy byste neměli jít pod hranici 4.000 kJ bez lékařského dohledu.

9. Pitný režim

Pijete dostatečně? A pijete vhodné nápoje? Pitný režim je jedna z nejdůležitější věcí při hubnutí. Ne jen při něm, ale v hubnutí má své opodstatnění. Tělo když spaluje tuky, vylučuje toxiny. Při nedostatečném pitném režimu zůstávají v organismu a zanášejí ho.

Funkce vody v lidském těle

- a) Nese živiny k buňkám
- b) Odpařováním při pocení pomáhá regulovat tělesnou teplotu
- c) Podporuje vstřebávání živin

Lidské tělo je tvořeno asi ze 70 % vodou. Ta se nachází jak v buňkách, tak i v prostorách mezi nimi. Je slavní složkou krve (krevní plazma) a také tvoří základ lymfy.

Ve vodě jsou rozpouštěny minerály i vitamíny. Dále i stopové prvky, které naše tělo potřebuje, aby mohlo správně fungovat.

Doporučuje se vypít asi 2 litry tekutin za den. Skutečné množství je ale závislé na mnoha faktorech. Například na prostředí, ve kterém pracujeme a kde se pohybujeme, dále na pohlaví, fyzické aktivitě apod.

Ideální je, když člověk vypije asi 0,5l tekutin na každých 15kg svojí váhy.

Nejlepší je pít čistou vodu, občas neslazené minerálky, bylinkové čaje, zelený čaj, případně ovocné čaje. (čaje raději sypané – jsou kvalitnější)

10. Proč se vyhnout dietám, pilulkám a koktejlům na hubnutí

Vyzkoušeli jste už někdy nějakou dietu? Pomohla Vám zhubnout? Možná ano. Ale udrželi jste si svou váhu i nadále? To už málo kdo. Diety jsou založeny většinou na vyřazení některých potravin z jídelníčku a také na velkém omezení energetického příjmu. Proto tělo zhubne. Málo kdo ale dokáže u diety vydržet a u málo které diety se dá vydržet dlouho.

Tím, že omezíte příjem energie (více než je nutné), tělo se začne zpomalovat a bude se snažit uspořit co nejvíce energie. Aby mělo v případě potřeby z čeho čerpat. Takže je to úplně opačný efekt, než chceme při hubnutí dosáhnout.

Pilulky jsou snad ještě horší než diety. Mají spoustu vedlejších účinků. Vyvoláte si jejich užíváním poruchy metabolismu. U některých hrozí dokonce i smrt.

Koktejly, které slibují, že jejich pitím zhubnete, aniž byste se museli nějak omezovat či cvičit.

Díky nim si můžete vyhladovět tělo. Nedodají Vám živiny, které potřebujete. Navíc u velké části populace vyvolávají průjemy. Dochází k dehydrataci a také velké ztrátě minerálů.

Závěrem

Pokud chcete zhubnout a následně si svou novou váhu udržet, musíte začít uvažovat jinak. Úpravu stravy nesmíte brát jako nutné zlo. Pokud dodržíte to, co jste se nyní dočetli, máte dobrou motivaci a opravdu zhubnout chcete, tak zhubnete. Pak už jen stačí, se na to nevykašlat a nesklouznout zpět.

Po několika měsících máte vyhráno. Musíte si uvědomit, že jste žili několik let, někteří i desítek let, nezdravým životem. Cpali jste tělu spoustu chemie a cukrů i tuků. Nemůžete od těla očekávat, že začne fungovat okamžitě tak, jak má. Dopřejte mu čas, buďte trpěliví a úspěch se dostaví. A co víc. Vaše váha Vám zůstane.

Pokud jste dočetli až sem, zasloužíte si pochvalu, protože se snažíte dělat něco pro své zdraví.

Jako dárek pro Vás mám **slevu 10%** na své služby, stačí kliknout a do poznámky zadat kód: **10-TIPU-ZDARMA**.

ZAČÍT HUBNOUT SE MNOU

Zuzana Bursová

Výživová poradkyně a instruktorka fitness

zhubninaporad.cz