



ZÁKLADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

E-NEONKA

O ČOM SI DNES POVIEME?

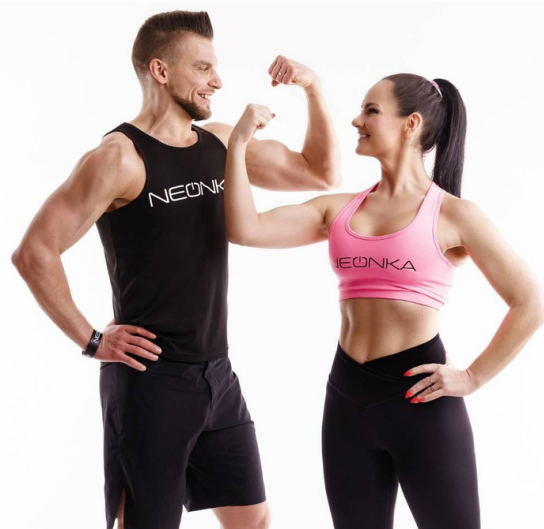
E-NEONKA

Ak dlhodobo fungujeme v nejakom svojom celodennom režime a nechudneme iba sa tak vezieme a prežívame, skúsame jednu diétu za druhou a stále len s krátkodobým výsledkom je na čase urobiť za týmto veľkú bodku. Ak chceme niečo zmeniť musíme začať robiť veci inak, musíme v svojom režime a fungovaní urobiť zmenu.

Dám ti pár tipov ako to urobiť jednoducho a postupne. Zapamätaj si, že zmena musí prísť na trvalo, dlhodobo, nedá sa očakávať že človek schudne za mesiac 10 kíľ, bez ničoho len tak so starými zvykmi a návykmi, je potrebné byť vytrvalý, trpezlivý a zas možno ak niečo nejde jeden deň podľa plánu tak sa na to celé nevykašľať, proste len pokračovať, bez výčitiek :)

O čom si dnes povieme :

1. Pitný režim
2. Tekuté kalórie
3. Zloženie jedál a veľkosť porcií
4. Kaloricky výhodnejšie potraviny
5. Príprava jedál vopred
6. Spánok a stres
7. Pohyb



PITNÝ REŽIM

E-NEONKA

Voda a pocit plnosti.

To že piť vodu je dôležité, si už isto počula. Poznáš to, vieš to, ale hlavná otázka je, dodržiavaš to? :) Piť čistú vodu a nesladený čaj ti môže pomôcť pri tvojom chudnutí. Musí to byť ale pravidelné a dlhodobé, čiže musí to byť denná samozrejmosť. Ako teda voda ovplyvňuje, že môžeme prijímať menej kalórií?

Žalúdok signalizuje pocit plnosti podľa objemu jedla, ktoré zjeme, nie podľa toho koľko kalórii potravina má. Je omnoho jednoduchšie a rýchlejšie zjesť balík čipsov alebo tabuľku čokolády, než do seba natlačiť posledných pár ružičiek z brokolice alebo inej zeleniny, ktorý ešte stále je na tanieri, že? :)

Zelenina obsahuje približne 90% vody. Imaginárne počítadlo v žalúdku reaguje oveľa lepšie na vodu a živiny prijaté vďaka konzumácii zeleniny ako na pár drobného jedla, ktoré do seba nahádzeme v podobe čipsov. Zelenina nás teda zasýti oveľa viac a kalorický príjem bude maximálne tak polovičný ako balík čipsov, po ktorých by sme mali aj tak za chvíľu hlad. A o tom to vlastne celé je! Veľa jedla a málo kalórii, paráda! :)



Voda a pocit hladu

Dôležitou informáciou pre nás je, že ak už cítime smäd, vtedy je už naše telo dehydrované. K prejavom dehydratácie patrí únava, podráždenosť, zlá koncentrácia alebo aj zhoršenie športových výkonov. Keď sme dehydrovaný, môže vznikáť aj mylný pocit hladu. Nedostatočný príjem vody môže spôsobiť, že aj po zjedení veľkej porcie jedla môžeme byť znova hladní. Poznáte toto: "hlad je prezlečený smäd", že áno. Čiže ešte skôr ako sa pustíte do jedenia, dajte si pol pohára vody alebo pokojne aj celý. Mohlo by to tiež pomôcť aj tomu aby sa žalúdok cítil plnší a zjedli by sme toho menej :)

Samozrejme nechodme do extrémov, nie je zas dobré nahradiť jedlo len vodou...

Kolko vody vlastne piť?

Optimálny denný príjem vody je veľmi individuálna záležitosť. Dajme tomu, že minimálne nech to je denne liter až liter a pol. Potom už závisí od rôznych faktorov. Potreba mať vyšší príjem je hlavne vtedy ak sme viac aktívny, ak sme v teplom prostredí alebo keď je vonku horúco. Ak je tvoj príjem momentálne príliš nízky, zvyšuj ho postupne, nie nárazovo, aby sa na to telo adaptovalo.



TEKUTÉ KALÓRIE

E-NEONKA

Pokiaľ to s chudnutím myslíš vážne, musíš sa rozlúčiť so sladkými nápojmi typu kola, ľadový čaj, s džúsmi, s všelijakými lattečkami či kapučínom so sirupmi alebo tými s kopou šľahačky.

Vymeň sladké nápoje za vodu, ktorú môžeš ochutiť citrónom alebo rôznymi ovocím, mäťou alebo nízkokalorickými sirupami alebo si tam šupni bezkalorické BCAAčko :)

Ja mám napríklad rada kávu s nízkotučným mliekom a čakankovým sirupom :)

Takto veľmi ľahko vieš ušetriť naozaj veľmi veľa kalórii počas dňa.



ZLOŽENIE JEDÁL A VEĽKOSŤ PORCII

E-NEČUNKA

Najpresnejšie zistíme kalorickú hodnotu jedla pomocou jeho váženia a kalorických tabuliek. Aj keď toho zástancom som, samozrejme že len dočasne, kým sa do toho dostaneš, nemusíš to vážiť a rátať celý život. Jedlo sa dá odmerať a odvážiť aj inak :) Aby sme získali prehľad o svojich porciách vieme použiť rôzne meracie prostriedky ako hrnček, odmerky alebo napríklad aj vlastné ruky. Nie je to síce najpresnejšie ale určite to dokáže vytvoriť dobrý obraz o tom, aké veľké by mali byť porcie. Pozrime sa na to podrobnejšie a naučme sa to používať.

Plná dlaň bielkovín

Pokiaľ chceme odhadovať porciu bielkovín, mala by byť veľkosťou ako naša dlaň. Čo sa týka kuracieho mäsa tak takáto porcia nám poskytuje zhruba 25g - 30g bielkovín. Voľte vždy kompletne a dobre stráviteľné zdroje bielkovín ako kuracie a hovädzie mäso, vajcia alebo ryby. Vďaka konzumácii dostatočného množstva bielkovín zabezpečíte, že prijímate všetky dôležité potrebné aminokyseliny pre optimálny chod organizmu a tiež pre rast a regeneráciu svalov. Výber správneho druhu bielkovín a jeho dostatočné množstvo môže tiež podporiť pocit sýtosti a znížiť tak celkový príjem kalórií.



Sacharidy po hrsti

Hrst' je relatívne dobré vodítko k tomu, ako odhadovať porciu sacharidov. Sacharidy sú obvykle demonizované a je im prisudzovaná všetká vina za uložený tuk, ale v skutočnosti sú dôležitou živinou, ktorá má v jedálničku svoje opodstatnenie, obzvlášť ak aktívne cvičíš.

Sacharidy delíme na jednoduché, rýchle zdroje, ktorými sú napríklad ovocie, pečárenské výrobky a na komplexné, na ktoré sa zameriame. Pointa je, že všetky uhľohydráty tvoria formu energie na báze cukru a bunkového paliva. Snažte sa uprednostňovať komplexné zdroje sacharidov ako sú ryža, zemiaky, ovsené vločky, celozrnné pečivo, alebo napríklad pohánka.

Dbajte na to, aby tieto zdroje tvorili hlavnú časť vášho jedálnička. Množstvo sacharidov aké máme zjesť cez deň je veľmi individuálne. Niekomu vyhovuje nižší príjem, pre niekoho je potrebný vyšší, treba si to na sebe odsledovať na čo reagujeme dobre, po čom nám nie je ťažko. Ideálne je jesť sacharidy v okolí tréningu, nie je to povinné ale je to dokázateľne lepšie pre výsledky.



Zelenina do dvoch hrstí.

Ku každému jedlu pridajte 1-2 hrste zeleniny. Zelenina má nízku kalorickú denzitu, to znamená že na veľký objem obsahuje veľmi málo kalórií. Dôležité je tiež vedieť, že zemiaky, mrkva a kukurica je škrobová zelenina s vyšším obsahom kalórií a sacharidov ako ostatné druhy zeleniny. Tieto potraviny môžu byť súčasťou jedálneho lístka len na to treba myslieť. Zelenina, ktorá by mala prevažovať v tvojom jedálničku je uhorka, brokolica, špenát, karfiol, cuketa, paprika alebo dyňa...

Ovocie do hrsti

Napriek tomu, že ovocie je veľmi bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, maj na pamäti, že má vyšší obsah kalórií a cukru ako zelenina. Ovocie vyberajte čerstvé alebo mrazené. Vyhnite sa sušenému, poprípade si predtým ako ho zjete určite pozrite jeho kalorickú hodnotu. Ovocie je výborná súčasť jedálneho lístka, ale pozor na množstvo, lebo všetci dobre vieme aké jednoduché je zjesť kopec ovocia na jeden krát, hlavne v lete. Odporúčam najviac čučoriedky, jahody, maliny, melón, jablká, citrusy, či banán....na hrst denne, alebo 1-2 malé kusy denne.



Tuky meraj palcom alebo čajovou lyžičkou

Tuky sú treťou, bezprostredne povinnou živinou pre pevné zdravie. Denná spotreba by nemala klesnúť pod 15% z celkového denného príjmu bezohľadu na cieľ aký máte. Prejdime si dennú spotrebu tukov.

U tukov ako pomazánky, oleje, maslá rátame v priemere 1 čajovú lyžičku 2-4 porcie denne. U pevných tukov ako orechy a semená je potrebné si spočítať koľko kusov pripadá na jednu ideálnu porciu.

Napríklad 24 kusov mandlí je približne jedna optimálna porcia, čiže tak pol hrsti. Za jednu porciu tuku sa považujú aj 2-3 vajcia.

K týmto tukom treba určite pridať aj avokádo, zdroje tukov striedať, pozor na vyprážané veci, kde je "zlý tuk" a pozor tiež na arašidové maslá, kde môže prísť k nekontrolovateľnému jedeniu :)



Například väčšia porcia cestovín obsahuje zhruba 200-300 kalórií, pokiaľ znížime porciu na polovicu a doplníme ju cuketou, ktorá má veľmi nízku kalorickú densitu dostane jedlo, ktoré bude oveľa objemnejšie ale prijme menej kalórií.

Napríklad ak klasické vyprážané hranolky občas vymeníte za zeleninové upečené v rúre, alebo zemiakovú kašu za kašu z brokolice a zeleru.

Na sýtosť má určite vplyv aj vlákna, čiže všetky jedlá, ktoré ju obsahujú zasýtia na dlhšie, napríklad ovsené vločky.



PRÍPRAVA JEDÁL VOPRED

E-NEONKA

Nosiť si do práce obedy a desiaty pripravené doma, je tiež veľmi dobrý spôsob ako mať kalórie pod kontrolou. Pokiaľ totiž prideme do práce, alebo aj školy, nepripravení, je veľmi pravdepodobné, že nás hlad donúti ísť si kúpiť niečo rýchle na zjedenie, nejaký keksíka lebo bagetu, ktorá bude obsahovať viac kalórii ako tá z domu.

Ako sa hovorí, lepšie je byť pripravený ako prekvapený. Preto maj vždy pripravený nejaký kvalitný chlebík s vysokopercenťnou šunkou, syrom a zeleninou alebo s nejakou dobrou tvarohovou pomazánkou, prípadne jogurt s orechami a medom, alebo nejaký domáci koláčik zo špaldovej múky a domáceho džemu. Ide o to aby ste mali pripravené jedlo, o ktorom presne viete čo obsahuje.

To isté platí aj o obede. Pravidelné jedenie počas dňa vám určite pomôže vyhnúť sa návalom hladu a večerným náletom na chladničku :)



SPÁNOK A STRES

E-NEONKA

Spánok ovplyvňuje celý náš život a naše fungovanie. Spánok hraje pri chudnutí oveľa väčšiu úlohu ako si môžeš mysliet.

Pokiaľ telo nemá dostatok odpočinku a má veľa stresu, nemôže dostatočne regenerovať. Štúdie potvrdzujú, že ľudia ktorí málo spia, zjedia denne oveľa viac jedla aby mali energiu, majú problém s náladou, pretože ich hormóny skrátka niesu v normálnej hladine.

V skutočnosti spánok je dôležitý faktor pri vzniku obezity. Nadmerný stres je tiež veľkým faktorom ovplyvňujúcim nárast kortizolu, o ktorom je známe, že môže za ukladanie tuku na bruchu a hraje rolu pri vzniku chronických ochorení ako cukrovka alebo srdcové choroby.

*Chceme úspešne schudnúť?
Tak sa proste každý deň dobre vyspime! Nadmerný stres zredukujeme prechádzkami, dobrou knihou, jógovými cvičeniami alebo strečingom a meditáciou s nami :)*



JEDNODUCHO POHYB

E-NEONKA

Každý pohyb sa počíta. Okrem toho, že pravidelne cvičíš s nami 30-minútovky, je dobré myslieť aj na iný pohyb cez deň a to ten klasický, bežný, čiže ísť všade ak je to len trošku možné pešo, vymeniť výťah za schody, prejsť sa so psom okolo dvoch blokov, alebo dvakrát okolo jedného. Chápeš :)

Kúp si športové hodinky, ktoré ťa vždy upozornia na to aj v práci, že už príliš dlho sedíš na stoličke a je čas sa prisatviť, no a už máš hneď dôvod vyraziť ku kolegyni a dať si s ňou rýchlu kávu.

Nielen cvičenie pomôže ale ak svoj životný štýl zmeníš na kompletku a s nami to určite dokážeš!



...Tak sme si dnes rozobrali základné veci čo by sme mali vedieť a všetko je už len na nás. Máš tu odo mňa ešte takú malú úlohu, pouvažuj nad tým celým, nad svojim životom tak z celkového smeru a pozapíš si čo by si chcela zmeniť. Urob si plán ako na to pôjdeš, daj si pár krátkodobých mesačných cieľov a pár aj takých dlhodobých ročných. Uvidíš že zmena životného štýlu zmení celý tvoj život a určite tým správnym smerom!

Tešíme sa na teba na tréningoch ♥



*Ivanka a
Vlado*



E-NEONKA

(c) NEONKA 2022