

## Zlaté tipy pro hubnutí



Každý z nás někdy řešil svoji váhu. Ženy se většinou snaží shodit, pánové přibrat. Málokdo je dnes spokojený s tím, jak vypadá a kolik váží. Navíc, celosvětově stoupá výskyt obezity, každý třetí Američan jí trpí a roční spotřeba cukru vzrostla v USA na 70 kg na osobu. Podle světové zdravotnické organizace trpí nadváhou 1,6 miliardy lidí starších 15 let, z toho 400 milionů lidí obezitou. Přitom nadváha má značný vliv na délku našeho života. Pojďme se dnes podívat na některé tipy, které vám mohou dopomoci ke zhubnutí.

### Vyhnete se zdrojům bílého zabijáka

Bílý cukr, přezdívaný též „bílý zabiják“, nezpůsobuje pouze nadváhu, současné průzkumy ukázaly na přímý vztah mezi konzumací cukru a vznikem rakoviny. Největším zdrojem cukru bývají hlavně nealkoholické slazené nápoje, jako jsou oslazené minerálky, Coca Cola, Fanta a další. I když se budete snažit [zhubnout](#), při konzumaci těchto nápojů se vám to nebude dařit. V případě, že prodejce nabízí minerálku se sníženým obsahem cukru, ověřte si na etiketě, do jaké míry je tento fakt pravdivý.

### Jezte adekvátní množství jídla

Již staré příručky jogínů říkají, že byste měli jíst takové množství jídla, které se vejde na vaši dlaň. Současná společnost je vedena k neustálému „přežírání“ a velkým porcím. Kromě toho, v minulosti jsme byli často nuceni dojídat jídlo a máme proto ve zvyku prostě sníst všechno, co je na talíři. Zkuste si dávat jídla o polovinu méně a uvidíte, že [zhubnete](#) bez velké námahy.

### Jezte pomalu

Naše životní tempo nám neumožňuje vysedávat u jídla hodiny a pak si dát siestu. Přitom klid a vychutnávání jídla jsou pro naše trávení důležité. Jogíni například tvrdí, že je nutné stravu přežvykovat tak dlouho, než ztratí svoji chuť. V průměru bychom měli sousto přežvykovat cca 20x, než je spolkneme. Výhodou pomalého jezení je čas, který má mozek na zpracování impulsu ze žaludku. Ten, v momentě, kdy je plný, dá pokyn mozku, aby přestal produkovat pocit hladu. Pokud však jíme rychle, tento pokyn od mozku zaznamenáme až v momentě, když už jsme jídla snědli moc.

## Zdravé neznamená nekalorické

Toto dogma bohužel mnohým z nás způsobuje nadváhu. Domníváme se, že potraviny, které jsou bio nebo jsou prostě zdravé, jsou i nekalorické a naší váze neuškodí. To však není pravda, například hnědý chléb je stejně kalorický jako světlý, jen je zdravější. Zkuste se tedy v případě zdravých potravin koukat na etiketu stejně, jako to děláte u potravin "všedních".

## Naučte se ovládat svoji hlavu

Řekněte, co je při hubnutí důležitější, než je naše psychika? Tedy, jak se při hubnutí cítíme a zda je vydržíme? Při hubnutí je potřeba znát zákonitosti naší mysli a také nebezpečí, které na nás v naší hlavě číhá. O psychice při hubnutí se více můžete dozvědět v průvodci o hubnutí: [Jak dlouhodobě zhubnout](#) .



### © Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.muivztah.cz](http://www.muivztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)