

Ako schudnúť brucho



27. 10. 2021

Chudnutie brucha nie je nič zložitého, ak viete, ako na to. Pomôže vám pestrý a vyvážený jedálny lístok, ktorým efektívne zredukujete tukovú zásobu. Pravidelné stravovanie počas dňa je pre chudnutie a udržanie optimálnej váhy veľmi dôležité. Častou chybou pri snahe o zhodenie kílu je hladovanie - v tomto stave sa v našom organizme naopak rozblikajú výstražné kontrolky a z obáv o nedostatok "paliva" sa začnú tukové zásoby ukladať. Pri hladovaní dochádza tiež k nutričnému deficitu, aby zásoby z nedostatočného množstva jedla vydržali čo najdlhšie, telo si zároveň berie energiu zo svalov a spaľuje svalovú hmotu. Preto je od začiatku chudnutia dôležité jesť pravidelne a vnímať jedlo ako zdroj energie, nie "nepriateľa", po ktorom čísla na váhe naskakujú. Ak chcete brucho schudnúť natrvalo, zmena myslenia a prístupu k vlastnému zdraviu vám veľmi pomôže.

Tuk sa v oblasti brucha najčastejšie usádza centrálnemu typu postavy, ktorému sa tiež hovorí "jablko". U centrálneho typu postavy hrozí pri nadmiere usadeného tuku riziko mnohých ochorení, napríklad infarkt myokardu, srdcové a cievne choroby, cukrovka II. typu či vysoký krvný tlak. Preto je dôležité percento tuku v tele monitorovať a vyrovnanou stravou nebezpečenstvo usadeného tuku eliminovať. Pomôže vám k tomu vyvážená strava a pravidelnosť v jedlách. Naučte sa jesť pravidelne v menších porciách, prijímajte dostatočné množstvo tekutín a cukroviny a maškrtky vymeňte za zdravšie proteínové tyčinky, ktoré vás zasýtia, zaženú chuť a navyše vám pomôžu s udržaním optimálnej váhy.

Obyčajnou jednoduchšou zmenou jedálničky môže byť chudnutie tukových zásob na dlhé lakty. Pri redukcii hmotnosti pamätajte, že sa nemožno zameriavať iba na jednu časť tela, ale telo tuk redukuje rovnomerne z celého tela. Ak chcete sa čoskoro dostať do formy a chudnúť efektívne, vyskúšajte chudnutie s keto diétou. Naši výživní poradcovia vám odporučia ten najvhodnejší diétny program práve pre vás. Vďaka nemu vám odpadne stres z prípravy diétnych jedál a zbavíte sa pocitu, že nemáte nad svojou váhou kontrolu. Keto diéta vám pomôže zamávať s nadbytočnými kilami a prvé výsledky uvidíte už po pár týždňoch. Vďaka pravidelnému stravovaniu sa zbavíte tiež pocitu prejedania z príliš veľkých porcií.

K zdravému životnému štýlu je vždy dobré pridať aj pohyb. Ideálna je kombinácia posilňovacieho cvičenia, ktorým začnete budovať svalovú hmotu, s aeróbnym športom, ktorý rozhýbe celé telo a podporí

rovnomerné spaľovanie tukov. Vyberte si taký šport, ktorý vás bude baviť, a vydržíte u neho dlhodobo. Telo počas prvých 20 - 30 minútach aeróbného cvičenia najprv spotrebuje uložené sacharidy a až potom prechádza k spaľovaniu tukových zásob. Skvelá je rýchlá chôdza, beh, nordic walking, aerobik, tanec, plávanie, loptové hry a ďalšie športy, pri ktorých sa zapotíte. Pre posilnenie svalov je ideálna joga, pilates a klasické posilňovacie cviky. U nich sa nezameriavajte iba na oblasť brucha, ale vyberte si zostavu cvikov na celé telo, aby sa svaly posilnili rovnomerne.

[Prezriť diétne programy](#)