



Rozpohybujte tělo

**HELENA
RYBKOVÁ**

Naturhouse
Zlatý Anděl

52 V horkých dnech nás tučné tolik neláká

Pokud chcete shodit nějaké to kilo, zpevnit si postavu a zlepšit kondici, pak je léto pro tuto změnu ideálním obdobím. Počasí láká k procházkám a pohybu a v horkých dnech mizí chutě na vydatná jídla, takže snadno odlehčíte jídelníček.

53 Stačí šikovně změnit některé návyky

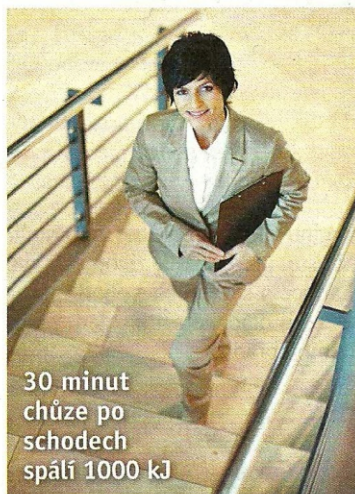
Zapomeňte ale na drastické, jednostranné diety, různé náhražky, „hubnoucí“ koktejly, či dokonce hladovění. Nic z toho vám ke štíhlé postavě nepomůže, právě naopak. Tělo si po redukci řekne o všechno, čeho mělo předtím nedostatek, a dostaví se obávaný jo-jo efekt. Hubnout ale neznamená trpět, pouze chytře změnit některé návyky, díky nimž si svou postavu dokážete dlouhodobě uhlídat sami.

54 Snížit váhu o půl kila týdně je tak akorát

Stačí, když budete respektovat několik důležitých zásad. Nechtějte hubnout příliš rychle, snížení váhy o půl kila týdně je tak akorát. Jezte pravidelně alespoň pětkrát denně a nevynechávejte žádné jídlo. Nehladovte, hlad vás později snadno donutí porušit svá předsevzetí. Zařaďte do jídelníčku více čerstvého ovoce a zeleniny. Ty se postarají o to, aby vaše tělo netrpělo nedostatkem vitaminů, a navíc obsahují spoustu vlákniny, která podpoří hubnutí.

55 Dostatečný pitný režim je základ

V letních měsících je potřeba pravidelný příjem tekutin zvýšit a začínat na 2,5 litrech denně, při fyzické námaze vypít i více. Vhodnými nápoji pro horké letní dny je pramenitá či minerální voda, ovocné čaje nebo čerstvé ovocné šťávy. Pozor na studené či ledové nápoje, ty bývají častou příčinou letních chřipek. Ideální teplota je pokojová.



30 minut
chůze po
schodech
spálí 1000 kJ

56 Chutě na sladké zkrotíte ovocem

Při výběru potravin, dejte přednost obilným výrobkům, dušené zelenině, zeleninovým salátům, luštěninám, bílému masu. Vyhněte se pikantním a slaným potravinám a těm, které obsahují majonézu. Chuť na sladké uspokojíte sladším ovocem (hruška, banán, hroznové víno) a čerstvým džusem (fresh). Pokrmy je možné připravit na páře, dušením, vařením nebo na grilu, vyhněte se smažení.

57 Zapomeňte na výtah i na tramvaje

Nechce se vám potit ve fitku? To ani nemusíte. Prostě si slibte, že se budete více hýbat. Zapomeňte na výtahy, používejte schody a místo jízdy v hromadné dopravě si dopřejte svižnou chůzi.



58 Doplňte palivo

Chystáte se na výšlap nebo třeba na kolo? Pak byste měli předem načerpat „palivo“. Snězte kousek banánu, pár kuliček hroznového vína, celozrnný rohlík nebo lžičku medu. Případně vypijte 2 dcl 100% džusu. Dodáte tak tělu palivo, které je pro intenzivní pohyb velmi důležité.