



JITKA
POKORNÁ,
nutriční
poradkyně,
Albert.cz

DESATERO SUPER NÁKUPU

- 1 Vybírejte přednostně sezonní ovoce a zeleninu.
- 2 Z mléčných výrobků kupujte ty, které jsou zakysané a obsahují pro střeva prospěšné bakterie. Kvůli vyššímu obsahu vápníku dejte přednost tvarohu před mlékem.
- 3 Nezatraccujte slepičí vejce – je to nenahraditelný zdroj cenných látek. Když jich nebudete jíst pět denně, nemusíte se rozhodně obávat zvýšení cholesterolu.
- 4 Když neodoláte uzenině, vyberte si kvalitní šunku s co největším procentem masa.
- 5 Dopřejte si jednou týdně sardinky v konzervě. Obsahují hodně vápníku.
- 6 Z masa volte raději libové drůbeží, červené jezte méně často.
- 7 Podle nejnovějších výzkumů není třeba, abyste jedli jen tmavé a celozrnné pečivo. Klidně ho prostrěďte se světlejšími druhy.
- 8 Rozhodně nevynechávejte regály s luštěninami – když je správně uvaříte, patří k cenným složkám jídelníčku.
- 9 Vyhýbejte se sladkým limonádám a džusům. Ideální je pít pramenitou vodu bez bublinek ochucenou třeba bylinkami. Z minerálek se hodí pro dlouhodobé pití takové, ve kterých nepřevažuje některý z minerálních prvků. Takové vody zařazujte spíše krátkodobě.
- 10 Čtěte etikety a nakupujte přednostně nedochucované, nedoslazované a nebarvené potraviny. Vyhýbejte se průmyslově vyrobeným hotovým jídlům – takovým, která jsou zamražená nebo instantní. Jezte čerstvé potraviny, které si sami připravíte.

Nikdy není
pozdě začít!

Motto:

„Myslete na to, že v dospělosti by měl být v podstatě každý jídelníček redukční. Podle toho pak vybírejte, co nakupujete.“

HUBNUTÍ

PRO VĚČNÉ ZAČÁTEČNÍKY

JAK ZHUBNOUT A VYDRŽET, KDYŽ NÁM NENÍ DVACET!

Potřebovala bych shodit deset kilo! Už se zase do těch šatů nevejdu! Takhle a podobně naříká při pohledu do zrcadla většina českých žen po čtyřicítce. Proč je od určitého věku tak těžké udržet si váhu?

Podle nejrozumnějších výzkumů jsou až tři čtvrtiny žen nespokojeny se svou váhou a postavou.

Nesnásíme své faldy na břicho, vadí nám široký zadek, silná stehna nebo paže. Problémem je, že většinou si jen stěžujeme a v návalu touhy vypadat narychlo lépe do šatů držíme nesmyslné diety a následně se hroučíme pod neodvratným jojo efektem. Přitom stačí málo. Začít u hlavy a mít se ráda. Podle odborníků totiž nadváha prakticky vždy souvisí s psychikou. Když se máme rády, sebeúcta, chuť se hýbat a zdravě jíst se začnou přidávat samy. A co je ještě podstatné? Jediným skutečným důvodem touhy po změně musíme být my samy – kvůli muži, kvůli plesu, kvůli práci nebo kamarádce to nikdy nevydrží natrvalo.

Jen šest kilo za 20 let

Přestože si spousta lidí myslí opak, tloustnutí k přibývajicímu věku nepatří. „Nemusíte sice zůstat na své váze, ale oproti tomu, kolik jste vážila kolem dvacítky, byste i po padesátce měla mít navíc maximálně šest kilo, tedy zhruba deset procent

původní váhy,“ říká certifikovaná výživová poradkyně Martina Jandová. Že to není snadné, je jasné už proto, že metabolismus se nám začíná zpomalovat už po třicítce, a kolem padesátky je to ještě horší. Proto je vhodné počítat s tím dopředu, než nabereme příliš.

**KOLIK MŮŽETE
PO ČTYŘICÍTCI
PŘIBRAT? MAXIMÁLNĚ
PŮL KILA ZA ROK!**

„Je pak obrovský rozdíl shazovat pět, anebo dvacet pět kilo,“ říká odbornice. I ženy, které dříve neměly s váhou žádné potíže, mívají se zlomem pětadvacítky problémy a jejich postava se zakulacuje. „A pokud zcela vážně nezpracujeme na změnách jídelníčku a celého životního stylu, nadváha nás nemine. Průměrně žena, která neomezuje kalorie, nejí více zeleniny, méně sladkostí a víc se nehýbe, může počítat minimálně s půlkilem váhy směrem nahoru každý rok.“

Nejhorší je vlčí hlad

Když chceme zhubnout a vydržet, je zcela zásadní dát si pozor na kritické hodiny, které rozhodují o tom, jaká bude naše konfekční velikost. První krizovka nastává kolem šesté odpoledne. To se vystresování vracíme z práce a nervy zklidňujeme

nejčastěji pořádnou porcí jídla. „Když ale budeme jíst v menších dávkách správnou stravu celý den, včetně oběda, podvečerní vlčí hlad nás nepostihne,“ vysvětluje Martina Jandová. Další kritickou dobou je pak osmá až devátá, kdy se všechno zklidňuje, děti už jsou v posteli a nás začíná honit mlsná. V takovou chvíli je nejlepší dát si kus kedlubny, brokolice napařené al dente nebo vypít půl litru vody s mátou a citronem. „Hlavní je mlsnou přemoci. Jinak se z večerních lázeňských trojhránek stane návyk a je zle,“ varuje Martina Jandová.

Nejezte jako muž

Českým mužům podle různých průzkumů nevádí, když má žena nějaké to kilo navíc. Většinou řeší až nadváhu deset a více kilogramů, a to hlavně v oblasti břicha. Jinak řečeno: když budete držet dietu a budete se snažit nutit ji i partnerovi, abyste v tom jeli takřikajíc společně, asi nepochodíte, a naopak se bude divit. „Jaké chceš diety? Vypadáš dobře, prosím tě. Nechápu, proč nemůžeme mít svičkovou,“ bude naléhat, dokud opravdu nebudete mít navrch patnáct kilo a břicho jako v osmém měsíci. Co z toho vyplývá? Jestli chcete doma muže a klid, svičkovou uvařte. Ale rozhodně ji s ním nejezte.



Když chcete být štíhlé, hýbejte se! Stačí procházka každý den.



MARTINA JANDOVÁ,
výživová
poradkyně
martina-jandova.cz

Martina Jandová sestavila pravidla životního stylu pro ženy, které chtějí vypadat výborně nejen v roce 2019. Myslela přitom na ty, kterým se hubne hůře.

Na co si mají dát pozor ženy 40+?

- Základní poučka zní: výdej energie musí být větší než příjem a je nutné myslet na vhodnou skladbu jídelníčku. Za den byste ale neměla nikdy přijímat méně než 5000 kJ.
- Dodržujte pravidlo zdravého talíře. Jednu jeho čtvrtinu tvoří zdroj bílkovin – libové maso, ryba, vejce, sojové maso, čočka, fazole, cizrna. Druhou čtvrtinu tvoří příloha. Druhou polovinu talíře pak má tvořit zelenina.
- Jezte pravidelně, přibližně ve tříhodinových odstupech. Předjedete tak vlčímu hladu, kvůli kterému pak už nedokážete kontrolovat skladbu jídla, o zdravém talíři ani nemluvě. Organismus si snadno vytváří tukové zásoby.
- Jídlo plánujte. Platí totiž: kdo plánuje jídlo, plánuje hubnutí. Vyhnete se tak nákupům nevhodných potravin.
- Jezte pestrou rozmanitou a energeticky vydatnou stravu. Zaměřte se na bílé maso, hlavně ryby, včetně tučných. Bílkoviny v rybách jsou velmi hodnotné. Zařaďte občas červené maso – obsahují důležité zinek a železo.
- Nevynechávejte přílohy, jinak vám bude chybět energie a začne vás honit mlsná. Ke všem jídlům přidejte zeleninu. Pravidelně zařazujte vejce. Naopak omezte nasycené tuky – například tučné maso nebo uzeniny, tučné mléčné výrobky a sladkosti. Vhodné nejsou ani uzené potraviny, instantní výrobky, příliš slaná jídla nebo alkohol.
- Dbejte na správný pitný režim. Během dne je vhodné vypít minimálně 1,5 litru neslazené vody bez bublinek, která má pokojovou teplotu. Nebo jinak: měla byste pít asi 0,3 l na 10 kg váhy. Vyhýbejte se sladkým colovým a bublinkovým nápojům.
- Víc se hýbejte. Pokud nezařadíte pohyb, a ještě k tomu budete jíst sice málo, ale nevhodné potraviny, bude vám ubývat hlavně svalová hmota, nikoli tuk. A čím víc se budete hýbat, a čím víc svalů budete mít, tím víc energie bude vaše tělo spotřebovávat i v klidu a hubnutí vám půjde snáz. Stačí svižná chůze každý den alespoň 40 minut. Co to v praxi znamená? Každý den ujit 1,5 km a spálit 100 kalorií rovná se váhový úbytek 5 kg za rok.
- Zapisujte si snědené jídlo.
- Vytipujte si svoje největší nešvary ve stravování a pokuste se je napravit. Jaké mohou být? Například to, že jíte nepravidelně, ve spěchu, pořád to samé nebo málo pijete.
- Udělejte si jednou týdně postní den. Pijte jen zeleninové či ovocné šťavy.
- Poslední velké jídlo, tedy s přílohou, jezte tři až čtyři hodiny před spaním. Pokud chodíte spát hodně pozdě, je možné najíst se i později: vhodný je bílý jogurt nebo zelenina.
- Obecně platí, že hubnout je možné kdykoli, když nám místo slůvka musím naskočit chci.

OTÁZKY PRO

LADU NOSKOVOU,
nutriční terapeutku
diet.plan.cz



■ Co dělat, když držíme dietu, a ani po několika týdnech váha nejde dolů? Existuje hranice, kdy se to zlomí a kila nakonec začnou ubývat?

Tak to máte dietu špatně nastavenou. Možná za to můžou nízký kalorický příjem, špatná skladba potravin, nebo naopak moc velký fyzický výdej a málo jídla. Pokud ale máte jídelníček nastavený správně, tak prostě jen přestaňte tlačít na pilu, stresovat se a pořád se vážit. To vede jen k tomu, že se tělo začne bránit. Dejte se do klidu, soustřeďte se na jídlo, nebuďte urputná a nedočkává. Všechno souvisí s nastavením v hlavě.

■ Jak je to při hubnutí s jídlem a pohybem?

Nejčastější chybou je, že ženy ve snaze zhubnout pořádně nejedí před sportem a příliš intenzivně cvičí. Po sportu pak mají strašný hlad, protože vyčerpaly všechny zásoby cukrů, a snědí, na co přijdou. Táhne je to zejména k sacharidům a tukům. Ale držet ve fitku, a pak to dojíst, nejčastěji večer, je úplně kontraproduktivní. Kudy tedy? Především se skutečně pětkrát za den dostatečně vyváženě najíst a k tomu přidat pohyb, abychom dosáhly určitého energetického deficitu. Ideální deficit je tak kolem 1500 kJ mezi výdejem a příjmem. A na to může stačit 60 až 90 minut kardio cvičení.



JAK TO ZVLÁDLY ONY? JITKA A MIRKA

Jitka (46 let)

Jitka se s kily navíc potýkala řadu let, prakticky od svých sedmnácti let. „Zkusila jsem všechno možné, dokonce jsem polykala prášky na hubnutí a diety jsem vystřídala snad všechny, které existují. Dokonce jsem jednou zkoušela pít jenom silný čaj a k tomu za den jíst jen pár soust jídla. Prostě hlouposti. Nakonec jsem měla štěstí, protože jsem se dostala k Martině Jandové. Připravily jsme spolu hubnoucí plán. Po půl roce se mi postupně pomalými změnami v jídelníčku, pohybem a celkovou změnou životního stylu podařilo zhubnout o 22 kg a váhu si udržet. Dneska se cítím jako jiný člověk. Rozhodně to stojí za to.“



Mirka (46 let)

Mirka zhubla nejdřív díky keto dietě – jde o redukční režim, který stojí na vysokém příjmu bílkovin a minimu sacharidů. „Hubnout jsem začala především kvůli svatbě dcery. Nechtěla jsem jí dělat ostudu, proto jsem se dala na tříměsíční režim, kdy jsem jedla pětkrát denně proteinová jídla a pila nápoje od KetoDiet v kombinaci s vlastní stravou bohatou na bílkoviny. Nejtěžší bylo překonat první týden, pak už začala kila rychle dolů. Dodalo mi to optimismus a s každým dnem jsem se cítila líp. I díky tomu jsem změnila svůj životní režim a posléze i stravování. Pochopila jsem pravé příčiny své nadváhy, kterými byly hodiny u počítače, neustálý stres, neaktivní život a roky bez dovolené. S ubývajícím kily jsem měla chuť oprášit starý zvyk a začala jsem opět párkrát týdně pro radost cvičit. Za čtvrt roku jsem shodila hned tři konfekční velikosti a od té doby se mi podařilo ještě trochu zhubnout. Dnes si užívám s novou postavou každý nový den.“



Další příběhy úspěšných žen najdete na straně 46.



Jen omezit příjem nestačí, důležité je k tomu se i hýbat.



POHANKOVÁ
KAŠE ZAHŘEJE
A ZKLIDNÍ

Pohanková kaše ideální zimní snídaně

SUROVINY:

- * loupaná pohanka, 30 g
- * polotučné mléko, 100 ml
- * odtučněný tvaroh, 180 g
- * sušené brusinky, 7 g
- * mandlové plátky, 8 g
- * javorový sirup, 7 g
- * tekutá stévie, 3 g
- * mletá skořice či vanilkový lusk

POSTUP:

1. Pohanku zalijte mlékem a vařte, dokud kaše nezhoustne. Odstavte a vmíchejte tvaroh. Ozdobte brusinkami, mandlemi a zakápněte javorovým sirupem.
2. Můžete dosladit stévií a dochutit skořicí nebo zrníčky z luskou vanilky.

INFO

Nejnovější informace o hubnutí najdete v knize Štěstí na talíři.



Zázračné hubnouce pilulky neexistují

Nadváhou trpí 2,5 milionu Češek. Pokud k nim patříte, jde to rozhodně změnit.



PROF. MUDR. MOJMÍR KASALICKÝ, CSc., chirurg, mimo jiné specialista na bariatrické operace, Ústřední vojenská nemocnice Praha

Kolik českých žen má aktuálně nadváhu nebo je obézních?
Podle Českého statistického úřadu mělo ke konci roku 2017 33 % dospělých žen nadváhu. Vzhledem k tomu, že v naší populaci je žen přibližně 51 %, jedná se asi o 1 680 000 žen. Dále pak 18 % žen mělo BMI větší než 30. U těch už mluvíme přímo o obezitě. Obézních je tedy asi 918 000 žen. Když to shrneme, nadváhou nebo obezitou vloni trpělo více než 2,5 milionu Češek. Podle dostupných informací začíná nejvíce z nich tloustnout po třicítce, maximum váhy pak dosahují po padesáti, respektive šedesáti letech.

Jak jsme na tom ve srovnání se zbytkem Evropy?

Naše ženy jsou v tomto směru v první třetině.
Proč to tak je? V čem je chyba?
Na to není jednoduché odpovědět. Několik kilogramů nadváhy nečiní člověku žádné zdravotní potíže. Problémy nastávají v případech obezity a především těžké, to znamená u jedinců s BMI větším než 40. Obezita je multifaktoriální onemocnění a je definována jako nadměrné množství tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu. V současnosti se za jednu z hlavních příčin pokládá energetická nerovnováha. Jednak je to nadměrný příjem energie, hlavně zvýšený příjem vysokoenergetické stravy, jednak nedostatečný výdej energie, který je dán většinou nedostatkem pohybové aktivity, sedavým způsobem života a pohodlností.

Je obezita podmíněna geneticky?

Dispozice k ní částečně takto podmíněny jsou. Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu obezity u jejich potomka je kolem osmdesáti procent. Hormonální poruchy se na vzniku obezity podílejí asi v procentu případů. Jsou to především snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom). Některé léky mohou zvyšovat chuť k jídlu, a přispívat tak k rozvoji nadváhy – například některá antidepresiva, léky na uklidnění nebo hormonální léčba, například v menopauze u žen.

Proč ženy tak snadno nabírají na váze?
Často jedí více v závislosti na zevních signálech a emoční situaci, například jídlu stres. Přejídáním také můžou reagovat na osamělost, deprese, frustrace, napětí nebo jedí jen z dlouhé chvíle. Obezita je pak jen obraz nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Rozhodně bych nedoporučoval tak zvané hubnutí do šatů, například během týdne shodit až pět kilo! S největší pravděpodobností po takovéto redukci přijde jojo efekt.

O kolik je rozumné a udržitelné zhubnout za týden?
Doporučoval bych naplánovat si dlouhodobou redukci hmotnosti, týdně tedy 0,5 až 1,0 kg. Nutné jsou celková změna životního stylu, včetně změn v jídelníčku, pohyb. Pomáhá zapomenout na výtahy a vždy chodit do schodů pěšky. A také radikální změna jídelníčku.

Co si myslíte o různých dietách?
Zázračné diety neexistují, zázračné pilulky zatím také ne! Při redukci hmotnosti je vždy jednoduše třeba docílit negativní energetické bilance, tedy snížit příjem a zvýšit jeho výdej.

NIC JINÉHO NEŽ OMEZIT JÍDLA A ZAŘADIT POHYB NEFUNGUJE!



Nejdietnější potravina na světě je zelenina!

Diety slavných, které některým fungují

Atkinsonova dieta

Skládá se ze čtyř etap, včetně počáteční dvoutýdenní fáze, která omezuje obsah sacharidů na 20 gramů denně a zároveň umožňuje neomezený příjem bílkovin a tuků. Ovoce je povoleno pouze v množství jednoho kusu ke svačině a poslední jídlo si dejte nejpozději kolem sedmé večer.

Jak to funguje? Při konzumaci běžné stravy tělo získává energii ze sacharidů. Když se mu jich nedostává, energii čerpá z tuků. Přeměna tuků na energii je tak náročná, že začnete hubnout. To je hlavní princip diety.

Kdo ji drží?
Jennifer Aniston (49)



Paleo dieta

Vychází ze způsobů stravování našich předků lovců a sběračů. Jejím principem je konzumace potravin, na které je náš organismus vyvinutý. Tedy takových potravin, které nejsou zpracovávány průmyslově. Spíše bychom měli

jíst maso, bobulovité ovoce, zeleninu, ořechy a semínka. Její zastánci vyvracejí mýtus, že je založená jen na masě. Ve skutečnosti jde o to, abychom se vyhýbali dochucovadlům, konzervantům nebo mouce, která obsahuje lepek.

Kdo ji drží?
Jane Seymour (67)



Dash dieta

Původně byla vyvinuta pro lidi s vysokým tlakem a kardiovaskulárními problémy. Základem je strava bohatá na nenasycené a polynenasycené tuky. Vyhýbat bychom se měli potravinám, které nám zvyšují cholesterol. Platí tedy zákaz tučného masa, ale také sladkých pokrmů a limonád. Tato dieta je nejen účinná, ale i nutričně hodnotná.

Dieta 5:2

Jde vlastně o střídavý půst. Normálně jíte pět dní v týdnu, po dobu dvou dnů pak omezíte příjem jídla na pouhých 500 až 600 kalorií. To vede k celkovému deficitu

kalorií a následně k úbytku hmotnosti.
Kdo ji drží?
Beyoncé (37)



Zónová dieta

Vychází z přesného rozložení tří základních složek v potravě – každé jídlo má obsahovat přesně třicet procent tuků, třicet procent bílkovin a čtyřicet procent sacharidů. Díky tomuto rozložení naše

tělo hubne, ale zároveň nehladovíme. Běžně v naší stravě tvoří šedesát procent sacharidy – jejich podíl se snižuje, a tak dochází ke spalování energetických zásob v tukcích. Hlídat ale musíme i zbylé živiny – díky doplňování bílkovin a tuků tělo nehladoví, a i když hubne, může si udržet svalovou hmotu.

Kdo ji drží?
Sarah Jessica Parker (53)



Hubnutí s aplikací

Pomocnou ruku při hubnutí vám podá aplikace Kaloricketabulky.cz. Můžete ji využívat na počítači nebo si ji stáhnout do mobilu a mít ji celý den u sebe. Aplikace funguje tak, že si do ní zaznamenáváte potraviny, které jste v průběhu dne snědli, a zároveň vyplňujete i jakékoli fyzické aktivity, ať už to je sport nebo domácí práce. Díky tomuto přehledu si budete moci rozvrhnout denní energetický příjem i výdej tak, abyste nehladověli, ale efektivně a hlavně zdravě hubli. Aplikace vám to všechno vypočítá! Najdete tu největší denně aktualizovanou databázi energetických a výživových hodnot potravin dostupných v Česku. Aktuálně má více než 127 tisíc položek.



TEXT: Silvie Řisová FOTO: iStock.com