



# **Jak nakopnout hubnutí**

**PÁR RYCHLÝCH  
TIPŮ**







# Hubnutí nováčka

Hubnout teprve začínáš. Zjistila jsi, že se plíživě na tebe nabalilo pár kil navíc, případně to byl i větší balík. Stáhla sis tento e-book právě proto, že chceš kila ztratit.

Máš skvělou možnost, protože pro tebe je jednodušší hubnutí rozběhnout. Možná jíš málo, možná moc. Často i nějaké prasárničky. Nedržíš svoje tělo v úsporném režimu. Jíš jak máš čas, jak máš chuť, tedy se nijak extra neomezuješ.

To ti dává možnost se do toho pustit naplno. Zároveň ti to dává velkou výhodu před lidmi, co hubnou dlouhodobě, zkouší různé finty a fígle, mění dokola svoje nastavení, týrají tělo hlady. Podvyživené tělo nechce pustit ani gram tuku.

A pozor! I velmi obézní člověk může být podvyživený. Ne z hladu, ale z nedostatku základních vitamínů, minerálů a energie potřebné pro život.



# Začni Low carb ještě dnes

- ❖ Nastuduj si v základu co je low carb, co patří mezi správné potraviny a co úplně vyloučit. Pomůže ti [Tento popis](#). Doporučuji pročíst. Základní informace o tom, co je vhodné jíst a co naopak vhodné není a proč.
- ❖ Pusť se do toho ještě dnes. Vyluč ze svého jídelníčku všechny zpracované potraviny. Přílohové, slazené a moučné věci daruj sousedům. Bude se ti snadněji dodržovat postup, když se nebudeš dívat, jak je v lednici osamocený kus dortu, který tě láká ke snědení.
- ❖ Udělej nákup základních potravin. Opravdu základních. Maso, zelenina, mléčné výrobky apod. Na pečení z nízkosacharidových surovin je ještě čas. Nezásobuj se jimi zbytečně. Patří do kolonky občas, tedy ne, že začneš běžné sladkosti a pečivo nahrazovat těmi „povolenými“.
- ❖ Zvaž se a zapiš si svoje hlavní aktuální míry. Pokrok uvidíš velmi rychle a bude tě motivovat k tomu, abys vydržela. Na běžnou kontrolu mír, cca 1 x měsíčně, můžeš použít třeba staré kalhoty, které už dlouho neoblečeš. Pamatuj, že váha může kolísat i o pár kilo. Někdy se na váze může zdát, že vůbec nehubneš. Pak máš chuť všechno vzdát. Staré kalhoty ti výsledek a pokrok ukáží mnohem rychleji a spolehlivěji.

- ❖ Zpočátku tě budou honit chutě. Bude to trochu složité. Tělo a mozek zvyklé na spoustu sacharidů si je budou vyžadovat. Pravděpodobně tě bude chvíli bolet hlava, bude se ti v noci zdát o dortíčku a čerstvě upečeném chlebu. Na to je jediná rada. Zaměstnej se co nejvíc prací a jinými aktivitami, abys neměla čas přemýšlet o jídle, které ti chybí.
- ❖ Nastav si způsob a pravidelnost v jídle. Nemyslím tím snídaně, svačina, oběd... Myslím, aby sis naplánovala co budeš jíst, třeba na 3 dny dopředu. Nic není ze začátku horšího, než když tě honí hlad a ty nevíš, co budeš jíst. Pak sklouzneš ke starému způsobu, chytneš do ruky rohlík a vracíš se na začátek. Jíst můžeš kolikrát denně ti vyhovuje. Při přechodu na LC budeš mít hlad, takže pravděpodobně budeš jíst častěji. Jak se ti systém zaběhne, tělo si zvykne, naučí se brát energii ze svých tukových zásob, postačí ti většinou jídlo jen 2-3 denně. Někteří se dopravují i na variantu jednoho velkého jídla za den. Chce to čas. Pocit hladu a různých chutí (hlavně na sladké) se opravdu ustálí a přestane tě pronásledovat.
- ❖ Motivační první cca 2 kg nejsou bohužel z tukových zásob. Jde o vyčerpání glykogenu v játrech, tedy tělo ztrácí zároveň uloženou vodu. Ale uznej, motivační to přece jen je. Dá ti to sílu překonat začátky a vytrvat.

- ❖ Ve svém jídelníčku vždy mysli na to, že tuk je nositel chuti, což určitě oceníš, ale zároveň má i vysokou sytící schopnost. Není nutno se tedy omezovat. Ty sacharidy energeticky nahradíš tuky. Jakmile se ti sníží hladovost, můžeš tuky mírně snížit, potřebné kalorické množství se doplní z tvých vlastních tělesných zásob.
- ❖ Nezapomeň na to, že zelenina, převážně listová, zelená je důležitou součástí stravy. Na tvém talíři měj minimálně stejné množství zeleniny, jako by sis dala běžné přílohy. Alespoň polovinu talíře. Úpravu zvol podle chuti. Syrovou, dušenou, vařenou, restovanou na másle. Fantazii a chuti se meze nekladou.
- ❖ Svoji stravu můžeš obohatit doplňky stravy ve formě vitamínů a minerálů. Chybět může převážně hořčík, draslík, omega 3 mastné kyseliny. Já jako doplněk stravy používám Reflex Nextgen PRO, mají minerály a vitamíny ve využitelné formě, tedy pro tělo přínosnější, než běžné lékárenské vitamíny. Vyber si podle svého. Nutnost to není. Naopak jako velmi správné a zároveň chutné je popíjení nebo konzumace osoleného kostního vývarů. Je to zdravá forma doplnění potřebných mikronutrientů.



# Stagnující hubnutí „profíka“

Hubneš už nějakou dobu. Někdy kratší, někdy delší. Jsi ostřílený profík, který ví proč, ví jak, všechno má nastavené, všechno je v běhu. Přešlapů už míváš minimum a většinou jsou plánované. Nestává se ti, že by ses v noci budila hlady, že by tě neodolatelně lákala výloha cukrárny.

Něco se ale zaseklo. Hubnutí bylo víceméně plynulé, s malými výkyvy, ale soustavně jsi snižovala obsah tuku v těle. Tvoje změna už mohla být obrovská. Většinou pak nastává útlum. V tomto případě, kdy vidíš, že se už 2 měsíce nic neděje, že váha i objem stojí si pokládáš otázku, jestli něco nezměnit. Čím to asi nakopnout, aby to šlo tak dobře jako předtím. Začínáš zkoušet různé úpravy a stejně se nic neděje.

Stáhla sis tento e-book, protože chceš hubnutí znova nakopnout a zjistit, kde může být problém, případně vyladit malé detaily.

Možná jíš málo, možná moc. Možná moc nebo málo cvičíš. Možná jíš někde skryté sacharidy a neuvědomuješ si to. A dost možná chce tělo jen trochu odpočinku. Možná jsi mu dala zabrat ztrátou 20- 30 kil a potřebuješ jen nabrat nový dech.



# Zamysli se a udělej změny

- ❖ Jako první si alespoň 3 dny zkus zapisovat všechno co sníš. Po 3 dnech vše nahod' do kalorických tabulek (používám [tyto](#)). Výsledek hodnot vyděl třemi, ať máš průměrnou denní hodnotu. Doporučuji opravdu tento postup. Funguje lépe, než zapisovat do tabulky hned po jídle. Zkresluje to výsledky, protože člověk, když k večeru vidí, že už je toho nějak moc :-D, tak má tendenci si ubrat a nejíst tak, jak by běžně jedl, kdyby nic nezapisoval. Pak by ve výsledku měl pocit, že vše dělá jak má, ale opak by byl pravdou.
- ❖ V mezičase si zkontroluj jaký bys měla přibližně držet příjem kalorií, bílkovin, sacharidů a tuků ([pomůže ti třeba tato kalkulačka](#)).
- ❖ Pokud zjistíš, že všechno je v pořádku, tak jak má být, hodnoty jsou přibližně odpovídající, tak hledej jiný přístup.
- ❖ Jako nejrychlejší řešení se nabízí pohnout s množstvím zkonsumovaného tuku. Uber na příjmu, ať má tělo šanci čerpat z vlastních zásob. Dost často se hubnutí znova rozjede. Změně dej šanci aspoň 2-3 týdny.
- ❖ Jako další možnost je zvýšení fyzické aktivity. Myslím tím běžnou aktivitu, nemusí to být nutně sport. Věci a práce dělej ve stoje, více chod' a svižnějším tempem, více uklízej :-D



- ❖ Zkus změnit velikost a pravidelnost jídla. Například, pokud jsi zvyklá na velkou snídani a malou večeři, zkus pořadí přehodit.
- ❖ Zkus zařadit přerušovaný půst. Nastav si jídelní okno a jez jen v něm. Můžeš mít okno např. od oběda do večeře, nebo naopak od snídani do oběda. Je to jen na tobě. Jak ti bude lépe vyhovovat. V ostatní hodiny nic nejíš.
- ❖ Snaž se snížit nebo úplně vynechat mléčné výrobky, dost často jsou to hubnoucí brzdy.
- ❖ Změň množství bílkovin ve stravě. Přemíra bílkovin se mění na cukry a tím může zpomalovat hubnutí.
- ❖ Vynechej alkohol! Ano, i bílé víno.
- ❖ Vynechej veškeré náhražky, pečivo, sladkosti, které jsou sice z vyhovujících surovin, ale jejich častá konzumace může mít vliv na stagnaci hubnutí.
- ❖ Odpočívej a relaxuj. Stres je zabiják. Nesoustřed' se jen na to, že neztrácíš hmotnost podle plánu.
- ❖ Poslední varianta je, že je tělo z přiškrceného příjmu dlouhodobě už vyšťavené a chce pauzu. Dej si pokoj od hubnutí. Jez stále jen vše povolené, ale navyš svůj kalorický příjem tak, aby odpovídal udržování váhy. Tělo se ustálí, odpočne si od kalorického deficitu a dovolí ti po nějaké době opět příjem trochu podseknout.

- ❖ Dovol si chvíli nehubnout. Nic ti neuteče. Hubnutí není sprint, je to maraton.
- ❖ Mysli na to, že ta kila na tebe nenaskákala za týden, a hlavně, že už máš kus cesty za sebou. Cítíš se zdravěji, jsi štíhlejší, ohebnější, aktivnější. Všechno, co jsi už dokázala mělo vysokou hodnotu.
- ❖ Netrap se a nestresuj se při pohledu na někoho, komu to jde skoro samo. Každý jsme jiný a k cíli se dostáváme v jiném čase a jiným způsobem.
- ❖ Všechny změny, které postupně vyzkoušíš nech běžet aspoň 2-3 týdny. Jen tak můžeš poznat jejich funkčnost.
- ❖ Měj se ráda a vždy mysli na to, že každý malinký krůček se počítá a nakonec tě do cíle dovede.
- ❖ Inspiruj se recepty na [webu](#) nebo v [e-booku](#), svoji cestu si udělej příjemnou, s chutným jídlem. Měj radost z dobrého jídla a lepší kvality života.

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhej kontaktovat. Velmi ráda odpovím, poradím, pokud budu vědět. Ať už se to týká receptů, surovin, i celého tématu.

*Krásný den Lucie*

