

Zdraví



5

mýtů



o hubnutí!

PRAHA (ida) – Vzdali jste snahu zhubnout, protože nedokážete držet striktní a nekompromisní dietu? A věděli jste, že k hubnutí není nutné hladovět, zařazovat detoxikační kúry ani konzumovat výhradně biopotraviny? Aha! vám vyvrátí 5 mýtů o hubnutí.

1 Zhubnu přísnou dietou

Když se řekne dieta, většina si to spojí s nutností omezit se v jídle, nepohodlím a negativními pocity. Monika Bartolomějová z Nutričního institutu říká: „Dieta se chybně stala synonymem pro nepříjemné hladovění a drastická omezení, přitom k dosažení štíhlejší a především zdravější postavy se nemusíte vzdát všeho, co máte rádi. Základní princip úspěšného hubnutí spočívá v kalorickém deficitu. Toho dosáhnete úpravou složení stravy a zvýšením fyzické aktivity.“ A je jedno, jestli držíte low-carb, low-fat, keto, nebo paleo.

Bez pohybu je hubnutí o mnoho těžší.



Foto scom

2 Bez hladovění to nejde

Málo energie, podrážděnost a špatná nálada – to hrozí při hladovění. „Při něm dochází k úbytku svalové hmoty, a to někdy znamená zpomalení metabolismu,“ tvrdí Tereza Horová, trenérka z Form Factory. Nedostatečný příjem kalorií má negativní dopad rovněž na psychiku, kdy jsme unavení, naštvaní a mnohem více náchylní k nájezdům na lednici. A když se pak dostaví konec »hladové« diety, přichází nežádoucí rychlý návrat původních kil, tzv. jojo efekt.



Při hladovění pozor na jojo efekt.

3 Při dietě nemusím sportovat

Jedním z projevů striktní diety je únava. Proto řada lidí hledá výmluvu, proč se na sport během diety vykašlat. Jenže fyzická aktivita zvyšuje denní výdej energie, a tím podporuje hubnutí. To potvrzuje i trenérka Horová: „Pokud nebudete jíst, bude vám na dietě špatně, budete unavení, zimomřiví a nebudete mít chuť ani sílu cokoliv dělat, natož cvičit. V takovém případě je potřeba se zamyslet a nastavit si jídelníček tak, abyste netrpěli hladem. Uvidíte, že pohyb vás opět začne bavit, protože na něj budete mít dost síly.“

Při dietě se vyhněte alkoholu.



4 Nejprve detox, pak hubnu

Aby bylo hubnutí úspěšné, nemusíte podstupovat žádnou z detoxikačních kúr. Stačí vám vlastní zdravá játra a ledviny. „Detoxikace díky nim probíhá neustále. Proto bychom měli o tyto orgány pečovat a vyvarovat se špatné životosprávy a nadměrného pití alkoholu, který obsahuje mnoho kalorií,“ říká Bartolomějová.

5 Nesmím ovoce kvůli cukru

Jak již bylo řečeno výše, o hubnutí rozhoduje kalorický deficit a je jedno, zda ubereme sacharidy, či tuky. Ovoce můžeme jíst i při redukční dietě, pokud tím nepřesáhne energetický příjem. Pokud bojujete s problémem udržet se v kalorickém deficitu, vybírejte si spíše bobulovité ovoce (jahody, borůvky, ma-

liny), které obsahuje méně sacharidů oproti tropickému ovoci, jako jsou například mango nebo hrozny. „Ovoce i zelenina by rozhodně měly být velkou částí naší stravy, ideálně v poměru 2:1,“ říká výživový poradce Josef Soukup, konzultant projektu Půl taliře.

I biopotraviny mají tuky a sacharidy.

