

Ako schudnúť stehná a lýtka?



27. 10. 2021

Túžite mať pekné nohy, pevné stehná a vypracované lýtka? Poradíme vám, ako efektívne schudnúť nohy pomocou úpravy jedálnička a aký šport vám pomôže svaly na nohách spevniť a vytvarovať.

V oblasti stehien sa tuk usadzuje najčastejšie postavám typu "hruška". V menšej miere môže viesť usadzovanie tuku v nohách iba k optickému nepomeru, pri nadváhe a preťažení nôh sa však môžu objavovať aj zdravotné komplikácie, ako sú krčové žily, opuchy, vredy predkolenia či kĺbové ťažkosti. Preto je k chudnutiu nôh najlepšie pristupovať celistvo. Úpravou jedálnička možno zrýchliť metabolizmus a pomocou pohybu budovať svaly a tvarovať nohy.

Vyvážená strava hrá v našom živote veľkú úlohu. Skutočne sme to, čo jeme, a tiež sa cítime podľa toho, čo telu (ne) doprajeme. Vyvážený jedálniček by mal preto uspokojovať všetky naše chute a mal by byť vyvážený tak, aby sme po večeroch nemávali chute na sladké. Dôležité je dodávať telu výživu pravidelne po celý deň, nehladovať a nedohánňať kalorický deficit večer pred spaním. Veľmi často sa ľudia čudujú tomu, že pri chudnutí jedia častejšie, než sú zvyknutí, pritom im centimetre v páse a bokoch úspešne ubúdajú. Telo má tendencie ukladať si pri pocite nedostatku tuk "na horšie časy". Ak počas celého dňa "nestíhate" a trápíte sa hladom, nielen, že neschudnete, ale väčšinu to, čo večer zjete, uloží telo rovno v podobe zásoby tukov. Ak je pre vás pravidelný režim v jedle nezvládnuteľný bez pomoci, vyskúšajte diétny program s keto diétou Prodietix. Vďaka jednoduchej príprave jedál budete mať dostatok času venovať svojej premene všetku potrebnú energiu, naučíte sa pravidelnosti v jedlách a po ruke vám vždy budú tiež naši výživoví poradcovia. Nezabúdajte ani na dostatočný pitný režim. Vymeňte sladené, kolové nápoje a džúsy za čistú vodu a nesladený čaj. Vypiť by ste mali aspoň 2 litre denne.

Máte sedavý štýl života a trápia vás pocity ťažkých nôh? Pokúste sa do svojho denného režimu zaradiť pravidelný pohyb. Pravidelná ranná prechádzka vám pomôže nakopnúť metabolizmus od začiatku dňa, budete sa cítiť lepšie a okysličený mozog bude podávať lepšie výkony. Večernou chôdzou po práci si zase vyčistíte hlavu, urovnáme myšlienky a pretiahnete stuhnuté končatiny. Na chudnutie nôh je tiež skvelý beh, nordic walking, in-line korčule či tanec. Ku kardio aktivitám môžete pridať tiež posilňovacie cvičenia. Na spevnenie stehien sú veľmi účinné klasické a široké drepy. Na vytvarovanie lýtok sú skvelé výpony,

zjednodušene zdvíhanie pät a celého tela na špičky. Výpony možno vykonávať mnohými spôsobmi, základné vykonávajúte pri rozkročené nôh v šírke ramien. Pokročilou variantom sú výpony vykonávané v širokom drepe. Do tejto pozície sa dostanete tak, že zo širokého rozkroku prejdete do drepu, pozíciu držíte a zdvíhate len päty nahor súčasne, alebo striedavo. Po týchto cvikoch nezabudnite na dôkladné pretiahnutie svalov, aby nedochádzalo ku kŕčom.