

5 tipov, ako jednoducho zhodiť pár kíľ navyše alebo späť do nohavíc.



20. 8. 2022

Užili ste si leto plnými dúškami a september tak privítate s pár kilami navyše? Neviete, ako rýchlo schudnúť, aby ste sa zase zmestili do nohavíc? Máme pre vás 5 jednoduchých tipov, ako zatočiť s letnou pneumatikou, dopnúť zipsy a cítiť sa skvele.

1. Spytujte svedomie a nájdite diétne chyby

Skúste sa vrátiť k pokrmom a nápojom, ktoré ste v období dovolenky a leta konzumovali a zamerať sa na tie, ktoré vybočovali z vášho obvyklého jedálnička a mohli tak spôsobiť nárast hmotnosti.

Dobré je sa aj pozrieť na množstvo a počet konzumovaných surovín či nápojov, ktoré obvykle vo vašom bežnom jedálničku takmer nemáte, alebo ich konzumujete s mierou.

Ide väčšinou o alkoholické nápoje, ovocné misy, alebo na leto tak príjemná a rozplývajúca sa zmrzlina.

TIP: Skúste si chvíľu zapisovať svoj energetický príjem do aplikácie. Môžeme odporučiť napríklad Kalorické tabuľky.

2. Vyradte z jedálnička sladkosti

Sladkosti a sladké nápoje majú extrémne vysokú energetickú hodnotu a naopak, priemernú nutričnú hodnotu. Znamená to, že vám síce rýchlo doplní energiu, ale rovnako rýchlo o ňu prídete a uloží sa vám napríklad v podobe pneumatiky do pásu.

Ich vynechaním znížime energetickú hodnotu denného príjmu a môžeme sa tak zamerať na hodnotné a komplexné sacharidy. Ktoré to sú – napríklad strukoviny, ryža, zemiaky a mnoho ďalších.

Vyberať môžeme aj z prospešných nenasýtených tukov v podobe orechov, semienok a kvalitných rastlinných olejov. Týmto surovinami tiež energiu doplníme, ale vydržia nám oveľa dlhšie.

TIP: Vhodnou náhradou sladkostí a možnosťou desiaty môže byť aj [dobrota bez cukru](#) s vyváženým obsahom bielkovín s minimom sacharidov, ktorý zároveň posluží na vytvorenie kalorického deficitu.

3. Začnite sa hýbať

Pohybom nielen podporíme svoj energetický výdaj, ale zároveň udržujeme svalovú hmotu v kondícii. Budovaním svalov potom navyšujete bazálny metabolizmus a telo pre svoj chod potrebuje väčšie množstvo energie, čím sa zvýši aj váš energetický výdaj.

Vhodným a uváženým zaradením pohybu potom vytvárame kalorický deficit. Pokiaľ na cvičenie nemáte dostatok času, pomôže aj svižná víkendová prechádzka, prípadne cestou z práce môžete vystúpiť o pár zastávok skôr a pekne sa prejsť.

TIP: Po cvičení môžete doplniť pitný režim [lahodným nápojom](#), alebo pokiaľ budete mať hlad, skúsiť proteínový nápoj. Pomôžete tak svalom lepšie sa regenerovať a vytvoriť si príjemný návyk.

4. Spite ako bohatier

Dostatočný spánok sa blahodárne prejaví nielen na udržaní hmotnosti, ale aj na správnom zachovaní metabolických a hormonálnych funkcií. Predovšetkým ženy majú často problémy so spánkom av dôsledku toho narušenú hormonálnu rovnováhu, ktorá ľahko vedie k priberaniu na váhe.

Už v podvečer zaradte aktivity, ktoré nás pred spánkom stíšia a lepšie sa vám bude zaspávať. Upokojujúce môže byť aj čítanie, kedy vhodnou voľbou osvetlenia je voliť škálu farebného spektra do teplejších farieb.

Čas zaľahnutia je pre každého úplne individuálny. Pre dobré vyspanie sa čas spánku pohybuje v rozsahu 7 až 8 hodín denne, záleží však na tom, aký dlhý máte spánkový cyklus. Zaspávať je tiež dobré stále v rovnakom čase.

TIP: Nájdite si aplikáciu do mobilu, ktorá vie tzv. nočný režim. Teda režim blokovania tzv. modrého svetla a nastavte si jej zapnutie na každý deň zhruba dve hodiny pred tým, než idete spať. Blokácia modrého svetla pred spaním vám umožní rýchlejšie zaspávať.

5. Skúste redukčnú diétu

Cesta k zníženiu hmotnosti je vlastne jednoduchá. Ide o vytvorenie kalorického deficitu. Riešenie sa ponúka v redukčnej diéte s nižším kalorickým príjmom oproti energetickému výdaju alebo vytvoreniu energetického deficitu športovou aktivitou, kedy opäť energetický výdaj prevažuje nad denným kalorickým príjmom.

Pri voľbe zmeny stravy pri redukčnej diéte je potrebné zvoliť správny spôsob váhovej redukcie, ktorý sa zacieli iba na tuky tak, aby pri znižovaní hmotnosti nedochádzalo k úbytku svalovej hmoty, čo pri nesprávne zvolených spôsoboch chudnutia môže nastať.

TIP: Jednoduché a efektívne riešenie ponúka napríklad [ketogénna diéta](#), ktorej prednosťou je udržanie svalovej hmoty za súčasnej efektívnej váhovej redukcie tukovej hmoty.

Držíme vám päste, aby sa vám nové návyky dodržiavali čo najlepšie a prajeme krásnu jeseň bez tukových vankúšov.