

Jarmila Mandžuková

Chudneme s rozumom

- . rady
- . návody
- . chutné jedlá

ako schudnúť
a udržať si hmotnosť
bez diét a trápenia



Jarmila Mandžuková

Chudneme s rozumom



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Copyright © Jarmila Mandžuková 2012

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2012

Z českého originálu Hubneme konečně s rozumem
preložila Mgr. Ľubica Janeva 2012

Návrh obálky Zdeněk Bašta – GRAFIX

Grafická úprava Jozef Vysoký

Prvé vydanie

Vydalo Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava roku 2012

Zodpovedná redaktorka Magdaléna Belanová

Text redakčne upravila PhDr. Zora Špačková

Technická redaktorka Darina Mrláková

Vytlačilo KASICO, a. s., Bratislava

Číslo publikácie 9034

e ISBN 978-80-07-02306-2

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách

v celej Slovenskej republike

alebo si ju môžete objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Kocel'ova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel./fax: 02/55 42 51 60

E-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

Obsah

ÚVOD	7	Vhodné potraviny s nízkym GI	29
JEDNODUCHÁ ROVNICA: JEDLO + ENERGIA = VAŠA HMOTNOSŤ	8	Vitamínová stratégia	30
DIÉTA UŽ NIKDY VIAC	8	Preč so soľou	30
Ako sa správa náš organizmus, keď držíme diétu?	8	Vláknina – poklad nad poklady	31
SPRIEVODCA JEDNOTLIVÝMI DIÉTAMI	9	VODA – ZÁKLAD ŽIVOTA	33
Diéta delenej stravy	9	EXISTUJÚ „CHUDNÚCE“ NÁPOJE?	34
Diéty s použitím jedného druhu potravín (napríklad zemiaková, ovocná, jablková, ryžová...)	11	Chudnutie so šálkou čaju	36
Diéty obmedzujúce či zakazujúce niektorú zo základných živín (napr. bodová, Atkinsova)	11	Objavte svoju bylinku	37
Tukozrútska polievka	11	ZVÝŠTE VÝDAJ ENERGIE	39
Nízkoenergetické bielkovinové diéty	12	Nebezpečná pohodlnosť	39
Hladovka	12	Skvelý pohyb	39
Zázračné prípravky na chudnutie	12	Čo je aeróbne cvičenie?	40
AKO ZARÚČENE SCHUDNÚŤ	13	Pohybom k štihlej línii	40
Aká by mala byť ideálna hmotnosť?	13	Všetko s mierou	41
Kolko kilogramov schudnúť?	14	Čísla na pomoc	42
Ako často sa vážiť?	14	RADOSŤ ZO ŽIVOTA	44
Nechudnite rýchlo	14	Myslite viac na seba	44
Chudnite sami pre seba	15	Nebojte sa zmien	44
Radosť z chudnutia	15	Pozitívne myslenie	45
CHUDNUTIE BEZ DIÉTY	15	Myslite štíhlo	45
Načúvajte múdrosti svojho tela	15	NEŽ ZAČNEME VARIŤ...	46
Všetko sa krúti okolo jedla	16	Čo nakúpiť?	46
MNOŽSTVO POTRAVY VERZUS KVALITA	22	ČO BY STE MALI VEDIEŤ O...	47
Sú tuky veľkou hrozbou?	22	... mäse	47
Nezabúdajte na bielkoviny	25	... údeninách	48
Dôležité sacharidy	25	... mäsových konzervách	48
Zachráni vás glykemický index?	29	... vajciach	48
		... jogurtoch	48
		... syroch	49
		... tvarohu	49
		... smotane	50

... majonéze	50	Turecké mäso na ihlici	63
... dressingoch	50	Kotlety na letnej zelenine	63
... olejoch	50	Medvedie labky	63
... masle a masti	51	Lúpežnícka pochúťka	64
... chleba a pečive	51	Prírodné bravčové plátky v mikrovlnnej rúre	64
... cestovinách	51	Pečené kura pre priateľov	64
... slaných tyčinkách, čipsoch a pod.	51	Pravý kurací steak	65
... sušienkach a ďalších sladkostiach	52	Prírodné kuracie rezne	65
... zelenine	52	Paprikové kuracie závitky	65
... hubách	53	Kuracie mäso v brokolici	66
... ovocí	53	Kuracie mäso v rezancoch	66
... strukovinách	53	Farmárova kapsa	66
... koreninách	54	Utajené rezne	67
... nápojoch	54	Rezne po labužnícky	67
RECEPTÁR	55	Japonské prúžky	68
POLIEVKY	56	Flamender	68
Hovädzia polievka so zeleninou	56	Šašlík so zeleninou	68
Rýchla kuracia polievka	56	Králik pečený na horčici	69
Červená šošovicová polievka	57	Guláš z kráľika	69
Študentská syrová polievka	57	Rybacie filé na zelenine	69
Rascovka s vajcom	57	Petržlenové rybacie filé	70
Cesnačka	58	Ryba po mlynársky	70
Rajčiaková polievka „expres“	58	Rybacie filé zapečené s bylinkami	70
Krémová hrášková polievka	58	Kapor v balíčku	71
Hodvážna pórovo-zemiaková polievka	58	Ružový kapor	71
Kelová polievka so zemiakmi	59	Kapor na ihlici	71
Zeleninová polievka s ryžou	59	HLAVNÉ JEDLÁ ZO ZEMIAKOV	73
Krémová zeleninová polievka	59	Nové zemiaky s lučinou	73
Rakúska zeleninová polievka	60	Zapečené zemiaky so zeleninou	73
Osviežujúca uhorková polievka	60	Zemiakový guláš	74
Letná polievka	60	Zemiakové placky	74
HLAVNÉ JEDLÁ Z MÄSA	61	Chalupárske zemiakové šišky s kyslou kapustou	74
Americký biftek	61	HLAVNÉ JEDLÁ Z CESTOVÍN	76
Hovädzie mäso na čínsky spôsob	61	Cestoviny s rajčiakovou omáčkou	76
Mäso niekoľkých farieb	62	Cestoviny s bleskovou syrovou omáčkou	76
Hovädzie prúžky s cesnakom v mikrovlnnej rúre	62	Kreolské cestoviny	77

Zapečené cestoviny s pórom	77	Šošovica nakyslo	92
Zeleninové cestoviny	77	Hrachová kaša	92
Letné cestoviny	78	Hrnčeková zmes	92
Čínske pražené rezance	78	Mäsovo-sójová mozaika	93
HLAVNÉ JEDLÁ ZO ZELENINY	80	Hamburgery zo sójového granulátu	93
Jogurtová omáčka	80	OSTATNÉ JEDLÁ	95
Jemná omáčka	80	Mozoček z ovsených vločiek	95
Brokolica na cesnaku	80	Rizoto z prosa	95
Brokolica zapečená po španielsky	81	Pohánková zmes	95
Bylinková omeleta	81	Kuskus so zeleninou	96
Minútkové cukety	81	Pečený syr	96
Zapečené fazuľové struky v syre	82	Tvarohové karbonátky	96
Letné kelové závitky	82	Vaječný puding s hráškom	97
Kelové karbonátky	83	PRÍLOHY	98
Cesnakový kel	83	Pečené korenené zemiaky	98
Kalerábový mozoček	84	Pečené zemiaky v alobale	98
Karfiol po čínsky	84	Bleskovo vykrajané chlpaté knedličky	99
Karfiol zapečený so šampiňónovou omáčkou	84	Rýchle halušky	99
Karfiolové buchtíčky	85	Hrnčekové knedle v mikrovlnnej rúre	99
Grilovaný baklažán	85	Rýchly zemiakový šalát	100
Mrkvové karbonátky	85	NÁTIERKY A DROBNOSTI	101
Mrkva na cesnaku	86	Tvarohová nátierka s paprikou	101
Papriková panvička	86	Cesnaková bleskovka	101
Kaleráby dušené s mrkvou	86	Tvarohová nátierka à la homár	101
Kapustové závitky plné zeleniny	87	Maškrtný jazyček	101
Lečo	87	Pažitková nátierka	102
Letná pečená zelenina z juhu	88	Syrová cesnačka	102
Zimný zeleninový balíček	88	Jemná syrová nátierka	102
Zapekanec	88	Kvasnicová nátierka	102
Zeleninová sekaná	89	Grónska nátierka	103
Pečená zeleninová omeleta	89	Šunková pena	103
Záhradnícke rezne	90	Mrkvová nátierka s chrenom	103
Zeleninový guláš s cuketou	90	Jemná nátierka z kalerábov	104
HLAVNÉ JEDLÁ ZO STRUKOVÍN	91	Kaviár z rajčiakov	104
Šošovicová kaša	91	Pikantná cuketová nátierka na hrianky	104
Hrachové halušky s cesnakovou omáčkou	91	Brokolicové hrianky	104

Kolumbovo vajce	105	Ovsené koláčky so zavaráninou	116
Syrovo-bylinkové guľôčky s arašidmi	105	Ovocné rožky	117
Zdobené uhorkové paličky	105	Domáce müsli	117
Syrová torta s reďkovkami	106	Palacinky	118
ZELENINOVÉ ŠALÁTY	107	Mrkvové lievanceky	118
Diétna majonéza	107	Pohánkové vafle	118
Farebný ryžový šalát	107	Jablková žemľovka	119
Výdatný cestovinový šalát	107	Tvarohový ryžový náryp	119
Šalát Miláno	108	Prosorník	120
Brokolicový šalát	108	Kuskus s ovocím	120
Čínsky šalát	108	OVOCNÉ DEZERTY	121
Chrumkavý šalát z čínskej kapusty	109	Penový puding s ovocím	121
Farebný šalát z čínskej kapusty	109	Hruškový tvarohový dezert	121
Hľávkový šalát s horčicovou zálievkou	109	Dvojfarebný tvarohový dezert	121
Kalerábový šalát s chrenom	109	Rýchly tvarohový krém s ovocím	122
Uhorkový šalát	110	Ľadové kávové poháre s piškótami	122
Pikantný rajčiakový šalát	110	Jablkový dvojfarebný pohár s piškótami	122
Kapustový šalát s chrenom	110	Ovocie v rôsole	122
Zimný elixír	111	Jogurtový krém s ovocím	123
Šalát z kyslej kapusty	111	OVOCNÉ ŠALÁTY	124
Jarný zeleninový šalát	111	Letný ovocný šalát	124
Sedliacky zeleninový šalát	111	Jesenný ovocný šalát	124
MŮČNIKY, SLADKÉ JEDLÁ		Šalát pre zdravie	124
A ĎALŠIE SLADKOSTI	113	Pestrý ovocný šalát	124
Základné kysnuté cesto	113	Ovocný šalát z vašej záhradky	125
Pražský koláč	113	Miešaný ovocný šalát	125
Škoricové slimáky	114	Osviežujúci šalát	125
Kohútie hrebene	114	Pestrý ovocný šalát	125
Ťahaný závin	114	Bohatý melón	126
Tvarohovo-banánová bábovka	115	PREHĽAD ENERGETICKÝCH HODNÔT	
Ovocná bublanina	115	VYBRANÝCH POTRAVIN	127
Piškótová roláda plnená ovocím	115	NA ZÁVER	138
Čučoriedkové mafinky	116	POUŽITÁ LITERATÚRA	139

Úvod

Lekári neustále pracujú na záchrane nášho zdravia a kuchári na jeho zničení. Kuchári však bývajú často úspešnejší.

Denis Diderot

O chudnutí sa často hovorí a píše, obchody ponúkajú odľahčené potraviny, prostredníctvom reklamy sa dozvedáme o nových zaručených prostriedkoch na chudnutie, a napriek tomu sa čoraz viac zaokrúhľujeme. Spôsobuje to príliš mnoho tukov a cukrov v potrave, prejedanie, malý príjem zeleniny a ovocia a znížená pohybová aktivita. Obezita je nielen nepekná, ale aj nezdravá. Obézni ľudia sú náchylnejší na množstvo chorôb a zdravotných ťažkostí, ako sú cievne choroby, vysoký krvný tlak, ochorenia kĺbov, cukrovka, zápcha, žlčnikové kamene, krčové žily, znížená plodnosť a u žien rakovina prsníka a maternice.

Po týchto trochu pesimistických riadkoch vám položím niekoľko otázok.

Patrite medzi ľudí, ktorí chcú schudnúť, udržať si hmotnosť, urobiť niečo pre svoje zdravie, a pritom sa príliš nezriekať potešenia z jedla? Hľadáte rozumné riešenie tohto problému? Ste celkom rozčarovaní všetkými diétami a rôznymi „zázrakmi“ na chudnutie?

Ak odpovedáte áno, môžete sa tešiť, lebo práve vám je určená táto kniha. Nepredkladám vám nijaké pochybné triky ani sľuby, koľko presne zo svojej hmotnosti stratíte v určitom časovom období. Nenájdete tu ani nijaké návody na tyranské redukčné diéty. Ponúkam vám mnoho praktických rád, tipov, podnetov a rýchlych a odľahčených receptov, ktoré vám zaručia, že schudnete, a predovšetkým zostanete štíhli raz navždy.

Pridajte sa aj vy. Držím vám palce!

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz



Jednoduchá rovnica: jedlo + energia = vaša hmotnosť

Každé jedlo (či už steak, alebo zemiaky) telo spracuje rovnakým spôsobom – rozštiepi ho na živiny a premení na energiu. Tá je pre organizmus zdrojom telesného paliva, ktoré potrebuje pre každú minútu života. Zásoby energie, ktoré telo ihneď nevyužije, sa ukladajú vo forme telesného tuku na neskorší čas. A ak získavate čoraz viac energie, jete viac výdatných jedál, ako si vyžaduje váš životný štýl, vek a telesná stavba, zásoby telesného tuku sa zväčšujú a vzniká nadváha a obezita. Kilogramy navyše zhodíte iba vtedy, keď budete prijímať menej energie, teda kalórií, než spálite. Ale ak budete jesť skôr **nízko-tučné potraviny bohaté na vlákninu a doprajete si viac pohybu, budete štíhli, šťastní a zdraví.**

Diéta už nikdy viac

Deprimuje vás slovo odtučňovacia kúra či diéta? Aj ja som ich niekoľko vyskúšala. Nadšene sa mi po tvrdom odriekaní podarilo zhodiť niekoľko nadbytočných kilogramov, ktoré som však po ukončení „boja“ rýchlo získala späť. Toto bezúspešné drancovanie mi po fyzickej ani po psychickej stránke rozhodne nepridalo. Tí z vás, ktorí absolvovali podobný kolotoč, vedia, o čom hovorím. Navyše, keby všemožné diéty boli také úspešné, ako mnohokrát tvrdia ich propagátori, neobjavovali by sa stále nové a nové diétne návody.

Ako sa správa náš organizmus, keď držíme diétu?

Zakaždým, keď začneme držať redukčnú diétu či iné stravovacie obmedzenia, náš organizmus prepne svoju látkovú premenu na úsporný režim a reaguje tak, akoby nastal čas hladomoru. Preto sa snaží využiť všetku prijímanú po-

travu na maximum a spaľuje menšie množstvo energie. Po ukončení diéty je telo schopné ukladať oveľa väčšie množstvo zásobnej energie v podobe tuku pre prípad ďalšieho hladomoru, teda diéty.

Hlavný problém opakovaných redukčných diét spočíva v tom, že obmedzením príjmu potravy strácame nielen tuk, ale aj svalovú hmotu. Keď sa potom vrátime do normálu, naberieme iba tuk, pretože naša látková premena sa na prechodné obdobie spomalila. Máme aj obrovskú chuť na „zakázané“ jedlá, lebo tie sme si museli počas diéty odopierať. Preto spravidla po každej novej diéte priberieme omnoho viac tuku, než sme zhodili. Pamätajte si, že **každá diéta, ktorá je založená na premáhaní hladu, je už vopred odsúdená na neúspech.**

V tejto súvislosti treba pripomenúť, že mnohí ľudia, ktorí bežne podstupujú rôzne diéty, nemajú zvyčajne ani tušenia o tom, aké nebezpečné pre organizmus je rýchle chudnutie. Najhoršie je, keď pravidelne striedame „chudnúce a tučné obdobia“. Uskutočnené výskumy potvrdzujú, že znovu a znovu opakované drastické odtučňovacie kúry poškodzujú zdravie viac než nadváha sama osebe.

Aby sme schudli takpovediac na celý život, musíme sa dostať von z pasce všemožných diét. **Zabudnite na tento zbytočný proces, ktorý má za následok jediné – podráždenie a nervozitu, keď diétu držíte, a pocit viny, keď ju nedržíte.**

Sprievodca jednotlivými diétami

Príjemné diéty a sľuby okamžitého schudnutia sú bezpochyby lákavé. V skutočnom svete sa však zázraky nedejú a rýchle diéty sú krátkozraké.

Diéta delenej stravy

Systémy rozdeľujúce potravu podľa živočíšneho a rastlinného pôvodu boli známe už pred viacerými storočiami. Slovo delená vyjadruje metódu kombinovania niektorých potravín, resp. oddelenie niektorých druhov

potravín, ktoré pri spoločnej konzumácii preťažujú tráviacu sústavu. Základným princípom je delenie stravy na tri základné skupiny podľa odlišného spôsobu trávenia. Sú to bielkoviny (proteíny), sacharidy (škroby) a neutrálne potraviny. Ide teda o to, že vajcia, syry, mäso, ryby a sója sa nemajú kombinovať so zemiakmi, ryžou, knedľami, cestovinami, chlebom a cereáliami.

Náš organizmus omnoho horšie trávi bielkoviny, keď sa do tráviacej sústavy dostávajú spoločne so sacharidmi (škrobmi). A naopak, sacharidy sa nedostatočne štiepia, ak sa konzumujú s bielkovinami. Hlavným dôvodom je to, že tak bielkoviny, ako aj škroby potrebujú odlišné podmienky na dobré stravenie. Ako vždy má tento spôsob stravovania svojich priaznivcov i odporcov. Úspešnosť tejto metódy vníma jedna skupina odborníkov práve na základe rozdielnych spôsobov trávenia. Keď sa potraviny konzumujú oddelene, môžu sa stráviť bez zvyšku a nepreťažuje sa tráviace ústrojenstvo. Druhý názor je trochu trízvejší a tvrdí, že výhodou delenej stravy je, že človek začne o svojom jedálnom lístku premýšľať, kedy a čo zje, zníži príjem energie, a najmä zvýši príjem zeleniny a dôležitej vlákniny. Tak vlastne človek hladuje bez pocitu hladu a spaľuje vlastné rezervy.

Možno už máte skúsenosti s touto diétou a možno sa vám podarilo skutočne schudnúť. Napriek tomu si dovoľím položiť niekoľko otázok:

- Ako vysvetliť poprenie základnej myšlienky diéty, že možno jesť všetko v akomkoľvek množstve, i keď obmedzovanie tukov a cukrov je nevyhnutné?
- Aké veľké je nebezpečenstvo, že niektorí ľudia si vezmú z diéty predovšetkým (alebo dokonca výlučne) to, že sa nemusia v jednotlivých typoch jedla vôbec obmedzovať a môžu sa doslova napačovať tým, čo je povolené?
- Možno oddeľovanie sacharidov a bielkovín skutočne dodržiavať dlhodobo a v rôznych životných situáciách?
- Koľko síl a vôle človek potrebuje, aby začal premáhať svoje chute a konzumoval mäso bez zemiakov či ryže, chlieb bez masla a nátierku, syr, paštétu či salámu bez pečiva?



-
- Ako finančne náročný bude nedeľný obed pre štvorčlennú rodinu pripravený v štýle delenej stravy?

Diéty s použitím jedného druhu potravín (napr. zemiaková, ovocná, jablková, ryžová...)

Tieto jednostranne zamerané diéty nie sú pre organizmus vážnym rizikom, keď ich držíme iba jeden či maximálne dva dni. Po dlhšom čase nás ohrozuje vážny nedostatok látok, ktoré sú nevyhnutné pre správnu funkciu organizmu. Síce budeme možno štihlejší, ale určite menej výkonní, a rozhodne po takej diéte neopekneme. Po prechode na normálnu stravu sa spravidla za pár dní ručička váhy zastaví opäť tam, kde bola pred diétou. Tieto diéty majú veľmi zlé dlhodobé výsledky, lebo iba necelých 10 % ľudí si zníženú hmotnosť udrží.

Diéty obmedzujúce či zakazujúce niektorú zo základných živín (napr. bodová, Atkinsova)

Väčšinou ide o rôzne varianty bezsacharidových diét, ktoré nepovoľujú prílohy a povoľujú ovocie a zeleninu iba v obmedzenom množstve. Naopak, povoľuje sa konzumovať ľubovoľné množstvo mäsa, údenín, vajec a tukov. Neprijemnými sprievodnými javmi týchto diét je zápcha a únava. Vzniká vážny nedostatok nevyhnutných látok vrátane vitamínov potrebných na správnu činnosť nášho organizmu. Tieto diéty sú nebezpečné, lebo zvyšujú hladinu cholesterolu a sú účinné iba prechodne. Zvyčajne sa po nich hmotnosť zvýši ešte viac ako pred ich začatím.

Tukožrútska polievka

Táto polievka – diéta – sľubuje zníženie energetického príjmu. Je príkladom vynachádzavosti niektorých ľudí. Samozrejme, táto polievka nijaké tuky „nežerie“, ale ani nijaké neobsahuje.

Nízkoenergetické bielkovinové diéty

Tieto diéty sú pomerne populárnym a často používaným spôsobom chudnutia. Ich princíp spočíva v pití koktailov pripravených z prášku a konzumácii jedného jedla s určitou hodnotou. Plusom týchto diét je, že dodávajú telu potrebné základné živiny, sú pohodlné (treba sa riadiť iba návodom), ale neprijemne zaťažujú našu peňaženku. Dôsledkom konzumácie týchto koktailov je typické „diétne rozmýšľanie“, teda nie pozvoľné pestovanie zdravých stravovacích návykov. Navyše výskumy preukazujú, že 80 % ľudí sa po absolvovaní tejto diéty vracia späť na svoju pôvodnú hmotnosť. Problémom totiž je, že táto diéta nenaučí obéznych ľudí správne jesť, a najmä sa hýbať.

Hladovka

Občasná jednodenná hladovka s dodržaním pitného režimu sa odporúča na odľahčenie látkovej premeny a detoxikáciu organizmu. Nájdete sa, žiaľ, i takí, ktorí sa v snahe rýchlo schudnúť uchýlia práve k hladovke. Hladovku síce sprevádza rýchly úbytok kilogramov, ale ten je predovšetkým na úkor bielkovín a vody, takže nenávidených tukových buniek, prípadne vrstiev tuku sa takto nezbavíme. Pri hladovke nastávajú výrazné zmeny v látkovej premene a po jej skončení, aj keď budeme stále málo jesť, začneme veľmi rýchlo priberať. Navyše dlhšie trvajúca hladovka môže znamenať vážne riziko pre organizmus.

Zázračné prípravky na chudnutie (čaje, rôzne výťažky z rastlín, tabletky, mydlá, odtučňovacie pásy a pod.)

Bolo by zaujímavé spoznať človeka, ktorý neobmedzene konzumuje jedlo a neholduje pohybu, no napriek tomu idú u neho kilogramy dolu ako po masle. Mnoho ľudí, ktorí vyskúšali nejaký zo zázračných prostriedkov na chudnutie, sa popálilo. Tento obchod, ako sa zdá, skôr vylepšuje niečie ban-

kové kontá než naše zdravie a náš vzhľad. Ale ako vidno, bombastická reklama v televízii a v ďalších médiách robí svoje. Žiaľ, na ľudskej hlúposti a pohodlnosti sa dá i v súčasnosti veľmi slušne zarobiť. **Uvedomte si už konečne tvrdú realitu, že cieľom reklamy na zázračné produkty na chudnutie je zisk z predaja, nie starostlivosť o vaše zdravie. Preto už konečne prestaňte veriť týmto údajne dokonalým a falošne vychvaľovaným prostriedkom.** V tejto súvislosti treba zdôrazniť, že povolenie hlavného hygienika či registrácia na ministerstve zdravotníctva, uvádzané na etikete prostriedku na chudnutie, nemá nič spoločné so sľubovanou účinnosťou. Iba dokladuje, že dotyčná látka je zdravotne neškodná.

Viac než na rôzne diéty či na to, aký ďalší zázračný prostriedok na chudnutie si kúpite, myslite na to, ako zvýšiť výdaj svojej energie (pohyb všetkého druhu) počas dňa.



Ako zaručene schudnúť

Najlepšie svoj sen – schudnutie dosiahneme, keď si stanovíme realistické ciele, ktoré sú v medziach našich možností, pretože tak ľahšie uspějeme.

Aká by mala byť ideálna hmotnosť?

Domnievam sa, že **ideálna hmotnosť je tá, pri ktorej sa cítite dobre, sme plní energie a zdraví.** Správna hmotnosť je intuitívna záležitosť a väčšina ľudí ju ovláda bez toho, aby museli na jej zistenie používať vzorce či tabuľky. Hranica hmotnosti, ktorá by nás oprávňovala vyhlásiť, že musíme schudnúť, neexistuje.

Pre úplnosť však treba spomenúť najčastejšie používaný **body mass index**, tzv. BMI alebo aj index telesnej hmotnosti. BMI je hodnota vypočítaná podľa vzorca: hmotnosť v kg delená výškou v metroch na druhú. Normálnu

hmotnosť určujú hodnoty BMI medzi 18,5 a 25. Osoby, ktorých BMI má hodnotu pod 18,5, trpia pravdepodobne podvýživou. Hodnota BMI nad 25 ukazuje na nadváhu, nad 30 na obezitu.

Kol'ko kilogramov schudnúť?

Pri chudnutí si treba stanoviť reálne hmotnostné ciele. Dôležité sú najmä osobné dispozície a vek. Keď dosiahnete vytúženú zníženú hmotnosť, povedzte si STOP! a v nijakom prípade už v chudnutí nepokračujte. Vždy buďte pri zemi v tom, čo môžete dosiahnuť, a za aký dlhý čas. Nebuďte na sebe prísni, dvadsať kilogramov by bolo určite super, ale ani päť nie je na zahodenie.

Ako často sa vážiť?

Hmotnosť nie je vždy presný dôkaz toho, aký úspešný je boj proti nadbytočným kilogramom. Po osvojení uvedených „odtučňovacích“ pravidiel sa bude meniť pomer tukového tkaniva a svalovej hmoty vo vašom tele, čo vždy nevedie k výrazným a rýchlym zmenám hmotnosti. Preto **nedopusťte, aby vám čísla na váhe určovali, ako sa budete cítiť**. Rozhodne bude menej stresujúce vážiť sa iba raz týždenne. Hmotnosť zo dňa na deň kolíše, čo môže byť zavádzajúce a deprimujúce. Pred začatím chudnutia sa zmerajte v páse a okolo bokov a vždy po týždni sa premerajte.

Nechudnite rýchlo

Nie je dobré a ani zdraviu prospešné strácať nadbytočné kilogramy rýchlo. Pamätajte si, že čím rovnomernejšie a pomalšie budete chudnúť, tým väčšiu máte nádej, že si žiaducu hmotnosť udržíte. Buďte trpezliví a uspokojte sa s trojpercentným až štvorpercentným úbytkom každý mesiac. Jednoduchšie: optimálne je chudnúť pol kilogramu za týždeň.

Chudnite sami pre seba

Veľkú nádej na úspech nemáte, keď sa budete snažiť chudnúť z povinnosti (kvôli vášmu partnerovi) alebo zo strachu (riziko ochorenia), či iba pre nejakú udalosť (stretnutie s bývalými spolužiakmi, svadbu...). Tým v sebe podvedome budujete odpor a ďalšie negatívne emócie a nebudete schopní udržať si dosiahnutú hmotnosť.

Majte na pamäti, že to, čo chcú či dokážu iní ľudia, nie je vaša starosť. Dôležité je to, čo chcete a skutočne dokážete vy. Je to váš život a riadte ho podľa seba.

Radosť z chudnutia

Radujte sa zo svojich úspechov, i keď sú zatiaľ skromnejšie. Jasne si určite odmeny za svoje hmotnostné úbytky. Vhodné je uzatvárať rôzne zmluvy a stávky so sebou i s druhými. Podľa jedného amerického časopisu sú vraj stávkari v chudnutí o 75 % úspešnejší. Je dôležité získať pre svoje plány podporu rodiny a priateľov. **Tentoraz to všetkým ukážete!**

Chudnutie bez diéty

Táto knižka vám ponúka množstvo informácií a rád, ktoré by vám mali uľahčiť cestu za chudnutím. Vedzte, že čím dôslednejšie budete uvedené rady rešpektovať, tým rýchlejšie vám to pôjde a budete sa viac tešiť zo života. **Pamätajte však, že chudnutie chce čas a trpezlivosť.**

Načúvajte múdrosti svojho tela

Žiaľ, nikde neexistuje toľko povier a fám, neúspešných pokusov a toľko sklamaní ako práve v oblasti riešenia nadváhy.

Iste budete všetci súhlasiť, že jedlo je jedna z najprijemnejších vecí v živote človeka. Vaše zmysly – chuť a čuch – vám dokážu poradiť, čo je pre vás dobré. Verte im. Je prinajmenšom pochybné jeť také jedlá či ich kombinácie, ktoré vám nechutia, iba preto, že vám niekto hovorí, že sa po nich zaručene chudne alebo sú pre vás tie správne. Toto je príklad väčšiny diét, kde majú prevahu určité potraviny, ktorým sa pripisujú odtučňovacie vlastnosti.

Každý človek je vyhranená individualita a každý potrebuje niečo iné. Aj keď je táto kniha nabitá informáciami, radami a receptmi, ktoré by vám mali uľahčiť chudnutie a priniesť ozdravenie organizmu, nie je nevyhnutné vzdať sa potešenia z jedla, i keď si budete musieť s malými zmenami upraviť svoj jedálny lístok. **Tieto preteky vyhráte, keď budete vytrvalí a trpezliví. Vedzte, že čo vám rýchlo pomôže, nikdy nevydrží dlho. Vaším heslom nech je smer, nie rýchlosť.**

Všetko sa krúti okolo jedla

Pociťujem hlad, teda jem (to je prirodzené).

Nepociťujem hlad, teda nejem (to je ťažké).

Čo je vlastne hlad?

Pocit hladu vyvoláva pokles hladiny cukru v krvi a signály z prázdneho žalúdka. Nie vždy však vzniká iba za týchto fyziologických podmienok. Takzvaný **pseudohlad** je typický pre depresívne nálady a premenštruačné obdobie u žien. Môže byť aj následkom konzumácie výrazne sladkého jedla, ktorá rozhojdá hladinu krvného cukru. Hlad, ktorý sa niekedy nazýva **nutričný**, spôsobuje nedostatok dôležitých živín, vitamínov a minerálov. Postihuje tých, ktorí prevažne konzumujú tzv. jedlá z rýchleho občerstvenia. V snahe vykompenzovať nedostatok látok vzniká nezdravé prejedanie. Ďalším nebezpečenstvom je **falošný hlad**, ktorý vyvoláva nedostatočný príjem tekutín.

Nezamieňajte hlad s chuťou

Jeme preto, aby sme žili, a nie preto, aby sme jedli. Jedlo by malo byť čosi, čo má zahnať hlad, ale nie to, čo sa stáva dôležitým a pre mnohých ľudí

takmer hlavným zmyslom života. Jedzte, len keď ste skutočne hladní. Než začnete konzumovať jedlo, krátko porozmýšľajte, či ste naozaj hladní, alebo len máte chuť na určité jedlo. Chute nás, samozrejme, prenasledujú neustále, ale nesmiete sa dať lapiť. Naučte sa skutočne jesť len vtedy, keď pocítujete hlad, nie vtedy, keď máte na niečo chuť. Odnaučte sa podliehať lákavej chuti šíriacej sa z pouličných stánkov a podobným zvykom. Podľa uskutočnených výskumov len asi 20 percent ľudí je pri pocite hladu. Aj vďaka tejto sebakontrolle začnete pozvoľna strácať nadbytočné kilogramy. **Naučte sa rozoznať skutočný hlad, chuť alebo zobkanie z nudy.**

Neprejedajte sa

Nejedzte až do úplného pocitu plnosti, ale iba dovtedy, kým potlačíte hlad a dostaví sa príjemný pocit. Na tento pocit si zvykajte postupne, potom vám prirodzenou cestou bude stačiť menej potravy než predtým. Ak odstránite zo svojho života prejedanie, pocítite väčšiu vitalitu a príliv energie a začnete pozvoľna strácať prebytočné kilogramy. Keď sa totiž prejete, na úkor mozgu sa prekrví tráviace ústrojenstvo, aby lepšie zvládlo zložitý proces trávenia. Bez dostatočného prekrvenia, prísunu kyslíka a živín sa mozog unaví, čo má za následok celkovú únavu a apatiu.

Vedzte, že priberiete po akomkoľvek jedle (či je to pečený bravčový bôčik, alebo dusená zelenina), ak sa ním prejete. **Ako bezpečne zistíte, že sa neprejedáte?** Ak vaše telo signalizuje pocit hladu tri až štyri hodiny po jedle, neprejedáte sa a jete primerane. Taký čas totiž v priemere trvá, kým strávite a využijete optimálne množstvo potravy. **Nedopusťte, aby sa hlad stal iba vzdialenou spomienkou a prejedenosť trvalým stavom.**

Koľkokrát denne jesť?

Jesť v pravidelných dávkach a správne množstvo potravy je kľúč k zabezpečeniu energie a trvalému znižovaniu hmotnosti. Žiaľ, častý zlovyk je jesť iba dvakrát denne, a to veľmi výdatne. Človek si neuvedomuje, že ak zje viac jedla naraz, výdatná potrava zahltí organizmus do takej miery, že väčšina živín sa nedá využiť, a tak sa ukladajú do tukových zásob. Navyše sami určite dobre viete, že keď ste hladní, zjete toho spravidla omnoho viac, než skutočne



potrebujete. Jedlo, ktoré konzumujete počas dňa, by ste si mali rozložiť do niekoľkých dávok. Celkom optimálne je, keď sa **naučíte jesť menšie porcie štyrikrát až päťkrát denne približne každé tri až štyri hodiny**. I táto finta by vám mala postupne ubrať niekoľko kilogramov.

Znie to veľmi optimisticky, lebo zrazu budete mať z jedla omnoho viac, pretože vychutnávať jedlo štyrikrát či päťkrát denne je, pochopiteľne, lepšie než dvakrát. Pomocou malých výživných občerstvení (ovocia, zeleniny, rozmanitých šalátov, jogurtov či iných mliečnych výrobkov, koktailov atď.) sa vám navyše podarí vyrovnať pokles výkonnosti, vaše tráviace ústrojenstvo nebude preťažené, ale môže pracovať súvisle a výživné látky sa lepšie zužitkujú. Takto nestratíte kontrolu nad chuťou (a maškrtením), lebo keď ste hladní, zvyčajne siahnete po čomkoľvek, čo je poruke.

V praxi to vyzerá asi takto: Ak raňajkujete o 8. hodine, o 10.30 – 11.00 zjedzte desiatu. Obedujte o 13. hodine a ľahký popoludňajší olovrant zjedzte okolo 15. hodiny. Večeru posuňte na 17. hodinu. Optimálne je jesť tesne predtým, než pocítite hlad, lebo tak včas zabránite hlbokému poklesu hladiny krvného cukru a zaručene sa neprežete. **Nečakajte, kým budete hladní ako vlci.**

Konzumujte menšie porcie

Skvelým začiatkom chudnutia je postupné znižovanie porcií. Jedlo si dávajte na menšie tanieriky a používajte aj menší príbor. Vyzerá to síce smiešne, ale účel svätí prostriedky. V praxi to vyzerá asi takto: Namiesto kôpky zemiakov sa vám na tanierik zmestia iba tri. Namiesto 150 g mäsa si dajte len 100 g a na zasýtenie doplňte jedlo zeleninou.

Raňajky zjedzte sami, o obed sa rozdeľte s priateľom a večeru dajte nepriateľovi

Táto ľudová múdrosť má vedecký podklad. Preukázalo sa, že ľudský organizmus spaľuje kalórie lepšie dopoludnia než večer. V praxi to znamená, že väčšie raňajky neohrozia vašu líniu tak ako to isté jedlo večer. Raňajky naštartujú váš organizmus do nového dňa a dokonca do značnej miery vraj rozhodujú o tom, aký úspešný bude váš deň. Keď sa ráno nenajete, organiz-



mus ide celé dopoludnie na rezervy. Preto šetrí energiou a látková premena sa spomaľuje, čo je pri chudnutí nežiaduce. Raňajky by mali tvoriť štvrtinu denného príjmu energie a zasýtiť aspoň na tri hodiny. Ráno treba nahradiť aj straty tekutín z noci. Okrem vody sú vhodné bylinkové či ovocné čaje, optimálny je zelený čaj.

Večer zábava, nie jedlo

Ďalšie tajomstvo redukcie hmotnosti spočíva v tom, že ak si zvyknete večerať tri až štyri hodiny pred ľahnutím do postele, budete pozvoľna chudnúť a aj týmto spôsobom si dlhodobo udržíte zníženú hmotnosť. Platí, že čím viac získava večera na objeme, tým viac priberáte na hmotnosti. Ak pocítite hlad, zjedzte zeleninu alebo ovocie. Najväčšou hrozbou je nočné dojedanie, lebo väčšina jedla, ktoré zjete večer či v noci, nie je potrava pre vás, ale predovšetkým pre vaše tukové bunky. Fakt, že päťdesiat percent večerných televíznych reklám sa týka jedla, vyháňa ľudí do kuchyne. Metabolizmus je v noci najpomalší, preto čím viac večer zjete, tým viac tuku sa uloží vo vašich tukových bunkách.



Jedlo – liek na emócie?

U mnohých ľudí predstavuje jedlo zvláštne liečivé účinky na vlastné emócie a osobné problémy. Ľudia častoedia, keď majú depresiu, keď sa nudia, keď sú unavení, cítia sa opustení alebo majú z niečoho strach. Tento zlozvyk odbúrate tak, že sa naučíte skutočne jesť len vtedy, keď máte ozajstný hlad, naučíte sa aktívne odpočívať a príjemnou činnosťou odstraňovať nudu. Stres a negatívne emócie treba odbúravať aktivitou, nie jedlom. **Prestaňte využívať jedlo iba na kompenzáciu nálad, ako odmenu alebo trest.**

Jedzte pomaly

Mozgu trvá asi dvadsať minút, než prijme zo žalúdka signál o pocite nasýtenia. Ak budete jesť rýchlo, nebezpečenstvo, že sa zbytočne prejete, sa mnohonásobne zvyšuje. Každý kúsok dôkladne požujte. Iba tak sa vytvorí dostatočné množstvo slín, žalúdok bude mať s potravou menej práce a ľahšie zaznamenate pocit nasýtenia.