

Středy doktora Středy: Hubnutí v novém roce

Východní Čechy – Nový rok už začal, dětem skončily prázdniny a mnohým dospělým stejně tak skončila dovolená. Na konci roku většina lidí bilancuje a dělá různá rozhodnutí, dává si více či méně splnitelná předsevzetí. Jedním takovým je i předsevzetí zhubnout. Také jste si řekli, že letos už to určitě zvládnete? Jak to udělat a opravdu docílit v roce 2016 své vytoužené postavy?

Během vánočních svátků a oslav nového roku si užíváme klidné chvíle s rodinou a přáteli a v jídle se příliš nehlídáme. Toho je všude kolem nás dostatek a není zrovna příliš dietní a zdravé. O kalorické hodnotě cukroví, chlebičků a jednohubek jsme psali v minulých článcích. Jednou za rok si ale dopřejeme a vše, co se nachystá, to se také sní. Není tedy divu, že během Vánoc přibereme zhruba 3 kila. To sice není moc, ale i tak je to na našem bříše znát.

Na začátku nového období jsme plní odhodlání a slibujeme svému okolí a hlavně sami sobě, že tentokrát už opravdu vydržíme a povede se nám zhubnout. Letní dovolenou už máme naplánovanou, chybí nám jen ta dokonalá postava do plavek. Mnoho z nás je pro ni schopno udělat vše možné i nemožné. Ve skutečnosti stačí základní a jednoduché úpravy v naší životosprávě. Důležitá je především změna jídelníčku a zařazení aktivního pohybu do života. Samozřejmostí by mělo být vynechání nezdravých a tučných potravin, sladkostí a bílého pečiva.

Kdy začít?

Kdy ale začít s hubnutím, aby nám nadšení vydrželo? Pro začátek nové životosprávy je v podstatě vhodný jakýkoliv čas, kdy jsme pořádně namotivovaní. Obecně se však nedoporučuje začínat v zimním období. Venku je zima, brzy se stmívá a sluníčka si moc neužijeme. To vše přispívá k celkové unavenosti organismu. Není tedy dobré tuto únavu



ještě zvyšovat pobytem v posilovně a redukčním jídelníčkem.

Nejvhodnějším obdobím pro začátek hubnutí je jaro. Dny se prodlužují, svítí sluníčko, ptáci zpívají. To vše působí blahodárně na náš psychický stav, který se odráží do našeho fyzického těla. Nejsme již tolik unavení a máme chuť se pustit do naplánované změny. Na jaře jsou také mnohem volnější sportoviště a posilovny. Je to tím, že opadne první vlna „novoročních nadšenců“, kteří si dali stejné předsevzetí: zhubnout. Vy tak na jaře nemusíte stát fronty na stroje či bojovat o místo na lekcích zumbu.

Další nevýhodou hubnutí v zimě je jojo efekt. Ten sice hrozí v každém ročním období, ale po zimě je nejméně vhodný. Když se vám totiž do května povede zhubnout 10 kilogra-

mů a vy se s tímto výsledkem spokojíte, ukončíte dietní režim a přestanete se tolik hlídat. Tak vzniká prostor pro nechtěné navrácení těžce shozených kilogramů. Může se tak stát, že až pojedete v červenci na dovolenou, část kil bude zpátky. A to přeci nechcete.

Tímto vás nezrazujeme od započetí redukční kúry již v zimě. Pokud máte pevnou vůli a jste rozhodnutí zhubnout jednou provždy, klidně začněte hned. Změníte-li své stravovací návyky napořád, žádný jojo efekt vám nehrozí.

(red)

