

Chudnutie chôdzou



22. 3. 2021

Chôdza býva ako šport či chudnúca metóda podceňovaná, pritom sa jedná o jeden z najprirodzenejších pohybov, ktorý je vhodný v každom veku. Pomôže vám rozprúdiť metabolizmus, schudnúť a udržať váhu, vyčistíte si vďaka nej hlavu a dostanete sa do kondície. Pokiaľ máte sedavé zamestnanie, pár kíl navyše a váš vzťah k športu je na bode mrazu, začnite pravidelne chodiť. Uvidíte, že sa čoskoro budete vo svojom tele cítiť oveľa lepšie.



Zdravie tela i duše

Chôdza bola pre naše ľudstvo prirodzeným spôsobom dopravy z miesta na miesto. V dnešnej dobe narastá potreba dostať sa z miesta na miesto čoraz rýchlejšie, preto namiesto chôdze volíme rozličné dopravné prostriedky. Za prácou je bežné dochádzanie, pracovný čas „v sede“ je dlhý a kvôli nemožnostiam aktivít mimo domova sa hýbeme oveľa menej. Pohyb je však pre naše telo prirodzený a veľmi potrebný. Ak máte niekedy pocit, že na vás všetko padá a negatívne myšlienky v hlave nie a nie zastaviť, vyrazte na prechádzku. Chôdza na čerstvom vzduchu vám okyslíči mozog a telo, príjemným pohybom uvoľníte v tele napätie a stres. Chôdzou sa navyše vyplavujú aj endorfíny – hormóny šťastia. Aj zo svižnej desaťminútovej prechádzky sa vrátite osviezení a s úsmevom od ucha k uchu. Endorfíny navyše pomáhajú znižovať hladinu hormónu stresu (kortizolu) v tele.

Pridajte palice!

Čím ďalej obľúbenejšia je „severská chôdza“ (nordic walking), ktorá patrí k dynamickým cvičeniam a zapája sa pri nej pohybový aparát celého tela. Tento typ chôdze sa vykonáva so špeciálnymi športovými palicami. Kto ešte palice na nordic walking nevyskúšal, môže sa mylne domnievať, že si nimi „uľavujete“ a telo nedostane skoro vôbec zabrať. Pravda je taká, že vďaka športovým paliciam odľahčíte záťaž dolných končatín a zapojíte ruky a chrbát. Verte, že sa pri správnej technike poriadne zapotíte a pri pravidelnom nordic walkingu pôjdu kilá dole sama.

Podporte chudnutie stravou

Súčasťou zdravého životného štýlu je nielen pohyb, ale aj vyvážená a pestrá strava, dostatok tekutín a pravidelný spánok. Pokiaľ vás trápia kilá navyše, vyskúšajte náš diétny program, ktorý vám pomôže upraviť váhu na vysnívané číslo a naučí vás jesť pravidelne v striedmych porciách. Pri kombinácii prechádzok a keto diéty uvidíte výsledky už za niekoľko týždňov a vaše chudnutie bude efektívne. Aj keď keto diétu držať nechcete, odporúčame zaradiť do jedálnička viac bielkovín pre správnu tvorbu a regeneráciu svalov, dostatok čerstvej i varenej zeleniny a samozrejme aj vodu na doplnenie tekutín.

Koľko krokov ujsť?

K chôdzi môžete pristupovať dvoma spôsobmi – počítať si kroky pomocou fitness hodínok či aplikácií, alebo chodiť „pocitovo“. Počítanie krokov je skvelá motivácia a pomôže vám s monitoringom dostatočného pohybu počas celého týždňa. Uvádza sa, že ženy by mali denne ujsť 6 – 8 tisíc krokov, muži 8 – 10 tisíc. Celá „veda“ chôdze je však komplexnejšia – záleží na dĺžke a náročnosti trate, na rýchlosti tempa, či sú kroky rozložené do celého dňa, alebo ich idete naraz... Pre tých, ktoré toto „magické číslo“ skôr stresuje, odporúčame zamerať sa na pravidelnosť. Môžete sa ísť prejsť každý deň ráno a večer na 10 minút, alebo treba 3 krát týždenne na 20 minút. Dôležité je, aby pre vás bola chôdza príjemná, a domov ste sa vracali s pocitom, že robíte pre svoje zdravie niečo výnimočné.