

# PĚT NEJVĚTŠÍCH CHYB PŘI HUBNUTÍ! NEDĚLÁTE JE TAKÉ?

Snažíte se, máte pocit, že děláte všechno správně, a ručička na váze se pořád nechce pohnout směrem dolů? V čem se dopouštíme nejčastěji přešlapů, když se snažíme shodit nějaké to kilo a vylepšit křivky? Na co si dát pozor?

„Nejčastější a zároveň největší chybou je podle mého názoru slepé kopírování nějakého výživového trendu, striktní či příliš jednostranné moderní diety, která je založena na obrovském energetickém deficitu, chorobném vyřazování základních přirozených potravin a vůbec nezohledňuje individuální potřeby každého člověka a jeho organismu,“ domnívá se výživová poradkyně Mgr. Sandra Figalová z Kliniky Yes Visage. „Je samozřejmé, že pokud se jakýmkoli způsobem dostaneme do velkého energetického deficitu – snížíme množství přijaté energie na minimum –, tak zhubneme. Problém je ten, že takový způsob hubnutí není většinou dlouhodobě udržitelný a nenaučí nás to, jak se do budoucna správně stravovat, abychom si shozená kila udrželi. Je potřeba si uvědomit, že každý jsme jiný a vždy je k hubnutí potřeba přistupovat individuálně, abychom si nezadělali na problém a nedostali se do začarovaného kruhu plného hubnutí a znovu přibírání.“

## JAK VYZRÁT NA CHYBY A SLABOSTI?

Teoreticky téměř všichni víme, co nedělat, čeho se vyvarovat a naopak, co bychom dělat měli. Jenže každodenní praxe bývá často jiná. Vymlouváme se na nedostatek času, vysoké ceny ovoce a zeleniny (přitom nejrůznější smažené pochoutky nebo přesolené „dobroty“ typu bramborových lupínků, popcornu nebo arašídů k večernímu sledování televize, případně obří pizza obložená několika druhy tučných sýrů stojí zpravidla více) nebo nezvladatelné chutě.

„Zapomeňte na jednostranné a příliš striktní

diety, nezkoušejte nesmyslné detoxy. Aby bylo hubnutí zdravé a dlouhodobě udržitelné, je potřeba dělat postupné změny a přijít na to, co nám zrovna vyhovuje. Neochuzovat tělo o důležité živiny a také si to správně nastavit v hlavě,“ zdůrazňuje odbornice. Které chyby jsou při snaze o redukci tělesné hmotnosti obvykle největší a mnohdy si je vůbec neuvědomujeme?

## TLAČÍTE NA PILU

Cesta za lepší postavou není „práce“ na pár týdnů, ale běh na dlouhou trať. Celý proces vyžaduje kompletní změnu návyků a životního stylu. A rovněž rozhodnutí a pevné odhodlání. Několikadenní hladovění nebo předražené tobolekly slibující „zázračné“ spalení tuků nic neřeší. Pokud chcete zhubnout, neobejde se to bez pevné vůle a důslednosti ve stravování. Zdravý úbytek na váze (z hlediska dlouhodobého snížení hmotnosti, aby se nedostavil obávaný jojo efekt) by měl být půl kilogramu až kilogram týdně, ne více.

„Zhubnu, když budu míň jíst“, to slýchám nejčastěji,“ říká Hana Ondrušová, výživová poradkyně programu Cambridge Weight Plan. „Mou odpovědí je vždy to samé: Ale vy jíte už tak málo, že není z čeho brát! K vaší vysněné váze se musíte projít. Reakce klienta je na to téměř vždy stejná – zděšený výraz. Už jen ta představa, kolik toho vlastně budou muset snít, je pro mnohé nereálná.“

## ŠIDÍTE PITNÝ REŽIM

Pokud jde o hubnutí, kvalitní pitný režim se obvykle opomíjí, přitom je velmi podstatný.

Tělo se prostřednictvím tekutin zbavuje nahromaděných toxických látek, podporuje správné trávení i vstřebávání živin. Dostatečná hydratace je obzvlášť důležitá při pohybových aktivitách a v teplých měsících, kdy dochází ke ztrátám tekutin. Jejich nedostatek může způsobit únavu, zácpu, ale dlouhodobě vést i k onemocnění ledvin. Kromě množství tekutin (denně byste měli vypít dva litry, v horkém letním počasí více) je rovněž důležité, co pijete. Tabu jsou sladké limonády (včetně doslazovaných džusů), energetické drinky, ale také alkohol! Ideální je čistá voda, případně minerálky, jen pozor na množství sodíku. Vhodné jsou i neslazené ovocné a bylinné čaje. Vodu si můžete ochutit plátky citronu, limety, okurky, jahod nebo lístky máty a meduňky.

## ZAPOMÍNÁTE SE NASNÍDAT

Snídaně je základ dne, to není prázdná fráze! Po dlouhém nočním hladovění potřebuje organismus „dobít“ novou energii, aby mohl od rána efektivně fungovat. Podle vědeckých studií je ten, kdo správně snídá, šťastnější, má menší riziko cukrovky, nadváhy a srdečních onemocnění a začíná svůj den se správně nastartovaným metabolismem. Přesto spousta lidí snídá nevhodně nebo dokonce vůbec. Zdravá a vyvážená strava přitom působí jako „palivo“ pro mozek, které zajišťuje tělu potřebnou energii. „Vynecháváte snídani v domnění, že tak ušetříte na kaloriích a snížíte tak celkový energetický příjem? Opak je pravdou! Je prokázáno, že ten, kdo ráno vynechá sní-

dani, sní při dalším jídle – většinou u oběda – daleko větší porci, než co ‘ušetřil’ vynecháním jídla předchozího,” upozorňuje výživová poradkyně Kristýna Ostratická.

### JÍTE MÁLO BÍLKOVIN

Bílkoviny neboli proteiny jsou důležité pro tvorbu a obnovu všech tkání a buněk v organismu. Kromě toho významně přispívají k vytváření a udržení svalové hmoty. Obzvláště při hubnutí je doporučován jejich vyšší příjem právě z důvodů prevence ztráty svalů (čím více svalů máte, tím vyšší je váš bazální metabolismus a tím větší je i předpoklad, že vám hmotnostní úbytky dlouho vydrží). Dále jsou proteiny součástí enzymů a hormonů a nezbytné pro správné fungování imunitního systému. Jednoduše řečeno, bez bílkovin nezhubnete. Jaké jsou jejich nejdůležitější zdroje? Kvalitní mléčné výrobky (zejména zakysané a sýry), maso a ryby, luštěniny, ořechy a semínka, obiloviny (ovesné vločky, pohanka, quinoa).

### VYHÝBÁTE SE SACHARIDŮM

Jistě, nadměrný příjem sacharidů v podobě pečiva, brambor, těstovin nebo bílé rýže může být příčinou nevídaného přibírání na váze. Je ale dobré vědět, že bez sacharidů by naše tělo nefungovalo tak, jak má. Vedle bílkovin a tuků patří k základním živinám, měly by tvořit 50 až 60% denního příjmu energie a jsou důležitým palivem pro mozek, nervy i svaly. Představují rychlý zdroj energie pro celé tělo a rozhodně je chybou vyřadit je neúprosně z jídelníčku. Můžou vás pak nemile překvapit výkyvy glykémie (prudce kolísající hladina cukru v krvi) a s ní spojená nevolnost, malátnost, závratě nebo dokonce mdloby. Vybírejte si tzv. komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem, mezi které patří například celozrnné pečivo a těstoviny, hnědá neloupaná rýže, cereálie nebo luštěniny. Vyhýbejte se spíše těm jednoduchým v podobě cukrů ve sladkostech, limonádách a polotovarech.