

Chcete zhubnout? Začněte jíst

Přejete si zbavit se přebytečných kil a přizpůsobili jste tomuto cíli svůj jídelníček. Ráno vynecháte snídani, na svačinu si dáte jablko, k obědu zeleninový salát s kuřecím masem a odpoledne možná jogurt. Po 18. hodině už určitě nejíte. Pečivu a přílohám se vyhýbáte jako čert kříži. Když máte večer chutě – a to bývá docela často – občas si povolíte a dáte si něco dobrého.

Když vám navzdory tomuto přísnému režimu hubnutí moc nejde, jídlo omezíte ještě víc. A při tom všem si myslíte, že jíte zdravě a děláte maximum pro to, abyste se ve vašem šatníku začaly znovu objevovat modely nižších konfekčních velikostí.

Nehladovte, vyhnete se nevladatelným chutím

Pokud jste se v prvním odstavci našli, nejste rozhodně výjimka. Mnoho lidí je přesvědčených o tom, že přestane-li jíst nebo alespoň zásadně omezí příjem potravy, zhubne mnohem rychleji. Opak je ale pravdou: takto totiž tělo nefunguje.

Co se tedy stane, když přestanete jíst a vaše tělo začne hladovět? Po zhruba 3 hodinách bez potravy klesá hladina cukru v krvi a po 4 hodinách jste už s největší pravděpodobností strávili všechno, co jste v rámci posledního jídla přijali. V tom okamžiku si vaše tělo začne říkat o cokoli, čím by doplnilo energii. A vy budete mít chutě, kterým dost často neodoláte.

Nenuťte tělo šetřit, povzbuďte ho, ať spaluje

Budete-li jíst příliš málo, můžete navíc zpomalit svůj metabolismus, čímž nejenže nezhubnete, ale naopak začnete přibírat. Vaše tělo na omezení příjmu energie zareaguje tak, že si začne ukládat zásoby energie na horší časy, o kterých je na základě vašeho chování přesvědčeno, že přicházejí. Místo toho, abyste se tukové vrstvy zbavovali, budete se s nimi sít.

Nejhorší chybou, kterou ve snaze zhubnout můžete udělat, je přestat jíst. Přesto, že v prvních pár dnech můžete pár kilo ztratit, velmi brzy je naberete zpět a dost možná k nim ještě přidáte pár navíc. Vaše tělo je totiž důmyslný a dobře fungující stroj, který se nižšímu příjmu energie rychle přizpůsobí a vystačí si s tím, co by mu dříve bylo málo.

Snídejte a jezte pravidelně, začnete hubnout

Klíčem k opravdu efektivnímu hubnutí, které má mít dlouhodobý efekt, je tedy udržení rychlosti metabolismu při současném nižším příjmu kalorií, respektive jejich větším spalováním (toho samozřejmě docílíte zvýšenou fyzickou aktivitou - tím, že se začnete více hýbat). V okamžiku, kdy si tělo začne energii šetřit, udělá vaší snaze zbavit se přebytečných kil čáru přes rozpočet.

K tomu, abyste mu k tomu nedali signál, je důležité jíst – plnohodnotně a především pravidelně. Základem dne je samozřejmě snídaně, kterou po nočním spánku doplníte hladinu cukru v krvi a dodáte tělu energii pro nadcházející den. Začnete-li svůj den snídaní a následně budete jíst každé 3-4 hodiny, poskytnete svému tělu a mozku stálý přísun živin a ono tak nebude mít potřebu ukládat si tuk na horší časy.

Máte-li pár kilo navíc a rozhodli jste se s tím něco dělat, přestat jíst a pouštět se do drastických diet tedy nemusí být ten nejlepší nápad. Nejen že dost možná nezhubnete, ale můžete si i uškodit. Zkuste

se tedy vždy nejprve poradit s odborníkem, který vám doporučí tu nejlepší cestu, jak dosáhnout toho, co si přejete.