

## Kdy pít protein při hubnutí?

*Hubnutí je velice složitý a dlouhý proces. Pokud nevíte, kde začít, je dobré si pro začátek přečíst vše o nutričních hodnotách, jelikož proteiny jsou často spojovány spíše **s nárůstem tělesné hmoty než s jejím spalováním**. Chystáte se do toho a nevíte, jak protein na hubnutí správně využít? Poradíme vám, jak na to.*



## Na co nezapomínat při hubnutí?

1. S cílem zhubnout se připravte na změnu stravy, ke které patří také [proteiny na hubnutí](#). Mít předem daný **správný jídelníček je základ**. V takovém jídelníčku nesmí samozřejmě chybět **bílkoviny**, jelikož mají vysoký termický efekt. Na jejich zpracování tělo využije větší množství energie. U bílkovin je to **cca 15 – 30 %**. Bílkoviny vás také dobře zasytí. Pokud si dáte denně aspoň dvě jídla, která jsou bohatá na bílkoviny, zasytí vás na delší dobu než běžné jídlo plné sacharidů.
2. **Protein napomáhá budování svalové hmoty**, a to je velice důležité, protože tělo může ubrat na váze dvěma způsoby. Může spalovat přebytečné zásoby energie, neboli tuku a zbaví se svalové hmoty. Z tohoto důvodu je **proteinový nápoj ideální na vyváženou stravu při hubnutí**.

3. Klíčové je přijímat [proteiny](#) rovnoměrně, neboli během celého dne. Důraz bychom měli klást na příjem stravitelného proteinu po tréninku v množství 20–40 g, což je zhruba jedna odměrka.

## Jaké jsou nejlepší proteiny na hubnutí?

Nejlepší a nejrozšířenější protein je [syrovátkový protein](#). **WHEY protein** mívá obsah **bílkovin více jak 90 %**. Dále mezi ty nejkvalitnější patří [hydrolyzované proteiny](#).

Nejen muži, ale především ženy **by měly při hubnutí denně přijmout až 1,4 – 2 g bílkovin** na kilo aktivní hmoty. Vyšší hodnoty jsou důležitější u profi sportovců. Jednoznačnou **výhodou pití proteinu u žen je skvělá postava**. Pomáhá vypracovat vaši postavu již během několika měsíců, jelikož bílkoviny – proteiny, napomáhají k udržení svalové hmoty. Existuje také několik velmi chutných příchutí, které můžete libovolně kombinovat. Mezi ty nejchutnější patří například [slaný karamel](#), [malina](#) či [bílá čokoláda](#).



## Jak a s čím si protein připravit nejlépe?

- **Smoothie smíchané s ovocem a semínky** vám vynahradí vydatnou snídani, která vám nezabere hodně času na přípravu.
- **Protein jako sladký milkshake** si také připravíte za pár sekund. Stačí jej smíchat buď s živočišným nebo rostlinným mlékem.
- Ten kdo rád peče, si může **obohatit recept o důležité bílkoviny právě pomocí proteinu**, který může přidat do svého oblíbeného koláče či buchty.