

Jak nastartovat metabolismus

Seriál Deníku

Východní Čechy – Před plavkovou sezónou se spousta žen i mužů snaží zhubnout a vylepšit svou postavu. S tím začínají na povrch vyplouvat základní chyby, kterých se při hubnutí lidé dopouští. Neustálé opakování nesmyslných diet, hladovění, přejídání, hubnutí a přibírání. To vše dokáže pořádně rozhodit a zpomalit metabolismus.

Základem celého snažení o ztrátu nadbytečných kilogramů je tzv. bazální metabolismus. To je energie, kterou naše tělo potřebuje ke svému chodu, aby nám tlouklo srdce, fungovaly plíce, kolovala krev atd.

Hodnota bazálního metabolismu závisí na věku, výšce a hmotnosti. Průměrná žena potřebuje denně k životu zhruba 6000 kJ. Pokud



**PRAVIDELNÁ
VYVÁŽENÁ
ZDRAVÁ**

STRAVA

**PRAVIDELNÝ POHYB
MÍRNÉ POSILOVÁNÍ**



tělo dostane méně energie, začne s ní šetřit a ukládat ji na horší časy. Metabolismus se tak zpomaluje a hubnutí se nedostavuje, i když se snažíme.

Jedinou cestou k úspěšnému hubnutí je opětovně

nastartování metabolismu. Na to bohužel neexistují

žádné léky ani kouzelné nápoje. Jediným správným a ověřeným řešením je pravidelná strava a dostatek pohybu. Důležité je si hlavně uvědomit, že hubnutí nefunguje tak, že čím méně toho sníme, tím více zhubneme.

Tělo zkrátka energii potřebuje.

Pro správný chod metabolismu jsou kromě dostateku energie důležité také svaly. Tělo spotřebovává tím více energie, čím více svalů musí „živit“. Kalorie se po-

maličku spalují i tehdy, když pouze sedíme na židli. Pro růst svalové hmoty je důležitý pohyb. Nejideálnější aktivitou je například běh nebo chůze. Vhodné je také párkrát týdně zařadit lehké posilování s vlastní hmotností. Po sportu je vždy důležité doplnit energii nějakým lehčím jídlem bohatým na bílkoviny.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Nastartování metabolismu dosáhneme nejlépe kombinací několika základních pravidel. Na prvním místě je pravidelné stravování a zařazení porce jídla každé dvě až tři hodiny. Nejpozději hodinu po probuzení by měla přijít snídaně, poté malá dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře. Povolená je i malá druhá večeře. Méně než dvě hodiny před spaním by se už jíst nemělo.



Důležitá je také pestrost stravy. Je vhodné zařadit čerstvou zeleninu a ovoce. Doporučuje se také konzumace potravin podporujících trávení. Mezi ně patří například pepř, zázvor, chilli nebo skořice. Jídelníček by měl být také bohatý na bílkoviny a vlákninu, které dokáží

zasytit na delší dobu. Mezi jednotlivými jídly nás poté nehoní mlsná.

Další radou, jak podpořit bazální metabolismus je rozproudění lymfy a správný chod lymfatického systému. Pozitivně působí například saunování či střídání teplé a studené sprchy. Pomoci může i manuální lymfatická masáž či speciální čajové směsi na podporu a pročištění lymfatického systému. Jak nastartovat metabolismus a udržet jeho správný chod se učí také žáci střední školy Euroinstitut v rámci výuky předmětu o zdravém životním stylu a správné životosprávy. (zr)

deník
moje noviny