

















## Základní výživová doporučení

V žádném případě toto nebudeme nazývat "Desatero zdravého hubnutí", jelikož my nechceme hubnout, ale chceme zdravě jíst, abychom hubnuli naprosto přirozeně. Nic na tom není :-)

-  **Zdravé hubnutí je pomalé.** Hmotnostní úbytek by měl být **0,5 – 1 kg týdně** (tj. 2-4 kg měsíčně). Máte-li jen menší nadváhu, stačí zhubnout třeba jen 1 – 2 kg za měsíc. Pokud hubnete rychleji, **neztrácíte tukovou tkáň**, ale ve vašem organismu dochází k úbytku vody a svaloviny, což nechceme.
-  **Hladovky a další drastické módní diety nezkoušejte!** (dieta podle krevních skupin, zónová dieta, vysokoproteinové diety,...). Jsou pro obézní jedince, kteří chtějí zhubnout za týden rychle (nedostatečný energetický příjem), shodit všechnu svalovinu a podvyživit se z nedostatečného příjmu dalších živin. V důsledku tyto diety navíc **vedou k nárůstu hmotnosti** než k její redukci, jelikož člověk má tendenci vše dojíst nazpátek a navrátit organismu ztracené kalorie.
-  **Jezte pravidelně, pestře a barevně.** Jedině tak svému tělu dodáte dostatek všech živin, vitamínů a minerálů, aniž byste se zbytečně **trápili hladem**. V tom tkví kouzlo hubnutí a nehladovění. Zvykněte si na pravidelnou stravu o malých porcích každé 2 hodiny. Každou porci doplňte porcí ovoce nebo zeleniny. Porce = co se vejde do vaší dlaně (jablko, 2-3 švestky, nektarinka, pomeranč atd.). Obohacujte si jídelníček **o nové obiloviny** a **produkty racionální výživy**. Používejte různorodé druhy zeleniny a ovoce, aby vám lépe chutnalo a měli jste z jídla větší požitek!
-  **Jezte hodně ovoce, zeleniny (2-3 porce od každého denně)**, často konzumujte **luštěniny** (hrách, fazole, čočka, adzuki a mungo fazole, cizrna) a z **obilovin** si vybírejte hlavně celozrnné varianty (celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, rýže, obilné vločky, zkuste zapomenuté druhy obilovin - jako třeba pohanku, jáhly, kuskus, špaldu, amarant, bulgur atd.). **Nepoužívejte vše pšeničné**, ale zkuste ovesné, pohankové, špaldové, rýžové, kukuřičné, grahamové, žitné a další obilné varianty).
-  **Živočišné potraviny** - jejich konzumaci omezte na přiměřené množství, hlavně co se týče masa (ne u dětí pro jejich vývin). U dospělého člověka maso spíše zatěžuje trávicí systém, vnáší do něj bakterie a unavuje ho, aniž by si to člověk uvědomoval. Proto postupně nahrazujte maso sojovými výrobky (tofu, tempeh, tofu

párky a tofu salámy), jogurty občas nahradte za sojové, kozí nebo ovčí, tvaroh s 1% tuku může zůstat. Po omezení masa budete daleko hubenější.

6.  **Používejte pouze zjevné tuky.** To znamená potraviny a přílohy bez tuku a potřebný tuk si vždy snažte doplnit sami dle vlastní potřeby. Jen tak je možné si uhlídat příjem tuků za celý den. Jako tuk použijte např. olivový olej, máslo, rostlinné oleje nebo tuk vypečený z masa, který si k pokrmu dodejte sami dle svého uvážení nebo jej zcela odstraňte). Pozor na **skryté tuky** (uzeniny, červená masa, tučné sýry, sladkosti, zákusky, oříšky, chipsy,...), které byste měli důsledně **omezovat**. Při konzumaci masa dávejte přednost drůbeži, rybám nebo králičímu masu. Z červeného masa si občas dopřejte libové hovězí. Naopak se snažte zcela vyřadit vepřové kvůli velkému množství tuku a cholesterolu, který ucpává srdce a cévy. Při nákupu sýrů sledujte množství tuku v sušině. Tato hodnota by neměla být vyšší než 30 %. Kupujte si proto nízkotučné mléčné výrobky.
7.  **Nenachypte se na jednoduchém cukru.** Odteď se naučte rozlišovat **jednoduché sacharidy** (rafinovaný cukr, med a další sladidla) a **komplexní sacharidy** (obiloviny, luštěniny, brambory, rýže). V prvním případě vám jednoduché cukry dodají rychle energii, která je potřeba zejména po aktivním cvičení. Během dne nikoliv, jelikož je tělo využije ve prospěch tuků. Naopak komplexních sacharidů se bát nemusíte, jelikož jsou zásobárnou potřebné energie na celý den. Doplnujte je hojně především v dopoledních hodinách.
8.  **Nezanedbávejte se jídlem a kupujte si co nejvíce čerstvé potraviny.** V ovadlém, konzervovaném nebo tepelně upraveném ovoci a zelenině dochází ke ztrátě vitamínů a enzymů, které už po zbytek dne nestačíme nahradit jinou potravinou. Nenakupujte si přebytek trvanlivých potravin (žádné vitamíny, ale naopak éček je zde požehnaně), rafinovaného cukru (pro tělo nepotřebný), bílé mouky (bez vitamínů, minerálů, snížený obsah živin a vlákniny), olejů a tuků, konzervovaných potravin (éčka, soli), slaných uzenin, sýrů, polévek, tyčinek atd.
9.  **Dbejte na příjem tekutin.** Denně byste měli vypít známé 2-3 litry tekutin, jelikož tělo odvádí tekutiny nejen močí, ale i potem, dýcháním a stolicí. Je ale velmi důležité, co pijete. Chcete-li zhubnout, vybírejte si **stolní či minerální vody, ovocné, zelené, bylinné čaje** (neslazené). Káva se do denního příjmu tekutin nepočítá, protože organismus odvodňuje, snažte se jí nahradit obilnou kávou. Určitě se snažte omezovat sladké perlivé limonády. Obsahují nadměru jednoduchých sacharidů, o kterých víte, že se většina přemění na tuky. Ovocné džusy mají také hodně cukru, ale alespoň obsahují vitamíny. Jsou vhodné k občasně konzumaci (**nejlépe džusy bez přidaného cukru**), ale doporučujeme ředit je vodou. Pokud se bez sladké chutě neobejdete, změny provádějte pomalu, ale **nesahejte po nápojích slazených umělými sladidly**, které vyvolávají pocit hladu.

10.  **Zvyšujte svojí denní pohybovou aktivitu.** Nejde jen o cvičení, ale i o každodenní pohyb, kterého je bohužel čím dál méně. Jezděte méně auty a městskou dopravou. Z autobusu můžete vystoupit třeba o 2 zastávky dřív a zbytek dojít pěšky. Nepoužívejte eskalátory a výtahy. O víkendech chodte na vycházky, výlety, v létě jezděte na kole, v zimě na běžkách. Svůj čas s rodinou se snažte trávit spíš pohybem než sezením u televize. **Každý krok se počítá!**
11.  **Nevyhýbejte se domácím pracím a práci na zahradě.** Při těchto činnostech spálíte rozhodně více energie než při sezení na gauči a ještě pomůžete rodině. Tato pohybová aktivita ale sama o sobě nestačí, je třeba ji doplnit i jiným pohybem. Ale opět tu platí pravidlo, že **každý pohyb se počítá!**
12.  **Aerobní cvičení = klíč k úspěchu.** Hned po správném stravování následuje sport. **Nejefektivnější pro hubnutí** je cyklistika, rotoped, běh, turistika, plavání, aquagymnastika, aerobic + další druhy cvičení, běžky, jízda na kolečkových bruslích, squash, týmové sporty atd. Vyberte si jeden z nich a napište si týdenní plán, kdy budete cvičit - **nejlépe ob den alespoň třikrát týdně**. Tuky se začínají spalovat asi po 35 minutách aktivního pohybu, takže zpočátku cvičte alespoň půl hodiny střední intenzitou (tzn. 60 – 70% maximální tepové frekvence), později hodinu nebo i více. Maximální tepovou frekvenci si snadno vypočítáte z následujícího vzorce: 220 – věk.
13.  **Zapisujte si svůj jídelníček** pečlivě vše, čeho a kolik jste snědli a vypili. Viz. brožurka **Rady jak zapisovat jídelníček**.
14.  **Při snižování hmotnosti je dobré** jít po malých krůčcích se snažit jí dosáhnout stále novými změnami a obměnami. **Vaše motivace** déle vydrží, když si za každý úspěch dopřejete nějakou odměnu. Nemáme ale na mysli odměnu ve formě bonboniéry nebo jiného jídla, ale např. nové sportovní oblečení nebo zajímavou knihu. Jídlo berte jako něco, díky čemuž žijete, ne to, pro co žijete

„Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili.“