

5 najčastejších chýb pri chudnutí



iež ste sa s príchodom nového roka rozhodli zmeniť svoj životný štýl, zhodiť prebytočné kilá, vyzeráť zdravšie a atraktívnejšie? Podobný problém riešia aj mamičky po pôrode. Výživový poradca a osobný tréner Jakub Fabišík pre vás zozbieral 5 najrozšírejších mýtov, ktorým sa na ceste za svojou vysnívanou postavou určite vyhnete!

Chudnutie a diéty sú nekonečnou témou s množstvom rád, tipov a odporúčaní. Za čo jedna teória ruší, to druhá vyvracia. Pre bežného smrteľníka je pomerne ťažké odhaliť pravdu a zvoliť si tak správny spôsob, ako sa vyhnúť zbytočným omylom a chybám. Tie môžu byť príčinou neúspechu a demotivácie dotiahnuť „Jázu“ chudnutia do úspešného konca. Vybrali sme pre vás tie najrozšírejšie, aby ste sa im bezpečne vyhli.

1. Keď nejem, nepriberám

Veľmi rozšírený a nebezpečný mýtus. Chudnutie hladovkou dnes odborníci i lekári ostro kritizujú. Nanešťastie, veľa z nás vďaka ľahkej zaneprázdnenosti necháva svoje telo hladovať aj niekoľko hodín. „Týmto tým viac za mnou chodia klienti s problémom nepochopiteľného nárastu na váhe. Pri osobnom rozhovore však zisťujem, že za ňou napríklad pracovať na niekoľko zmien. Kilá, napriek nedostatku času na jedlo, šli hore. Vtedy je dôležité najrýchlejšie nastaviť nový stravovací režim a za ňou sa ním riadiť,“ hovorí osobný tréner Jakub Fabišík.

2. Schudnúť môžem len rapidnou zmenou životného štýlu

„V skutočnosti sú extrémne zmeny životného štýlu škodlivé nielen fyzickej, ale i psychickej stránke. Jedno s druhým totiž veľa úzko súvisí. Ak si toho na začiatok za nerušieho privedieš a odopieraš, narastá v nás nervozita, napätie, hnev. Vydieraš s novým, extrémnym jedálničkom založenom len na ovoci a zelenine. Každodennou návštevou posilovníce sa dá len na veľmi krátku dobu.“ upozorňuje Jakub. Chudnutie je dlhodobý proces. Mnoho z nás by si ho však chcelo skrátiť a ušetriť. Zmeny by sa však mali odohrávať postupne. „Prvým krokom k úspechu stále zostáva zmena stravovacích návykov. Nič rapídne a extrémne však nie je treba. Zároveň postupne vyraďovať nezdravé potraviny. Ideálne skúste za ňou so sladkosťami, pretože takáto forma prijímaného cukru je pre telo zbytočná a dokonca i škodlivá.“ Podobný postup odporúča aj pri športovaní: „Základom je neprestávať a nevzdávať sa. Pociť úspechu sa dostaví, a verte, určite bude stáť za to!“

3. Keď nejem 5x denne, spomalí sa mi metabolizmus

S týmto sa stretávame tiež denne. Zo všetkých strán sa na nás valia upozornenia, že pri chudnutí je dôležitá pravidelnosť v podobe piatich jedlách denne. Čo na to náš odborník? „V skutočnosti má oveľa väčšiu váhu celkové výživové zloženie jedálnička. Pokojne môžete jesť denne trikrát; ak jedlo obsahuje potrebné množstvo sacharidov, bielkovín a tukov, váš metabolizmus to nespomalí ani trochu. V prípade, že sa snažíte schudnúť, odporúčam znížiť sacharidy a zvýšiť príjem bielkovín a kvalitných esenciálnych tukov.“

4. Musím uprednostniť potraviny s nízkym obsahom sacharidov

V súčasnosti je na trhu mnoho produktov označených pojmami zdravé, bez cukru, light. Jakub Fabišík upozorňuje, že je dôležité vždy skontrolovať etiketu a overiť si tak pravdivosť tvrdení výrobcu: „Pri kúpe každého potravinového výrobku by sme mali skontrolovať etiketu. Zaujímá by nás mal aj obsah sacharidov. Netreba sa však báť, ak je tam číslo vyššie.“ uvádza tvrdenia na pravú mieru, „sacharidy sa totiž ešte delia na cukry. Ak je táto hodnota vysoká, určite vám výrobok pri chudnutí neprospeje. Osobne preto uprednostňujem overené produkty a značky, o ktorých mám istotu, že výrobca nezavádza. Naposledy som takto objavil ovocné kapsičky DayUp, čo poteší nielen mňa ako športovca, ale i mnoho mojich klientov. Môžu si totiž „zamaškovať“ bez výčitek.“

5. Keď dosiahnem vytúženú váhu, môžem opäť jesť, na čo mám chuť?

Ak máte takto nastavený plán, o pár mesiacov po „ukončení diéty“ sa určite ocitnete tam, kde ste aj za?ali. Jakub Fabišik: „Ak za?nete priberať na váhe, vedzte, že niekde sa ten pravý dôvod skrýva. Nikto totiž zo „vzdychu“ nepriberie. Vtedy máte na výber – uvedomiť si, že je nie?o na mojom spôsobe života a stravovania nesprávne, alebo sa s nadbyto?nými kilami jednoducho zmieriť? Ani to sa však úplne nedá – po ?ase vás váha za?ne trápi? a deprimova?. Ak sa však rozhodnete bojovať, malo by ísť o trvalé zmeny. Len tak zabránite neželanému návratu kil, ?iže jojo efektu,“ uzatvára.

PR

hot_news_lavy

Ne, 12/30/2018 - 07:26 — mamatata



[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.
Všetky práva vyhradené.
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://mamata.sk/node/457913>

Linky:

[1] http://mamata.sk/sites/default/files/dayup_kakao_mensia.jpg