



10 mýtů ve stravování + bonus o cvičení

10 mýtů ve stravování + bonus na závěr o cvičení

1.) Večeřet se má nejpozději v 17,00 hod

Je to pravda pouze v případě, že jdete spát nejpozději ve 21,00 hodi. Od posledního denního jídla do uložení ke spánku by měly uplynout maximálně čtyři hodiny, jinak si váš organismus vyžádá další dávku živin – známé noční „vymetání ledničky“. Po večeři je tedy možné vzít si něco „k televizi“, před brambůrky však dejte přednost semínkům či ořechům.

2.) Mohu snížit váhu přijímáním správného množství kalorií

Není kalorie jako kalorie. Budete-li se držet pouze počtu kalorií, bez ohledu na to, odkud pocházejí, dočkáte se nepříjemného překvapení. Kalorie z proteinu vás zbaví dvakrát většího množství váhy než kalorie z tuku; kalorie ze sacharidů způsobí dokonce nárůst váhy.

3.) Nejlepším způsobem, jak zhubnout, je zmenšit velikost porcí („nežrat“)

Naše tělo se skládá ze 100 milionů různých prvků, mnohé si tělo samo nevytváří, ale bere si je z potravy. Jestliže snížíte množství potravin, většinou se tím připravíte i o zbytek živin, které se nacházejí v potravě ve stopovém množství, jsou však pro fungování těla nezbytné. Trvalé výsledky ve formě snížení váhy přinese změna typu potravin, nikoli jejich množství.

4.) Nepotřebuji vitamínový doplněk stravy, jím dost ovoce a zeleniny

Jíst ovoce a zeleninu je chvályhodný zvyk, nemáte tím však zaručené dostatečné množství vitamínů a minerálů, které vaše tělo potřebuje. Vzhledem k maximálnímu využívání (mnohdy až zneužívání) půdy chybí v zemině minerály, vzhledem k dovážení těchto produktů na velké vzdálenosti se sklízí ještě za zelena a dozrává cestou, což způsobí menší nebo téměř žádný obsah vitamínů. Doporučované inimum, se kterým jsem se setkala, je pět porcí za den; to však je v současnosti zcela nedostačující. Mnohem spíše počítejte s devíti porcemi za den. A chcete-li mít jistotu, že budete mít vitamínů dostatek, zvolte kvalitní potravinový doplněk.

5.) Ta dieta je na týden / 14 dní

Většina diet je sestavena na týden nebo dva, poté se naprostá většina lidí vrací ke svému původnímu jídelníčku. To jsou dva faktory, které způsobují další narůstání váhy. Je prokázáno, že vytvořit si nový návyk trvá minimálně 21 den, za dobu diety si nestihnete vytvořit návyk jíst nebo zařazovat správné jídlo. A jakmile se vrátíte k původní stravě, vrátíte se k tomu, co vám způsobilo kila, která cítíte jako nadváhu. Je to totéž, jako kdybyste načerpali plnou nádrž auta a předpokládali, že bude jezdit, dokud to budete potřebovat.

6.) Už jsem vyzkoušel(a) všechny diety

Diety neřeší pravou příčinu problému, působí krátkodobě a nezdravě, takže tádná zázračná ani zaručená dieta neexistuje. Naprostá většina diet pracuje s omezením něčeho ve stravě, tím i s omezením velmi důležitých látek, které jsou nutné pro dobrý metabolismus, zdraví, kondici. Navíc po dokončení diety se vracíte k původním stravovacím návykům a tím k opětovnému nabírání váhy. Znamená to, že jste tam, kde jste byli? Nikoli, jste na tom hůř. Při dietě vám ubývá tuk i svalovina, zpátky však nabíráte pouze tuk. Řešením tedy není další dieta, nýbrž změna stravovacích návyků; nejlépe změna postupná, o to však trvalejší.

7.) Přes den je třeba vypít 1,5 litru tekutin

Naše denní potřeba vody je zhruba 2,5 litru vody, přičemž asi 1 litr je obsažen v jídle. Tato potřeba však stoupá řpi vyšší váze, vyšší teplotě vzduchu nebo při fyzické aktivitě. Svou „dávku“ vypočtete tak, že svoji hmotnost vynásobíte 0,4 dl; v horkých dnech nejméně další litr. Pokud sportujete, pamatujte na tzv. Elektrolyty. Při námaze stoupá vylučování vody potem, na ten se váží minerály, které je třeba doplnit v nápoji.

8.) Tolik vody nedokážu vypít!

Nikdy se nepokoušejte svou denní dávku vody vypít naráz! Tělo nejlépe tekutiny vstřebává dopoledne, měli byste si tedy tekutiny rozdělit v poměru 2/3 dopoledne, 1/3 odpoledne; nejlépe pár doušků po 20 až 30 minutách. Velmi vám pomůže obstarat si plastové láhve o objemu 0,5 litru v celkovém obsahu odpovídajícím vaší denní dávce. Ráno si do nich připravíte různé tekutiny – vodu, vodu s citronem nebo pomerančem, ledový čaj, zelený čaj... Jednu vypijete v průběhu ranních příprav, s sebou si vezmete množství odpovídající vašemu pobytu mimo dům (pracujete-li v kanceláři, můžete potřebné láhve nechávat tam)

A ještě jedno upozornění pro těhotné: važte se minimálně jednou za den. Prudký nárůst váhy je prvním příznakem selhávání ledvin a hromadění vody v těle.

9.) Káva je součástí pitného režimu

Některé zdroje uvádějí kávu jako součást pitného režimu; rozumnější však je počítat vodu, minerální vodu a čaje – zelené a ovocné. Káva obsahuje kofein, který na sebe váže tekutiny, ty pak organismus nemůže využít a bez užitku je vyloučí ven.

10.) A jak je to s mlékem?

Mléko je první, nejzákladnější potravina, společná všem savcům. U člověka jeho potřeba klesá do věku tří let, postupně se může vytvořit alergie na laktózu. Je to dáno tím, že člověk si zvykl přijímat mléko určené pro mládě, navíc jde o mléko jiného živočišného druhu. Pokud tedy chcete mlékem doplňovat svůj pitný režim, musíte s tímto počítat – tekutina obsažená v mléku je tekutinou, kterou přijímáme v potravě (viz. 7.)

A bonus na závěr:

11.) Ke zhubnutí je třeba cvičit

Součástí programu hubnutí by měly být tři – vyvážená strava, potravinové doplňky a cvičení – ve vyváženém poměru. Pokud nemáte dost času na cvičení, nebo vám cvičení neumožňuje zdravotní stav, musíte „přidat“ na ostatních dvou složkách programu.

Jsou ovšem pohybové aktivity, které nejsou přímo cvičením, kalorie vám však spálí stejně zaručeně, ne-li s větším úspěchem. Například:

Mytí podlahy

Zkuste se vrátit ke způsobu našich babiček, zapojte mírnou úpravu. Každé sehnutí ke kbelíku (máchání hadru, ždímání) je procvičováním zad, zpevňuje svaly kolem páteře a tím přispívá k lepšímu držení těla. A pokud budete podlahu mýt vstoje, ne vkleče, zpevňujete hýžděové svaly (nejhorší jsou první tři mytí podlahy tímto způsobem, bolí vás svaly, o kterých jste ani netušili, že je máte. Pak se tělo přizpůsobí a měření obvodů to na centimetrech pozná).

Ruční hnětení těsta

vám nejlépe vytvaruje prsní svalstvo. Správně vypracovat těsto trvá 15-20 minut, nejprve se těsto přestává lepit na vařečku, poté se začínají vytvářt bubliny a těsto při hnětení „oddychuje“, nakonec se přestává lepit na mísu. Kromě lepších proporcí zároveň pracujete na snížení pravděpodobnosti vzniku rakoviny prsu – a rodina ocení domácí zákusek.

Ideální je mít – nebo si půjčit – děti

Děti do určitého věku ocení každého dospělého, který je ochotný připojit se k jejich hrám. Nejzdravější pohyb, zapojující velké množství svalů, je lezení po čtyřech; vzpomeňte si na chození „na čápa“ (střídavé zvedání kolen do výšky, propnutí nohy ve výšce, položení) nebo „na kačenku“ (chůze v podřepu). Od malička děti milují různé pohazování a vyhazování do výšky, pro mého nejstaršího syna to byl nejoblíbenější (a mnohdy jediný) způsob, jak ho uklidnit. Vleže na zádech si můžete dítě posadit na břicho a zvedat pánev, nebo položit na holeně a dítě pohoupat. A vaše dítě jistě vymyslí spoustu dalších cviků...



O mně

Problémy s váhou jsem nikdy neměla, v dětství to bylo spíš naopak – jedla jsem od rána do večera a ne a ne dostat se na váhu obvyklou pro moji věkovou skupinu.

S přibývajícím věkem a s přibývajícím počtem synů přibývaly i kilogramy, kterých jsem se nemohla zbavit.

Pak jsem potkala příležitost stát se poradcem přes výživu. No a protože stejně, jako se šoférem člověk nestane tím, že dostane řidičák, tak jsem příležitost využila k pátrání po informacích, kde se dalo. Kupodivu spoustu věcí jsem znala už z dřívější doby, mnohé jsem se naučila v průběhu let.

Našla jsem svou cestu, jak

- se lépe stravovat, aby mé dny měly více energie
 - se více pohybovat, aby mé tělo bylo pružnější
- využívat sebeozdravné procesy těla
zvládnout více a rozčilovat se méně

Vydejte se se mnou do světa, kde nikdy není pozdě na dlouhý život. Je-li má cesta pro vás, zjistíte na stránkách www.zdrava-strava.net

Do začátku vám mohu poskytnout:

- e-mailový seriál [7 klíčů ke zdravému a dlouhému životu](#)
- e-mailový seriál [Paradoxní příkázání](#)

eBook v PDF [Nošení dětí v šátku](#)

**Když už máme k dispozici o 30 let více, než předchozí generace,
pojďme si ta léta naplno prožít a ve zdraví užít.**