

# Hubnutí? Přinášíme shrnutí jak na to

**Východní Čechy** – V této rubrice jsme psali o spoustě dietních triků, potravinách a životních stylů. Dnešním dílem náš seriál o hubnutí, zdravém stravování a správném životním stylu končí. Proto jsme se rozhodli shrnout základní pravidla hubnutí a nejdůležitější zásady zdravé životosprávy.

Rad a tipů, jak lépe vypadat a cítit se fit, je samozřejmě spousta a většina z nich tu již v minulosti zazněla. Dnes jsme pro vás ale „vypíchlí“ ty hlavní. Pokud se budete řídit těmito pravidly, pocítíte rozdíl a už se nebudete chtít vrátit do starých kolejí, ve kterých vám po fyzické a mnohdy ani psychické stránce nebylo nejlépe.

Tou nejdůležitější součástí zdravého životního stylu je správná strava. Sestavení jídelníčku je jednoduché a není potřeba v tom hledat žádné složitosti. S trochou fantazie a zvědavosti to zvládnete sami a bez pomoci výživových poradců a jiných specialistů. Stačí si zapamatovat, že je dobré jíst pět až šest porcí jídla za den.

Rychlé sacharidy by měly být spíše součástí snídaně, bílkoviny a složené sacharidy spíše k večeři. Oběd by měl obsahovat všechny složky potravy. Ideální poměr živin během dne by měl být 5:3:2 (sacharidy – tuky – bílkoviny). První jídlo si dejte do půl hodiny po probuzení, poslední zase dvě hodiny před spánkem.

Zdravý jídelníček by měl určitě obsahovat spoustu ovoce a zeleniny, cereálie, kvalitní maso a mléčné výrobky, rostlinné oleje, luštěniny a semínka s ořechy. Vyhýbat byste se naopak měli rychlým sacharidům v podobě bílé mouky a příloh či pečiva z ní vyrobeného. Sladkosti, dorty a zmrzlina by měly být konzumovány pouze výjimečně. Příliš tuč-



ná jídla a živočišný tuk obecně také není vhodný.

## POHYB A KLID

Kromě stravy je velmi důležitá také pohybová aktivita. Nemusíte se stát vrcholovým sportovcem, stačí pár aktivních minut za den. Ideálním pohybem je rychlá chůze nebo pomalejší běh. Když k tomu párkrát týdně přidáte mírné posilování celého těla, výsledky se dostaví již za pár týdnů. Svalová hmota nejen že na těle dobře vypadá, ale kromě toho také pomáhá spalovat kalorie, které přijímáte.

Zdravý životní styl není však pouze o stravě a pohybu, ale důležité jsou i další věci, například psychika. Stres velmi často způsobuje nadváhu, aniž by si to člověk uvědomoval. Psychická pohoda je důležitá nejenom při hubnutí, ale také pro dobrý zdravotní stav. K psychické

rovnováze mnohdy pomáhá právě pohyb. Důležitá je i relaxace, ať už se jedná o saunování, zahradničení, četbu nebo výlety s dětmi či vnoučaty. Ideální je skloubení sportu a relaxace do jedné aktivity.

Nemusíte být experti na výživu, abyste dokázali sami změnit svůj životní styl. Jediné, co potřebujete, je silná vůle a odhodlání něco změnit. Na to, aby si tělo zvyklo na nový režim, stačí pouhých 21 dní. Mějte trpělivost a změňte své návyky. Nemusíte zařadit všechny změny najednou, stačí postupně. Váš organismus vám bude vděčný za jakoukoliv změnu k lepšímu. (zr)