

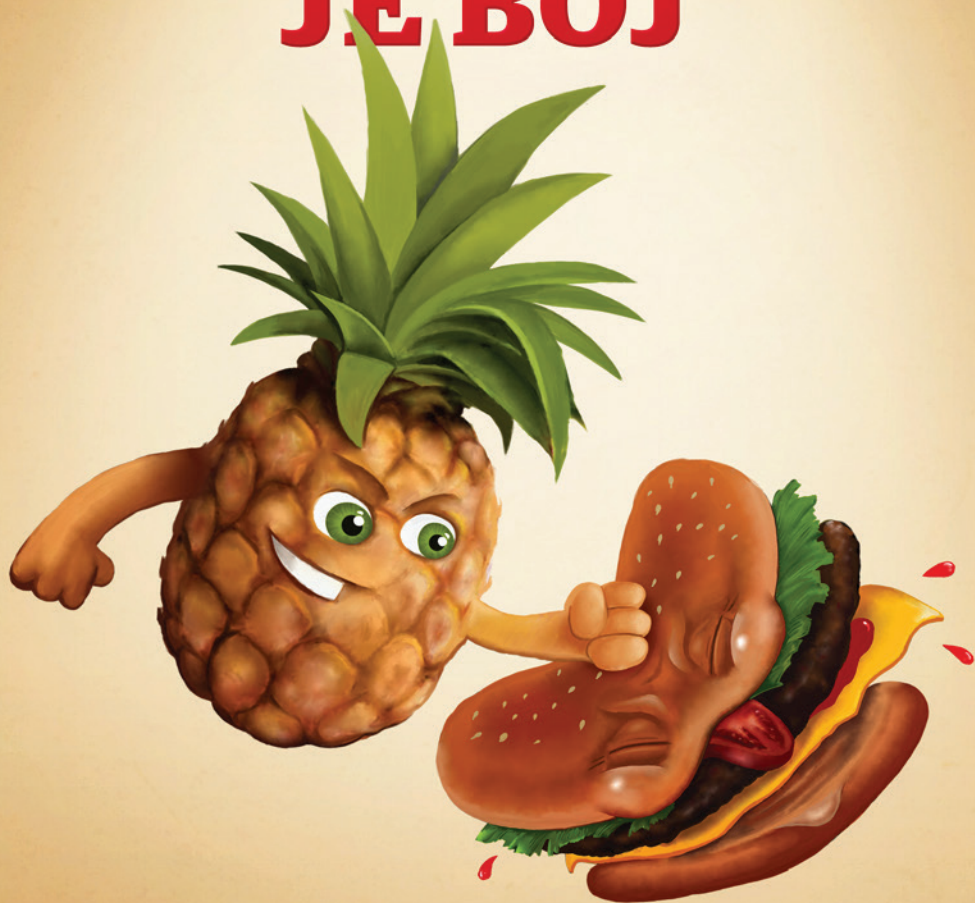
101 TIPOV AKO SCHUDNÚŤ RAZ A NAVŽDY



**TAJOMSTVO
CHUDNUTIA
ODHALENÉ**

**101 TIPOV, KTORÉ
MUSÍTE SPOZNAŤ**

CHUDNUTIE JE BOJ



www.dietyachudnutie.sk

Lifestylový portál o zdravej výžive a chudnutí



Diéty a Chudnutie

101 TIPOV

AKO SCHUDNÚŤ

RAZ A NAVŽDY



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk



101 tipov ako schudnúť – 1. vydanie

Copyright © Diéty a Chudnutie, ZoneMedia s.r.o., 2013

Návrh obálky a grafická úprava: ZoneMedia s.r.o. (www.zonemedia.sk)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

www.dietyachudnutie.sk

*Venované všem lidem s pevnou vůlí
a odhodláním schudnout zdravo, raz a navždy.*

OBSAH

Úvod.....	7
1. Zásady zdravej výživy a stravovanie.....	9
2. Varenie.....	25
3. Pohyb.....	36
4. Cvičenie.....	46
5. Životný štýl.....	49
Záver.....	55
Vzorový jedálničiek.....	57
Recepty.....	61

Upozornenie

Kniha nie je určená na to, aby ste si sami stanovili lekársku diagnózu. Informácie v knihe majú všeobecný informačný charakter a nie sú náhradou odbornej lekárskej starostlivosti, poradenstva, diagnostiky alebo liečby lekárom alebo výživovým poradcom. Pokiaľ na sebe zbadáte príznaky choroby, alebo sa cítite zle, okamžite vyhľadajte odbornú lekársku starostlivosť.

ÚVOD

Dnešná doba si vyžaduje dokonalosť tela. Kult telesnej krásy dnes ovplyvňuje všetky generácie bez rozdielu veku či pohlavia. Z každej reklamy, televízneho programu či časopisu sa usmievajú modelky s dokonalým telom. O vhodnej diéte sa dočítate aj v športovom magazíne pre pánov a tipy na zdravé stravovanie a správnu telesnú aktivitu nájdete na internete kedykoľvek.

Nie je možné, aby sme všetci vyzerali rovnako dobre a najmä, boli všetci so všetkým spokojní. Každý z nás má na tele problémové zóny, ktorých vzhľad, veľkosť alebo samotná prítomnosť nám spôsobuje vrásky na čele. Svoj boj s problémovou partiou netreba odkladať na neurčito. Začať treba možno pomaly, krok za krokom zlepšovať svoju stravu, pravidelne nasadiť pohyb, prispôbiť režim dňa diéte a snaha sa určite vyplatí.

Tukové zásoby na bruchu, stehnách a zadku, tie vedia poriadne zabrať. Tieto partie sú najodolnejšie, aké na svojom tele môžete nájsť. Boj o ich zničenie, prípadne upravenie, je beh na dlhé trate. Len málo mužov si prizná, že s ich bruchom nie je niečo v poriadku. Pritom tuk na bruchu je najnebezpečnejší pre naše zdravie. Ukladá sa postupne počas niekoľkých rokov. Tento typ tuku je nebezpečný hlavne pre kardiovaskulárny systém, zvyšuje riziko infarktu a chronických ochorení ciev a srdca. Problematická oblasť brucha zvyšuje riziko ochorenia na diabetes, prípadne môže zhoršiť priebeh a stupeň tohto ochorenia.

Najväčším spolupracovníkom pri ukladaní tuku do rizikových partií je stres a nedostatok spánku. Svoju úlohu samozrejme zohráva aj zloženie stravy. Ak sa stravujete v rýchлом občerstvení alebo si pravidelne doprajete mastné alebo príliš sladké jedlá, ukladáte si dobrovoľne nechcenú tukovú zásobu.

Rizikovou skupinou bojujúcou s prebytočným tukom sú najmä ženy, ktoré majú genetickú predispozíciu na ukládanie tuku. U žien príroda ráta s tým, že sa v budúcnosti stanú matkami. Telo ako zásobu energie ukladá tuk práve do oblasti pása alebo bokov.

Zopár našich tipov a pravidelná telesná aktivita prinesú určite ovocie v podobe vytúženej váhy, ale hlavne krásneho tela. S trochou pevnej vôle a odhodlania sa budete čoskoro tešiť z dosiahnutých úspechov na Vašej ceste k vysnívanej váhe.



1

STRAVOVANIE

1. ZÁSADY ZDRAVEJ VÝŽIVY A STRAVOVANIE

Základ úspechu chudnutia spočíva v úprave stravovania. Až 70 % úspešnej cesty zbavovania sa prebytočného tuku spočíva v konzumácii zdravej a vyváženej stravy. 30 % úspechu tvorí pravidelná športová aktivita, tej sa však budeme venovať neskôr. Čo, ako a koľko jesť počas dňa? Čo – zdravá strava, ako – zabudnite na vyprážanie a smaženie, voľte hlavne zeleninu a ovocie, koľko – 5x denne v menších dávkach. Čítajte ďalej a krok po kroku sa dozviete, ako postupovať.

1. Konzumujte pestrú stravu

Pestrá strava je jednou zo základných zásad zdravého stravovania a teda aj zdravého chudnutia. Konzumáciou pestrej stravy dodáte telu všetky potrebné živiny, na rozdiel od konzumácie jednostrannej stravy. Nehrozí, žeby ste sa niečoho prejedli.

2. Stravujte sa 4 – 5 krát denne

Bez pravidelného prijímania kalórií rozloženého do viacerých časových intervalov počas dňa vám chudnutie pôjde veľmi pomaly a ťažko. Treba dodržiavať frekvenciu prijímania jedál, zvýšiť počet jedál s menšími porciami a vyhýbať sa objemným jedlám 3 krát za deň.

3. Nejedzte pred spaním

Energia z jedla by mala byť počas dňa prijímaná postupne. Nárazové večerné prejedanie vám nepomôže stať sa štíhlym, preto by ste nemali jesť 2-3 hodiny pred nočným spaním. Ak budete veľmi hladní, vypite pohár vody a choďte rovno spať.

4. Dodržiavajte optimálny príjem energie

Počas celého dňa je nutné zabezpečiť rovnováhu energetického príjmu a výdaja. Príjem energie potravou je optimálny vtedy, keď sa hmotnosť tela udržiava na BMI 20-25 kg/m².

5. Obmedzte príjem tukov maximálne na 30 % celkovej prijatej energie za deň

V dnešnej dobe sa prijíma tukov viac ako dosť. Fast-foody a rôzne predpripravené pokrmy a polotovary sú plné tukov, hlavne tých, ktoré sú pre naše telo nežiaduce. Patrí sem nadmerná konzumácia cholesterolu, nasýtených mastných kyselín a trans-mastných kyselín.

Počas procesu chudnutia by ste mali obmedziť príjem cholesterolu na maximálne 300 mg denne, znížiť príjem nasýtených mastných kyselín zo živočíšnych produktov. Namiesto toho zvýšiť príjem omega – 6 polynenasýtených mastných kyselín nachádzajúcich sa v nerafinovanom slnečnicovom a repkovom oleji, zvýšiť príjem omega – 9 mononenasýtených mastných kyselín z nerafinovaného olivového oleja a výrazne zvýšiť príjem omega – 3 polynenasýtených mastných kyselín z rybieho tuku.

6. Príjem bielkovín by mal byť 10 – 15 % z celkovej prijatej energie za deň

Ak chcete zdravo chudnúť, príjem bielkovín by mal byť 0,8-1 g/kg telesnej hmotnosti na deň. Hlavnými zdrojmi bielkovín sú mäso, mliečne výrobky a vajíčka.

7. Príjem sacharidov by mal predstavovať 55 – 60 % z celkovej prijatej energie za deň

Nie sú sacharidy ako sacharidy. Keď chcete schudnúť, mali by ste sa vyhýbať jednoduchým sacharidom. To znamená, úplne zabudnite na akékoľvek zákusky a koláče, sladené nápoje či sladkosti. Prijatá energie vo forme sacharidov by mala pozostávať z komplexných sacharidov s vlákninou. Patrí sem ovocie, zelenina, strukoviny, celozrnné produkty a výrobky z tmavej múky. Úplne obmedzte rafinované cukry na maximálne 1/10 z celkovej prijímanej energie za deň.

8. Zvýšte príjem vlákniny na 20 – 40 g/deň

Vláknina je polysacharid, ktorý prechádza tráviacim traktom bez zmeny. Pôsobí ako kefa, ktorá čistí črevá. Nevstrebáva sa a preto má pre organizmus nulovú energetickú hodnotu. Vlákna pomáha pri vyprázdňovaní, kedy bude stolica pravidelnejšia a častejšia. Medzi hlavné výhody konzumácie vlákniny patrí znižovanie hladiny cholesterolu v krvi, podpora dobrého trávenia a podpora pri chudnutí. Vlákna pomáha tiež znížiť riziko vzniku niektorých druhov rakoviny. Vlákna je dôležitou súčasťou stravy, pochádza z rastlinných potravín, ako je ovocie, zelenina a obilniny.

9. Ak si neviete odpustiť sladké, zvolte stéviu

Stévia má mnoho výhod a priaznivých účinkov na zdravie človeka. Keďže nevyvoláva inzulínovú reakciu, jej použitie je obzvlášť vhodné pre diabetikov a môže byť prijateľnou a nízkokalorickou sladkosťou a maškrtou pre tých, čo sa snažia schudnúť. Nespôsobuje poškodenie zubov ani zubné kazy. Nemá žiadny tuk ani cholesterol.

10. Zvýšte príjem mikronutrientov

Okrem optimálneho príjmu tukov, bielkovín a sacharidov, dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu, a teda aj chudnutia, je optimálny príjem vitamínov a minerálnych látok. Ak sa budete zdravo, vyvážene a pestro stravovať, nemusíte sa báť ich nedostatku.

11. Obmedzte príjem kuchynskej soli na maximálne 5 – 7,5 g za deň

Skutočná a primeraná spotreba soli na deň je 1,25 gramu, avšak priemerná spotreba sa medzi konzumentmi pohybuje okolo 10 – 12 g/deň. Odporúča sa nesoliť vôbec, alebo minimálne, čo je veľmi dôležité pri hypertenzii, edémoch a pri srdcovej, pečenej a obličkovej slabosti. Takisto sa vyhýbajte konzervovaným, údeným a soleným potravinám, kde je soľ ako konzervant. Ak pri varení využívate konzervovanú zeleninu či strukoviny, vždy ich oplachujte pod prúdom vody. Odstránite zvyšky nálevu, ktorý býva väčšinou plný konzervačných látok a soli.

12. Obmedzte konzumáciu alkoholu

Alkohol predstavuje prázdnu energiu. Nemá pre organizmus človeka žiadne nutrične hodnotné látky. Výnimku tvorí víno, najmä červené, ktoré obsahuje silný antioxidant resveratrol. Ak si nedokážete odpustiť pohárik kvalitného červeného vína, potom by ste nemali prekročiť hranicu 2 – 3 dl denne, čo zodpovedá 30 g etanolu v objemovom množstve. Vyššia a pravidelná konzumácia alkoholu vedie k chorobám pečene, periférnych nervov i centrálnej nervovej sústavy a pod.

13. Stravujte sa striedmo

Ak túžite po krásnej postave a chcete aj niečo schudnúť, začnite premýšľať nad tým, čo jete. Nie nadarmo sa hovorí: „Ste to, čo jete“. Ak ste si stanovili cieľ, že chcete schudnúť, toto je ďalší z hlavných bodov, na ktorý by ste nemali zabúdať.

14. Stravujte sa vyvážene

Ak sa začnete zdravšie a pravidelnejšie stravovať, nezabúdajte aj na vyvážené zloženie celej stravy. Nebudete sa predsa od rána do večera pchať len jablkami, lebo sú zdravé, plné vlákniny a vitamínov. Zvoľte si jedálniček, ktorý bude mať pestré zloženie a zastúpené všetky minerály a vitamíny. V jeden deň si dáte jablko, druhý deň banán, na tretí hrušku, na štvrtý jahody...

15. Potravinová pyramída

Viete, čo znamená pojem „potravinová pyramída“? Podľa nej by sme sa mali stravovať a zostavovať si jedálniček. Vďaka pyramíde

budete vedieť, čoho koľko za deň zjesť, aby organizmus prijal dostatočný príjem všetkých živín a látok potrebných pre správny rast a vývoj. Podľa nej si vytvoríte svoj jedálniček a chudnutie pôjde jedna radosť.

Skupina, ktorá sa nachádza úplne dolu v potravinovej pyramíde, by sa mala vyskytovať na našom tanieri z väčšej časti nášho jedálnička. Naopak skupina, ktorá je na vrchole pyramídy, by mala byť konzumovaná najmenej.

- 1. potravinová skupina:** chlieb, obilniny, ryža, cestoviny
(potraviny z tejto skupiny predstavujú 40 % denne prijatej energie)
- 2. potravinová skupina:** zelenina
(najlepšie je konzumovať zeleninu v čerstvom surovom stave)
- 3. potravinová skupina:** ovocie
(najlepšie je konzumovať ovocie v čerstvom surovom stave, potraviny z tejto skupiny spolu so zeleninou (2. potravinová skupina) predstavujú 35 % prijatej energie)
- 4. potravinová skupina:** mlieko a mliečne výrobky, jogurt, tvaroh, syry
- 5. potravinová skupina:** mäso, hydina, ryby, vajíčka, orechy a strukoviny
(potraviny z tejto skupiny spolu so 4. potravinovou skupinou predstavujú 20 % denne prijatej energie)
- 6. potravinová skupina:** tuky, oleje a sladkosti
(potraviny z tejto skupiny, zloženej z tukov a jednoduchých cukrov, predstavujú 5 % denne prijatej energie, tieto potraviny treba prijímať striedmo, lebo sú zdrojom „prázdnych kalórií“, neobsahujú žiadne vitamíny ani minerálne látky)