

Martin Jelínek

PRAVDA O HUBNUTÍ



Pravda o hubnutí

Martin Jelínek

ATAC spol. s r.o., Ostrava
© Mgr.Martin Jelínek, Ostrava, 2011
1.vydání

Názory, rady a tipy v této publikaci slouží jako zjednodušený a obecný pohled na problematiku hubnutí. Jejich význam spočívá v POMOCI odhalit a vyřešit více než 80% případů s nadváhou.

Přesto tyto informace nejsou a ani nemohou být v žádném případě konkrétním INDIVIDUÁLNÍM návodem, jak zhubnout.

V případě řešení obezity vždy navštivte odborníka.

Věnování

Všem, kteří už nechtějí být obětmi moderního způsobu života.

P

Ř

E

D

M

L

U

V

A

Izrael Kamakawiwo'ole se narodil na jednom z Havajských ostrovů v roce 1959. Od svých jedenácti let se společně se svým bratrem plně věnoval své životní lásce – hudbě. Po smrti bratra se v devadesátých letech vydal na sólovou kariéru. O pár let později začal sbírat jedno ocenění za druhým – většinu z nich ale osobně nepřebíral. Od dětství trpěl obezitou, která na sklonku jeho života dosáhla obudných rozměrů. V červnu 1997, kdy ve spánku zemřel zadušením, vážil při výšce 188 cm téměř 350 kg.

Co způsobilo, že tento nejlepší havajský bavič a zpěvák svůj stav neřešil? Měl možnost více než dvacet let udělat něco, čím by svůj zdravotní stav zvrátil. Místo toho jeho tělesná hmotnost neustále rostla.

Byl slavný a bohatý.

To mu muselo umožnit dostat se k informacím nebo odborníkům, kteří mohli pomoci. A nemůžeme říci, že byl líný.

Byl znám jako velmi aktivní bojovník za svobodu, v průběhu svojí kariéry absolvoval stovky koncertů.

Proč takovým způsobem zahodil svůj život, který byl obdařen jedinečným talentem?

Lenost tedy nebude jediným kritériem, které určuje, zda řešení naší nadváhy bude úspěšné či nikoli.

Velmi často ale bývá klíčová.

Dokazuje to příklad jiné fenomenální osobnosti.

Byl jím člověk, který také trpěl nadváhou.

Jack LaLanne, o kterém je řeč, se jako malé dítě stal závislým na sladkostech.

Stejně jako stále větší počet dětí v dnešní době.

Zlom v jeho životě nastal v okamžiku, kdy k němu dostala informace, že cvičením je možné se této závislosti včetně nadváhy zbavit.

Nehmotná informace se stala spouštěcím mechanismem pro to, aby se po hlavě vrhl na testování různých jídelníčků a cvičení. To jej v raném mládí přivedlo k tomu, aby v USA založil svoji první posilovnu.

Po několika letech jako majitel největšího řetězce posiloven v Americe začal ve vlastním televizním pořadu propagovat zdravý životní styl založený na pohybové aktivitě a správném stravování.

Vešel do historie mj. i tím, že tento pořad běžel po celých 36 let.

Dosud jej nikdo nepřekonal.

Svoje devadesáté narozeniny oslavil maratónským během.

V 95 letech napsal poslední knihu, ve které shrnul svoje celoživotní know-how.

Celý svět ho zná jako „otce fitness“.

Jeho životním krédem bylo motto, kterým oslovoval milióny lidí a ovlivnil nesmazatelně jejich životy:

„Zvedněte, sakra, svůj tlustej línej zadek a začněte konečně něco dělat.“

Zemřel v 96 letech.

Rok před tím si v televizní show postěžoval, že pomalu vychází z formy – obvod jeho pasu vzrostl oproti předcházejícím osmdesáti letům o dva centimetry.

Oba dva se vlastní pílí vypracovali na vrchol ve svém oboru.

Podobných příkladů úspěšných lidí můžeme zmínit stovky. Těch méně mediálně úspěšných jedinců pak miliony.

Jak je možné, že při dnešní informovanosti má stále více lidí tendenci tvrdit, že nevědí, proč se jejich hmotnost šplhá neustále nahoru a jak tuto situaci řešit?

Je tomu teprve několik málo měsíců, co jsem napsal knihu „Kupme si zdraví“.

Důvodem byla snaha o nahlédnutí do tajů myšlení obyčejného člověka a odpovědět na otázku, proč se lidé o svoje zdraví nestarají, popřípadě starají špatně.

Nejsem přesvědčen o tom, že má smysl psát knihu o hubnutí.

Celý svět je zaplaven touto literaturou. O hubnutí vychází každý rok příliš mnoho knih na to, aby mělo význam tento seznam rozšiřovat.

V dnešní době se totiž moc dobře ví, v čem spočívá problém s nadváhou. Dokonce ani není problém jej stručně definovat.

I přesto se ale stále objevují noví autoři a guruové, kteří se snaží zblbnout co nejvíce lidí prezentováním rádobý nových teorií a diet.

Řeknu vám jednu věc – všechno je to příliš dobře výdělečný business, aby v tom nepokračovali dál.

NIKDY toho nenechají.

Proto jsem nenapsal knihu, ale tento krátký ebook, o kterém bych byl rád, aby se ZDARMA šířil dál.

Úkolem je vyprovokovat čtenáře, aby pohlédli pravdě do očí.

Pravdě o tom, jaké jsou skutečné důvody toho, proč celosvětová populace nezadržitelně tloustne a proč nás prognózy neustále straší, že se na lepší časy blýskat nebude.

A pravdě i o tom, jak jednoduše můžeme tento problém vyřešit.

Líbí se mi přísloví: „Chytrému napověz a toho méně chytrého kopni.“

Věřím tomu, že následující informace poslouží jako nápověda i občasný kopanec pro každého, kdo bude ochoten se dočíst až na konec.

Ú

V

O

D

Viděli jste už někdy člověka s nadváhou?

Jasně. V dnešní době vcelku hloupá otázka.

Ale přesto – malé připomenutí neuškodí.

Jsou to lidé, kteří trpí.

Tím, že nosí kilogramy neaktivní hmoty navíc, která zatěžuje klouby.

Tím, že se zvyšuje riziko srdečně-cévních onemocnění.

„Trpí“ i špatnou fyzickou kondicí.

Nebo společenským renomé.

Že nevěříte posledně jmenovanému?

Před několika sty lety byla postava kulat'oučkého tlustého člověka synonymem bohatství a blahobytu. A není se co divit – majetní lidé měli dost peněz na samé vybrané dobroty. Tehdejší masožroutská kuchyně doplněná kvantem vybraných sladkostí a kombinovaná pohodlným způsobem života bez pohybu logicky nemohla vést k tvorbě dokonalých atletických těl.

A dnes?

Dnes se karty obrátily.

Postava obézního člověka je antonymem bohatství.

To znamená, že lidé s nadváhou dnes pocházejí zejména z finančně hůře zajištěných vrstev.

To netvrdím já, ale statistiky vycházející z celosvětových výzkumů.

Posledních padesát až šedesát let totiž došlo k obrovské změně.

Změnily se tři podstatné věci.

V první řadě to byl **vývoj v oblasti potravinářského průmyslu**. Začaly se vyrábět více zpracované potraviny obsahující větší množství tuků, jednoduchých cukrů a ochucovadel. Tyto látky zlepšující chuť potravin nás nutí jíst více a více.

I přesto, že nemáme hlad, jíme.

Výrobci jsou chytří. Platí ještě chytřejší vědce za to, aby vymýšleli stále nové chemikálie, které naši chuť zmanipulují patřičným směrem.

Navíc se tyto látky používají do potravin, které k životu vůbec nepotřebujeme.

Sušenky, brambůrky, chipsy, müsli tyčinky.

Dále se změnil **způsob prodeje**.

Postupně vznikaly stále agresivnější reklamy na potravinářské výrobky.

Nejprve se nám snažily namluvit, že jejich výrobek je chutnější.

Dnes nás přesvědčují, že je i zdravější.

Tyto reklamy mají silně manipulativní charakter.

Nevěříte??

Posaďte na chvíli k televizi malé dítě. Běžné pořady jej nemusí zajímat. Jakmile ale „naskočí“ reklama, zbystří pozornost a jsou jako v extázi. Mluvím o dětech, které ještě neumí mluvit – nemohou tedy obsahově vysílání rozumět. Přesto šikovně natočená reklama jejich pozornost přitáhne.

Největší objem prodeje se dnes uskutečňuje na nových trzích.

Říká se jim super- hyper atd. markety.

Před čtyřiceti lety nic takového neexistovalo.

Sednete do auta a přijedete na jedno místo, kde koupíte všechno. A ještě se tam i „dobře“ najíte.

Třetí klíčová změna nebyla nejprve vidět.

Ani nemohla.

Probíhala totiž v myslích lidí.

Postupně, plíživým tempem nás „obalila“ civilizace se všemi moderními vymoženostmi.

A my jsme zlenivěli.

Velmi rychle a snadno jsme si zvykli na to, že vše je dobře dostupné a my se už **KONEČNĚ** po těch několika tisících letech čekání na tuto „dokonalou“ dobu nemusíme tolik namáhat.

Omezili jsme pohyb, přestali jsme přemýšlet.

V tomto pojetí nastala **dvojitá smrt** – fyzická i mentální.

Proč někam chodit pěšky, když automobily jsou tak dobře cenově dostupné?

Proč přemýšlet o tom, co sním, když mi to výrobce nacpe pod nos i se slevou?

Nový věk, ve kterém se nacházíme, se postupně začíná projevovat v celé svojí kráse.

Příklady?

Proč ne – existuje jich přehršel.

Víme, že počet obézních roste. Nezadržitelně a s nabírající rychlostí.

Víme, že s nadváhou jde ruku v ruce nejedna choroba:

Inzulínová rezistence, cukrovka, vysoký krevní tlak, vyšší riziko zhoubných onemocnění, metabolický syndrom, celkově nižší věk.

Vše je potvrzeno a zpečetěno studiemi.

A co s tím?

I na toto je známá odpověď. A kupodivu se v ní neskrývá nic zázračného.

Chce to mít pouze více pohybu a více přemýšlet o tom, co sním.

A tyto informace jsou všude dobře dostupné.

Můžeme ale namítnout: „Když je to tak jednoduché, tak proč to NEFUNGUJE?“

Omyl, přátelé.

Ono to FUNGUJE.

Chyba je ale na našem přijímači.

Spočívá v tom, že ty věci prostě NEDĚLÁME.

Podívejme se na celou věc z následujícího úhlu pohledu:

Převážná většina lidí s nadváhou chce zhubnout. Ne všichni (některým se jejich tělo a stav líbí), ale většina ano.

A většina z této většiny se rozhodne, že s tím něco udělá.

Najmou si odborníka na výživu.

Přečtou horu knih.

Zeptají se sousedky, které se omylem podařilo zhubnout.

Začnou držet dietu.

Začnou sportovat.

Zaplatí si liposukci.

Nebo jinou rychlou metodu odstranění tukových polštářů.

A bohužel tato většina narazí.

I přesto, že se snaží něco udělat, tak narazí.

Narazí na to, že není ochotna se podívat pravdě do očí.

Nezastaví se ani na malou chvíli a nezeptají se: „V čem vlastně spočívá tajemství hubnutí?“

Co DĚLÁME, když ...

máme „špeky“ navíc

Představme si, že se jednoho rána probudíme, koukneme se do zrcadla a zjistíme, že máme pár kilo navíc.

Z ničeho nic.

Ted' si řeknete, že to není přece není možné. Jen tak ze dne na den zjistit, že se změnila postava.

Bohužel je tomu tak.

Není to samozřejmě možné z hlediska lidské fyziologie – to znamená, že kilogramy tuku přibíráme postupně.

Ale ZJIŠTĚNÍ přijde nárazově.

Málokdo z nás kouká do zrcadla každý den a zjišťuje, zda nepřibral nějaké to deko navíc. Samozřejmě bychom to ani nepoznali.

Prostě vznikne zjištění, že už nejsme tak štíhlí, jako včera.

Tato myšlenka rychlostí blesku putuje celým mozkiem, než dorazí do **centra paniky**.

Tam se uhnízdí a začne kout plány.

Naštěstí dnešní moderní doba nabízí nepřeborné spektrum možností, ze kterých je možné vybírat. Mozek se tedy nebude nudit.

A tady jsou možnosti, mezi kterými naše mysl může volit:

1. Nevadí. Zas tak velká tragédie to není. I oblé tvary mohou mít svoje kouzlo.

Určitě si toho nikdo nevšimne.

Tyto úvahy a jim podobné mají svůj původ v naší lenosti.

Část z nás je prostě LÍNÁ zavést do života jakoukoli změnu.

- Nechce se nám kupovat jiné jídlo, protože nevíme jaké. Nikdo nám to nevysvětlil. Změna jídelníčku je proto nemožná.

- Nechceme se ve stravě omezovat.
Většina z nás je ovládána tajemnou bytostí, která si říká **Pan Žaludek**.
Vždycky, když se přihlásí o slovo, poslechneme a splníme jeho přání (v mnoha případech už rozkaz).
- Představa, že se budu potit někde na sportovišti, kde na mě bude každý koukat, mě přivádí do mdlob.

2. Přestaneme jíst nějakou potravinu, o které jsme se dočetli, že způsobuje nabírání tukové hmoty.

Jeden z mnoha příkladů:

Někde jsme se doslechli, že se z pečiva tloustne.

Nejlepší proto bude přestat jej jíst úplně.

Je to pochopitelně velký nesmysl, protože běžně jíme mnoho jiných potravin, které jsou bohatší na energii, než je pečivo.

Skutečnou hrozbou se to může stát pouze v případě, kdy jíme celý den **POUZE a JENOM** pečivo.

Ve své neskonalé vynalézavosti kombinované s nevědomostí jsme takto schopni ze stravy vyloučit jakoukoli potravinu v domnění, že takový postup vyřeší problém s nadbytečným ukládáním tukových zásob.

Pokud se ale zrovna jedná o potraviny, které by měly být nedílnou součástí naší každodenní stravy v rámci její pestrosti a rozmanitosti a my jednu z nich vyloučíme, **NIKDY** problém s nadváhou nevyřešíme.

Ano, můžeme vyloučit konzumaci sladkostí, které se na nadváze podílejí velmi významným procentem (cukrovinky, dorty, koláče, zákusky, bonbóny, mléčné čokolády...).

Nebo příliš tučná jídla, která způsobují tento problém prakticky na stejné úrovni (tučné maso, smažená jídla, máslo, nekvalitní čokolády...).

Toto smysl má. Ale to nejsou potraviny, bez kterých bychom nemohli žít.

3. Začneme držet dietu.

Protože ale nevíme jakou, musíme se nejprve trochu porozhlédnout.

- Otevřeme nějaký časopis a necháme se oslnit krásnými fotografiemi těl jedinců, kteří už to údajně zvládli před námi.
- Pustíme televizi a v teleshopingu se na nás typickými americkými úsměvy zubí dokonale svalnatá těla mladých kulturistů propagujících zázračné diety.
- Zeptáme se sousedky, jestli nemá nějaké zkušenosti.
- Koupíme si knížku od mediálně známé osobnosti, které se podařilo zhubnout a budeme jí vděční, že si toto tajemství nenechala pro sebe.

Všude kolem nás číhají nástrahy v podobě zajímavých nabídek a možností, jak přivést svoje tělo do stavu dokonalosti.

Je jich příliš mnoho a my jsme příliš chtiví, abychom se jim dokázali s chladnou hlavou bránit.

A tak zkusíme.

Týden jednu, dalších čtrnáct dní jinou dietu.

Takovým lidem říkáme „dietní turisté“.

Představme si, že pro dietní režim stravování existuje jedno jediné pravidlo.

Ne dvě, tři nebo deset.

Jedno jediné, které je svým významem nadřazené všem dalším.

Toto pravidlo říká, že chceme-li pomocí jídla dosáhnout jakýchkoli změn a tyto pak udržet, musí být naše strava PESTRÁ, ROZMANITÁ a VYVÁŽENÁ (obsahem živin i energií).

Jakýkoli stereotyp a záměrné vynechávání konkrétních skupin potravin vede do slepé uličky. Sice krátkodobě funguje (stejně jako všechny slepé cesty jsou nějak dlouhé), ale pak končí.

Jediná možná cesta nápravy pak vede skrze návrat k původním principům.

Tedy, obrazně řečeno, vrátit se zpět a jít po hlavní třídě dál, aniž bychom z ní uhýbali jakýmkoli směrem.

Když toto víme a uvědomujeme si, nemůžeme se pak nechat ovlivnit lákavými nabídkami svého okolí vyzkoušet nějakou rychlou zkratku v podobě krátkodobého dietního nesmyslu.

Zajímavé na této situaci je to, že většina z nás VÍ, že by to tak nějak mělo být.

Ale neuvědomujeme si to.

Jaký je v tom rozdíl?

Kdybychom si celou situaci uvědomovali, nedělali bychom takové blbosti a nedrželi naprosto nesmyslné diety, které naše tělo likvidují snad na všech úrovních – psychické i fyzické.

Pár příkladů takových nesmyslů:

- **Vajíčková** dieta, **jablková** nebo **ananasová** dieta – nemám příliš chuť popisovat, co taková stereotypní strava udělá s naším metabolismem. Nemyslím si, že bych byl měkká povaha, ale většinou se mi z následků takových postupů udělá nevolno. Zkusme se jenom na krátký okamžik vžít do pocitů, jak se budeme cítit po týdnu, kdy budeme jíst například jenom jablka.
- **Nízkosacharidová** dieta – na určitou dobu omezíme ve stravě cukry. To znamená téměř vyloučíme potraviny jako jsou brambory, rýže, těstoviny, pečivo. Tělo se za krátkou dobu několika málo dní přeorientuje na získávání jiných zdrojů energie (bílkoviny, tuky). Většinou sice hubneme, hrozí ale riziko překyselení organismu. Navíc po návratu k původnímu stravování opět nabíráme tuky zpátky.
- **Vysokoproteinová** dieta – velmi podobná nízkosacharidové. Existuje spousta jejich variant, ty náročnější spočívají prakticky pouze v konzumaci bílkovin a vlákniny. Jsou lidé, kteří nad takovým postupem zajásají. Vyhovuje jim jíst

pouze maso se zeleninou. Otázkou ale je, na jak dlouho a s jakými dopady na jejich zdraví.

- **Vysokotuková** dieta – ta je sama o sobě zajímavá, protože je postavena na extrémně zvýšeném příjmu tuků. Logika nám říká, že by nic takového fungovat správně nemělo, protože o tucích přece víme, že jsou koncentrovaným zdrojem energie. Přesto přibližně 10% populace tuto dietu snáší velmi dobře a dokonce jim vyhovuje. Důvodem je poněkud odlišné fungování jejich metabolismu. Představme si, co se stane, když těchto 10% lidí začne do světa vykřikovat, jak se skvěle hubne, když jíme tučná a smažená jídla...
- **Nízkoenergetická** dieta – vřele všem doporučuji ji vyzkoušet (pardon, to byl pokus o vtip). Po dvou dnech omezeného příjmu stravy, kdy jsme malátní a unavení, nás většinou přejde chuť na jakékoli hubnutí. Navíc příroda velmi chytře zařídila, aby v takových případech naše tělo „přepnulo“ do úsporného režimu, ve kterém se zpomalí veškeré pochody. Jsme takto geneticky naprogramováni z dávných dob, kdy se u našich předků střídala období hladu a hojnosti. Když byl hlad, tělo se začalo automaticky omezovat ve výdeji a navíc si i z toho mála, co jsme snědli, vytvářelo tukové zásoby na „horší časy“. Většinou tedy při takové dietě snižujeme svoji hmotnost (někdo v tom vidí proces žádaného hubnutí), bohužel ale roste množství zásobního tuku. Stále jsou lidé, kteří v takové dietě vidí smysl. Jsou ale i takoví, kteří naštěstí mají rozum.

4. Koupíme si doplněk stravy, který slibuje zázrak

Existují doplňky, které mají skutečně zajímavé složení a jsou účinné. To znamená, že jejich pravidelným užíváním dosáhneme toho, že něco málo zhubneme.

Zbytek trhu (v tomto případě naprosto převažující) pouze tahá peníze z našich kapes. Jinak řečeno drtivá většina doplňků stravy slibující zázračné výsledky prostě nefunguje.

Je to podvod.

Tečka.

Dejme tomu, že nás budou zajímat ty funkční výrobky (možná hloupá věta, koho by nezajímaly...statistiky na straně druhé ale tvrdí, že těch nefunkčních se prodává podstatně více. Takže není hloupá věta, ale zákazníci :o).

V této oblasti najdeme dvě skupiny výrobků:

1. Ty, které **fungují** a nemají **žádné** nežádoucí vedlejší účinky.

Patří mezi ně například konjugovaná kyselina linolová (CLA), karnitin nebo některé gainery s vyváženým složením. Každý z těchto produktů funguje na naprosto jiném principu, při dodržování správného užívání jsou ale bez výjimky účinné.

2. Druhou skupinou jsou takové doplňky, které jsou **účinné**, ale mohou být do jisté míry našemu zdraví **nebezpečné**.

Tyto jsou velmi oblíbené z jednoho prostého důvodu – účinkují velmi rychle a mají současně stimulační účinky na náš organismus. Dokáží takto nastartovat tvorbu energie a my se po nich cítíme nevyčerpatelně.

Běžně se nazývají jako „spalovače“ a obsahují různé podpůrné látky jako je kofein, guarana, synefrin, extrakty z různých exotických rostlin, vitamíny B komplexu a mnohé jiné.

Mají jednu malou vadu na kráse – účinkují pouze krátkodobě a jsou potenciálně nebezpečné v tom, že ovlivňují činnost centrální nervové soustavy nebo srdce. Není nic příjemného, když nám způsobí přílišné zvýšení krevního tlaku nebo bušení srdce (mládeži to sice vyhovuje, zkušená generace by měla mít trochu rozum a těmto výrobkům se vyhýbat).

5. Najdeme si odborníka, který nám pomůže.

Vyhledáme-li jakéhokoli specialistu v oboru - lékaře dietologa nebo výživového specialistu - měl by být schopen nás provést všemi úskalími, které na nás mohou při hubnutí čekat.

Měli bychom mít jistotu, že tato cesta sice nebude nikterak zázračně rychlá, ale o to bezpečnější a bez jo-jo efektu.

6. Poběžíme na kliniku plastické a estetické chirurgie.

V takovém zařízení nám za tučnou odměnu tuk odsají.

Je to sice rychlé, bohužel ne bezbolestné a navíc s určitým rizikem nechtěných estetických dopadů na našem těle.

Po několika letech se nám může stát, že tuk nabereme znovu a v místech, kde nám byl odsát, nebude naše tělo vypadat úplně přirozeně (na první pohled jsou tvary těla deformované a nesymetrické s výrazným zásahem do celistvosti kůže).

7. Navštívíme centrum, kde nám pomocí moderních metod bezbolestně nadbytek tuku jednoduše zlikvidují.

Moderní doba nabízí stále širší spektrum možností výběru neinvazivních metod.

Můžeme zmínit např. **kavitaci**. Zjednodušeně vysvětleno je to soubor metod, při kterých ultrazvukové a radiofrekvenční vlny odbourávají přebytečnou tukovou tkáň.

Současně jsou tak schopny i zlepšit celkový stav celulitidy.

Opět se není co divit, že se v takových klinikách dveře netrhnou.

I přesto, že jsou vedlejší účinky této metody dobře známy, evidentně ne každý je ochoten je brát v potaz. Jakmile totiž touto metodou rozbijeme tukové buňky, tuk se nevypaří.

Musí někam „odejít“.

Tělo jej následně zpracovává několika způsoby, vše se odvíjí od toho, jaká konkrétní metoda kavitace je použita.

U starších postupů je potřeba zařadit lymfatické drenáže, užívání některých specifických doplňků stravy, dodržovat důkladný pitný režim.

Neboli až tak jednoduché to zase není, jak se prezentuje v reklamách.

Určitě ne nezajímavou novinkou posledních pár let je tzv. **kryolipolýza**.

Za tímto složitým názvem se skrývá principiálně jednoduchá metoda, při kterém se prostě zmrazí tukové buňky v našem podkoží. Tím je de facto zabijeme a ony už znovu „neobživnou“.

I tato na první pohled „dokonalá“ metoda nenamáhavého a bezbolestného hubnutí není ale definitivním řešením.

Měli bychom mít na mysli, že jakékoli pasivní metody hubnutí bez aktivní úpravy životosprávy VŽDY vedou k opětovnému nabírání hmotnosti. Důvodem je jednoduchý fakt - nejsou odstraněny PŘÍČINY, které nadváhu způsobily.

Jak je vidno, možností výběru, jak hubnout, je vcelku dost.

Pokud ale nezvolíme spolupráci s někým, kdo celé problematice skutečně rozumí, máme velmi malou naději, že se nám podaří dosáhnout jakéhokoli rozumného výsledku.

Navíc riskujeme poškození našeho zdraví.

To jsou základní věci, které bychom vždy měli mít na mysli.

Co MÁME dělat, když...

nechceme „špeky“ navíc

Pokud chceme vyřešit problém s nadváhou, je potřeba dodržovat určitá pravidla.

Tady si dovolím ještě jednou zdůraznit slovo VYŘEŠIT.

Řešením se rozumí proces, kdy jednou pro vždy s problémem skončujeme.

Abychom si rozuměli:

Tím, že vyloučíme ze stravy jednu „nebezpečnou“ potravinu, ze které se nám zvětšují tukové buňky, není řešení.

Absolvováním libovolné diety vyřešíme maximálně to, že se s námi spolčí jo-jo efekt. To znamená situace, kdy sice možná zhubneme, ale po ukončení diety nabereme velmi rychle hmotnost zpátky. Často ještě více, než byla ta původní.

Necháme-li si odsát tuk, časem vznikne další. Navíc za pár let vypadají místa, kde nám chirurgové tukové polštáře odsáli, esteticky naprosto šíleně. Kůže většinou nepřirozeně visí a naše těla jsou „divně“ deformovaná.

Neinvazivní metody jako je kavitace a jí příbuzné jsou na tom ve výsledku stejně jako odsávání tuku. Při nesprávném režimu stravování a pohybu se tuk stejně objeví znovu. Dříve nebo později.

Doplňky stravy v převážné většině případů nefungují. Některé z nich ano, ale pouze po dobu, kdy je užíváme.

Prostě většina z toho, co děláme a současně považujeme za řešení, není řešením.

Připomíná pouze chození kolem horké kaše.

Ne trefu do černého.

Zpátky tedy k dodržování pravidel, která přináší řešení.

Naštěstí jich není mnoho, jsou ale o to důležitější.

Předně musíme odhalit PŘÍČINU toho, PROČ jsme takoví, jací jsme.

To znamená hledat, kde a kdy se stala chyba a naše hmotnost začala jít nahoru.

Někdy je toto pátrání rychlé, jindy zdlouhavé a bolestné.

Dokud ale nezjistíme skutečnou příčinu problému, je dodržování jakýchkoli rad a postupů či zkoušení rádoby zázračných metod naprosto zbytečné.

Podobá se totiž pomyslnému „střílení od pasu“.

Pokud nezamířím, je trefa do terče otázkou obyčejné náhody.

A my o náhody nestojíme.

Nechceme je, protože jsme to MY, kdo by měl řídit náš život a vše, co se v něm děje.

Ne náhody.

Začněme tedy hledat (vzpomínat, ptát se), kde a kdy začal problém s narůstající hmotností vznikat.

Jakmile se podaří toto odhalit, máme napůl vyhráno.

Slyšíte správně.

Napůl vyhráno.

Aniž bychom hnuli prstem, jsme na poloviční cestě k vítězství.

Možná teď nedůvěřivě kroučíte hlavou, jak je to vůbec možné. Nic neudělat a mít napůl hotovo.

I v tomto případě uvažujme jednoduše.

Představme si, že jsme „z ničeho nic“ přibrali 10 kg nechtěného tuku a chceme se jej zbavit. A nezačneme hledat příčinu.

Sáhneme po prvním časopise, kde je vyfoceno pár šťastně se usmívajících lidí. Ti nadšeně popisují, jak se jim podařilo KONEČNĚ zhubnout na základě užívání jednoho konkrétního výrobku.

Řekneme si: „Hurá, skvělá zpráva, světýlko na konci tunelu!“

Výrobek koupíme, poctivě užíváme a... nic.

Ani deko dolů.

Ze světýlka se staly reflektory protijedoucího vlaku.

Jak je to možné?

Jednoduše tak, že výrobek neobsahoval účinnou látku, která by byla schopna pomoci redukovat tuk.

Nebo prostě máme problém, který ani zázračný „spalovač“ není schopen vyřešit.

K řešení je nutný použít jiný postup.

Co jsme tedy měli správně udělat?

V klidu si sednout a začít přemýšlet.

A to je jeden z největších problémů, který si většina lidí na světě nechce připustit.

Problém toho, že NECHTĚJÍ přemýšlet.

Jsou líní zapnout mozek a vyvinout jakoukoli aktivitu.

Líný mozek není samozřejmě jedinou komplikací.

Pojí se k němu ještě další – většina z nás nevíme, CO vlastně máme hledat.

I přesto, že každý z nás je jiný (máme jiné rodiče – tedy odlišnou genetickou výbavu, ne stejně se stravujeme, žijeme v odlišném prostředí, produkuje větší nebo menší množství různých emocí), existují obecně platná pravidla, která můžeme s úspěchem použít.

Jsme zvědaví?

Tady jsou nejčastější příčiny vzniku nadváhy, se kterými se jako populace běžně potýkáme:

1. Přebytek energie, který přijímáme každý den stravou

Ano, čteme správně. Většina z nás za den sní určité množství jídla, které obsahuje energii.

A této energie je podstatně více než té, které vydáváme běžnou aktivitou.

Přímo řečeno – postupně se projídáme k otylosti.

Český slovník má pro takovou situaci velmi trefné označení – **obžerství**.

2. Nedostatek pohybu

Tato příčina přímo souvisí s předcházející. Dalo by se říci, že se jedná o dvě strany jedné mince. Skrývá se v ní ale mnohem větší hrozba.

To proto, že se stáváme stále línější a pohodlnější.

Nechce se nám udělat ani krok navíc.

Abychom si rozuměli – nemluvíme tady o nutnosti si vybrat nějaký sport a v něm za každou cenu dosahovat úspěchů.

Řeč je o PŘIROZENÉ formě pohybu.

Takové, kterou naši předkové měli „na talíři“ každý den.

Manuální práce, chůze...

Kolik z nás je ochotno se před nasednutím do auta na chvíli zamyslet, jestli se nevyplatí jít pěšky?

Nebo se nevozit výtahem, ale šlapat schody po vlastních?

V celkovém součtu taková aktivita za celý den udělá pro naše tělo v mnoha případech více než snaha se zničit na sportovišti.

3. Jíme a pijeme příliš hodně sladkostí

Když budeme pátrat v těchto vodách, doporučil bych začít pitným režimem.

To, co v dnešní době jako populace pijeme, nemá s pravou podstatou pitného režimu nic společného.

Snad s výjimkou vody, která je součástí těchto směsí.

Mluvíme tady o stále větším zájmu kupovat a pít takové tekutiny, které jsou oslazeny a ochuceny.

Na tom by nebylo až tak mnoho špatného. Už v dávné minulosti naši předkové sladili vodu medem nebo různými sirupy. Dělali to nejen pro zvýraznění chuti. Tyto cukry sloužily i jako zdroj energie.

V dnešní době platí to samé. Rádi sladíme, abychom omámili chuťové buňky a dodali energii navíc.

Průšvih je v tom, že různých forem cukrů je v těchto nápojích příliš velké množství. Představme si, že naše chuťové buňky jsou schopny vnímat v jednom litru nápoje množství cukru odpovídajícímu 1 běžné kostce bílého cukru.

Dnes jeden litr průměrného slazeného nápoje obsahuje přibližně 20 kostek cukru!

Kolik takových tekutin denně vypijeme?

Litr?

Dva?

Ještě nám to nedochází?

Ok, zkusme trochu složitější propočet.

Představme si, že jeden kilogram tuku (přesně toho, který se nám ukládá zrovna na těch místech, kde nechceme) obsahuje tolik energie, kolik jich najdeme přibližně ve 450 kostkách bílého cukru.

Na první pohled se to zdá hodně – 450 kostek cukru je velká hromada.

Jenže spousta z nás je schopna jenom VYPÍT každý den i 30-40 kostek.

S takovým tempem se tloustne opravdu velmi snadno.

Jakmile odhalíme záludnosti pitného režimu, čeká nás prověrka našeho jídla.

I tady se skrývá spousta nebezpečí.

Když už to nejsou čokolády, sladké müsli tyčinky, bonbóny nebo sušenky, je potřeba si dávat pozor na běžné potraviny jako je bílá rýže, těstoviny a pečivo.

I tady je ukryto určité množství cukrů.

Pokud takových potravin jíme příliš mnoho, skvěle jimi přikrmujeme celý problém nabírání tuku.

4. Jíme příliš tučných potravin

Zde se také můžeme dočkat nepříjemného překvapení.

Mnozí z nás rádi tučné.

Dobře udělaná krkovice, míchaná vejce s hromadou anglické slaniny, tučné sýry, máslo, margaríny – příkladů je kolem nás víc než dost.

Obliba v tučných jídlech je totiž dobře obhájitelná. Tuky jsou složkou, která v potravinách zesiluje jejich chuťové vlastnosti.

Zjednodušeně můžeme říci, že čím více tuku potravina obsahuje, tím je její chuť plnější a lahodnější. A navíc – jako naschvál – obsahuje jeden gram tuku dvakrát více energie než stejné množství bílkovin nebo cukrů.

Co to znamená?

Jednoduše to, že stačí sníst velmi málo tuku a tloustneme stejně snadno, jako při neřízené konzumaci sladkostí.

Navíc tuk skrývá ještě jedno nebezpečí.

Poté, co se dostane do žaludku, nezasytí nás tak rychle, jako například sladkosti.

Jinak řečeno můžeme sníst velmi mnoho tuku, než na to naše trávení zareaguje.

Ale to už je pozdě, protože kalorickou bombu už máme v sobě.

Spousta lidí je velmi překvapena, když zjistí, kolik tuků v podobě skryté energie je obsaženo v jejich každodenní stravě.

Všechno, co jsme si doposud z běžně se vyskytujících příčin nadváhy jmenovali, můžeme velmi snadno odhalit a napravit.

Ehm, omlouvám se.

Správně jsem měl říci - ...můžeme velmi JEDNODUŠE odhalit a napravit.

Protože se ale jedná o změnu, až tak snadné to u většiny z nás není.

Jakákoli změna většinou bolí a my nejsme ochotni ji provést jen tak.

Bez protestů.

Nadávek.

Výmluv.

Fňukání.

Jsme jednoduše SCHOPNI zavést do života jakékoli novinky.

Ale naše OCHOTA je provést bývá velmi často nulová.

Pokud se nám to však podaří, stáváme se vítězi.

A věřte mi, že k této formě vítězství může vést velmi krátká cesta.

Mnohem delší cestou jdou ale ti, kterým se pod nohy připlétla trocha smůly.

Existují totiž i další příčiny nadváhy, o kterých jsme se ještě nezmínili, a které v tomto případě považujeme za „smolné“:

5. Hormonální poruchy

Občas se stane, že z nějakého důvodu začne zlobit náš hormonální systém.

Nejčastěji to bývají poruchy funkce štítné žlázy.

Ty trápí více ženy než muže. Statistiky tvrdí, že až pětkrát častěji. Pokud začne štítná žláza pracovat nesprávně (nejčastěji její hypofunkce = snížená činnost), dochází mj. k výraznému přibírání na váze.

Smutné na těchto případech je, že se velmi obtížně řeší.

Je nutná dlouhodobá spolupráce s lékařem specialistou (endokrinolog), užívají se léky, je nutná trpělivost, výsledek nezaručen.

6. Užívané léky

Dnešní doba je charakteristická tím, že máme přístup nad ke všemu, co nám pomůže usnadnit náš život. V západních zemích je skutečně všeho dostatek. Alespoň na první pohled.

Dostatek „dobrého“ jídla.

Skvělého pití.

Různých služeb.

Přehršel informací.

Ale také bohužel nedostatek rozumu.

Nebo chuti se na chvíli zastavit a přehodnotit vše, co děláme.

Tato forma pohodlí k nám přinesla i různé formy léků, které máme možnost užívat, aniž bychom je ve všech případech potřebovali.

V souvislosti s hledáním příčin nadváhy přemýšlejme především o jedné skupině léků.

Mluvíme o naprosto běžně užívané **antikoncepci**, která se v mnoha případech projevuje nehezky vedlejšími účinky.

Pomineme-li rizika nepřiměřeného zásahu do hormonálního systému ženského organismu a z nich plynoucí specifika jako jsou křečové žíly, trombózy a jiné nepříjemnosti, hrozí také výrazný zásah do metabolismu a následně nekontrolované nabírání hmotnosti.

Ne každý je vůbec ochoten přemýšlet o této možnosti.

I přesto, že se tento problém týká „jen“ žen, neopomíjejme jej.

V procentuálním zastoupení stále hraje vcelku významnou roli.

Zůstaňme tedy u těchto šesti nejčastěji se vyskytujících příčin.

Existuje jich samozřejmě mnohem více, jsou ale příliš specifické na to, abychom je vztahovali obecně na celou populaci.

Shrnutí

Máme-li problém s nadváhou, je rozumné postupovat při jeho řešení uvážlivě.

Pokud omylem stoupneme na váhu a její ručička (nebo v dnešní době převažující digitální číslice) ukazují nebezpečnou hodnotu, nesmíme propadnout panice.

Ani si jít uklidňovat nervy sladkostmi.

Místo toho si v klidu sedneme a začneme uvažovat, co jsme udělali v **minulosti** špatně, že se nám za to **přítomnost** odměnila vyšší hmotností.

Nejprve probereme nejčastěji se vyskytující možné příčiny:

1. Příliš mnoho energie v každodenním jídle
2. Nedostatek pohybu
3. Hodně sladkostí
4. Příliš tučných jídel
5. Hormonální poruchy
6. Vedlejší účinky užívaných léků

Jakmile se dostaneme do situace, kdy máme v základu jasno, odkud „vítr vane“, neboli se nám podařilo odhalit příčinu problému, čeká nás druhý krok k tomu, abychom mohli správně stanovit účinný postup vedoucí ke stoprocentnímu výsledku.

Ten spočívá v uvědomění si, **v jaké fázi či etapě svého života se nacházím.**

Co že je to za hloupost, ptáte se?

Odpověď je jednoduchá a současně i dost logická pro to, aby ji pochopil každý.

Každý z nás se nachází na jiném stupni svého vlastního vývoje.

Lišíme s navzájem věkem, genetickou výbavou, úrovní pohybové aktivity, zdravotním stavem... Prostě jsme na tom každý trochu jinak.

A s těmito informacemi je bezpodmínečně nutné počítat.

Dvacetiletý aktivně sportující mladík bude potřebovat jiná doporučení než čtyřicetiletý manažer s nulovou fyzickou aktivitou.

Patnáctileté dítě musí kráčet poněkud jinou cestou než důchodce, jehož metabolismus pracuje na jiných obrátkách.

Maminka po porodu se bude trápit jinak než žena po přechodu – i přesto, že v obou případech se na jejich nadváze podílela jejich hormonální aktivita.

Člověk s poruchou funkce štítné žlázy bude na sobě pracovat jinak než zdravý jedinec neužívající žádné léky.

Pro člověka, který se k nadváze propracoval typickým obžerstvím a trpí bolestmi kloubů, nebude doporučení zvýšené pohybové aktivity žádným řešením.

Jak vidíme, je to velmi jednoduché.

Už jsme si říkali, že pro nás všechny platí univerzální pravidla.

Když je budeme dodržovat, výsledek se musí VŽDY dostavit.

Tato pravidla je ale potřeba správně zkombinovat s naším aktuální stavem.

Pokud to neuděláme, je výsledek našeho snažení zhubnout každý gram tuku otázkou NÁHODY.

Pokud se propracujeme do tohoto stavu, kdy známe příčinu (nebo jejich kombinace) a jsme schopni si uvědomit, v jakém stavu (zdravotním, věkovém) se nacházíme, zbývá poslední věc.

Stanovit vhodná, tedy účinná doporučení.

Jak?

Jednoduše :o)

Tady je návod:

Základní

doporučení

pro hubnutí

1. Změnit způsob přemýšlení

Ne, toto není žádný rebelantský názor ani informační úlet.

Záměrně se o změně myšlení zmiňujeme na první místě, protože je NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.

Takže žádný pomyslný malý dvůr a velký bič.

Na první pohled obyčejné myšlení.

Čím si zasloužilo tuto prioritu?

Jednoduše tím, že je to právě mozek, který slouží jako centrála řízení celého našeho života (věnuje se tomu celá kniha „Kupme si zdraví“ – www.kupmesizdravi.cz).

Změnit způsob myšlení bychom měli na dvou úrovních:

A/ První změna musí proběhnout uvnitř.

To znamená, že sami sebe přesvědčíme, že můžeme zhubnout. Prostě si naprogramujeme do svého podvědomí informace o tom, jak je jednoduché změnit svoje tělo.

Neexistují žádné překážky jako např. nefunguje to, jsem příliš starý(á), neschopný(á), mám špatné geny nebo nevhodný typ postavy (somatotyp) a jiné.

Uvnitř mozku to musí klapat na 100%.

Nesmíme jenom VĚŘIT, že je to možné.

Musíme VĚDĚT, že je to možné.

V tom spočívá největší rozdíl mezi vítězem a poraženým ještě před tím, než k jakýmkoli fyzickým změnám vůbec dojde.

B/ Druhá změna také vychází zevnitř (z mozku), ale projevuje se už fyzicky.

Spočívá v tom přesvědčit sebe sami, že chceme změnit to, co máme každý den na talíři, i to, že přestaneme být líní v pohybové aktivitě.

Opět si prostě jednoduše namluvíme, že není až tak těžké ani bolestivé začít jíst jinak (více v odstavci níže) a najít zalíbení v pohybu.

2. Změnit jídelníček

Změna jídelníčku je krok, kterého se bojí nejvíce lidí.

Tato obava vychází z jednoho velmi silného instinktu, který máme v genech uloženi všichni.

Jedná se o STRACH.

Obyčejný strach z hladovění, kterým pravidelně procházeli naši předkové v dávných dobách, kdy se střídala období hojnosti a hladu.

Většina z nás má totiž zafixováno, že pokud chceme zhubnout, MUSÍME držet dietu, při které se budeme drasticky v jídle omezovat.

A toto je jeden z největších omylů v oblasti hubnutí, se kterými se vůbec můžeme setkat.

Jestli nám připadá pojem „omyl“ příliš fádni, s klidným srdcem použijme jiný.

Například „nesmysl“, „blbost“, „kravina“ ...

Zapamatujme si navždy, že hubnutí NEMUSÍ být spojeno s hladověním.

Tento proces nechme hladovkám a půstům.

Ne zdravému hubnutí.

Naštěstí existuje dobrá zpráva, která říká, že strach můžeme VĚDOMĚ potlačit.

Změna jídelníčku naštěstí není žádným tajemstvím.

I přesto, že se vždy najdou lidé, kteří budou hlasitě vykřikovat, že znají tajemství hubnutí a jsou ochotni nám je draze prodat, principy redukčního stravování jsou ve skutečnosti VELMI jednoduché.

Je možné je shrnout do několika málo bodů (ještě jednou připomenu, že se jedná o principy, které vedou ke ZDRAVÉMU hubnutí. Tedy takovému, kdy hubneme tukovou tkáň a množství svalové hmoty zůstává stejné, v lepším případě se mírně navýší):

ZAČNEME JÍST PRAVIDELNĚ V MALÝCH PORCÍCH

Nejlépe v režimu 4-6 porcí každý den.

Malá porce znamená, že „zaplácneme“ svůj žaludek pouze do poloviny (pokud nám to připomene přísloví „Jez do polosyta, pij do polopita“, jsme na správné myšlenkové cestě).

Čeho tím dosáhneme?

Snížením celkového příjmu energie, rozvržení přísunu živin a energie do pravidelných a menších, tedy stravitelnějších porcí.

ZAŘADÍME DO JÍDELNÍČKU OVOCE A ZELENINU

V této fázi není až tak důležité, jaké konkrétní druhy.

Podstatné je, že budou součástí naší každodenní stravy.

Nejlépe uděláme, když zelenina bude třikrát denně a ovoce dvakrát denně.

Čeho tím dosáhneme?

Zelenina i ovoce obsahuje vlákninu, která nemá prakticky žádnou energii. Zvětší objem stravy, čímž zasytíme žaludek s nulovou energií navíc.

ALESPOŇ 3X DENNĚ BYCHOM MĚLI MÍT V JÍDLE ZDROJ KVALITNÍCH BÍLKOVIN

Nejlépe v takovém poměru, kdy rostlinné převažují na živočišnými.

Mezi rostlinné zdroje patří luštěniny (např. sója je považována za nejvýznamnější) a obiloviny. V živočišné říši jsou to pak maso, vejce a mléčné výrobky.

Čeho tím dosáhneme?

Bílkoviny jsou základní stavební součástí našich svalů. Když budeme jíst bílkovin dostatek, budeme svaly stimulovat k tomu, aby rostly a současně se neukládal tuk (toto je VELMI zjednodušené vysvětlení. Vztahy mezi příjmem bílkovin jsou podstatně složitější, na tomto místě se jimi zabývat nebudeme).

VYHNEME SE JAKÝMKOLI SLADKOSTEM

Prakticky vše, co má sladkou chuť, naše tělo zpracovává příliš rychle. Takto rychlou energii většinou nestihneme zpracovat a ona se ukládá do tukových zásob (blíže se tomu věnuje teorie glykemického indexu - www.kurzycyatac.cz/obchod/hubneme-zdrave-glykemicky-index).

Čeho tím dosáhneme?

Omezením sladkostí snížíme příjem energie a zbytečným a nevyužitelným výkyvům hladiny cukru v naší krvi. Výrazně tím snížíme riziko vzniku cukrovky druhého typu a omezíme ukládání přebytečné energie do tukových polštářů.

OMEZÍME KONZUMACI TUČNÝCH JÍDEL

Toto znamená, že místo tučného masa zvolíme libové, nebudeme kupovat konzervované potraviny (které ve většině případů obsahují zbytečně mnoho tuku), nebudeme jíst smažená jídla, vyhneme se margarínům, omezíme maslo.

Tuk je koncentrovaným zdrojem energie. V jeho malém množství je obsaženo zbytečně mnoho energie, která se samozřejmě musí někde při přebytku uložit (opět bohužel do podkožních i útrobních zásob našeho těla).

Čeho tím dosáhneme?

Výrazného úbytku energie ve stravě. Velmi tím zpomalíme nechtěnému nabírání na váze, v mnoha případech tento proces i zvrátíme (pokud přijímáme příliš mnoho energie, nezvládneme ji při nedostatku pohybové činnosti zpracovat. Ona se nikam „nevypaří“, ale zůstane v těle v podobě uložených zásob tuku).

I přesto, že dalších pravidel týkajících se úpravy stravy při hubnutí je podstatně více, nebudeme se jimi zatěžovat.

Ne že by nebyly důležité. Právě naopak.

Předpokládejme ale, že si chceme celý proces hubnutí zjednodušit.

Garantuji Vám, že pokud zařadíme těchto pět uváděných změn, nemůžeme se minout účinkem. Po jejich zavedení se VŽDY v našem těle začnou odehrávat pochody vedoucí k úbytku tukové tkáně.

Jak velké tyto změny budou, záleží na třetím doporučení:

3. Změnit pohybovou aktivitu

Změnou pohybové aktivity máme na mysli její zvýšení.

Tady hovoříme obecně.

V dnešní době totiž platí, že převážná většina populace má nedostatek pohybu. To způsobuje ukládání přebytku energie do tuku.

Existují dvě formy pohybové aktivity:

A/ Aerobní

Někdy se označuje jako „kyslíková“.

Sem se řadí například chůze, pomalý běh, volná jízda na kole, rekreační plavání, některé hry.

Při takovém pohybu se tuk spaluje nejlépe. Z toho důvodu bychom měli tuto činnost vykonávat každý den.

Pojí se k tomu jeden „drobný“ detail.

Ten říká, že pět nebo deset minut takové aktivity téměř nic neřeší. Při aerobním pohybu se tuk nejlépe spaluje, když jsme aktivní alespoň 30 minut (tento parametr je silně individuální, je ovlivňován více faktory. Více se můžete dozvědět na www.kurzyatac.cz/obchod/hubneme-zdrave-hubneme-pri-sportu)

B/ Anaerobní

Bývá označována jako „bezokyslíková“.

Typickými zástupci jsou posilování, sprinty nebo některé dynamické hry.

Při této činnosti se tuk spaluje podstatně méně a hůře.

Ale spaluje.

Znamená to tedy, že bychom ji neměli zanedbávat nebo opomíjet.

Tyto formy aktivity totiž více zatěžují svaly, které pak mohou při některých pohybových příležitostech brát energii přímo z tukových zásob.

Pokud chceme hubnout pomocí pohybu efektivně (tedy i chytře), vyplatí se obě aktivity – aerobní i anaerobní – společně kombinovat. Možností různých kombinací se nabízí spousta, začátečníkům se vyplatí v počátcích pracovat pod odborným dohledem zkušeného a školeného trenéra.

Na

co

se

zaměřit,

když...

1. ...chceme hubnout po porodu

Měli by nás zajímat tři klíčové věci:

A/ Najít si čas jenom na sebe

Toto bývá v mnoha případech složité, protože se vše odvíjí od rodinné situace, ve které se nacházíme. Za předpokladu, že SKUTEČNĚ chceme svoji postavu posunout směrem k dokonalosti, přemýšlejme s chladnou hlavou, jak si zajistit alespoň 3x týdně hodinu čas na SYSTEMATICKÉ cvičení.

Proč jenom 3x týdně a ne častěji, řeší druhá věc:

B/ Začít se PRAVIDELNĚ „hýbat“

„Hýbat se“ znamená jakoukoli fyzickou činnost, která bude prováděna alespoň 40 minut.

Pravidelně znamená každý den.

Pokud máte pocit, že nám s četností nesedí počty, vysvětlení je velmi jednoduché.

Říkali jsme si 3x týdně systematicky. Vybereme si proto takový druh sportu, který nás skutečně baví a tomu 3x týdně věnujeme jednu hodinu.

Mluvíme skutečně o jakémkoli sportu, kterým zatížíme všechny svalové skupiny.

Dnešní doba nabízí spoustu možností – jumping, aerobic, power jóga, body styling, kalanetika, fitness...

I přesto, že spolu na první pohled navzájem moc nesouvisí, mají jednu společnou věc – zapojí do hry VĚTŠINU svalových skupin.

A to by měl být náš cíl.

Platí tady pouze jedno pravidlo, na které by měly maminky dbát – intenzita těchto sportů by nikdy neměla vyšplhat do extrému. Pokud k tomu dojde, ovlivní to strukturu mateřského mléka a to se nebude líbit miminku.

Takže máme vyřešeny 3 tréninkové dny. Zbývají nám ale ještě další 4.

A tady mají maminky jednu velkou výhodu. Jejich ratolest jim poslouží jako skvělý hnací motor v podobě možnosti **pravidelných procházek**.

Každodenní procházky skutečně můžeme vnímat jako součást tréninku vedoucího k redukci „nasbíraných“ tukových zásob.

Toto ovšem funguje pouze v případech, kdy procházka neskončí v nejbližším nákupním středisku na kávě a „cigáru“ s kamarádkami.

C/ „Lehce“ upravit stravování.

Touto úpravou nemáme na mysli žádnou DIETU.

Strava v období kojení by měla vykazovat určité charakteristiky. Ani touha po zhubnutí by neměla maminky přimět k tomu, aby zapomněly na svoji prvotní povinnost.

Zapamatujme si pouze dvě pravidla.

- zbavit se zvyku získaného v těhotenství, kdy většina budoucích maminek má tendenci sníst vše, na co přijde.
- Jíst PRAVIDELNĚ v MALÝCH porcích.

Existují samozřejmě další, která bychom neměli opomíjet. Dodržováním těchto dvou ale nastartujeme pochody, které povedou k jednoznačným výsledkům.

2. ...chceme hubnout po menopauze

V tomto (doslova) přechodném období života každé ženy dochází k poměrně velkým změnám uvnitř těla. Je potřeba proto na ně brát ohled a nesnažit se „blbnout“ jako ve dvaceti.

Lidské tělo má naštěstí velmi široký potenciál pro změny prakticky v jakémkoli věku. Nemusíme tedy trpět obavou, že se nacházíme ve věku, kdy už nemáme šanci.

I tady platí jednoduchá pravidla.

A/ Pravidelný pohyb

Zvolme takovou aktivitu, která nám vyhovuje.

Důležitá je pravidelnost. Tedy nejlépe každý den.

B/ Strava

Sociodemografické výzkumy říkají, že v tomto věku se většina lidí začíná chovat, jako by jejich život pomalu končil. Prostě se rozhodnou začít stárnout.

Mentálně.

A to se vždy projeví na fyzickém těle.

Je to největší chyba, kterou v této fázi života můžeme udělat.

Toto „stárnutí“ totiž zasáhne i náš jídelníček.

Vše začíná tak, že postupně (z různých důvodů) omezujeme pitný režim.

Jakmile buňky v našem těle nemají dostatek tekutin, zpomalují svoji činnost. To znamená, že vše, co sníme, se pomaleji a hůře zpracovává.

Z tohoto vzniká stav, kdy pomalu omezujeme objem stravy. Jakmile jíme méně, začíná se zpomalovat metabolismus (vše je navíc podporováno hormonálními změnami v tomto období). Tato pomalejší činnost způsobí mimo jiné i aktivnější ukládání tukových zásob.

Zní to depresivně?

Možná.

Ale ve skutečnosti nemusí.

Když víme, kde je „zakopaný pes“, můžeme s klidným srdcem zjednat nápravu.

Takže pít dostatek čisté vody, jíst pravidelně v menších porcích.

Třikrát denně zelenina, dvakrát denně ovoce, nebránit se luštěninám a rybám.

A nakonec se nebát takto jíst, protože s takovými pravidly nehrozí, že bychom přibrali.

Právě naopak – společně s pohybem natolik nastartujeme vlastní metabolismus, že se nám odmění postupným zdokonalováním postavy i zdraví.

Bez rozdílu věku.

Mějme pouze na mysli, že veškeré pochody probíhající v těle jsou mírně pomalejší než před několika desetiletími. Proto je potřeba mít trpělivost a nechat organismu dostatečný PROSTOR pro to, aby se výsledky našeho snažení mohly projevit.

3. ...jsme nuceni hubnout bez pohybu

Může se stát, že nám zdravotní důvody nedovolí dodržovat všechna pravidla a my jsme nuceni hubnout bez fyzické aktivity.

Ani v tomto případě nemusíme házet flintu do žita.

Pouze budeme muset být důslednější v dodržování jídelníčku. Toto znamená více dbát na energii, kterou stravou přijímáme (všimněte si, že je to poprvé, co v souvislosti s hubnutím mluvíme o počítání kalorií. Ve všech předchozích případech můžeme účinně hubnout, aniž bychom museli počítat každý kilojoule).

Všem „neschopným pohybu“ vřele doporučím, aby vyhledali schopného specialistu, který bez problému tímto způsobem stravu navrhne.

Buďme si vědomi, že s jakýmkoli handicapem je možné dosáhnout pozoruhodných výsledků.

4. ...jsme štíhlí v obezitě

Pokud nerozumíte nadpisu, nezoufejte.

Vysvětlení je jednoduché.

Stále roste počet případů, které jsou označovány jako **skrytá obezita**.

To je stav, kdy naše postava vypadá štíhle, ale procento tuku v těle je enormně vysoké.

Taková situace je prakticky stejně nebezpečná jako ta „obyčejná“ obezita.

Pouze tělesná hmotnost je podstatně nižší.

Většina lidí si v takovém případě ani neuvědomí, že mají problém. Myslí si, že vypadají dobře a v této fázi spokojenosti zůstávají tak dlouho, dokud je někdo z tohoto omylu nevyvede.

Skryté obezitě se velmi často říká „nemoc modelek“. To proto, že poměrně vysoké procento modelek na celém světě drží pravidelně a dlouhodobě nesmyslné diety, aby byly štíhlé a udržely si svoje zaměstnání.

Jejich diety jsou z hlediska kvality výživy skutečně nesmyslné.

Buď jedí velmi málo, nebo pouze některé potraviny (strava je tak silně stereotypní).

Dochází pak k situacím, kdy příjem **energie** a **živin** je natolik nízký, že buňky v těle jsou nuceny si „vzpomenout“ na dávnou minulost, kdy naši prapředkové hladem běžně trpěli.

A při této „vzpomínce“ udělají jednu velmi důležitou věc – přepnou se na „úsporný režim“ fungování.

Jestli chtějí dále žít a pracovně fungovat, musí.

Nemají jinou možnost.

A v tomto úsporném režimu pak jsou schopny vytvářet tukové zásoby na těle i přes to málo, co jim modelky dávají v podobě jídla.

Současně tak v těle probíhají dva druhy pochodů:

1. **Ubývá svalová hmota** (což je logické, protože svaly nemohou růst, když nemají dostatek výživy).
2. **Roste množství tukových zásob.**

Celkově ale postava vypadá štíhle – proto si většina takto „postižených“ vůbec neuvědomí, že nějaký problém má.

Co v takových případech dělat?

Předně je potřeba ZAČÍT JÍST.

Jakmile splníme tento požadavek, začneme jíst PRAVIDELNĚ.

Poté, co zvládneme i tento krok, začneme jíst pestře a rozmanitě – to znamená tak, aby se ve stravě nacházely všechny důležité živiny. S takovým rozvrhem nám nejlépe pomůže výživový poradce, kterého by neměl být problém najít.

Teprve ve finální fázi zařazování konkrétních kroků vedoucích k nápravě situace začneme uvažovat o systematickém sportování, které posílí růst ztracené svalové tkáně.

S problémem skryté obezity se samozřejmě nesetkáváme jenom u hezkých modelek.

Bohužel v dnešní době zcela běžně tato situace může vzniknout u kohokoli z nás.

5. ...hubneme naše děti

Počet dětí s nadváhou ve všech zemích západního světa hrozivě roste. Všichni to vědí, vlády se to snaží řešit mnoha různými opatřeními a výsledek je, že...počet obézních dětí stále roste dál.

Není nic smutnějšího než se dívat, jak naše ratolesti nezadržitelně tloustnou a zadělávají si na vleklé zdravotní problémy ve své dospělosti – cukrovka, srdečně cévní potíže, metabolický syndrom... Výčet by mohl být samozřejmě podstatně delší.

Přítom řešení je vcelku jednoduché.

Je potřeba samozřejmě zjistit příčinu, která se v drtivé většině případů nalézá v následujících třech možnostech:

- 1. Příliš mnoho sladkostí každý den**
- 2. Příliš mnoho tučného jídla (maso, mléčné výrobky, pečivo)**
- 3. Zoufalý nedostatek pohybu**

Předpokládejme, že po přečtení předcházejících kapitol by neměl být pro nikoho z nás problém nastolit správné řešení.

Z

Á

V

Ě

R

Existuje rčení, které říká: „Kdo hledá, ten dozajista i nalezne.“

Ať budu v tomto případě vycházet ze zkušeností vlastních či tisíců jiných lidí, které jsem měl možnost osobně poznat, nemůžu jinak než bez jakýchkoli pochybností souhlasit.

Pokud se jednou rozhodneme vyřešit jakýkoli problém, který nás tíží (třeba nadváha), VŽDY budeme schopni najít tu správnou cestu.

Tato kniha by měla posloužit jako rozcestník, který nám ukáže, jakým směrem kráčet a jak jednoduché takové řešení může být.

Říkám jednoduché proto, že přes 80% případů v oblasti hubnutí je postaveno na několika základních pravidlech, která jsme schopni se naučit úplně všichni.

Jak už to v praxi ale bývá, problémem zřejmě zůstane tato doporučení dodržovat. Vše totiž souvisí s vnitřní motivací, která nám slouží jako hnací motor.

A platí to pro všechny.

Dospělé i děti.

Pravdou je, že vložit tu správnou motivaci do mysli dítěte bývá podstatně náročnější než u dospěláka.

Možné to ale je.

V této době se počet přednášek a školení, které jsem v oblasti zdraví absolvoval, blíží ke třem tisícům. Viděl jsem stovky lidí, kteří se nadšeně pustili do hubnutí a neuspěli. Viděl jsem ale i tisíce jiných, kteří uspěli.

Jediným rozdílem byla CHUŤ něco ve svém životě změnit.

Informace (tedy postupy) , které byly použity, byly až druhotným faktorem vedoucí k úspěchu.

Jestliže tato kniha poslouží jako základ k hledání dalších cest a možností, kde výsledkem bude realizace Vašich předsevzetí, splní beze zbytku svůj účel.

A za toto Vám z celého srdce děkuji.

Přeji Vám hodně úspěchů

Martin Jelínek

Martin Jelínek je autorem následujících vzdělávacích produktů:

Knihy

Mámo, táto, nezabíjejte mě!

Kupme si zdraví

Půst – cesta k dokonalosti

Výživa při zhoubných onemocněních

Poznej sebe, poznáš druhé

Kurzy

Poradce pro výživu a suplementaci

Síla myšlenky

Výživa dětí

Hubneme zdravě

Audio CD

Ovlivnění metabolismu

Glykemický index

Hubneme při sportu

Diety

Jsme skutečně to, co jíme?

Antioxidanty a volné radikály

Zhoubná onemocnění

Kontakty

www.kurzyatac.cz

www.jelinekmartin.com

www.facebook.com/mgrmartinjelinek