

HUBNOUIT?

Dejte mi s tím už pokoj...

Jste rozladěná z řečí o kalorických bombách, z kostnatých modelek na titulních stránkách a z velikostí 36? Vaše novoroční předsevzetí vzalo za své? Pokolikáté už... Nevzdávejte se! Připravte si pohodlné hubnutí!

Text: Vendula Presserová

Zkoušela jste zhubnout už tolikrát, párkrát to i vyšlo, jenomže neúprosný jo-jo efekt vám přilepil nechtěné kilogramy zase zpátky. Nyní se dostavila únava, která vám bere motivaci. Jednoduše máte chuť všechny pokusy zabalit. Už si nevěříte a místo špenátu vyndáváte z mrazáku zbytky vánočního cukroví. Milá Terezko, Ivo, Báro, Leono, milá XY, věřte, nejste v tom sama. Je nás hodně. A jen tak se nevzdáme! Známa věta o tom, že hubnutí začíná v hlavě, platí stoprocentně. Jak si však s mozkiem poradit, když jedna jeho část, fungující mimo vědomou kontrolu, stále baží po jídle, nutí nás překročit všechny zákazy a sáhnout po čokoládě? Čtěte dál, poradíme vám!

Protivná závislost na jídle

Část našeho mozku je schopná dokonale upozadit naše vědomá rozhodnutí, potlačit vůli a přimět nás znovu a znovu se vrhat do ledničky. Je pravděpodobné, že takové chování je projevem závislosti na jídle.

Odvykání bude hodně těžké, v případě jídla totiž nemůžeme zvolit cestu naprosté abstinence jako třeba u alkoholu nebo drog. Často ale drastické odpírání potravy není potřebné, třeba právě o vás předchozí řádky neplatí. Tím se dostáváme ke kroku č. 1, který se odehraje jen a jen ve vaší hlavě a nasměruje vás k účinnému způsobu hubnutí bez stresu.

Striktně, nebo pozvolna?

Nejdříve je totiž zapotřebí se rozhodnout, jaký jste typ. Teprve potom si můžete vybrat způsob hubnutí, který vás nebude unavovat a místo rozladění vám přinese radost. Zařaďte se a vyberte si dietu na míru.

A. Mám slabou vůli. Diety jsem zkoušela několikrát, ale vždy jsem selhala. Potřebuji shodit víc než šest kilogramů.

B. Dovedu se celkem ovládat, ale nemám pořádnou motivaci. Stačí mi zhubnout méně než šest kilo.

Pro typ A je vhodná striktně předepsaná dieta, to znamená jasně dané množství a složení stravy, alespoň pro první dva týdny. Pokud by dieta byla vágní, založená jen na obecných doporučeních, bude áčko uždibovat, ukusovat a ochutnávat a po malíčkých kouscích do sebe dostane tolik kalorií, že veškeré vyhlídky na zhubnutí roztají jako sníh. Ideální je proto například stará známá Americká dieta. Ta je sice hodně drastická, ale během dvou týdnů neuškodí a převede organismus do úsporného režimu, takže ke konci přestanete pocítovat hlad a prahnout po jídle. Pak můžete pokračovat mírnější formou nízkoeenergetické diety.

Typ B by naopak přísná omezení nesl velmi úkorně. Je schopný se ovládat natolik, že nebude švindlovat. Pro béčka je ideální zmenšit porce, vnechat kalorické bomby a vyhnout se sladkým nápojům. To by mělo stačit, aby po dvou měsících váha ukázala zhruba o pět kilo míň.

Pohyb versus bageta

Určitě se znáte natolik dobře, abyste věděla, jestli raději vsadíte víc na pohyb, nebo víc na dietu. Dobrá zpráva pro totální lenochy (ale neprozradte na nás, že vám tohle radíme!!!): zhubnout se dá bez pohybu, jen dietou. K tomu se však uchylujte pouze v krajním případě. I kavárenští povaleči můžou sem tam chodit pěšky, projet se na kole, zaplavat si... Jak vybalancovat pohyb a jídlo? Nekompromisním soudcem je váha. Ta vám ukáže, jestli přijímáte méně energie, než vydáte. Jedině v takovém případě totiž zhubnete. Nevažte se ale denně, ideální je jednou za týden. Zároveň počítejte s tím, že do procesu můžou zasáhnout hormony – například v období kolem menstruace tělo zadržuje vodu a váha vám poleze na nervy, protože to bude vypadat, že přes veškerou dřinu nešlo dolů ani deko. Pak ale přijde příjemný skok.

TOP VYCHYTÁVKY

Rozhodnutí pevné jako skála: Dokážu to! Budete-li si opravdu věřit, určitě se vám zhubnout podaří.

Právo na chyby: Jedna rakvička se šlehačkou nepohřbí veškerou snahu. Každý tu a tam uklouzne, ale to nic, jede se dál!

Sebepoznání: Přijměte to, co se změnit nedá, a poperte se s tím, co je možné. Z bernardýna nikdy nebude chrt, ale může z něj být milý, svižný bernardýn.

Nepodvádět. Podváděla byste jen a jen sebe sama.

Dostatek času. Nechtějte zázraky na počkání. Na začátku se vám půlrok bude zdát jako nekonečno, ale za šest měsíců zjistíte, že to uteklo jako voda. A pokud vydržíte, ohlédnete se za uplynulým půlrokem jako za jedním z nejdůležitějších úseků svého života.

Rovnice o rovnováze mezi příjmem a výdejem energie platí s neúprosnou jistotou.

Dostatek tekutin je nutný. Urychlíte tak metabolismus, podpoříte trávení, zmenšíte pocit hladu.

AMERICKÁ DIETA

Drží se dva týdny, rozdíl je v posledním dnu, kdy můžete sníst v průměrném množství to, na co máte chuť. K snídani se pije vždy káva. Zeleninu a saláty je možné připravit s trochou olivového oleje, ale bez cukru.

Po: snídaně – kostka cukru (tělu se dodá okamžitá energie)
oběd – 2 vejce natvrdo, 300g špenátu (nezahušťovat)
večeře – rajče

Út: snídaně – kostka cukru
oběd – velký biftek, hlávkový salát, 1 ks ovoce
večeře – 100g libové šunky od kosti, bílý jogurt

St: snídaně – kostka cukru, plátek chleba
oběd – uvařené zelí, květák, mrkev, brokolice apod., 1 ks ovoce
večeře – zeleninový salát s citronem a olejem (bez cukru)

Čt: snídaně – kostka cukru, plátek chleba
oběd – 1 vejce natvrdo, mrkev, 50g tvrdého sýra
večeře – bílý jogurt s kompotem

Pá: snídaně – velká nastrohaná mrkev s citronem
oběd – čtvrtka grilovaného kuřete, zeleninový salát
večeře – bílý jogurt s ovocem

So: snídaně – plátek chleba
oběd – velký kus ryby (ne smažená), citron
večeře – 2 vejce natvrdo, nastrohaná mrkev

Ne: snídaně – jenom káva
oběd – grilované kuře
večeře – zeleninová šťáva

IDEÁLNÍ PŘÍLOHA

Hvězdou mezi přílohami jsou brambory. 100g vařených brambor skrývá pouze cca 350 kJ!