



ŽIVOTNÍ STYL 07. 01. 2020

Sedm největších chyb při hubnutí

Mnoho lidí, kteří řeší jak zhubnout, dělá tu stravovací chybu, že se jí nepravidelně a stihne se najíst třeba jen jednou nebo dvakrát. Z výživového...

Hubnutí je proces, který může být pro některé lidi celkem namáhavý. Mnoho lidí navíc dělá při snaze zhubnout úplně zásadní chyby, které jim cestu k vysněné postavě komplikují.

Děláte také některou z nich? Nebo nevíte, jak zhubnout? Než se pustíte do plnění svého novoročního předsevzetí, máme tu pro vás několik rad, které vám pomohou k úspěchu.

Při hubnutí na sebe hlavně nekladte přehnané nároky, nezapomínejte na pohyb a mějte rádi svoje tělo.

1. Stravujete se nepravidelně

Mnoho lidí, kteří řeší jak zhubnout, dělá tu **stravovací chybu, že se jí nepravidelně a stihne se najíst třeba jen jednou nebo dvakrát**. Z výživového hlediska dokonce ani třikrát denně není dostatečné. První chyba může nastat hned ráno. Po probuzení bychom se poprvé měli najíst nejpozději do hodiny. Kromě obědu a večere bychom měli zařadit i svačiny. Svačinou může být pouze kus ovoce, zeleniny, jogurt. **Naše tělo musí vědět, že má dostatek živin pro to, aby mohlo normálně fungovat a nastartovat hubnutí**. Při pocitu nedostatku jídla se metabolismus začne zpomalovat, tělo začne ukládat zásoby a my přibíráme.

2. Jíte příliš rychle

Dopřáváte si na jídlo dostatek klidu? Pokud ne a jíte v rychlosti nebo jídlo dokonce hltáte, pak mozek nemá dostatek času zaregistrovat signál sytosti. **Budete-li jíst pomaleji a jídlo rozžvýkáte, pak tělo potravu lépe tráví**. Při jídle se soustřeďte pouze na jídlo, bez mobilu, počítače nebo čtení.

3. Stres a rychlý život pod tlakem

Stres způsobuje, že naše tělo se připravuje na boj nebo útěk. **Ve stresu se prokrvují spíše svaly a činnost trávicího systému je pozastavena, čímž se začne brzdit i hubnutí**. Často se opakující stres je navíc rizikovým faktorem zvýšeného krevního tlaku a viscerálního tuku a také jiných zdravotních komplikací.

4. Pijete alkohol a nedodržujete dostatečný pitný režim

Alkohol je energeticky bohatý a po jeho požití se tělo soustředí na odbourávání alkoholu. Blokuje se tak spalování ostatních živin a odbourávání tuku. Pokud už alkohol pijete, pak kombinujte alkohol i s pitím čisté vody a nepijte alkohol na lačný žaludek.



Dodržujte pitný režim pravidelně po celý den. Ráno vypijte na lačno sklenici vody a vodu pak po celý den popíjejte. Největší chybou je jednorázové zavodnění těla, kdy se snažíte dohnat pitný režim.

5. Vyhýbáte se veškerému tuku

Řešíte jak zhubnout a snažíte se vyvarovat příjmu jakéhokoliv tuku? Vyhýbat bychom se měli smaženým potravinám, příliš tučnému masu a některým tučným mléčným výrobkům. **Díky zdravým tukům však náš organismus lépe zpracovává vitamíny. Salát proto obohaťte zálivkou z olivového oleje. Konzumujte semínka, ořechy nebo také avokádo**, které je výborným zdrojem zdravého tuku.

6. Máte málo pohybu

Pokud se nehýbete, pak tělu chybí jeho přirozenost. Můžete začít obyčejnou chůzí. **Chodte více pěšky, chodte do schodů, zařadte pravidelný pohyb**. Již za měsíc si všimnete, jak se vaše tělo mění k lepšímu. Na druhou stranu je také omylem, když cvičíte příliš často. Tělo, které je zatěžováno příliš intenzivním cvičením začne reagovat podobně jako když jste ve stresu.

7. Špatně nebo málo spíte

Jak hubnout a udržet štíhlou linii? Zdravé minimum je sedm hodin spánku denně. **Bez dostatečného spánku a odpočinku se totiž v těle zvyšuje hladina stresového hormonu, který zpomaluje metabolismus a navíc může zvyšovat pocit hladu.** Zásadní je, mít vytvořený pravidelný spánkový režim, na který si organismus zvykne. Dodržujte spánkovou hygienu. To znamená zbytečně neponocovat, spát ve vyvětrané místnosti, zajistit si dobré zatemnění místnosti. Usínejte bez rušivých elementů, vypněte televizi i počítač.