

# Nadváha při cvičení



**Pane doktore, prosím Vás o radu. Potřebovala bych vyřešit problém, který se vám možná bude zdát nepravděpodobný, ale je to tak.**

**Pravidelně denně už léta cvičím, a přesto každý rok přibývám kilogram, někdy i dva. Potřebovala bych zhubnout aspoň pět kilogramů, ale stále se mi to nedaří.**

**Aneta, Mělník**

Příčin, proč se Vám nedaří zhubnout, může být několik. Sport je určitě velmi důležitá věc z hlediska prevence obezity. Pokud už člověk kilogramy přibral, samotné cvičení obvykle nestačí a je třeba k němu přidat dietu.

Odpovědí na otázku, proč i při cvičení přibíráte, může být řada. Nejčastěji je na vině metabolismus, mnohdy také špatné stravovací návyky. Takže člověk zkonzumuje více energie, než kolik vydá. Sport totiž není jediným způsobem výdeje energie a záleží

i na vaší další celodenní aktivitě. Důležitá je celková denní spotřeba energie.

Moje pacientka Pavla Musilová také cvičí pravidelně, a přesto se jí nedařilo zhubnout. Poprvé přišla do ordinace koncem května. Hubnoucí kúra spočívala hlavně v redukční dietě, která její problémy vyřešila. Pohybovou aktivitu jsem již doporučovat nemusel, protože cvičí pravidelně. Velkou inspirací pro ni je manžel, který sám váží pouhých 60 kilogramů. Držela moji dietu StředaForm, postavenou na konzumaci vlákniny a bílkovin, kdy se omezují cukry, moučné výrobky a živočišné tuky. Paní Musilová si navíc denně

přidávala zdravý lněný olej. Přestože chléb je z mouky, lze si i ten nahradit: připravit vlastní chléb bez mouky. Ten se dělá ze semínek a tobolek lnu. Příprava trvá jen dvě minuty, protože chléb se peče v mikrovlnce.

Na kontrole po dvou měsících jsem byl velmi mile překvapen. Váhový úbytek činil neuvěřitelných 12,5 kilogramu. Obvod pasu se ztenčil o celých 11 centimetrů a body-

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**



**Poradna doktora Středy**



**ÚSPĚCH. Posudte, jak to Pavle Musilové po dietě sluší.**

mass index se přesunul z kategorie obezity do pouhé nadváhy. Ze zdravotního hlediska není nadváha riziková, takže ani dál hubnout nepotřebuje.

**Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí**

**či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz).**

**Nadváha.CZ**  
Snadné hubnutí