

## **-10 kg do léta bez hladovky**

Období letních dní, vodních radovánek a prázdninových dovolených u moře na pláži se nezadržitelně blíží. Vaše povánoční kila však sama neodešla a vy se bojíte, že nestihnete formu do plavek? Nezoufejte, ještě není vše ztraceno! Neodkládejte však nic na zítřek a začněte ještě dnes. Potřebujete pevnou vůli a pár základních a osvědčených rad, které vám přinášíme.

### **Jak začít**

Zapomeňte na drastické redukční diety, které vám sice možná přinesou o pár kilo méně, ale nejen že se při nich budete trápit hladem, ale také s největší pravděpodobností shozená kila naberete zanedlouho zpět.

Nejefektivnější je hubnutí na základě kalorického deficitu. Ve zkratce naše tělo musí vydat více energie než přijme. A jak toho docílit? Snížením našeho příjmu potravin, nebo naopak zvýšením pohybové aktivity. Možná již správně tušíte, že nejlepší volbou však je, snížit příjem a začít se více hýbat.

### **I malá změna je krok vpřed**

Můžete si samozřejmě vypočítat svůj kalorický příjem a na základě jeho i deficit. Můžete si jej také hlídat v nejrůznějších aplikacích a vážit si veškeré potraviny. Jde to však i snáz. Mnohdy totiž stačí, změnit své zažité návyky. A jak na to?

Pokuste se alespoň na omezenou dobu, vyřadit slazené nápoje. Divily byste se, kolik cukru obsahují. Místo toho zařaďte vodu. Tučné sýry vyměňte za ty, které obsahují tuku méně. Uzeniny nahraďte vysokoprocentní šunkou. Jako alternativu sladkých jogurtů lze zařadit bílý jogurt a dochutit např. bezkalorickým flavidem. Pokud si nedokážete odepřít nejrůznější domácí koláče a buchty, doporučujeme, doslazovat Erythritolem, který je úplně bez kalorií, případně čekankovým sirupem. Jsou to skvělé náhražky.

Důležitou roli hraje také ovoce a zelenina, které jsou nejen zdravé, ale dodávají tělu potřebnou vlákninu.

### **Bez hladu aneb potraviny, které zasytí**

Ne nadarmo se říká, že neexistují nezdravé potraviny, ale nezdravé množství. Snažte se při redukcii konzumovat co nejvíce bílkovin. To znamená kuřecí a krůtí maso, mléčné výrobky jako mozzarella, cottage, tvaroh, jogurty. Důvod je prostý – díky nim vás nebude honit mlsná, a navíc jsou bílkoviny známé tím, že dokáží nejvíce zasytit.

### **Zařaďte pohyb**

S pohybem jde vše lépe. Nejen že prospívá duševnímu zdraví a budete se po něm cítit lépe, ale díky němu také docílíte většího kalorického deficitu. Do ničeho se však nenuťte a najděte si sport, který

vás bude bavit. Nemusíte si nutně ihned kupovat permanentku do fitness centra. Stačí svižná pravidelná chůze nebo 45 minut intenzivnějšího plavání v bazénu. Doporučuje se cvičit min. 3x týdně.

### **Nezapomínejte na dostatečný pitný režim**

Pitný režim mnoho z nás podceňuje. Většinou jsme dehydratované a pijeme málo. Doporučuje se, vypít denně minimálně 2 litry neslazených tekutin. Pokud pijeme málo, tělo zadržuje vodu a ta nám může na váze přidat klidně 2 kilogramy a nafouklé břicho.