

Chudnutie po 40



3. 1. 2021

Ženy sa s vekom stávajú krajšie, múdrejšie a vyzretejšie. Po 40 sú v plnej životnej sile, majú rozbehnutú kariéru, vedia, čo chcú v partnerstve, a na to, čo ich pred desiatimi rokmi nadvihlo zo stoličky, sa dnes dokážu pozerieť s nadhľadom. S pribúdajúcimi rokmi sa bohužiaľ začnú ozývať aj neduhy, ktoré boli ešte pred niekoľkými rokmi nepodstatné.

Po štyridsiatke vás doženú nezdravé stravovacie návyky, stres v práci aj sedavý životný štýl. Môže sa objaviť prvá výstraha v podobe zvýšeného cholesterolu. S vekom dochádza aj k prirodzenému spomaľovaniu metabolizmu. Staré čínske príslovie hovorí: „Najlepší čas zasadiť strom bol pred dvadsiatimi rokmi. Druhý najlepší čas je práve teraz.“ Ak chcete mať zdravie vo svojich rukách, začnite ešte dnes.

☐

Prečo je dôležité naštartovať spomalený metabolizmus? Základnou funkciou metabolizmu je premena prijímanej potravy na energiu a stavebný materiál nášho organizmu. Čím rýchlejší metabolizmus máme, tým rýchlejšie sa obnovujú bunky a spaľujú kalórie – a naopak. Rýchly metabolizmus má vplyv na imunitný systém a celkové zdravie. Aby došlo k jeho zrýchleniu a udržaniu, je potrebné pravidelne jesť a tiež sa hýbať. Zatiaľ čo pohyb môže byť v prípade nadváhy či dokonca obezity náročný, jedálniček môžete upraviť okamžite.

Zdravý jedálniček by mal byť vyvážený s dostatočným obsahom vlákniny, bielkovín, tukov a sacharidov, denne by ste mali vypiť aspoň 2 litre čistej vody alebo nesladeného čaju. Strážte si tiež dostatočný denný prísun čerstvej či varenej zeleniny, ktorá vás zasýti a obsahuje mnoho hodnotných živín. V súčasnej dobe bohužiaľ často nevedome prijímame nadmerné množstvo sacharidov v strave, čo vedie k ukladaniu tejto nevyčerpanej energie a naberaniu kíl. Pokiaľ chcete pomocou jedla schudnúť, vyskúšajte niektorý z keto diétnych programov. Keto diéta vám pomôže s osvojením pravidelného denného režimu a nebudete musieť mať obavy, či prijímate správny pomer živín v strave. Zostaviť si vlastný jedálniček pre úbytok váhy môže byť celkom zložité, preto je lepšie konzultovať svoj cieľ s naším výživovým poradcom, ktorý vám odporučí diétny plán priamo na mieru.

Čím ďalším podporíte zdravý životný štýl a chudnutie? Posledné jedlo by malo byť aspoň 2 – 3 hodiny pred spaním, aby malo telo dostatok času na vytrávenie. Nezabudnite ani na pravidelný pohyb. Pre ženy po 40 je dôležité mať posilnené brucho a panvové dno. Skvelým cvičením, ktoré posilňuje stred tela, je jóga či pilates, vyskúšajte aj Kegelove cviky. Vhodné aeróbne cvičenie pre ženy po 40 je treba svižná chôdza, nordic walking, Zumba či tanec. Vyberte si taký pohyb, ktorý vás bude baviť a vydržíte pri ňom aspoň 30 minút 2x týždenne.

Chudnutie po 40 samozrejme neriešia len ženy, ale aj muži. Tí majú oproti ženám pri chudnutí výhodu v stavbe tela - majú prirodzene menšiu zásobu tukov a viac svalov, výsledok chudnutia je u nich preto vidieť rýchlejšie. Základ zdravej životosprávy je u mužov rovnaký – pravidelné a vyvážené porcie jedla, dostatočný pitný režim, pohyb a čas na regeneráciu. Muži viac inklinujú k posilňovaniu či aktívnemu športu, ako je cyklistika, futbal alebo tenis. Pokiaľ sa chystáte schudnúť pomocou keto diéty, odporúčame na začiatku konzultovať športovanie s naším výživovým poradcom, ktorý vám poradí vhodný druh pohybu pri jednotlivých fázach diéty.