



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 11. 2017

## Jak zhubnout stehna a zadek? Myslete na zdraví a pohyb celého těla

**Čím dál více lidí ví, že základem úspěšného hubnutí nejsou pilulky ani zázračné koktejly, ale pravidelný pohyb a zdravá strava. Hubnutí založené na...**

**Patří stehna a zadek mezi vaše problémové partie? Ať cvičíte, jak chcete, nedaří se vám přebytečná kila shodit? Možná děláte něco špatně. Nezaměřujte se jen na samotný problém, jak zhubnout stehna a zadek, ale změňte svůj celkový přístup k pohybu a stravě. Zjistěte, jak zhubnout stehna a zadek efektivně a zdravě.**

### Jak rychle zhubnout zadek a stehna

Čím dál více lidí ví, že základem úspěšného hubnutí nejsou pilulky ani zázračné koktejly, ale **pravidelný pohyb a zdravá strava**. Hubnutí založené na zdravém stravování a pohybu ale někdy **nepřináší výsledky tak rychle**, jak bychom očekávali. Hraje v tom roli věk, rychlost spalování i mnoho jiných faktorů včetně stresu a celkového rozpoložení člověka. Jak rychle zhubnout zadek a stehna? **Budte trpěliví a nesnažte se hubnutí násilně urychlit**. Při správném postupování problematické partie zpevníte, vytvarujete a výsledek bude dlouhodobý.

### Jak zhubnout stehna a zadek? Chce to pohyb

Než se pustíte do cvičení, mějte na paměti, že **tuk nelze spalovat bodově**. Když budete pravidelně provádět cviky zaměřené pouze na stehna a hýždě, sice je částečně vytvarujete, ale **tuk vždy ubývá**

**v celém těle.** O tom, z jaké části těla tuk zmizí, bohužel nerozhodujeme my, ale především genetika a hormony. **Neoptimálnější je proto pravidelně se jakkoli hýbat** – můžete zvolit přirozenou chůzi nebo jakýkoli sport, který vás baví – a tuto činnost **doplnit cviky zaměřenými na stehna a zadek.** Rychlost spalování tuku ovlivňuje bazální metabolismus, který závisí na množství svalové hmoty v těle. Jednoduše řečeno – **čím více máte v těle svalů, tím rychleji a efektivněji budete hubnout.**

## Sporty na hubnutí zadku a stehen

Nepočítáme-li šachy, pak prakticky **každý sport**, kterému se budete věnovat alespoň 4x týdně, vám **pomůže zhubnout.** Některé **aktivity se ale pro hubnutí zadečku a stehen hodí více** a jsou na hubnutí těchto partií účinnější.

- Zaměřte se především na **kondiční aktivity – jízda na kole nebo rotopedu, běh nebo plavání.**
- Nemáte-li běhání rádi, můžete se pravidelně věnovat i chůzi, která je pro lidské tělo nejpřirozenější. Mělo by se ale jednat o **rychlou svižnou chůzi.**
- Kondičním aktivitám se musíte **věnovat pravidelně** – alespoň **3x týdně** po dobu asi **50-60 minut.** Sportování ale uzpůsobte vašim fyzickým možnostem, klidně začněte s kratší dobou cvičení.
- **Rozhodně se nepřesilujte,** příliš náročné tempo by mohlo vést k velkému nárůstu svalové hmoty v problematických partiích.

## Cviky na hubnutí zadku a stehen

**Vytvarovat stehna a zadek můžete i nejrůznějšími cviky.** Je vhodné je přidat ke kondičnímu cvičení, ale trápí-li vás nedostatek času, můžete se v pohodlí domova věnovat jen cvikům. Žádaný efekt mají známé **dřepy a výpady,** dobré jsou i **cviky se švihadlem, zanožování, unožování, zvedání pánve nebo výstupy na stupínek.**

## Zdravá strava je řešením, jak zhubnout stehna a zadek

Když se budete pravidelně hýbat, ale za odměnu se budete ládovat sladkostmi, zhubnout se vám nepodaří. **Vyvážený a zdravý jídelníček** je nejen řešením problému, jak zhubnout stehna a zadek, ale **prospěje celkovému zdraví** vašeho těla. **Na co byste měli pamatovat?**

- Z jídelníčku úplně **vyřadte sladkosti a slazené nápoje.**
- Jezte **menší porce 5x až 6x denně,** mezi hlavními jídly dne nezapomínejte na svačiny.
- **Do každého jídla** dne zkuste **zařadit zeleninu,** ať už syrovou nebo vařenou v páře. Obsahuje totiž vlákninu, díky které budete lépe trávit a cítit se déle sytí.
- Váš jídelníček by měl obsahovat **dostatečné množství bílkovin, přiměřené množství tuků a jen málo sacharidů.** Z jídelníčku proto úplně vyřadte bílé pečivo, těstoviny a sladkosti, a naopak přidejte libové maso, ryby a luštěniny.
- Pijte **hodně tekutin.** Nejlépe bez bublinek a určitě bez cukru.
- Každé jídlo **jezte pomalu a vsedě,** ne ve spěchu.
- O vašem jídelníčku **přemýšlejte už o den dopředu,** abyste pak ve spěchu nejedli nezdravé „rychlouky“.

## Hubnutí podle tradiční čínské medicíny

Jak vidíte, na řešení problému, jak zhubnout stehna a zadek, není jednoduchý recept. **Změna závisí na vašem celkovém přístupu k pohybu a jídlu.** Účinnou **alternativu zdravého hubnutí** nabízí **tradiční čínská medicína**, která k člověku přistupuje jako k propojenému celku. Právě čínská medicína nabízí rady, **jak správně jíst** a její metody pomáhají **odstraňovat z těla nadbytečnou vodu a zlepšují trávení.** Přístup čínské medicíny je naprosto přirozený a kromě problému, jak zhubnout stehna a zadek, vám celkově pomůže **zlepšit zdraví vašeho těla.**

Kde se o hubnutí s pomocí metod tradiční čínské medicíny můžete dozvědět víc? Této oblasti se dlouhodobě věnuje **paní doktorka Uríková**, která své znalosti zprostředkovává pomocí **online videí.** V jejím kurzu hubnutí s pomocí metod tradiční čínské medicíny se naučíte správně **sestavit jídelníček** a objevíte **sílu čínských metod**, které hubnutí pomáhají. **Aurikuloterapie** pomocí stimulace bodů na ušním boltci omezuje chuť na jídlo a **moxování** skrze nahřívání akupunkturálních bodů odstraňuje nadbytečnou vodu z těla, dodává energii a zlepšuje trávení. Kurz je sestavený z **prezentací a instruktážních videí** a obdržíte i **návrh čtyř denních jídelníčků.**