

Snad každá dívka a žena se s chutí začte do „stoprocentně zaručených“ hubnoucích metod, které se na ni hrnou ze všech světových stran. Ovšem pozor, i když jich existuje nepřeberné množství, možná se budete se divit, kolik jich je nepravdivých. Text: Renata Greplová

největší dietní **CHYBY**

NENÍ PRAVDA, ŽE ZHUBNETE, POKUD...

...BUDETE JÍST NAPOSLEDY V 17 HODIN

Tohle nepsané pravidlo účinkuje pouze za předpokladu, že přesně ve 20 hodin jdete spát a činíte tak až do rána! Poslední jídlo by měl totiž člověk do sebe vpravit dvě až tři hodiny před spánkem. Nic nepokazíte, pokud se této oprášené „pravdy“ budete držet, řekněme po dobu jednoho týdne v rámci detoxikace organismu, kdy budete dbát především na vyšší přísun tekutin, a jídlo bude jen jakýmsi velmi střídavým každodenním doplňkem.

Je totiž dobré si uvědomit, že v dlouhodobém horizontu můžete svůj organismus značně oslabit a tím pádem i veškeré snahy o hubnutí. Dodržujte raději krátké intervaly mezi jídly, nepřejídejte se. V případě, že si nedáte poradit, dáváte tak svému tělu impuls k tomu, že se lekne a začne si samo „schovávat“ tuky – což tedy určitě vítáno není, že ano?

...BUDETE JÍST POUZE OVOCE A ZELENINU

Ptáte se proč, když ze všech stran slyšíte, jak je ovoce a zelenina vynikající v rámci zdravé výživy? To je pravda v každém případě, ovšem přeshaltovat z jakékoliv diety jen na konzumaci těchto plodů je velmi nezdravé. Jednak způsobíte svému tělu šok – zvláště, když jste ještě včera s chutí spořádala steak a k večeři si dopřála např. utopence. Kromě toho je třeba vědět, že ovoce samo o sobě obsahuje hlavně vodu a jednoduché cukry (výborné suroviny pro „výrodu“ tuků v našem těle), hlavně fruktózu. Což logicky platí i pro ovocné šťávy. Jednoduché cukry navíc prokazatelně vyvolávají v našem těle větší chuť k jídlu.

Dostatek ovoce a zeleniny není rozhodně škodlivý, ale je třeba jej správně kombinovat i s jinými pokrmy, které organismus potřebuje zrovna tak. Ale pokud právě držíte čistě ovocnou dietu, nevěšete hlavu, když se s ní v tuto chvíli rozloučíte, protože zelenina ji nahradí bez problémů, jelikož dostatek vitaminů do těla vpravíte i tak.

...VYNECHÁTE TUKY A SACHARIDY

Vynecháme-li ze svého jídelníčku veškeré tuky, zhubneme – tak tato populární hláška ražená především v první polovině osmdesátých let minulého století nefunguje. Protože potravin, která informacemi na svém obalu hlásá, že je „bez tuku“, na druhou stranu může obsahovat velké množství uhlovdanů a cukru, což je velmi silná kalorická dávka pro naše tělo.

Je třeba si všimnout nejen tuku, ale i celkového obsahu kalorií, které ta či ona potravinina má. A náš organismus tuky potřebuje, ať už chceme, či nechceme. No a vynechání sacharidů? Pokud těch je v těle málo, automaticky si je „samo“ bere ze svalů, protože sacharidy dodávají organismu nemalé množství energie a jsou nepostradatelným faktorem pro rozběhnutí metabolismu. Proč asi „nízkosacharidová dieta“ způsobuje ztrátu svalové hmoty? Pokud jste tento bod četli pozorně, odpověď už znáte.

...RÁZNĚ SNÍŽÍTE POČET KALORIÍ

Tímto šokem pro organismus způsobíte přechod z doposud relativně normálního režimu těla – nutno podotknout, že se jedná o individuální záležitost podle tělesné váhy a konstituce jedince – do fáze strádání, no a jakýkoliv úbytek na váze se značně zpomalí! Lidská tělesná schránka, konkrétně tedy metabolismus člověka, se dokáže přizpůsobovat, ovšem v tomto případě maximálně patnácti procentům celkového množství spálených kalorií.

Ale i zde je třeba vědět, že malé zastoupení kalorií opět způsobuje ztrátu svalové hmoty a logicky následuje zpomalení metabolismu. Čili nevěřte všemu, co se kde říká či píše. Ideální bude, když se budete držet toho, že svému tělu dopřejete dostatečný přísun kalorií.

...ZMENŠÍTE PORCE A VYPUSTÍTE SNÍDANĚ

Nepřejídání se je zcela v pořádku, ovšem zmenšit velikost porcí v případě, že jíte pouze třikrát denně, je špatně. Pokud hodláte zhubnout za pomoci omezení množství potravin, můžete se dočkat opaku a znovu ztloustnout. Trvalé výsledky v hubnutí v tomto směru zaručí změna typu potravin, které tělu dopřáváte.

A začínat den bez snídaně? No tak to je doslova hřích. V takovém případě počítejte s tím, že ještě před polednem budete zcela bez energie, po celý den budete mít sníženou výkonnost, zvýší se vám riziko onemocnění (především prochlazení), protože organismus je oslabený, tudíž náchylnější. Pamatujte proto, že i v rámci dietních režimů je snídaně základ, bez kterého není radno začít den.

...HODINU PO CVIČENÍ ČI TĚLESNÉ NÁMAZE SE NENAJÍTE

Při cvičení dochází během třičtvrté hodinky k vyčerpání nahromaděných zásob glykogenu ve svalech a tělo si jej začíná automaticky brát z tukových zásob. A to tak dlouho, dokud se opět nenajíte. Pokud tedy někdo z vás dodržuje tento mýtus, měl by s ním rychle skončit, protože tímto způsobem rádozhubnutí zaručeně ničí pečlivě tvarované svalstvo. Jíst po cvičení či tělesné námaze je naopak zcela přirozenou záležitostí a velmi pomáhá k udržení si pěkné postavy.

Tato „zaručená hubnoucí rada“ musela spatřit světlo světa v době, kdy jediným měřítkem úspěchu redukčních diet byla čistě a jen tělesná váha. Navíc bez ohledu na skutečnost, jestli jde o ztrátu tukové tělesné hmoty či svalové. A co si po cvičení dopřát? V případě, že jste si drásali tělo v posilovně minimálně 45 minut v kuse, klidně si pochutnejte na ovoci, ale vyvarujte se cukrovinek, jež jsou zpravidla tučné.

& OMYLY