

# HUBNOUT ZNAMENÁ OPRAVDU JÍST



*Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.*

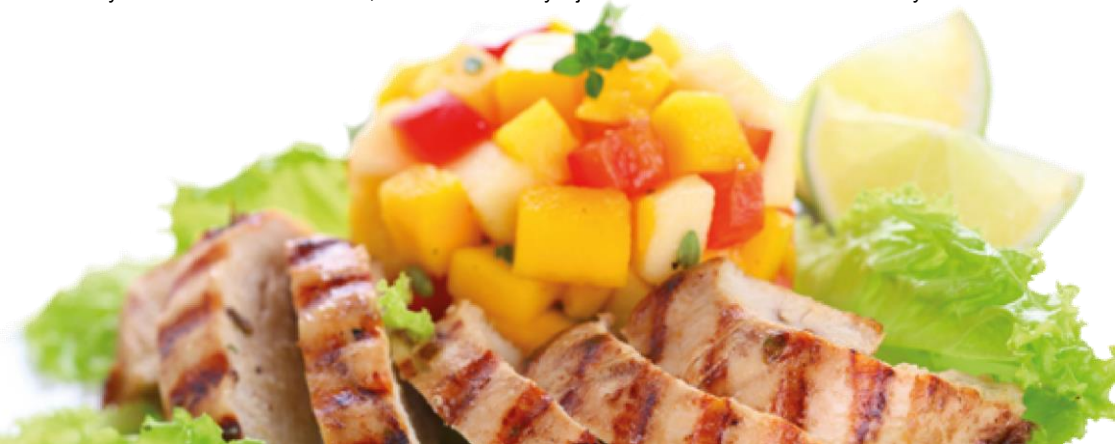
Člen Poradního sboru pro výživu (NAB)  
Herbalife pro Českou republiku a Slovensko

*Proč není vhodná dieta založená na vynechávání jídel? Jak se správně stravovat při dietě a jak po jejím skončení znovu nepřibrat?*

Léto je tady a s ním hubnutí do plavek. Jak se tedy zachovat, pokud potřebujeme zhubnout? Jak se vyvarovat jojo efektu a přibrání po úspěšném zhubnutí?

Asi nejdůležitější zprávou je rozdíl mezi metabolismem svalové a tukové hmoty. I v klidové fázi naše svaly spotřebují 5x více energie než tuková tkáň, která byla vytvořena pro ukládání energie a především podkožní tuk má malý metabolický obrat a kalorie nespálí. Pokud bychom srovnali základní energetický výdej dvou stejně těžkých lidí, z nichž jeden bude mít větší podíl svalové hmoty a druhý větší podíl hmoty tukové, bude mezi nimi poměrně velký rozdíl ve výdeji energie, aniž udělají jediný krok. V tom je hlavní odpověď na to, jakým způsobem hubnout a váhu si udržet.

Pokud se rozhodneme zhubnout jen pomocí přísné diety, dochází k negativní energetické bilanci a tělo musí energii na metabolické procesy někde získat. Získá ji z tuku uloženého v tukové tkáni, ale v případě, že nezatěžujeme dostatečně svaly, získá energii i z bílkovin uvolněných z naší svalové hmoty. Tím zároveň klesá podíl tkáně, která je zodpovědná za klidový energetický výdej. Na hladovění (tedy pochopitelně i na diety s velmi nízkým množstvím energie 400-600 kcal/den) se organismus dokáže adaptovat. Sníží svou energetickou spotřebu na minimum. Dojde tedy k paradoxní situaci – i při poměrně razantním dietním režimu, který nám není vlastní, dochází k odbourání svalů a po čase i k zastavení hubnutí. Podobně na tom jsme v situaci, pokud vynecháváme v průběhu dne jídla a nastavujeme tím redukční režim. Organismus v obavě o zastavení přísunu energie snižuje výdej energie a přebytek v průběhu jednoho denního jídla ukládá do tukové tkáně. Navíc razantní dietní režim nejsme schopni dodržovat dlouhodobě, stresuje nás a po zhubnutí se vracíme k původnímu stravovacímu režimu, což vede ke ztloustnutí. Váhové přírůstky jdou ovšem pouze do tukové tkáně, a pokud nemáme dostatečnou pohybovou aktivitu, do svalů minimálně. To je podstata jojo efektu – návrat k původní váze, ale k výrazně horšímu složení těla, ve kterém se navyšuje obsah tuku na úkor svalové hmoty.



Existuje tedy nějaké řešení? Samozřejmě!! Hubnutí neznamená samostatně snížit příjem energie, ale kompletní změnu životního stylu. Je nutná jak úprava dietního režimu, tak režimu pohybového. Dieta, kterou zvolíme, by měla být nastavena tak, aby odpovídala ideální váze, které se snažíme dosáhnout a která odpovídá naší výšce a optimálnímu tělesnému složení a samozřejmě i pohybové aktivitě. Při této změně režimu bychom měli nejprve hubnout, po dosažení cílové váhy by tento režim měl naši váhu udržet. Neměli bychom mít pokud možno hlad, v tom si můžeme pomoci tím, že rozložíme denní příjem živin a energie do 5-6 denních jídel.

Tento stravovací režim bychom měli s pomocí výživových poradců zvolit tak, aby odpovídal našim stravovacím zvyklostem, jen se pokusíme dietu „ozdravit“, to znamená snížit její energetickou hodnotu, upravit množství vlákniny na doporučenou dávku 25-30 g za den, zachovat nebo přidat potřebné množství bílkovin, mikronutrientů – tedy stopových prvků a vitamínů a samozřejmě dostatek tekutin, především v průběhu hubnutí.

Je velmi složité v dnešní době všechny tyto požadavky zvládnout pestrou stravou, proto je vhodné potřebné chybějící živiny pokrýt pomocí kvalitních potravinových doplňků. Herbalife již 35 let nabízí kvalitní řešení. Herbalife Formula 1 je klasifikována jako **ZDRAVÉ JÍDLO**. Účinek na snížení hmotnosti je potvrzen i klinickými studiemi. F1 vám pomůže obohatit stravu o potřebnou vlákninu, komplexní bílkovinu a potřebné mikronutrienty a to vše v lehce vstřebatelné podobě bez nadbytečných kalorií.

Kompletní řada produktů vnitřní výživy společnosti Herbalife je pak speciálně navržena tak, aby společně s aktivním životním stylem, poskytovala maximální podporu ve snaze nejen regulovat svou tělesnou hmotnost zdravým a udržitelným způsobem. O vhodném programu si promluvte s vaším osobním wellness poradcem Herbalife.

Pavel Kohout

