

Středy doktora Středy: Změna životosprávy

Východní Čechy – Nejčastější radou na hubnutí je kromě pohybu také celková změna životního stylu. V zimě se příliš nedoporučuje zahájit redukční dietu. Co je ale více než vhodné, je změna životosprávy. Samozřejmě to nepůjde ze dne na den. Každá změna chce svůj čas. Malými krůčky se postupně dostanete k cíli bez velkého úsilí a hlavně bez trápení a strádání.

Právě nastává to nevhodnější období pro změny. V novém roce jsme plní naděje, plánů a motivace k hubnutí. Zkuste tentokrát zahájit cestu za vytouženou postavou trochu jinak. Nezačínajte hned dietou, po které dříve či později přijde jojo efekt. Aby se nedostavil, je potřeba udělat změnu, která bude trvalá. Přechodem na zdravou životosprávu nejen zhubnete, ale navíc se budete cítit mnohem zdravěji, plní energie a nové chuti do života.

Omezte pečivo

Jako první krůček k novému životu doporučujeme omezit na minimum konzumaci pečiva. Většina z nás sní během dne až příliš tohoto pšeničného moučného jídla. Krajíc chleba k snídani, obložená houska k dopolední svačince, někdy je pečivo také součástí večere. Neříkáme, že byste se měli pečiva vzdát úplně, stačí jej omezit na jeden kousek k snídani. Vhodné je tmavé a celozrnné pečivo, které obsahuje vlákninu. Ta je důležitá pro správné zažívání a fungování střev.

Součástí zdravějšího stravování je také vynechání většiny „rychlých“ sacharidů. To znamená všech sladkých sušenek, koláčů, buchet a čokolády. Máte-li potřebu si dát něco sladkého ke kafičku, vyberte raději dietní verzi zákusků. Na internetu či v časopisech najdete spoustu inspirativních receptů na zdravé a dietní mlsání.

Další omezení, které je nutné do jídelníčku zařadit, se týká příloh. Vynechte kynuté knedlíky, smažené hranolky nebo masné bramboráčky. Jednou za čas si je dát můžete, ale nedělejte z toho pravidlo.



Tak jako se vším, i tyto přílohy vysazujte postupně, ať si to tělo zvykne a nemáte na tato nezdravá jídla takovou chuť.

Zdravé potraviny

Možná si teď říkáte: „Když tohle všechno vynechám, co budu teda jíst?“ Nebojte, hladu trpět nebudete. Stále vám zbývá maso, mléčné výrobky, rýže, těstoviny, brambory a jiná zelenina nebo ovoce. Namísto nezdravých potravin popsanych výše byste měli do svého jídelníčku zařadit taková jídla, která jsou nejen zdravá, ale také dokáží skvěle nasycit na delší dobu. Vyzkoušejte například pohanku, cizrnu nebo kroupy. Skvělou přílohou je také kus kus, kernotto, bulgur nebo kukuřičná polenta.

K snídani zkuste ovesnou kaši s různými semínky a ořechy. Osladit ji můžete medem nebo například datlovým sirupem. Pokud máte raději slané snídaně s pečivem, dejte

přednost tomu celozrnnému.

Nadváha.cz

Můžete si také upéct jednoduše a rychle chleba každé ráno. Základem je lhná vláknina, máslo, kypřící prášek a vejčiko. Dochutíte jej podle sebe a hotový je za dvě minuty v mikrovlnné troubě. Přesný recept na toto zdravé pečivo a spoustu dalších zdravých dobrot najdete například na stránkách www.nadvaha.cz.

Nyní už víte, jak na to, a můžete se s radostí pustit do změny životosprávy. Hlavně pamatujte, že všechno má svůj čas a nesnažte se všechna doporučení zavádět najednou. Jinak hrozí, že to vzdáte, a to přeci nechcete. (red)

