

# 101 TIPŮ

## JAK ZHUBNOUT JEDNOU A PROVŽDY



**TAJEMSTVÍ  
HUBNUTÍ  
ODHALENO**

101 TIPŮ, KTERÉ  
MUSÍTE POZNAT

# HUBNUTÍ JE BOJ



[www.dietyahubnuti.cz](http://www.dietyahubnuti.cz)

Lifestylový portál o zdravé výživě a hubnutí



**Diety a Hubnutí**

# 101 TIPŮ

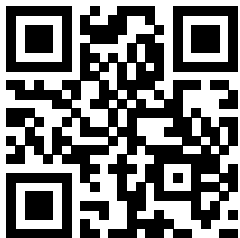
## JAK ZHUBNOUT

### JEDNOU PROVŽDY

NÁHLED



**DietyaHubnutí**  
[www.dietyahubnuti.cz](http://www.dietyahubnuti.cz)



**NÁHLED**

## **101 tipů jak zhubnout – 1. vydání**

Copyright © Diety a Hubnutí, ZoneMedia s.r.o., 2014

Návrh obálky a grafická úprava: ZoneMedia s. r. o. ([www.zonemedia.cz](http://www.zonemedia.cz))

Všechna práva vyhrazena. Kromě použití ukázek pro účely recenze žádná část této knihy nesmí být reprodukována ani šířena v jakékoliv formě nebo jakýmkoliv prostředky bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

**[www.dietyahubnuti.cz](http://www.dietyahubnuti.cz)**

*Věnováno všem lidem s pevnou vůlí  
a odhodláním zhubnout zdravě, jednou provždy.*

**NÁHLED**

# OBSAH

Úvod .....	7
1. Zásady zdravé výživy a stravování .....	10
2. Vaření .....	25
3. Pohyb .....	36
4. Cvičení .....	46
5. Životní styl .....	49
Závěr .....	55
Vzorový jídelníček .....	57
Recepty .....	61

## Upozornění

Knihy není určena k tomu, abyste si sami stanovili lékařskou diagnózu. Informace v knize mají obecný informační charakter a nejsou náhradou odborné lékařské péče, poradenství, diagnostiky nebo léčby lékařem nebo výživovým poradcem. Pokud na sobě zpozorujete příznaky nemoci, nebo se cítíte špatně, okamžitě vyhledejte odbornou lékařskou péči.

# ÚVOD

Dnešní doba vyžaduje dokonalost těla. Kult tělesné krásy dnes ovlivňuje všechny generace bez rozdílu věku či pohlaví. Z každé reklamy, televizního pořadu nebo časopisu se usmívají modelky s dokonalým tělem. O vhodné dietě se dočtete také ve sportovním magazínu pro pány a tipy na zdravé stravování a správnou tělesnou aktivitu najdete na internetu kdykoliv.

Není možné, abychom všichni vypadali stejně dobře a zejména, byli všichni se vším spokojeni. Každý z nás má na těle problémové zóny, jejichž vzhled, velikost, nebo pouhá přítomnost nám způsobuje vrásky na čele. Svůj boj s problémovou partou není potřeba odkládat na neurčito. Začít třeba možná pomalu, krok za krokem zlepšovat svoji stravu, pravidelně nasadit pohyb, přizpůsobit režim dne dietě a snaha se určitě vyplatí.

Tukové zásoby na břiše, stehnech a hýždích, ty umí pořádně zabrat. Tyto partie jsou nejodolnější, jaké na svém těle můžete najít. Boj o jejich zničení, případně upravení je běh na dlouhé tratě. Jen málo mužů si přizná, že s jejich břichem není něco v pořádku. Přitom tuk na břiše je nejnebezpečnější pro naše zdraví. Ukládá se postupně během několika let. Tento typ tuku je nebezpečný hlavně pro kardiovaskulární systém, zvyšuje riziko infarktu a chronických onemocnění cév a srdce. Problematická oblast břicha zvyšuje riziko onemocnění diabetes, případně může zhoršit průběh a stupeň tohoto onemocnění.

Největším spolupracovníkem při ukládání tuku do rizikových partií je stres a nedostatek spánku. Svou roli samozřejmě hraje i složení stravy. Pokud se stravujete v rychlém občerstvení nebo si pravidelně dopřejete mastné nebo příliš sladká jídla, ukládáte si dobrovolně nechtěnou tukovou zásobu.

Rizikovou skupinou bojující s přebytečným tukem jsou zejména ženy, které mají genetickou predispozici k ukládání tuku. U žen příroda počítá s tím, že se v budoucnu stanou matkami. Tělo jako zásobu energie ukládá tuk právě do oblasti pasu nebo boků.

Pár našich tipů a pravidelná tělesná aktivita přinesou jistě ovoce v podobě vytoužené váhy, ale hlavně krásného těla. S trochou pevné vůle a odhodlání se budete brzy těšit z dosažených úspěchů na Vaší cestě k vysněné váze.





**NÁHLED**

**1**

**STRAVOVÁNÍ**

# 1. ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Základ úspěchu hubnutí spočívá v úpravě stravování. Až 70 % úspěšné cesty zbavování se přebytečného tuku spočívá v konzumaci zdravé a vyvážené stravy. 30 % úspěchu tvoří pravidelná sportovní aktivita, té se však budeme věnovat později. Co, jak a kolik jíst během dne? Co - zdravá strava, jak - zapomeňte na smažení, volte hlavně zeleninu a ovoce, kolik - 5x denně v menších dávkách. Čtěte dál a krok po kroku se dozvíte, jak postupovat.

## 1. Konzumujte pestrou stravu

Pestrá strava je jednou ze základních zásad zdravého stravování a tedy i zdravého hubnutí. Konzumací pestré stravy dodáváte tělu všechny potřebné živiny, na rozdíl od konzumace jednostranné stravy. Nehrozí, že by jste se něčeho projedli.

## 2. Stravujte se 4 - 5 krát denně

Bez pravidelného přijímání kalorií rozloženého do více časových intervalů během dne vám hubnutí půjde velmi pomalu a těžce. Je potřeba dodržovat frekvenci přijímání jídel, zvýšit počet jídel s menšími porcemi a vyhýbat se objemným jídlům 3 krát za den.

### **3. Nejezte před spaním**

Energie z jídla by měla být během dne přijímána postupně. Nárazové večerní přejídání vám nepomůže stát se štíhlým, proto byste neměli jíst 2-3 hodiny před nočním spaním. Pokud budete velmi hladoví, vypijte sklenici vody a jděte rovně spát.

### **4. Dodržujte optimální příjem energie**

Během celého dne je nutné zabezpečit rovnováhu energetického příjmu a výdeje. Příjem energie potravou je optimální tehdy, když se hmotnost těla udržuje na BMI 20-25 kg/m<sup>2</sup>.

### **5. Omezte příjem tuků na maximálně 30 % z celkové přijaté energie za den**

V dnešní době se přijímá tuků víc než dost. Fast-foody a různé předpřipravené pokrmy a polotovary jsou plné tuků, hlavně ty, které jsou pro naše tělo nežádoucí. Patří sem nadměrná konzumace cholesterolu, nasycených mastných kyselin a trans-mastných kyselin.

Během procesu hubnutí byste měli omezit příjem cholesterolu na maximálně 300 mg denně, snížit příjem nasycených mastných kyselin ze živočišných produktů. Místo toho zvýšit příjem omega-6 polynenasycených mastných kyselin nacházejících se v nerafinovaném slunečnicovém a řepkovém oleji, zvýšit příjem omega-9 mononenasycených mastných kyselin z nerafinovaného olivového oleje a výrazně zvýšit příjem omega-3 polynenasycených mastných kyselin z rybího tuku.