

Středy doktora Středy: Jakým chybám se vyvarovat?

Východní Čechy – Léto pomalu ale jistě končí a s ním i období konzumace osvěžujících dobrot, jakými jsou například zmrzlina či pivo. Čerstvé a sladké ovoce už také dozrálo a celkově je méně lákadla a důvodů, proč odkládat zdravé a dietní stravování. Mnoho lidí začíná hubnout právě po létě. V dnešním článku se dozvíte, jakým chybám se při hubnutí vyvarovat. Proč se mnohým nedaří zhubnout, a dokonce tloustnou?

Také jste se rozhodli, že už konečně zatočíte s nadbytečnými kilogramy? Podzim je považován za druhé nejideálnější období pro redukci nadváhy. Pokud jste zkusili zhubnout už několikrát a nedařilo se, pojd'

te si přečíst, proč tomu tak nejspíš bylo.

Nouzový režim

Za kilogramy navíc může v drtivé většině případů nevhodná strava a nedostatek pohybu. Řešení problému se zdá být jednoduché, stačí se přeci přestat přejídat. Lidé si myslí, že čím méně budou jíst, tím více budou hubnout. Tak to ale nefunguje. Většina obézních jí ve skutečnosti málo. Tělo se při dlouhodobém nedostatku potravy dostane do tzv. úsporného režimu. Organizmus nastartuje šetřící gen, který brání tělu ve vyhladovění, ale který zároveň zabráňuje hubnutí.



Před zahájením redukční kúry je proto nutné se dostat z tohoto „nouzového režimu“, jinak hubnutí nebude úspěšné. Jestli jíte málo nebo je váš energetický příjem v pořádku, zjistíte například na webu www.kaloricketabulky.cz.

Výpočet můžete provést i sami, ale to je náročnější.

Psychika

Za nesprávnou životosprávu nemusí vždy výběr špatných potravin. Hubnutí je velmi úzce propojené s psychikou. V dnešní době je stres na denním pořádku a s ním přichází i přejídání. Tělo si ve stresu samo říká o nevhodné potraviny, ze kterých je schopno velmi rychle a snadno získat energii. Někteří mají určitou potravinu spojenou s pocitem blaha a uklidnění, většinou jde o čokoládu, zmrzlinu nebo slané brambůrky a podobně. Je potřeba se umět zklidnit jinak než jídlem, například sportem, přičemž nejlepší je jóga nebo běh. Vzpomeňte si, kdy naposled jste jedli v klidu u jídelního stolu. Už ani nevíte?

práce nebo z práce. V práci do sebe „hodí“ oběd u počítače, anebo neobědvají vůbec. Když už máte doma jídelní stůl a používáte ho k účelu, ke kterému byl vyroben, soustředíte se u jedení opravdu na jídlo? Nebo si čtete noviny, koukáte na televizi či prohlížíte novinky v mobilu?

Při konzumaci pokrmu je velmi důležité nedělat nic jiného a jídlo si užít a vychutnat. Tělo jej mnohem lépe přijme a zpracuje, trávení probíhá tak, jak má, a vy se cítíte syti po delší dobu. Odpadne tedy to klasické „něco bych si ještě dal/a“ chvíli po hlavním jídle.

V neposlední řadě může být příčinou nadváhy také genetika. Pokud mají vaše setra, matka i babička problém se silnými boky a stehny, je velmi pravděpodobné, že i vy toto máte dáno do vínku. Proti přírodě se bojuje těžko, ale s trochou úsilí a odříkání je to možné. Musíte však počítat s tím, že hubnutí půjde ve vašem případě pomaleji a dietní strava bude váš každodenní krajíc chleba. (red)

Stolování

Mnoho domácností dnes jídelní stůl ani nevlastní. Lidé se nají ve spěchu při cestě do

Státní léčebné lázně
Janské Lázně, státní podnik
přijme


 **LÉČEBNÉ LÁZŇE**
Janské Lázně

maséra/ masérku

Odbornost: ■ masérský kurz pro sportovní zařízení nebo pro zdravotnická zařízení
Posadujeme: ■ trestní bezúhonnost ■ zdravotní způsobilost
Nabízíme: ■ 5 týdnů dovolené ■ závodní stravování
■ nástup ihned ■ příspěvek na dopravu

KONTAKT: Radka Jínová – personalistka: radka.jinova@janskelazne.com
tel.: 499 860 118, mobil: 739 421 970
Květa Tancibudková – wellness oddělení: kvetta.tancibudkova@janskelazne.com
tel.: 499 860 126, mobil: 603 704 717

Státní léčebné lázně
Janské Lázně, státní podnik
přijme

 **LÉČEBNÉ LÁZŇE**
Janské Lázně

kuchaře/kuchařku

Každěmž: ■ SOU
Posadujeme: ■ vyučen v oboru ■ znalost dietního systému stravování výhodou
■ praxe min. 3 roky, práce v kuchyni zdravotnického zařízení výhodou
■ znalost normování a kuchyňské administrativy ■ pracovní doba - krátký, dlouhý týden
Nabízíme: ■ 5 týdnů dovolené ■ závodní stravování ■ práci na HPP (12-6 hodinové směny)
■ nástup ihned ■ možnost ubytování v blízkosti lyžařského areálu
■ příspěvek na dopravu a další benefity pro zaměstnance ■ dobré platové podmínky

KONTAKT: Martina Radonská: martina.radonska@janskelazne.com
tel.: 499 860 608, mobil: 724 556 459

