

Jóga na chudnutie



3. 1. 2021

Joga je v poslednom čase veľkým hitom. Ide o skvelé cvičenie, ktoré môžete praktizovať v každom veku, nezaťažuje kĺby, prispieva k duševnej rovnováhe a harmónii. Aj napriek tomu, že joga nie je považovaná za aeróbne cvičenie, jogíni a jogínky majú krásne postavy. Ich pružné svalnaté telá sú závideniahodné. Ako je to možné?

Joga je skvelé cvičenie na vytvarovanie tela a posilnenie hlbokého stabilizačného systému. Je obľúbená aj preto, že blahodarne pôsobí na centrálny nervový systém. K joge môžete pristupovať niekoľkými spôsobmi - využiť iba jej pohybovú časť a cvičenie, alebo ako komplexný prístup k životu a vyskúšať aj upokojujúce dýchacie cvičenia, meditácie a stravovanie. Jogová strava je ľahká, zdravá a vyrovnaná. Patrí k nej konzumácia dostatočného množstva zeleniny, taktiež dostatočný príjem tekutín. Ak chcete pomocou jogy schudnúť, odporúčame vyskúšať rôzne keto recepty či rovno celý diétny program. Keto diéta vás naučí jesť pravidelne malé porcie jedál a nezabúdať na zeleninu s olivovým olejom, ktorý je dôležitou súčasťou jogového jedálnička. Keto diéta vám pomôže odľahčiť jedálniček, zbaviť sa tukov a naštartovať proces smerujúci k vysnívanej postave.

Aké jogové cvičenia sú vhodné počas keto diéty? V prvej a druhej fáze keto diétného programu je vhodné vyberať si ľahšie a jednoduchšie typy cvičení. Ide napríklad o cviky hatha či vinyasa. Od tretej fázy diéty môžete vyskúšať náročnejšiu ashtangu. Vždy je dobré sledovať reakciu vášho tela na cvičenie počas keto diéty a svoj stav konzultovať s výživovým poradcom, ktorý vám odporučí vhodný pohyb.

Hovorí sa, že tajomstvom úspešného chudnutia pri joge je uvoľnenie energetických dráh v tele, vďaka čomu sa naštartuje dlhodobé spaľovanie tukov. Dôležité je aj prepojenie tela a mysle – práve „uvoľnenie“ blokov v hlave a správne nastavenie vašich cieľov vám pomôže vytrvať a doslova „uvoľniť“ zadržiaty tuk v tele. Účelom meditácií a dychových cvičení je priniesť do vášho života pokoj, uvoľnenie, relax a zbaviť sa stresu. Už pravidelná desaťminútová meditácia prináša väčšiu koncentráciu, dokáže „osviežiť“ zavalený mozog a pomôcť s lepšou výkonnosťou.

Medzi ďalšie benefity jogy patrí prehĺbenie dychu, čím sa zabezpečí väčšia výdrž pri záťaži. Taktiež je nemenej dôležité posilnenie stredu tela, podpora zažívania a zlepšenie funkcie množstva orgánov. Pravidelné cvičenie znižuje hladinu hormónu stresu (kortizol) a zvyšuje hladinu hormónu spánku (melatonín). K obľúbeným náročnejším druhom jogy patrí bikram, hot joga alebo joga v teple. Na chudnutie je skvelá aj rýchla power joga. Ak vás trápia bolesti kĺbov alebo oceníte, keď vás bude pri cvičení niečo nadnášať, vyskúšajte jogu vo vode. Letným hitom sa stala SUP joga (Stand Up Paddling Yoga, Paddle Yoga) – joga na nafukovacích plávacích doskách (paddleboard). Pri balansovaní na nestabilnej doske si na vodnej hladine užijete aj veľa dobrej zábavy. Natiahnuté

svaly vám o sebe dajú vedieť hneď na druhý deň. Vďaka joge môžete dokonca „vyrásť“! K rozmáhajúcim sa druhom jogy patrí vzdušná, aero či joga v šatkách, pri ktorej sa používajú veľké šatky, siete či hamaky. Tento druh jogy využíva silu gravitácie, takže si dokonale ponaťahujete svaly a prichádza aj k uvoľneniu stuhnutého krku a chrbtice. Vďaka tomu sa môžu stavce opäť narovnať. Niektoré dlhoročné dámy, ktoré sa venovali jogovému cvičeniu konštatovali, že vďaka joge „povyrástli“ až o tri centimetre.

Ako začať s jogou? Vyskúšajte rôzne druhy jogových cvičení a vyberte si ten, ktorý je pre vás najvhodnejší. Kľúčom k chudnutiu je pravidelnosť v kombinácii s vyváženou stravou. Jogu zvládne naozaj každý. Problémom nie je vek ani váha. Ale pozor, jednotlivé cviky je potrebné vykonávať správne! Nesprávne pohyby môžu preťažiť určitú časť tela. Je preto lepšie začať cvičiť s inštruktorom jogy, prípadne mať pri cvičení vedľa seba zrkadlo, v ktorom môžete správne vykonávanie jednotlivých pozícií kontrolovať.