



FITNESS 14. 09. 2020

Nejčastější chyby při hubnutí, které dělají Češi

1. Cvičte pro dobrý pocit, nikoliv pro vytouženou váhu Jak zhubnout? Nestačí jen zdravý a vyvážený jídelníček, ale také dostatek pohybu. To vám...

Každý rok to vypadá stejně. V lednu se rozhodnete zhubnout a pořídíte si permanentku do fitness centra. Sportovat ale nechodíte příliš pravidelně, a místo toho zkoušíte nejrůznější zázračné diety. Výsledek je pak každý rok stejný. Váha se buď nehne nebo vás postihne takzvaný jojo efekt. Co tedy děláte špatně?

V tomto článku jsme se zaměřili na **nejčastější chyby při hubnutí**, které v Česku děláme. Opakování těchto chyb nás odvádí od vytoužené váhy a často nám také huntuje tělo. Pokud se ptáte, **jak zhubnout efektivně**, přečtěte si naše rady a řiďte se jimi.

Chyby při hubnutí, které stále opakujeme

1. Cvičte pro dobrý pocit, nikoliv pro vytouženou váhu

Jak zhubnout? Nestačí jen zdravý a vyvážený jídelníček, ale také dostatek pohybu. To vám potvrdí každý výživový poradce nebo trenér ve fitness centru. **Motivem, proč jít běhat nebo cvičit by ale neměla být vytoužená váha**, ale dobrý pocit ze cvičení. Jen tak u sportu vydržíte dlouhodobě.

2. Udělejte ze cvičení rutinu

Říká se, že **tělo si zvykne na činnost po 30 dnech**, kdy ji začne považovat za automatickou. Dejte si tedy 30 denní sportovací výzvu, ve které se budete snažit dodržet předem stanovený program. 31. den by si vaše tělo o pohyb pak mělo říct samo. Co můžete vyzkoušet?

- běhat 3x denně
- chodit 5x týdně alespoň 4 kilometry
- 5x týdně cvičit doma 20 minut
- [každý den po ránu cvičit jógu](#)
- 3x týdně chodit na organizovaný sport (zumba, pilates, kick-box a jiné)
- kombinaci sportů 3x týdně

3. Jak zhubnout navždy? Začněte po malých krůčcích

Na chyby při hubnutí vyzrajete tak, když nepřepálíte začátek. Pokud bylo vaší běžnou praxí sníst denně tabulku čokolády, pak se vám tento návyk asi nepodaří odstranit ze dne na den. Pokud ovšem nemáte vůli ze zlata. **Pro dlouhodobé výsledky je daleko lepší použít metodu substituce.** Nezdravou mléčnou čokoládu vyměňte za 90% tabulku. A denně si nedávejte 30 čtverečků, ale třeba jen tři. Uvidíte, že pokud vytrváte, za měsíc už na tu starou - mléčnou čokoládu, nebudete mít vůbec chuť.

4. Netrestejte se za chyby při hubnutí

Většina lidí má tendenci být na sebe přehnaně přísný. Dáme příklad. Řeknete si, že celý duben budete jíst zdravě. Po třech dnech ale neodoláte a dáte si na snídani wafle nebo vynecháte ranní cvičení. Jste ze sebe zdrcení, **řeknete si, že to nemá cenu a zabalíte to.** A právě tato **přísnost patří mezi nejčastější chyby při hubnutí.** Nevzdávejte to po jednom malém zaškobrtnutí, ale zkoušejte to znovu a znovu.



5. Hubnutí je běh na dlouhou trať

Většina lidí chce dnes všechno hned. Ihned zbohatnout, najít lásku nebo zhubnout. **Hubnutí ale není otázkou jednoho týdne.** Jde o změnu celého životního stylu – a tím pádem se jedná o činnost náročnou na čas. Nesnažte se hubnutí chápat jako jednorázovou akci, ale **pokuste se přehodnotit váš přístup k jídlu** a pohybu obecně. To je totiž odpovědí na otázku, **jak zhubnout nadobro.**

Zdravé je zhubnout maximálně 0,5 až 1 kg za týden.

6. Vynechejte bílé pečivo a bílý cukr

Každý může držet trošku jinou dietu, neexistuje totiž jedna správná varianta diety. V jídelníčku vegetariána pravděpodobně nenajdete žádné maso, naopak paleo strava ho vyžaduje. Jedno pravidlo by ale mělo platit pro všechny dietáře stejné – z jídelníčku vynechejte bílou mouku a bílý cukr. **Obě potraviny jsou velmi kalorické, ale tělu nic nepřinášejí.** Po cukru následuje únava a po bílém pečivu většinou rychlý hlad. [Místo toho vyzkoušejte alternativní metody slazení](#) a celozrnné pečivo.

7. S alkoholem jen pomálu

Možná celý den poctivě jíte zdravě. Večer v devět si ale dáte dvě dvojky bílého nebo stejné množství piva. Co to znamená? Pokud si počítáte kalorie, pak si zapište, že **ve dvou deci bílého sladkého vína je až 220 kcal.** A to je na večer docela hodně, co říkáte?



8. Pijte vodu, nikoliv slazené šťávy

Naše tělo je až ze 2/3 tvořeno vodou. Obyčejná voda je pro tělo zázračná, jelikož ho hydratuje a vyživuje. Voda zaručuje mimo jiné **správnou funkci ledvin a elasticitu kůže.** Denně byste měli vypít **1,5 - 2,5 litrů čisté vody.** Záleží na věku, hmotnosti i náročnosti povolání. Při hubnutí začněte tím, že si **přestanete sladit čaje cukrem** a začnete používat med. Chemické kupované šťávy a limonády nahradte domácími šťávami nebo bylinnými čaji.

9. Jíst málo není řešení

Lidské tělo je velice chytré. Jakmile mu delší dobu dodáváte málo potravin, pomyslí si, že se asi smráká na horší časy a **začne si ukládat tuky.** V praxi to při hubnutí znamená, že takový člověk nejenže nehubne, ale naopak přibírá. Proto jezte dostatečné množství potravin víckrát denně.

10. Pozor na vhodnou úpravu potravin

Možná jste zařadili do jídelníčku více zdravých potravin, přemýšleli jste ale nad jejich úpravou? **Mezi nejčastější chyby při hubnutí totiž patří právě špatná úprava potravin.** [Brokolice je sama o sobě zdravá zelenina](#), pokud ji ale osmažíte v trojobale, vašemu tělu toho moc nepřinese. Jaké jsou tedy vhodné metody úpravy potravin?

- dušení na páře
- vaření ve vodě

- pečení v troubě
- restování (ale jen na kapce tuku)