16 rad, jak začít hubnout ještě dnes

Vloženo: 29.11.2019 Komerční sdělení

Hubnutí není jen čistě estetická záležitost. Je to sice nejviditelnější část změny na povrchu našeho těla, ale uvnitř má správné BMI mnohem důležitější efekt.

Nadváha a obezita totiž přináší řadu zdravotních rizik. Například srdečně cévní onemocnění, metabolické poruchy, diabetes II. typu a nádorová onemocnění. Především nádory střev a konečníku, ale také prsu a vaječníků.

Jak začít hubnout ještě dnes

Motivace a koučink:

1. Rozhodněte se – motivace musí vycházet z vaší hlavy, nikoliv z tlaku okolí.
2. Nebojte se selhání – neklaďte si na sebe příliš velké nároky a počítejte s menšími přešlapy, jsme
3. přece lidé, ne stroje.
4. Nenastavujte celoživotní dietu, nastavte nový zdravý životný styl. Dieta je vždy jen na omezenou časovou dobu. Jedním z představitelů krátkodobě účinné diety je rozhodně KetoMix a KetoFIT. Zajistí rychlou ztrátu tuku, je lékařsky ověřená a zároveň při ní člověk nehladoví. **Jsou založeny** na mechanismu, že pokud tělo nemá dostatek krevního cukru, sahá pro potřebnou energii do vlastních tukových zásob. V játrech začne produkovat z mastných kyselin takzvané ketony, které slouží jako zdroj energie, a proto se **tento přirozený stav nazývá ketóza**. K dosažení stavu ketózy je potřeba snížit podíl sacharidů ve stravě na 20-50 gramů za den.
5. Poraďte se s odborníky, kolik kilogramů vlastně potřebujete zhubnout. Určité procento tělesného tuku je žádoucí a pro tělo zcela nezbytná rezerva. Spíše než samotným úbytkem kilogramů, se řiďte zmenšením objemu, zejména v pase. Kvalitní výživový konzultant vám bude nejenom průvodce, ale i oporou.
6. Hubněte postupně a dlouhodoběji. Jen tak se vyhnete jo-jo efektu.

Pitný a pohybový režim:

6. Dodržujte pitný režim. Vypijte alespoň 2 litry tekutin. Ideálně vodu, bylinné čaje, občas minerálku nebo ředěný džus. Slazených nápojů se vzdejte. Pijte především v první části dne, doháněním pitného režimu večer zatěžujete ledviny.
7. Přidejte pohyb. Nejdříve začněte chodit pěšky do schodů nebo do práce, přidejte si každý týden jednu svižnou procházku, abyste se zapotili. Až si tělo zvykne, zařaďte jiný aerobní sport. Sport si vybírejte s ohledem na vaše zájmy a schopnosti. Pohybová aktivita vás má bavit, nikoliv stresovat.

Změna jídelníčku:

8. Měňte svůj jídelníček postupně. Napřed se ho snažte vylepšit. Ubírejte sladkých pokrmů a nahrazujte jednotlivé suroviny za výživově kvalitnější. To znamená například bílý rohlík za ovesnou kaši, uzeninu za uzený tempeh a slunečnicový olej za olivový.
9. Najděte si vlastní cestu ke štíhlé postavě. Nechte se od ostatních inspirovat, ale nenuťte se do jejich denního režimu či příliš striktního jídelníčku. Každý máme jiný metabolismus, jinou tělesnou konstituci či rytmus životního stylu.
10. Nesmíte hladovět. Pokud máte hlad dříve než za 2 hodiny od posledního jídla, musíte svůj výživový plán upravit. Ať už v kvantitě nebo kvalitě. Rozhodně se však nikdy nepřejídejte.
11. Jezte pravidelně. Ať už si zvyknete na 5-6 porcí denně, nebo půjdete modernější cestou, pouhých 2-3 jídel denně. Nesmí vás zmítat záchvaty hladu, chutí, únavy a změn nálad. To všechno by svědčilo pro rozkolísanost hladiny vašeho krevního cukru. Pokud máte vlčí hlad zejména večer, svačiny během dne potřebujete.
12. Vaše poslední denní jídlo by mělo přijít 3 - 4 hodiny před ulehnutím ke spánku. To znamená, že pokud chodíte spát ve 23 hod., nemůžete podávat večeři v 17 hod a pak jít spát hladoví.
13. Snídejte alespoň trochu. Když se ráno nenajíte, vyplavuje tělo stresový hormon, který tlumí pocit hladu. Jenže hlad se stejně vrátí a ve večerních hodinách toho sníte mnohem více. Proto je lepší, když se naučíte snídat.
14. Velikost svačin nepřehánějte. Snídaně by měla tvořit 25 % celkové energie, oběd a večeře 25 - 30 % a svačiny 10 - 15 %. Součástí každého hlavního jídla by měla být zelenina. Ovoce stačí 2x denně. Super tipy na zdravé svačiny najdete například zde.
15. Nejezte mezi jídly. Mezi jídly musí být striktně pauza alespoň 2 hodiny, ještě lépe 3 hodiny.
16. Jídlo plánujte a vařte si ho ideálně doma ze základních **BIO potravin**. Experimentujte s novými druhy surovin a naučte se jídlo dochucovat. Poté vykouzlíte i z obyčejné čočky famózní pokrm.

Proč upřednostňovat BIO potraviny?

BIO potraviny jsou potraviny vyrobené ze surovin, které pocházejí z ekologického zemědělství a mají osvědčení o původu. Rostliny ekologického původu se pěstují bez použití umělých hnojiv, chemických prostředků a pesticidů. V ekologickém zemědělství jsou zvířata chována ve vhodném prostředí, bez stresu a s dostatkem pohybu a prostoru. Jsou krmena krmivem, do kterého nejsou přidávána antibiotika ani růstové hormony.

BIO potraviny jsou zpracovávány bez přidávání chemických látek, které vylepšují barvu a chuť, tzv. přídatných látek. Nepoužívají se ani geneticky modifikované organismy nebo produkty ošetřené ionizačním zářením.

Všichni producenti **BIO potravin** jsou pravidelně kontrolováni Ministerstvem zemědělství a musí splňovat podmínky uvedené v nařízení Rady (ES) č. 834/2007, o ekologické produkci a označování ekologických produktů, a v zákoně č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství.

Důvody, proč si připlatit za BIO potraviny

BIO potraviny:

1. obsahuji větší množství vitamínů, minerálů i antioxidantů,
2. chutnají lepe,
3. nejsou geneticky upravované,
4. zvířata jsou krmena co nepřirozenější stravou, během života a porážky zažívají méně stresu,
5. mnoho studií dokazuje, že ekologické zemědělství má pozitivní vliv na rozmanitost fauny a flóry,

4. bioprodukce méně znečišťuje životní prostředí, produkuje totiž menší množství oxidu uhličitého a nebezpečných odpadů,
5. bioprodukce snižuje naši závislost na neobnovitelných zdrojích.