

Když si ze snižování váhy uděláte krátkodobou a otravnou záležitost, nebude asi moc úspěšné. I dieta vás může bavit. Zbavte se nadbytečných kil inspirativně!

Text: Gabriela Bachárová

Kolik toho už bylo napsáno o hubnutí, ale to je čtení, které mnohým z nás nikdy nezevšední. Co když právě dnes objevím tu pravou dietu, která mi přinese vy-touženou štíhlou postavu!

Dieta pravěkých lidí

Nejde o neaktuálnější hit, v západní Evropě se „dieta podle jeskynních lidí“ už nějaké období prosazuje. V Česku je to ale zatím docela novinka. Zájem odstartoval výzkum švédských odborníků, kteří zkoumali, jak pravěká strava působí na zdraví dnešních lidí.

Výsledky byly překvapivé. Menší riziko infarktu, snížení krevního tlaku a také úbytek kil. Vědci sledovali dvacet dobrovolníků, kteří se živili jen tím, co si mohli v dávné minulosti lidé obstarat vlastními silami. Tedy libovým masem, rybami, zeleninou, čerstvým i mraženým ovocem, houbami, semeny či kořínky. Nepřípustný byl chleba, cukr, mléčné produkty, sůl, ale třeba i těstoviny. Z tekutin se pila jen voda a čerstvá šťáva z ovoce a zeleniny. Čaj či káva byly zakázány. Výsledek experimentu? Účastníci zhubli za tři týdny v průměru o 2,5 kila.

V současných podmínkách je samozřejmě nemožné běhat po lese a vyhrabávat kořínky, případně si počítat na nějakou tu zvěř. Nikdo to po vás ani nechce. Stačí si v obchodě pořídit potraviny, ke kterým by se hlásili i naši předci, a vyzkoušet, zda „návrat ke kořínkům“ skutečně funguje.

Přejděte na bio

Asi se nedá mluvit přímo o bio dietě, ale poslední průzkumy dokazují, že organicky vypěstované potraviny prospívají nejen zdraví, ale i postavě. Bio potraviny neobsahují toxiny, které jsou běžné pro konvenční potraviny.

Škodliviny, především pesticidy, nadměrně zatěžují štítnou žlázu, která vlastně rozhoduje o tom, jak rychle pracuje metabolismus organismu. Pokud není štítná žláza v dobré kondici, metabolismus se zpomaluje. Důsledkem je přibírání na váze a také obtížné hubnutí. Z biopotravin mají na hubnutí největší vliv především ovoce, zelenina a obiloviny.

Vojenský dril

Nasedáte pravidelně na rotoped, potíte se v posilovně nebo běháte v parku, ale ručička váhy se stále pohybuje v nelichotivých číslech? Pokud si přejete hubnutí urychlit, zkuste něco jako mírnější variantu tvrdého vojenského drilu. Říká se jí bootcamp.

Tato metoda, jak si v krátké době posílit kondici, vytvarovat postavu a zhubnout několik kil, nachází své příznivce už i v Česku. Zájemci se několik týdnů účastní tvrdého tréninku, který se uplatňuje v americké armádě. Jednotlivé lekce sestávají z běhu, dřepů, lehsedů, silových cvičení, týmových her, ale také z tréninku v písku nebo na kopci.

Trenér vám nic nedaruje. Čekejte spíše přísnost a nevlídné zacházení. Tréninky trvají více než hodinu a chodí se na ně několikrát týdně. Více informací najdete třeba na www.bootcamps.cz. Kemp samozřejmě není vhodný pro lidi s vážnými zdravotními problémy, především se srdečně-cévními.

Zábavné

hubnutí

