

Dostat se do formy bez hladovek

Chcet být fit a mít tělo jak vysoustruhované? Začněte pravidelně sportovat a dodržujte především pravidelnou a správnou životosprávu! Můžete jezdit spinningové maratony, ale pokud si večer u televize dopřejete dvě balení chipsů, s vyrýsovaným svalstvem nepočítejte.

TEXT PETRA JANDOVÁ,
FOTO ISTOCKPHOTO,



Jistě znáte staré české pořekadlo – snídej jako král, obědvěj jako chudás a večeři dej nepříteli. Den začíná vydatnou snídaní složenou především ze sacharidů. Co říkáte pohankovým lívancům? Zapijte je zeleným čajem či grapefruitovým džusem a budete mít energie na rozdávání. Banán nebo hrst čerstvých švestek přijdou vhod o dopolední pauze. K obědu krutí karbanátek se zeleninovou oblohou a odpoledne jablko či mrkev, které společlivě zaženou hlad. K večeři zkuste grilovanou rybu s rýží nebo špagety s cuketovou omáčkou... Základem a startem každého dne je ovšem snídaně – tu, na rozdíl od večeře, opravdu nikdy nevynechávejte.

Nepřejídat se a nehladovět Stejně jako pravidelný pohyb je třeba dodržovat i pravidelné stravovací návyky. Dodržovat tři pravidla: jíst méně a častěji, nepřejídat se a nehladovět. Pokud se chcete vyhnout některým složkám potravy (třeba masu), kompenzujte si z toho plynoucí nedostatky. Neváhejte se poradit s dietologem. Intervaly mezi jednotlivými jídlí by neměly být delší než tři hodiny. Myslete na sebe a neodbyvejte se. Jídlo ve stoje, při psaní e-mailu u počítače či s mobilním telefonem v ruce nepřipadá v úvahu. Jistě znáte pocit, kdy současně dotelefonujete a dosnídáte a máte dojem, že jste vlastně nic nesnědli.

O zásadě po páté hodině večer nepozřít ani sousto jste jistě slyšeli mnohokrát. Pokud chodíte spát, jak se lidově říká „se slepice-mi“, souhlasila bych. V případě, že se vrátíte z práce nejdřív kolem sedmé hodiny večer a uléháte po jedenácté, lehčí večeře neuškodí, ale naopak prospěje.

Univerzální rozpouštědlo Máte rádi Coca-colu, Fantu či Sprite? Zkuste ji aspoň občas nahradit obyčejnou vodou. Věřte, že jde o zvyk. Voda je, jako univerzální rozpouštědlo při metabolických dějích, ve vašem organismu základem života. Neexistuje nic lepšího než se naučit pít neperlivou vodu. Neobsahuje umělá sladidla a skutečně zahání žízeň. Další možností jsou neslazené ovocné a bylinkové čaje. Ostatní limonády, džusy a kávu pijte výjimečně. A neustále mějte na paměti, že dospělý člověk by měl vypít minimálně dva litry tekutin denně.

Umění balancovat V dnešní uspěchané době bývá, nejen na manažerských pozicích, zvykem dovoz jídla přímo do zaměstnání. Nač ztrácet čas lelkováním v pizzerii, když v kanceláři čeká spousta záležitostí na vyřízení? Kromě on-line objednávkových systémů restaurací existují i dietní programy, které nabízejí každému zájemci způsob, jak zhub-



TIPY PRO VÁS

Spěcháte za pohybem rovnou z práce a na jídlo vám moc času nezbyvá? Dvacet minut před tréninkem snězte jablko nebo banán – stabilizuje zažívání a dodá energii. Totéž zopakujte do dvaceti minut po sportovní aktivitě. Neustále přemýšlíte jak jíst zdravě a chutně? Navštivte renomované fitness centrum, kde vám osobní trenéři sestaví pro vás optimální jídelníček. Ukázkou stravování připravil profesionální trenér a Gym Manager Roman Lejček:

SNÍDANĚ
zelený čaj, omeleta (4 vejce – 2 žloutky), červená paprika, celozrnný chléb, 2 dcl pomerančového džusu

PŘESNÍDÁVKA
banán, bílý nízkotučný jogurt 180 g

OBĚD
180 g krutí prsa orestované na olivovém oleji, 1 velký vařený brambor, zeleninový salát s převahou listové zeleniny, zelený čaj

SVAČINA
Sýr Cottage, celozrnný rohlík

VEČEŘE
150 g ryba vařená v páře nebo přírodní kuřecí prsa, 80 g rýže Natural, minerálka

2. VEČEŘE
proteinový koktejl
PITNÝ REŽIM
bez delších přestávek cca 3 až 4 litry

SUPLEMENTACE
koenzym Q10, carnitin, chrom, BCAA (větvené aminokyseliny L-Leucin, L-Isoleucin a L-Valin), bioaktivní CLA (kyselina linolenová potlačuje ukládání tuků)!

nout nebo si udržet štíhlou linii bez nutnosti počítat kalorie. Kontakty na specialisty na tuto novinku ve stravování najdete mimo jiné na internetových adresách www.dietbox.info, www.dietplus.cz, podobnou službu poskytuje třeba i na webu www.drstanek.cz. Některé firmy dodávají jídlo v mražené formě, jiné dávají přednost sterilizaci. Jak zmražení, tak i sterilizace zaručují nezměněnou kvalitu jídla v řádu měsíců.

Výrobce vám poskytne kompletní hotovou stravu na týden, čtrnáct dnů nebo celý měsíc. Vaším úkolem je pouze ohřát a sníst. Nemusíte se obávat žádných dietních výstřelků, jíte pravidelně a nemusíte si (vlastně ani nemáte) nic dokupovat. Denní menu se obvykle skládá ze snídaně, dopolední a odpolední svačiny, obědu a večeře.

Každé tři hodiny vytáhnete z mrazáku nebo z ledničky pokrm a jednoduše ho ohřejete. Máte tak zajištěný vyvážený jídelníček, který vašemu tělu poskytne přísun všech potřebných látek s optimální kalorickou hodnotou.

A co si pod jednotlivými pokrmy představíte konkrétně? K obědu můžete očekávat kuřecí nebo hovězí maso, ryby, dušenou zeleninu, luštěniny, těstoviny... Při snídani si pochutnáte na celozrnném chlebu, sýrech, medu, marmeládě, mýslí, pomazánkách apod. Vždy v přesně odváženém množství. Ve stravě těch-

to programů jsou vždy zastoupeny všechny důležité minerály, vitamíny a látky podporující správnou činnost lidského organismu.

Alfou a omegou zdravého životního stylu je umění balancovat. Neznamená to, že jen ze zdravých potravin je člověk živ. Pravidelný pohyb je vynikající odbourávač lipidů i stresu, avšak extrémní každodenní zátěž také není to pravé. Umění najít příjemný kompromis záleží jen na vás. ■

1 U salátů a předkrmů pozor na nezdravá dochucovadla a zálivky

2 Tuk ryb paradoxně pomáhá snižovat hladinu tuku v krvi