

Ako schudnúť bez cvičenia - a ide to vôbec?



29. 1. 2021

Pravidelné cvičenie je pre zdravý životný štýl veľmi prospešné. Pohyb zrýchľuje metabolizmus, prekrvuje telo, okysličuje mozog a prispieva k udržaniu optimálnej váhy. Športovať však nemôže úplne každý. Choroby, zdravotné indispozície či obezita sú závažné faktory, ktoré cvičeniu doslova bránia. Často zabúdaný je tiež pozitívny vzťah k pohybu, ktorý by v nás mal byť pestovaný už od malička, ale bohužiaľ nie je samozrejmou. Ak je váš vzťah k pohybu viac, či menej komplikovaný, ale napriek tomu túžite po postave snov, neúfajte. Aj bez cvičenia môžete veľmi ľahko schudnúť. Stačí úpravou jedálničky zrýchliť metabolizmus a navodiť v tele proces, ktorý začne chudnúť za vás.

■

Ketóza - spaľovač kalórií

Revolučným spôsobom chudnutia 21. storočia je keto diéta, ktorú svetu predstavil harvardský profesor George L. Blackburn. Počas svojich výskumov sa mu podarilo definovať prirodzený proces v tele zvaný „ketóza“, pri ktorom organizmus ako zdroj energie využíva „ketolátky“, ktoré vznikajú štiepením tukových buniek. Kúzo chudnutia s keto diétou spočíva v dostatočnom množstve proteínov v strave, minimalizovaní príjmu sacharidov, vyváženom pomere minerálov, vitamínov a živín a dostatočnom pitnom režime. Po niekoľkých dňoch keto diéty začne telo ako zdroj energie využívať vlastné tukové zásoby bez toho, aby zároveň ako pri mnohých iných diétach začalo strácať svalovú hmotu. Základom na tvorbu svalov je práve dostatok proteínov, zároveň je svalová hmotu jedným z najväčších spaľovačov tukov v našom tele.

Rýchle chudnutie s keto diétou

Akonáhle sa v tele naštartuje proces ketózy, tuk začne rýchlo ubúdať, ale svalová hmotu sa nestratí. Práve v tom spočíva tajomstvo udržateľného chudnutia a minimalizovanie rizika jojo efektu. Postupným pridávaním bežných jedál počas diéty si telo zvykne na normálnu stravu a s prísunom energie sa dokáže vysporiadať.

Pri ketóze telo chudne nielen podkožný, ale aj útrobný (viscerálny) tuk, ktorý je v nadmernom množstve pre telo veľmi nebezpečný. Pri optimálnej váhe slúži tuk na ochranu orgánov, v prípade obezity však tuk orgány prerastá, čím spomaľuje a celkovo ohrozuje ich správnu funkciu. Vplyvom nadbytku tuku vzniká riziko mnohých civilizačných ochorení, v ohrození sú naše orgány a celkový zdravotný stav.

Kedy uvidím výsledky chudnutia?

Pri dodržiavaní diétného programu, rozostupov medzi jedlami, pitného režimu a špeciálne pripravených keto jedál je možné svoju ideálnu váhu dosiahnuť v priebehu niekoľkých týždňov. Všetko závisí na dĺžke zvolenej diéty, kilogramoch, ktoré chcete schudnúť, a vašej pevnej vôli. Keto diéta má oproti bežným diétnym programom tú výhodu, že je pre telo prirodzená a nie je postavená na hladovaní, práve naopak. Dostatočné porcie v pravidelných časových intervaloch pomôžu zahnať hlad aj chute. Navyše môžete porcie dopĺňať aj povolenou zeleninou. Ako bonus pocítite aj zvýšený prílev energie, dobrej nálady, zlepší sa vám kvalita spánku a vďaka prirodzenej detoxikácii, ktorá pri keto diéte prebieha, vylúčite z tela dlhodobo usadené toxické látky.

Prečo priberáme?

K priberaniu najviac prispieva nezdravý životný štýl, stres, sedavé zamestnanie, nevyvážený jedálny lístok a samozrejme aj množstvo chorôb. Pre zdravší životný štýl je na začiatok dobré očistiť svoj jedálny lístok o vyprážené a tučné jedlá, údeniny a umelé cukry, ktoré sa ukrývajú nielen v sladkých pochutinách, ale poriadnu dávku obsahujú sýtené nápoje a malinovky. Tým je dobré sa vyhnúť úplne alebo ich obmedziť na minimum.

Telo je odrazom životného štýlu, duševnej pohody, zdravia a fyzickej kondície. Každý z týchto faktorov má na organizmus iný vplyv a je dobré ich vziať do úvahy všetky, pretože sa navzájom ovplyvňujú a dopĺňajú. K zdravému životnému štýlu patrí vyvážená strava, pitný režim, pobyt na čerstvom vzduchu, oddych a dostatok spánku.