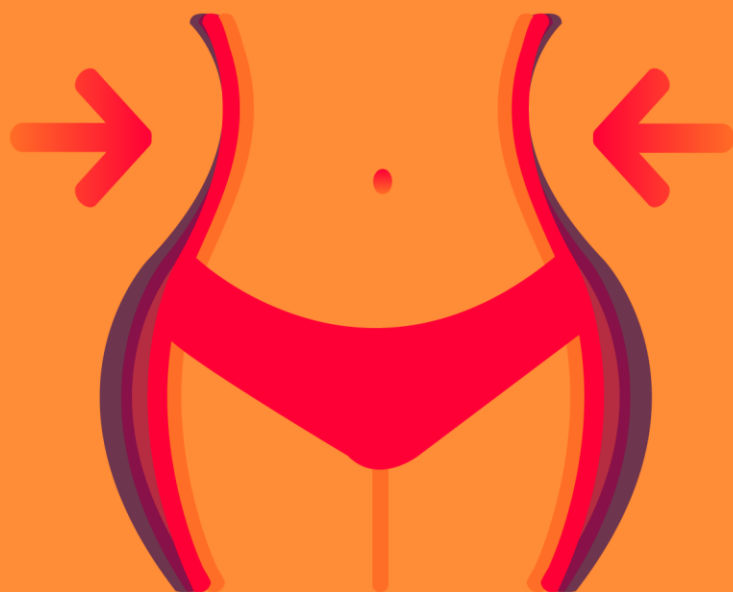


**JAK TRVALE  
ZHUBNOUT?**

**10 TIPŮ,  
KTERÉ ZNÁTE,  
ALE ZATÍM  
NEDODRŽUJETE**



[PrůvodceVýživou.cz](https://www.pruvodcevyzivou.cz)

## Obsah

Úvod .....	3
Tip 1 – Jezte menší porce .....	4
Tip 2 – Sacharidů a tuků se při snaze zhubnout rozhodně nezbavujte .....	5
Tip 3 – Pozor na potraviny, které vypadají zdravě, ale nezhubnete s nimi.....	6
Tip 4 – Vyzkoušejte potraviny, které znáte jen z obchodů nebo z babiččiny spížky.....	7
Tip 5 – Skončujte s bílým pečivem.....	8
Tip 6 – Pravidelné cvičení neznamená jednou měsíčně.....	9
Tip 7 – Charakteristika cvičení vhodného na hubnutí aneb Najděte si svou vášeň .....	10
Tip 8 – Obelstěte chuť na sladké .....	11
Tip 9 – Využijte povolené pomocníky.....	12
Tip 10 - Uvědomte si, co opravdu chcete .....	13
Závěrem.....	15



Sledujte [PrůvodceVýživou.cz](https://www.PruvodceVyzivou.cz) na Facebooku!

## Úvod

Sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu, přemíra jídla všeho druhu. Začínáte na sobě cítit nepříznivý dopad svého životního stylu, ale máte pocit, že na jakoukoli změnu už je pozdě, nebo že se vám nikdy zhubnout nepodaří?

Nemějte obavy. Přinášíme vám **10 tipů, jak mít znovu hezčí postavu a celkově se lépe cítit.**

Začtěte se do následujících stránek, připravte se změnit své návyky a pojděte do toho!



## Tip 1 – Jezte menší porce

Samozřejmě záleží na tom, jaké porce jste jedli doposud. Dá se však přepokládat, že odpovídají třeba těm, které vám naservírují v restauraci. Pochopitelně nemyslíme degustační porce, které se skládají ze tří soust. Trefili jsme se? Dobře, tak od teď **všechny své porce o třetinu zmenšete**. Neubírejte si ale zeleninu.

Smiřte se s tím, že máte po dosavadním stylu stravování **roztažený žaludek**, a že je k jeho zaplnění třeba pořádný kus jídla. Jakmile porce zmenšíte o třetinu, pravděpodobně budete nějakou dobu pociťovat hlad. Takto zmenšený přísun jídla vás nezasytí. Vydržte ale vždy **prvních 15 minut po jídle**, nepřidávejte si a zjistíte, že pocit sytosti se nakonec dostavil.



Důraz na množství snědeného (tedy na menší porce) dávejte především večer, a právě k večeři si vybírejte nejvhodnější složky potravy – zeleninu a bílkoviny. Za chvíli půjdete spát a rozhodně nepotřebujete spořádat energetickou bombu. To by vám ani trochu nepomohlo. Poslední jídlo si dopřejte **2-3 hodiny před ulehnutím do postele**.

**Doporučujeme:** Abyste sami sebe neobelhávali, připravte si na talíř svou běžnou porci a třetinu zkrátka nejezte. Můžete ji sníst při jiné příležitosti.

## Tip 2 – Sacharidů a tuků se při snaze zhubnout rozhodně nezbavujte

Všechny složky stravy jsou pro tělo potřebné. Na nás je, abychom si vybrali ty správné. Rozhodně ihned hodte za hlavu mýtus, že jestli chcete zhubnout, nesmíte se na potraviny obsahující tuky a sacharidy ani podívat.

**Ze sacharidů byste měli volit ty složené** (např. v bramborách, luštěninách apod.) a jednoduchým sacharidům (cukrům) se vyhýbat. Hlavním úkolem sacharidů je dodávat tělu energii, proto byste je měli do jídelníčku zařazovat dopoledne, ale po obědě už jen v malém množství.



**Tuky** nejenže dodávají tělu energii, také se podílí na stavbě buněk a na tvorbě hormonů, díky tukům tělo dokáže vstřebávat vitamíny a právě tuky zabraňují úniku tepla z těla.

Neznamená to ale v žádném případě, že byste měli vyhledávat tučná a smažená

jídla. Mezi doporučené tuky patří **řepkový, slunečnicový, olivový a sójový olej**. Dalším zdrojem mohou být **para ořechy** a **tučnější ryby** (losos, makrela aj.).

Příjem těchto složek potravy byste měli mít vždy pod kontrolou. A pokud můžeme doporučit, opravdu se vám vyplatí investovat do dražších zdrojů zdravých tuků.

**Doporučujeme:** Zajistěte si ideální množství kvalitních tuků příjmem ryb 1x týdně!

## Tip 3 – Pozor na potraviny, které vypadají zdravě, ale nezhubnete s nimi

V dnešní době bojuje se svou váhou kdekdo, proto není divu, že na hru s „nízkotučnými“ a „fitness“ výrobky přistoupili i výrobci potravin a obchodníci. To, že má na sobě výrobek lákavý nápis, který slibuje 0 % tuku nebo light složení, ještě neznamená, že je pro vás skutečně dobrý. V každém případě byste to, co si z regálu dáváte do košíku, měli otočit a prostudovat si **složení onoho výrobku**. Budete překvapení!

***K potravinám, které se tváří přátelsky, ale příliš přínosné pro vás nebudou, patří například:***

- **Müsli tyčinky.** Ty jsou perfektní na celodenní túru, ale ne k sezení u počítače a nedostatku pohybu.
- **Pečivo označené jako tmavé.** Ne všechno tmavé pečivo je to žádoucí. Některé je barvené nebo láká opraženými semínky. Důležité je však jeho složení. Jakmile je u pečiva v názvu první pšenice (např. pšenično-žitný chléb), znamená to, že chléb je složen převážně ze pšenice, a žito je v něm pomálu. Vezměte si raději z vedlejšího regálu chléb žitno-pšeničný. Jednou pro vždy přestaňte věřit názvům „cereální“ nebo „vícezrnný“.
- **Zdravě vypadající bagety.** Nevěřte tomu, že když z obložené bagety kouká list salátu, bude bageta zeleninou překypovat. Spíš naopak.
- **Krémové zeleninové polévky.** S nimi na hru přistoupili i fast-foody a začaly je připravovat. Tyto polévky jsou ale většinou zahušťovány jíškou z bílé mouky nebo smetanou.



***Doporučujeme:*** Soustředte se na to, co si v marketu kupujete. A pokud máte chuť na zdravou bagetu, kupte si jednu žitnou, spoustu zeleniny, kvalitní sýr a neméně kvalitní šunku a připravte si ji doma sami.

*Alespoň budete vědět, co jíte.*

## Tip 4 – Vyzkoušejte potraviny, které znáte jen z obchodů nebo z babiččiny spížky



Určitě už jste někdy slyšeli o potravinách, jako jsou **jáhly** nebo **kroupy**, **cizrna**, **polenta**, **bulgur**, **pohanka**, **hrách**... To, že s nimi kdysi obstarávala rodinu vaše babička, neznamená, že nejsou vhodné pro vás o pár desítek let později.

Tyto potraviny skutečně mají co nabídnout a dají se připravit na mnoho způsobů. Velmi oblíbené jsou kaše, které mohou být servírovány na sladko i na slano.

**Přehled složení potravin, které se vaší babičce osvědčily a vám se mohou osvědčit také (100 g, vařené):**

- **Polenta:** 1465 kJ, 77 g sacharidů, 8 g bílkoviny, 1 g tuku – vhodná k obědu
- **Cizrna:** 1360 kJ, 48 g sacharidů, 20 g bílkoviny, 5 g tuku – vhodná k večeři
- **Kroupy:** 500 kJ, 25 g sacharidů, 3 g bílkoviny, 1 g tuku – vhodné k obědu
- **Jáhly:** 498 kJ, 24 g sacharidů, 4 g bílkoviny, 1 g tuku – vhodné k obědu
- **Pohanka:** 385 kJ, 20 g sacharidů, 3 g bílkoviny, 0,6 g tuku – vhodná k obědu
- **Bulgur:** 347 kJ, 19 g sacharidů, 3 g bílkoviny, 0,3 g tuku – vhodný k obědu
- **Hrách:** 330 kJ, 11 g sacharidů, 7 g bílkoviny, 0,3 g tuku – vhodný k večeři

Aby vaše obědy a večeře nebyly jednostranné, dávejte si k luštěninám ještě maso nebo vejce. Jídlo bude hned pestřejší!

**Doporučujeme:** Co jsou jáhly, jak mohou při hubnutí pomoci a jak je připravit, aby chutnaly, se můžete dočíst v článku [Jáhly – zázračná potravina vhodná pro sportovce i celiaky](#).

## Tip 5 – Skončujte s bílým pečivem

Ale opravdu a nadobro. Nepřináší totiž nic dobrého, jen prázdné kalorie. V současné době přímo **trpíme nadbytkem pšenice**, která je pro náš organismus zatěžující. V bílém pečivu je také obsaženo vysoké množství lepku, který nás nejen zatěžuje, ale také zpomaluje metabolismus.

Při hubnutí je nejlepší omezit veškeré pečivo – bílé zcela vynechat a žitné, pohankové nebo celozrnné si dopřát třeba obden. Toto pečivo je pro nás stravitelnější. Je vyrobeno z celých zrn a je v nich tím pádem uchován dostatek vitamínů a minerálů.



Možná právě namítáte, že doporučené pečivo je dražší. **Do zdravé stravy se vám ale investovat vyplatí.** A navíc tohoto pečiva nesníte tolik.

Nezoufejte, pokud byl rohlík s máslem vaší snídaňovou delikatesou.

**Až ochutnáte ovesnou kaši, jogurt s vločkami nebo jáhly na sladko i na slano, na rohlík si ani nevzpomenete.** A kromě toho vás taková snídaně zasytí na mnohem delší dobu!

Doporučené pečivo najdete kromě velkých marketů také ve všech obchodech se zdravou výživou.

***Doporučujeme:*** Nahradte pečivo při snídani nebo svačině ovesnou kaší nebo jogurtem s ovesnými vločkami. Rohlíky a chléb se snadno stanou minulostí!



## Tip 6 – Pravidelné cvičení neznamená jednou měsíčně

Základem úspěchu je zdravá a vyvážená strava doplněná o pravidelný pohyb. Ale jak častý musí pohyb být, aby byl dostatečný, efektivní a dalo se o něm říci, že je pravidelný?

Pravidelné cvičení můžeme provozovat **půl hodiny každý den** nebo **hodinu 3-4x týdně**. Méně času stráveného pohybem nebude příliš znát, ale samozřejmě to bude lepší, než nic.

Obecně je vhodnější zvolit **aktivitu s nižší intenzitou a provozovat ji častěji**, než si dát 2x týdně do těla tak, že potom ještě tři dny skuhráte.

Pokud patříte k těm, kteří rádi odkazují na nedostatek času na cvičení, **choďte všude pěšky**. Ráno jděte pěšky do práce, odpoledne z ní. Zapomeňte na výtahy, vyjděte schody. Třeba i ty v metru, na kterých ostatní stojí. Můžete také zkusit cvičit ráno, třeba před prací. Většina z nás tu možnost má.



**Najděte si kamaráda nebo kamarádku**, se kterou si cvičení zpříjemníte. Jakmile někomu slíbíte, že s ním půjdete běhat, bude se vám tento plán rušit hůř, než kdybyste to slíbili jen sami sobě. Kromě sólových a párových aktivit si můžete také vyhlédnout **kurz**, který budete pravidelně

navštěvovat. Může jít o tanec, plavání, aerobic. O cokoli.

**Doporučujeme:** Parták, který s vámi bude sportovat, jednou podpoří vás, jednou zase vy podpoříte jeho. Společně se vám vašich cílů bude dosahovat lépe. Zkuste to!

## Tip 7 – Charakteristika cvičení vhodného na hubnutí aneb Najděte si svou vášeň

Určitě už vás napadla otázka, jaké je nejvhodnější tempo při pohybu, aby docházelo ke spalování tuků a tím pádem k hubnutí. Poradíme vám!

Základem výpočtu ideálního tempa je **výpočet maxima tepové frekvence**. K tomu dojdeme jednoduchým vzorcem **220 – váš věk**. Z výsledného čísla, například 200,

vypočítejte **65 a 75 %**.

Získáte tak interval, v němž byste se měli pohybovat, abyste efektivně spalovali tuky.

Ke spalování tuků dochází asi po 20 minutách aktivity. Ideální doba trvání pohybu je 50-60 minut, ale počítá se vše.



**Mezi doporučené aktivity na hubnutí patří rychlejší chůze, plavání a poté i běh.** Ideálním sportem je také **jízda na kole, veslování nebo chůze na běžícím páse**, a to proto, že při těchto aktivitách konstantně dosahujeme potřebné tepové frekvence.

***Doporučujeme:*** Najděte si takovou aktivitu, která vás bude opravdu bavit, a na kterou se budete vždy těšit. Sportování jen kvůli hubnutí není dlouhodobou motivací.

## Tip 8 – Obelstěte chuť na sladké

Čokoláda, karamel, cukrovinky... Nikdo netvrdí, že skvěle nechutnají, ale při hubnutí ještě nikomu nepomohly.

Pomyšlení na sladkou tečku po jídle se asi nikdo z nás nevyhne, stejně tak pokušení vyjít večer celou ledničku. Věřte nám ale, že chuť na sladké se dá zbavit! Stačí jen pochopit jejich příčiny, mezi které patří:



- **Nepravidelné stravování.** Nedělejte mezi jídly intervaly delší než 2-3 hodiny.
- **Nedostatek bílkovin.** Vyhněte se jídlům, která nabízejí převážně jednoduché sacharidy, nebo pokrmům bez tuku.
- **Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem.** Zaměřte se na potraviny s nízkým glykemickým indexem, které nezpůsobují výkyvy hladiny cukru v krvi. Po konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem dochází brzy

k vyčerpání cukru a přichází chuť na sladké.

- **Nízký energetický příjem během dopoledne.** Jezte dopoledne i v případě, že nepociťujete hlad. Pokud se nenajíte, tělo si bude o to víc žádat odpoledne.
- **Celkový nízký energetický příjem.** Nemáte čas hlídat, kolik energie jste přijali a kolik jste jí spálili, a tak se snažíte jíst méně, abyste nejedli moc? I z toho ale plynou chutě na sladké.

K dalším rizikovým faktorům patří **hladovění a přejídání, stres, nedostatek spánku, nedostatečný pitný režim, nedostatek vlákniny ve stravě, automatické nakupování sladkého** aj.

***Doporučujeme:** Zatočte jednou pro vždy s chutěmi na sladké dodržováním jednoduchých pravidel. Základem je pravidelný příjem energie a konzumace potravin s nízkým glykemickým indexem, které nerozbouří hladinu cukru v krvi jako vichřice moře.*

## Tip 9 – Využijte povolené pomocníky

Povolenými pomocníky při hubnutí rozumějte **proteinové koktejly** a **spalovače tuků**.

Proteinový koktejl může perfektně a plnohodnotně nahradit třeba jedno jídlo denně. Tělo dostane všechny potřebné živiny, vy se budete cítit sytí, ale díky tomu, že koktejly jsou nízkoenergetické, nebudete se muset příliš trápit tím, jak ze sebe přijatou energii dostat.

Spalovače tuků si vezměte před sportovní aktivitou, pomohou vám rychleji nastartovat proces spalování tuků. Používat je můžete ale i ve dnech, kdy nesportujete, a to hlavně ráno pro nastartování metabolismu.



**Doporučujeme:** Proteinových koktejlů je na trhu nepřeborné množství. Nechte si poradit s jeho výběrem a nahradte jím třeba jedno jídlo denně. Uvidíte, že vás zasytí, ač dodá jen velmi málo energie, které byste se museli zbavovat.

## Tip 10 - Uvědomte si, co opravdu chcete

Než začnete jakkoli měnit svou životosprávu, uvědomte si, co doopravdy chcete. **Chcete zhubnout, nebo zpevnit a vypracovat tělo?** Není to totiž to samé a na hubnutí i na zpevnění těla se musí jít jinak.

Ujasněte si tedy svoje cíle dřív, než zjistíte, že se k nim dopracováváte zcela nevhodnou cestou. A hlavně se nevzdávejte! Zde jsou naše tipy, jak k cíli dojít:

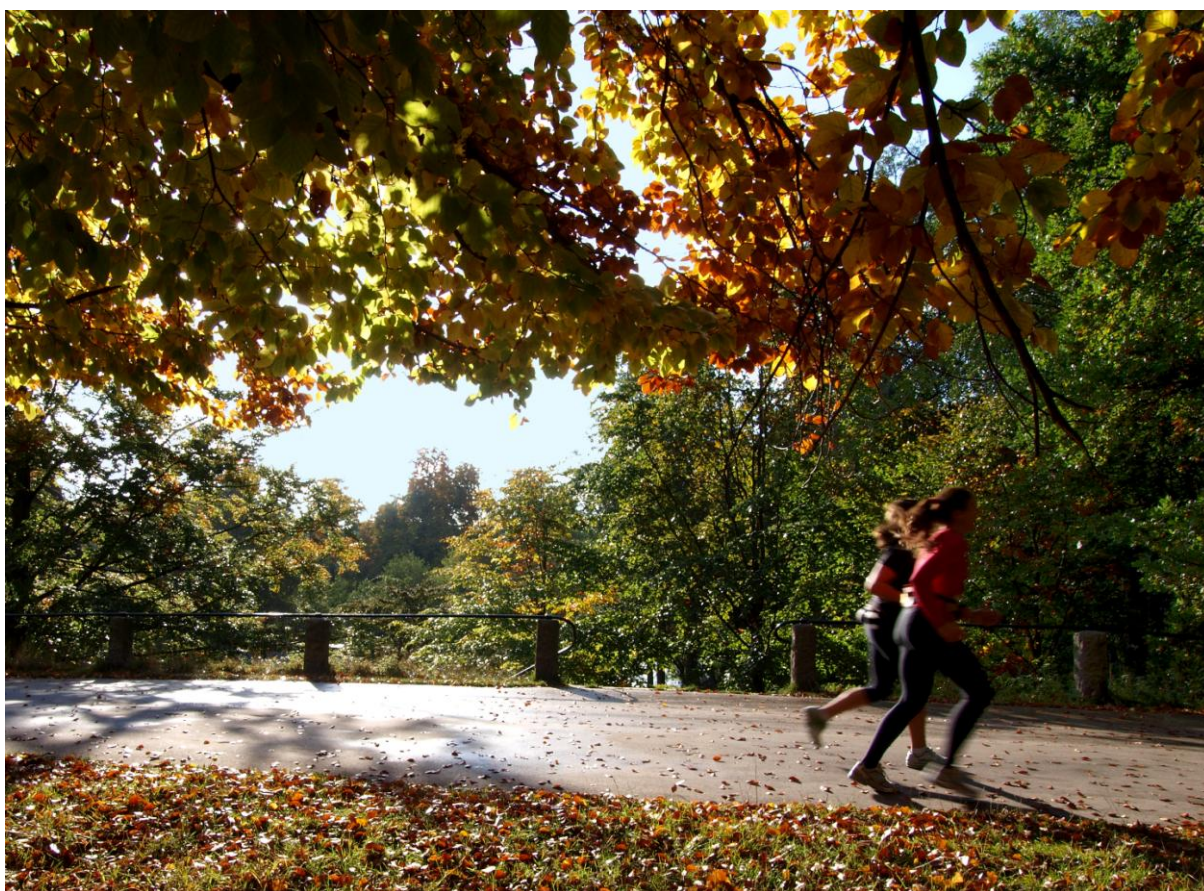
- Stanovte si **reálné cíle** a pracujte na nich po kouskách, na etapy. Co takhle chtít si pro začátek koupit **o velikost menší kalhoty?**
- Stanovte si i **sportovní cíl**, nejen cíl hubnutí. Třeba **uběhnout běžecký závod** nebo **vyjít schody v práci** a nezdýchat se tolik.
- Největším cílem by mělo být to, abyste se **cítili skvěle a spokojeně**. Diskomfortem ke komfortu.
- Přestaňte se každý den vážit a **váhu příliš neřešte** už z toho důvodu, že můžete vážit hodně, ale přitom vypadat skvěle. Svaly jsou totiž těžší než tuk, ale **objemově jsou menší**.
- Kupte si **sportovní oblečení**, v němž se budete **cítit dobře**. To vás namotivuje. Samozřejmostí jsou **pohodlné boty**. Pokud se chystáte běhat, **měli byste se těšit na okamžik, kdy boty nazujete**.
- Najděte si na cvičení **partáka**. Jednou podpoříte vy jeho, podruhé on vás.
- Kupujte si **magazíny o sportu** a získejte i teoretické poznatky.
- Pořídte si **sporttester s GPS**, který vám ukáže naběhané nebo nachozené kilometry a vaši trať.



- Smiřte se s tím, že sport není vždy pohodlný. Jde o **překonání lenosti nebo bolesti**. Tento boj ale můžeme vždy vyhrát!
- Vezměte na vědomí, že výsledky nebudou znatelné hned, ale **třeba až za 6 týdnů**. Nemohou se nedostavit!
- Sílu a morálku ze sportu můžete nakonec **využít i v běžném životě**, nebo ji můžete z běžného života přenést do sportu. Zvládnete v práci řídit 10 lidí? Potom je pro vás **hodina plavání** určitě hračka.
- Jednou za 14 dní si dejte svou **oblíbenou sladkost nebo jídlo**, které do zdravého jídelníčku příliš nezapadá. Ať už je to knedlo, vepřo, zelo nebo svíčková na smetaně.



Sledujte [PrůvodceVýživou.cz](https://www.PruvodceVyzivou.cz) na Facebooku!



## Závěrem

Dočetli jste až sem? **Perfektní!** Jste na nejlepší cestě ke **splnění svých snů, k perfektní postavě a skvělé kondici**. Pusťte se do hubnutí, udržujte si motivaci a jděte si přímo pro to, co chcete!

Začněte změnou jídelníčku – **zmenšete** své porce a **zbavte se** takových bubáků, jako jsou cukrovinky nebo tučná jídla. Najděte si **sport**, který vás bude bavit a bude se na něj těšit. Přiberte k sobě **partáka** nebo **partáčku** a vzájemně se **motivujte**. Rozdělte si svůj velký cíl na **několik malých** a za každou dosaženou metu se **odměňte** pěkným kouskem oblečení nebo doplňkem do domácnosti. Pokaždé budete mít větší a větší chuť na sobě pracovat.

***Budte na sebe přísnější. Překonejte se. Máte na to!***

