

Zistite si, aký typ dietára ste a čo s tým môžete robiť

Týždne odriekania, týždne trápenia, týždne pevnej vôle, týždne sebazaprenia a týždne urputnej snahy. Lenže všetko márne. Namiesto váhového úbytku sú Vám Vaše obľúbené nohavice ešte tesnejšie. Aj napriek všetkej snahe sa Vám jednoducho nedarí schudnúť. Ľudia, ktorí sa snažia schudnúť, sa stále dokolečka dopúšťajú tých istých chýb, podľa ktorých sme ich rozdelili do niekoľkých skupín a všetky ich pochybenia potom zhodnotili.

Veční dietári

Táto skupina je najpočetnejšia. Neustále sa naháňa za lepšou siluetou, lenže každý pokus znamená plus päť kíľ. Veční dietári idú cestou najmenšieho odporu a namiesto zmeny stravovacích návykov a pohybu volia všetky možné „overené“ a rýchle diéty typu „jedzte, čo chcete a v akom množstve chcete“, prípadne skúšajú zázračné tabletky, na ktoré sa stačí len pozrieť a ony zvyšok urobia za Vás. Všetky tieto alternatívy majú ale jeden háčik. Väčšinou telo zbavujú len vody alebo ho okradnú o posledné zvyšky svalovej hmoty. Dietárovi sa tak môže zdať, že trochu schudol a že to vlastne funguje. Potom, čo však diétu vysadí, kilá rýchlo naberie späť, často aj s malým bonusom.

Prečo? „Každý príjem musí mať optimálny výdaj. To znamená, že ak telo prijíma určitý počet kalórií, musia vynaložiť počas dňa také aktivity, aby ich tiež spálilo. Inak sa totiž budú ukladať v podobe tukov. Rýchle diéty sú nezmysel samy o sebe. Každá diéta, ktorá sľubuje schudnutie o 2 kilá a viac za týždeň, je cestou k jo-jo efektu,“ vysvetľuje Viera Burešová, hlavná výživová poradkyňa NATURHOUSE.

Čo s tým?

Ak patríte do tejto skupiny, dajte od takých diét radšej ruky preč a zaostrite na jedálniček, ktorý Vás bude kíľ zbavovať síce pomalšie, za to však účinne. O užívaní tabletiiek, ktoré Vám budú iba napomáhať k redukcii váhy, sa poraďte s odborníkom na výživu. Pamätajte, že „zázračné“ tabletky neriešia príčinu Vašej nadváhy.



Polnoční nájazdníci

Polnoční nájazdníci sú schopní držať diétu. Ale len do chvíle, než príde tma. So súmrakom ich prepádajú chute na všetko. Celý večer sa snažia premáhať a pijú jeden pohár vody za druhým, aby utišili žalúdok, ktorý neustále volá po nejakom zaplnení. Lenže ... hlad nie je prezlečený smäd a nenechá sa tak ľahko oklamať. Vytrvalo sa hlási ďalej. Úderom polnoci nájazdníci berú útokom všetko, čo sa dá zjesť.

Čo s tým?

Spoznávate sa? V tom prípade pamätajte, že telu nemožno obmedziť potravu na zeleninu, ovocie a ďalšie potraviny, ktoré sa tvária diétne. Potrebuje vyvážený príjem tukov, cukrov, bielkoviny, aby mohlo správne fungovať, ako upresňuje poradkyňa Věra: „To, prečo nemôžete zaspáť a večer nevydržíte a zjete všetko, na čo prídete, znamená, že konzumujete tak málo potravy, že Vaše telo neustále stráda. Jesť sa preto musí v optimálnych dávkach približne každé 3 hodiny a k tomu je potrebné dbať ešte na to, v ktorú hodinu akú zložku konzumujeme.“ Napríklad sacharidy sú večer nevhodné a ich príjem sa odporúča skôr ku desiatam či k poludňajšiemu menu. Len tak telu dodáte to, čo skutočne potrebuje a zároveň budete mať neustály pocit sýtosti, potom sa nočných nájazdov už nemusíte obávať.

Trpiteľ a trýznitelia

Trpiteľ a trýznitelia sa riadia heslom: „Jediná diéta, ktorá funguje, je hlad“ a dokonca ešte verejne odovzdávajú zdanlivé benefity hladovania ostatným so slovami: „Dva dni budeš piť len vodu. Budeš mať hrozný hlad, ale na tretí deň sa ti stiahne žalúdok a začneš jesť ďaleko menej. Schudneš naozaj rýchlo.“ Áno, trpiteľ/trýzniteľ naozaj schudne. Jeho metabolizmus totiž vyhlási poplach a prepne sa do režimu spánku, začne šetriť energiou, aby dlhšie vydržal. Potom, čo táto skupina schudne pár vytúžených kíľ, prichádza zlom. Jedného dňa rozhodne, že už vyzerajú dobre a vráti sa k pôvodným stravovacím návykom.

Čo s tým?

„Ak preferujete túto metódu, najskôr máte už o jednu konfekčnú veľkosť viac a zúfate si doma, že ste zasa pribrali. Niet sa čomu čudovať. Váš zmätený metabolizmus sa totiž nedokáže tak rýchlo prehadzovať z režimu spánku do normálneho a naopak. Navyše sa bojí, že nedostane ďalší prísun potravy a tak si všetko, čo skonzumujete, radšej uloží na horšie časy,“ objasňuje výživová poradkyňa Věra. Aj pre Vás platí - menej je niekedy viac. Menej porcií, vo viacerých dávkach tak, aby v optimálnom pomere boli zastúpené sacharidy, tuky aj bielkoviny.



Vykrádači tajných skriniek

Ich jedálny lístok sa môže zdať ukážkový, ale pozor, zdanie klame. Vykrádači tajných skriniek jedia často a dokonca sa aj hýbu. Jediné, čo dokonale nezvládajú, je ovládať svoje chute na sladké. Samy pred sebou schovávajú na tajné miesta čokoládky, cukríky, sušienky a ďalšie dobroty, aby ich nelákali. A aká to je radosť, keď ich pár minút po tom, čo ich schovali, akože objavia a všetky naraz spracujú? Nadmiera cukru urobí svoje a okrem toho urobí aj zadok, stehná, brucho atď.

Čo s tým?

Ste vykrádač tajných skriniek? Potom pamätajte na to, že ďaleko lepšie urobíte, keď, hoci aj každý deň, svojomu telu doprajete malú maškrtu, aby ste zahnali chute. Je to ďaleko lepšie, než keď budete dva dni odolávať a potom Vás prepadne záchvat megalomanstva. „Potrebu cukru skúste telu dodať napríklad v podobe fruktózy, ktorá je k siluete ďaleko mierumilovnejšia alebo zvýšte pohybovú aktivitu, pretože šport, ako je známe, je skvelý ochranca pred jo-jo kilami. To, že máte chuť na sladké, je dané tým, že vo Vašom jedálničku zanedbávate sacharidy,“ radí Věra Burešová, výživová poradkyňa.



Desatoro dobrých rád pre schudnutie a udržanie si štíhlej línie

- 1. Stravujte sa vyvážene**

Do jedálnečka zahrňte nízkotučné bielkoviny, hydinu, kyslomliečne produkty do 3% tuku, chudé mäso, ryby. Bielkoviny pomáhajú človeku udržiavať sa v psychickej kondícii a pohode a tiež uspokojá pocit hladu. Jedzte dostatok čerstvej zeleniny a ovocia.
- 2. Jedzte pravidelne**

V strese máme niekedy tendenciu jedlo odkladať alebo vynechávať, tým si ale znižujeme hladinu energie.
- 3. Urobte si z jedla rituál a radosť**

Nejedzte v strese, neobedujte za pracovným stolom, ani počas jedla nevybavujte e-maily.
- 4. Znížte príjem kofeínu**

Veľa kávy môže zapríčiniť nekvalitný nočný spánok, zadržiavanie vody v organizme a pod. Ak sa bez kávy nezaobídete, riešením je pitie zelenej kávy, ktorá má tiež povzbudzujúce účinky, navyše je zdrojom antioxidantov a pomáha pri redukcii.
- 5. Stanovte si reálny cieľ**

Nechcete schudnúť desať kíľ za týždeň. Hore to tiež nešlo tak rýchlo a dole to ide obvykle ešte pomalšie. Dajte si za cieľ schudnúť desatinu svojej súčasnej váhy. Akonáhle sa Vám to podarí, odmeňte sa. Potom si spočítajte opäť desať percent z novej váhy a chudnite znova. Zhodenie väčšieho počtu kilogramov je beh na dlhú trať, ktorú musíte ujsť krok za krokom.
- 6. Dôležitá je podpora**

Požiadajte svojich blízkych, nech Vás podporia, uvidíte ako ohromne to pomáha. Každý, kto Vás pochváli, Vás tým posunie o ďalší krok bližšie k cieľu, rovnako ako športovec podá vyšší výkon, keď mu niekto fandi.
- 7. Stop hladovkám**

Nedržte drastické hladové diéty. Ani pri redukčnej diéte by človek nemal trpieť hladom. Veľakrát postačí strážiť si veľkosť porcií a pravidelne jesť, vyhnúť sa nevhodným, príliš tučným a vyprázaným jedlám. Nadbytočné kilá potom idú dole samé.
- 8. Na váhu raz týždenne**

Už viete, že úspešnosť chudnutia je do veľkej miery závislá na psychike. Preto je dôležité vyvarovať sa činností, ktoré nás pri chudnutí bezdôvodne deprimujú. Môže medzi ne patriť aj zbytočne časté váženie sa. Ak sa už rozhodnete stúpnuť si na váhu, tak to robte aspoň vždy v tú istú dennú dobu, trebárs raz za týždeň, najlepšie hneď ráno a nalačno. Vážte sa vždy na rovnakej váhe a na rovnakom mieste.
- 9. Merajte sa 1x mesačne**

Oveľa lepšie informácie o tom, ako postupujete v chudnutí, získate meraním niektorých častí tela - obvodu hrudníka, pásu, bokov, stehien, lýtok ... Frekvencia merania je však nižšia ako váženie, ideálne je merať sa jedenkrát mesačne.
- 10. Usmievajte sa**

Nezabudnite, že dobrá nálada, pozitívna myseľ a úsmev na tvári je základom šťastného a spokojného života.

Pamätajte, že na chudnutie nemusíte byť sami. Zveriť sa môžete do rúk skutočných odborníkov, ktorí sa k Vám budú správať úctivo a zdvorilo.



Držíme Vám palce vo Vašom chudnutí!
Tím NATURHOUSE

Nájdete nás na:
facebook
facebook.com/naturhouse.sk