



ZDRAVÍ A KRÁSA 31. 07. 2011

Krabičková dieta usnadní hubnutí

Krabičková dieta je v současné době hitem. Není to ale nic překvapivého, vždyť nedostatek času, pracovní vytížení a shon leckterým lidem brání, aby...

Krabičková dieta letí

Krabičková dieta je v současné době hitem. Není to ale nic překvapivého, vždyť nedostatek času, pracovní vytížení a shon leckterým lidem brání, aby se svým zevnějškem a zdravím cokoliv udělali. A právě **krabičková dieta** je ta, která po nikom nechce, aby trávil čas u plotny nad přípravou zdravého jídla ve vhodném množství, protože firmy, které ji poskytují, dovážejí pokrmy svému zákazníkovi **doslova až pod nos**.

Pravidelnost a vyváženost - na tom krabičková dieta staví

Veškeré **tajemství krabičkové diety** spočívá v **racionálním stravování**. Znamená to, že ten, kdo se rozhodne hubnout, dostává jídlo přiměřených **kalorických a nutričních hodnot**, a to navíc pravidelně - v 5 chodech (snídaně - dopolední svačina - oběd - odpolední svačina - večeře), kdy jsou

jednotlivé porce sestaveny tak, aby obsahovaly vyvážený počet všech potřebných látek. Samozřejmostí je, že **krabičková dieta** dodržuje zásady zdravé stravy.

Pestrý jídelníček je u krabičkové diety základ

V jídelníčku krabičkové diety nechybí ovoce, zelenina, luštěniny, různé druhy masa, zkrátka vše, co je třeba tělu dodávat, aby bylo v té nejlepší kondici. Pro ženy to obvykle znamená příjem **okolo 5000 kJ** za den, pro muže zhruba **7000 kJ** denně. I když je pravdou, že některé firmy v **krabičkové dietě** nabízejí i nižší hodnoty - okolo 4500 kJ. To je však příliš nízké číslo, které může být pro strávnicka kontraproduktivní, protože se nebude při takovém příjmu cítit dobře a navíc po případném hubnutí ihned nabere kila zpět kvůli jo-jo efektu. Málokdo je totiž schopen vydržet tento podprůměrný příjem delší dobu, a když ano, tak jakýkoliv následný výkyv bude znamenat přibírání na váze.

Jak vybrat firmu, která vám bude vařit?

Když už se pro krabičkovou dietu rozhodnete, budete vybírat mezi několika **desítkami firem**, které v tuzemsku krabičkovou dietu nabízí. Fungují v mnoha velkých i menších městech. Samozřejmě existuje **krabičková dieta Praha**, **krabičková dieta Brno** nebo **krabičková dieta Ostrava**. Na co se tedy zaměřit, abyste nebyli zklamáni? Určitě si najděte chvíli a zkuste vyhledat **ohlasy** vztahující se k tomu, jak daná firma vaří, zda **rozvoz** funguje v pořádku a jestli za své služby požaduje **adekvátní cenu**. Pomůže pročitat uživatelské diskuze, kde se dozvíte mnoho zajímavého z praktických zkušeností. Mimo to se také ptejte:

- zda je možno konzultovat případné prořešky vůči plánu a být v kontaktu s poradcem
- jak často firma jídlo rozváží (některé s denní, jiné s týdenní frekvencí)
- jaký je počet dní, po který je schopna firma vařit (některé pokrývají celý týden, jiné se zaměřují pouze na pracovní, jiné dávají možnost si jeden den udělat volnější)
- v jakém stavu je jídlo doručeno (chlazené, nebo mražené)
- jaký postoj firma zaujímá vůči výjimečným situacím (zda je firma schopná přizpůsobit se případným alergiím, nesnášenlivostem apod.)

Krabičková dieta - plusy a mínusy

Tak jako všechno, i **krabičková dieta** má své dvě strany mince. Nalezli-li jste na předcházejících řádcích výhody, nyní si je můžete porovnat díky následující tabulce, která shrnuje právě **pozitiva a negativa** této trendy diety.

Výhody krabiček	Nevýhody krabiček
• odpadá nutnost vaření • odpadá nutnost přemýšlení nad vyváženou stravou • jídelníček připraví odborníci	• připravený pokrm vám nemusí chutnat nebo na něj zrovna nemusíte mít chuť • v případě, že musíte vařit pro ostatní členy rodiny, je třeba odolat pokušení • absence individuálního přístupu

Kolik vás bude krabičková dieta stát?

A teď přichází na řadu pro někoho ten nejdůležitější parametr, a tím je **cena za krabičkovou dietu**. Je jasné, že v té je zahrnuta práce nejen kuchaře, ale také dietologa či řidiče rozvozu a další náklady, proto nemůžete očekávat, že vás krabičková dieta vyjde na stejné peníze, jako když si nakupujete a vaříte sami. Většina firem nabízí tzv. **zkušební týden**, při kterém se můžete rozhodnout, zda by vám tento způsob hubnutí vyhovoval či nikoliv, nemusíte proto ihned rozmýšlet několik týdnů či měsíců.

Také se zpravidla setkáte s cenovou politikou, která podporuje **objemnější nákup**, to znamená, že čím více týdnů krabičkové diety si objednáte, tím levnější bude jeden den. Za jeden den zaplatíte od 230 Kč až k 400 Kč pro ženy a od 260 Kč až k 450 Kč pro muže. Při zmíněné větší objednávce na 2 měsíce se ceny pro ženy pohybují od 12 000 Kč výše a pro muže od 14 000 Kč. U některých firem je rozvoz započítán již v ceně, u jiných ne. Studujte proto ceníky pozorně, abyste poté nebyli nemile překvapeni.

Bez pohybu to půjde hůř

I sebelépe sestavený jídelníček by měl při dietě doplňovat **pohyb**. Bez toho to nepůjde tak dobře, jak by to jít mohlo – s pohybem. Dostatek pohybu však nemusí spočívat v přísném tréninkovém režimu, kdy při sportu propotíte několik triček. Pro začátek stačí, když se zamyslíte nad tím, jak vypadají vaše dny a co by se na nich dalo změnit tak, aby to bylo **zdraví prospěšné**.

- Jezdíte výtahem? Vyměňte ho za chůzi po schodech.
- Používáte MHD? Zkuste jít jednu či dvě zastávky pěšky.
- Jezdíte do práce autem či MHD, i když to nemáte daleko? Začněte jezdit na kole – nejprve jeden den v týdnu, posléze počet dní zvyšujte.
- Nudíte se večer u televize? Jděte na procházku. Zaženete nudu a navíc uděláte něco pro své tělo.
- Chodíte na sklenku dobrého moku do restaurací? Vyhledejte bowlingové centrum, kde navíc k dobrému pití připojíte zábavu a potřebný pohyb.

Postupem času zjistíte, že hubnutí s pohybem je nejen snazší, ale že se také cítíte mnohem lépe s nově nabytou **kondicí**. Vyplavované endorfiny vám vylepší celkové životní rozpoložení a náladu.

Krabičkovou dietu jistě ocení všichni zaneprázdnění lidé s napěchovaným denním rozvrhem, kde velmi těžce hledají chvíli, kterou by mohli věnovat správnému stravování. Na druhé straně však nepřináší nic, co bychom o zdravé úpravě váhy nevěděli – počítá za nás kalorie a nedovolí, aby byl jejich dovolený přísun překročen. Nikomu tak nic nebrání v tom, aby si udělal **svou vlastní** domácí krabičkovou dietu, je jen potřeba najít si čas na její přípravu.

Aby šla kila snáze dolů, doporučujeme vám krabičkovou dietu zahájit v souladu s [lunárním kalendářem](#), tedy v době, kdy je **Měsíc v ubývajícím fázi**.