

Středy doktora Středy: Dieta je začátek dlouhé cesty

Východní Čechy – V posledních letech velkou rychlostí přibývá lidí, které trápí nadváha, či dokonce obezita nejvyššího stupně. Většina těchto lidí by se ráda svých nadbytečných kilogramů zbavila.

Kdo by přeci nechtěl mít zase hezkou štíhlou postavu a cítit se dobře ve svém těle? K tomuto cíli může každého velmi dobře dovést správně zvolená dieta. Cesta za vysněnou postavou však dietou nekončí. Naopak – dieta je pouze začátek dlouhé cesty.

Každý odborník na hubnutí se ve své praxi ne jednou setká s názorem, že jeho rady jsou k ničemu a že nefungují. „Držela jsem dietu a řídila se jejími pravidly do posledního puntíku. Jsou tomu dva měsíce a mám všechna kila zpátky.

Dieta byla k ničemu, jen ztráta času.“ Takovýto a jemu podobné komentáře vycházejí většinou z úst těch klientů, kteří si mysleli, že dieta jednou provždy vyřeší jejich problém s hmotností.

Jenže tak to nefunguje. Dieta neboli dočasná změna jídelníčku vám sice pomůže odbourat tuky a kila navíc, ale nezaručí vám štíhlou linii po zbytek života. Tu vám zajistí pouze a jedině změna celého vašeho životního stylu.

Zjednodušeně řečeno, pokud sníte každý večer před spaním tabulku čokolády, přiberete. Dietou, která je vždy jen na určitou dobu, nadbytečná kila zase shodíte. Pokud se po ukončení diety opět vrátíte k dennímu čokoládovému rituálu, znovu přiberete.



Je důležité provést změnu jídelníčku již napořád a k čokoládě se nevracet. Stejně je to se všemi nevhodnými potravinami, jakými jsou různé sladkosti, tučná jídla či moučné pokrmy.

Jojo efekt

Co je jojo efekt, asi všichni tuší a zřejmě se s ním mnoho z vás i setkala. Není to nic příjemného a ne zřídka kdy člo-

věk přibere ještě více, než tak pracně shodil. Při jaké dietě ale hrozí riziko jojo efektu? Odpověď je jednoduchá. Při každé dietě. Jak je napsáno výše, dieta je pouze začátek dlouhé cesty. Navíc po ukončení dietního režimu by měla přijít fáze fixace nové hmotnosti. To znamená, že na běžnou nedietní stravu přechází člověk pozvolna během několika týdnů. Postupně přidává do jídelníčku dosud zakázané potraviny, počínaje zeleninou a ovocem a konče těstovinami a knedlíky. Samozřejmostí je hlídání hmotnosti a rychlý zásah v případě přibírání. Dvě kila se shazují snáz než pět.

Při změně životního stylu a přechodu na zdravý a vyvážený jídelníček je riziko jojo efektu velmi malé až nulové.

Důležitá je také sebekontrola a motivace. Neznamená to, že už si nikdy nemůžete dát brambůrky nebo zmrzlinu. Žádná potravina není zakázaná a nezdravá. Nezdravé je pouze množství, které hodně lidí přehání. Jednou za čas si přece každý rád zamlsá. Hlavní je si to dovolit a nic si nevyčítat. Psychika je velmi důležitá hlavně u fixace nové hmotnosti. Pochvalte se za každý den, kdy se vám podaří udržet nový životní styl a neskouznout do starých kolejí. Mějte rádi své „nové“ tělo a ono se vám odmění. **(red)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

