

JÍDLO

Může to být lehčí!

Mgr. Aneta Sadílková
nutriční terapeutka

Omezení energetického příjmu a změna stravy jsou základem snížení hmotnosti. Existuje řada způsobů, jak zhubnout, ale ne všechny jsou vhodné.

Zapomeňte na „zázračné“ krátkodobé diety a programy. Po nich většinou znovu přiberete.

Každý má jiný životní styl a denní režim, různé chuťové preference, různou „sílu trávení“ a další odlišnosti.

Najděte si svůj vlastní, dlouhodobě udržitelný způsob vyvážené stravy a výživy, pomocí kterého svoji hmotnost nejen snížíte, ale i udržíte a získáte tak lepší zdraví a kondici.

Informace k tomu, jak najít způsob, který vám bude dlouhodobě vyhovovat, naleznete v následujícím textu.



ÚVOD

Výživa představuje důležitou součást našeho životního stylu. Nejde přitom pouze o energetickou hodnotu stravy, ale také o její kvalitu. Obě hlediska výživy mají přímý vliv na naše zdraví. Existuje více různých stylů stravování a nespočet módních diet. Může být proto těžké vyznat se v tom, co je správné a co ne. Problematika výživy ale není tak složitá, jak se občas v důsledku přemíry dostupných informací může zdát. Je především třeba zorientovat se v potřebách vlastního těla, naslouchat mu a zjistit, co mu dělá dobře a co mu naopak nesedí.

Každý máme různý životní styl, různé zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v různou dobu, máme jinou míru fyzické aktivity. Máme také různé chuťové preference a naše trávení má různou sílu. To vše už napovídá, že všichni nemůžeme jíst stejně. Počet jídel za den a jejich načasování, stejně jako složení jídelníčku má být založeno na individuálních potřebách každého člověka.

CO JE CÍLEM?

Ani ve výživě není výhodné aplikovat „černobílé“ myšlení, cílem je najít zlatou střední cestu. Váš stravovací režim má být především dlouhodobě udržitelný, nemá představovat pouze nepříjemné přechodné opatření. Přestože si svůj vyhovující styl stravování potřebuje každý najít sám, lze shrnout určitá univerzální a jednoduchá pravidla, která vám mohou ukázat směr. Věříme, že následující text vám tyto základní principy objasní.

Nedostanete zde žádný předepsaný redukční jídelníček ani vám nenabídneme „zázračnou“ dietu. Cílem je, abyste si sami dokázali sestavovat jídelníček tak, aby pro vás nebyl problém se tak stravovat trvale. Na počátku to pro vás může znamenat vložit do toho více energie, ale jakmile pochopíte princip správného stravování, půjde vám to už samo.

Žádná potravin a ani žádná živina není samostatně viníkem nárůstu hmotnosti, proto není nutné cokoli z vašeho jídelníčku úplně vyřadit. Základním cílem je snížit váš současný energetický příjem postupnými změnami ve vašem aktuálním jídelníčku.

Ale pozor! Energetický příjem nesmí být příliš nízký! Zapomeňte tedy na přísné diety, které jste už možná někdy zkoušeli držet. Takové diety potom spíše drží vás v šachu. Denní příjem energie 5000-6000 kJ, respektive 1200-1400 kcal je pro většinu lidí příliš málo. Chvilí byste to sice vydrželi a zhubli byste, ale potom byste jistě povolili a nechvalně známým jo-jo efektem opět přibrali. To možná už také znáte. Udělejte to tedy tentokrát jinak a lépe.

Cílový úbytek na váze je 1 kg až maximálně 4 kg za měsíc. Že je to málo? I kdyby „jen“ 1 kg za měsíc, za rok je to 12 kg, a takový rozdíl už skutečně pocítíte. Důležité je režim nastavit dobře a vytrvat. V průběhu vaší cesty za nižší hmotností se nenechte odradit přechodným pozastavením poklesu hmotnosti, které v určité fázi téměř vždy nastane. Neznamená to, že je režim nastavený špatně, v žádném případě tedy nehodte celou svou dosavadní snahu za hlavu. Naopak, v režimu setrvejte a zkuste se pouze zamyslet, zda jste někde příliš nepolevili, ať už ve stravě, či v pohybu. Po nějaké době se váha opět posune směrem dolů.

PRVNÍ DŮLEŽITÉ ZMĚNY – ANEB JEŠTĚ NEŽ SE ZAMĚŘÍTE NA ZMĚNU JÍDELNÍČKU

ROLE LÉKŮ NA PODPORU HUBNUTÍ

Každá nová změna v životě je obtížná a není žádná ostuda nechat si s ní pomoci. Léky na hubnutí jsou skvělým pomocníkem, ale ani ty nejmodernější nefungují dobře, pokud nebudete aktivním článkem celého procesu. Pokud je budete užívat bez správného nastavení stravy a pohybové aktivity, dojde ke krátkodobému poklesu hmotnosti s následným jo-jo efektem po jejich vysazení.

Změna jídelníčku je základ a většinou také první krok v léčbě nadváhy a obezity. **Stravovat se redukčně neznamená „držet dietu“.** Zjednodušeně řečeno je to způsob stravování, při němž váš jídelníček obsahuje méně energie než jídelníček, na který jste byli zvyklí doposud. Redukční strava není to samé co hladovění. Má se stát vaším dlouhodobým způsobem stravování, který pro vás nebude utrpením a pomůže vašemu tělu k lepšímu zdraví. **Nejedná se totiž o pouhé shovení kilogramů, ale současně i o zlepšení kvality stravy, tedy o výběr potravin nutričně hodnotných.**

Přestože změna způsobu stravování, respektive snížení množství přijímané energie je pro dosažení redukce hmotnosti stěžejní, bez ovlivnění ostatních složek životního stylu je cíle obtížnější dosáhnout. **Mnoho nedostatků v jídelníčku má totiž původ v nerovnováze v jiných oblastech.**

Klíčovou oblastí je **spánek**. Nevyspání a únava vede k výraznějším pocitům hladu a chuti, a tím k vyššímu příjmu energie v průběhu dne. V jídelníčku se potom objevují vysoce energetické potraviny s obsahem cukru a tuku, také energetické a kofeinové nápoje. Zároveň se v důsledku únavy méně hýbeme, klesá energetický výdej. Průvodním jevem chronické únavy je také zhoršené zvládnání stresu a špatná nálada. Stresové situace potom u mnoha lidí vedou ke zvýšené konzumaci jídla. Pokud víte, že délka nebo kvalita spánku je vaší slabinou, zaměřte se nejprve na zlepšení v této oblasti. Potřeba spánku je do jisté míry individuální, ale 7 hodin spánku potřebuje v průměru každý dospělý.

Se spánkem úzce souvisí i **pravidelný denní režim**, který je pro dlouhodobý úspěch rozhodující. Chodit spát a vstávat každý den přibližně ve stejnou dobu, nechodit spát po půlnoci. Díky tomu je potom také možné snídat, obědvat a večeřet v podobnou denní dobu. Nastavením svého těla na pravidelný režim docílíte toho, že vše bude lépe fungovat.

Další důležitou sférou životního stylu je **pohyb**. Představuje protiváhu energetickému příjmu, takže pokud navýšíte výdej energie, nemusíte se tolik omezovat ve stravě. Především je ale každodenní fyzická aktivita nezbytná pro zdraví, fyzickou zdatnost a udržení svalové tkáně. Chůze může bohatě stačit, čím více kroků denně uděláte, tím lépe, samozřejmě s ohledem na váš zdravotní stav.

V neposlední řadě je třeba zmínit oblast **psychiky** a **motivace**. Pokud zrovna řešíte složité problémy, zahájení redukčních snah je možná lepší nechat na dobu, kdy budete mít pro hubnutí příznivější podmínky. Do té doby se hmotnost pokuste alespoň udržovat. Zvážit můžete vyhledání podpory psychologa.

VYVÁŽENÁ STRAVA

Vyvážená strava poskytuje vašemu tělu energii a všechny potřebné látky pro jeho fungování, růst a regeneraci, tedy:

- **makroživiny (hlavní živiny): sacharidy, bílkoviny, tuky;**
- **mikroživiny: vitamíny, minerální látky, stopové prvky;**
- **vlákninu;**
- **vodu.**

Všechny tyto složky stravy mají v organismu důležité a unikátní funkce. Proto je vaše tělo potřebuje přijímat každý den a žádná složka nemůže být nahrazena jinou, a to ani při snaze o hubnutí. Ve vyváženém a pestrém jídelníčku nejsou vynechávány žádné skupiny potravin. Vyřazení některé skupiny potravin (např. obilovin či luštěnin, tedy sacharidů) se po nějaké době negativně projeví na vašem zdraví. Vyvážený

jídelníček obsahuje zdroje všech hlavních živin, čímž je zajištěn i příjem důležitých vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny.

Základ vaší každodenní stravy mají tvořit **potraviny nezpracované** a potraviny jen **minimálně průmyslově zpracované**. Naopak potraviny **vysoce průmyslově zpracované** mají tvořit co nejmenší část.

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Potraviny průmyslově zpracované jsou vyrobené průmyslovým zpracováním základních potravinových surovin. Účelem průmyslového zpracování je zjednodušit a zlevnit jejich výrobu, skladování, přípravu a zároveň upravit chuť. **Tyto ultrazpracované potraviny zpravidla obsahují velké množství energie, přidaných cukrů, nekvalitních tuků, soli a potravinářských přídatných látek (aditiv, tzv. éček).** Právě tyto složky jsou spojovány se vznikem civilizačních onemocnění, jakými jsou obezita, cukrovka 2. typu, kardiovaskulární onemocnění, rakovina.

ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY

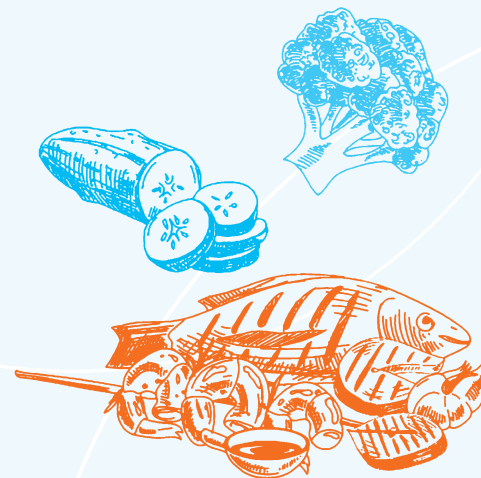
- trvanlivé sériově vyráběné balené běžné pečivo a jemné pečivo (buchty, záviný apod.)
- sériově vyráběné nebalené jemné pečivo – koblíhy, dorty, croissanty apod.
- sladké balené pochutiny – tyčinky, sušenky, bonbony, zmrzlina, kukuřičné a jiné lupínky
- slané balené pochutiny, tzv. snacky – brambůrky, slané tyčinky, ořechy v těstíčku apod.
- slazené nápoje
- produkty z mletého masa – masové koule, rybí a masové nugety
- produkty ze sekundárně zpracovaného masa – šunka, paštika, párky, klobásy apod.
- instantní nudle a polévky
- zmražená jídla, polotovary, mražená pizza apod.
- konzervované potraviny a polotovary
- fastfood – hamburgery, nugety, hranolky, nápoje, dezerty

Vaším cílem by mělo být významně omezit konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které organismus vlastně k ničemu nepotřebuje. Naopak, takové potraviny ho nepřiměřeně zatěžují, vedou k nárůstu hmotnosti nebo brání hubnutí a mohou dříve či později způsobit i různě závažné zdravotní problémy zkracující život a snižující jeho kvalitu.

Přestože nabídka průmyslově zpracovaných potravin je ohromná, a navíc podporovaná reklamou, stále jsou na trhu dostupné potraviny, které mají vysokou výživovou hodnotu a jsou pro vás prospěšné. Jedná se o potraviny nezpracované a jen minimálně zpracované. Ty mají tvořit 90 % jídelníčku. Pokud zbylých 10 % vyplníte méně zdravými „chuťovkami“, je to v pořádku a zdravotních problémů ani nárůstu hmotnosti či neúspěchu v hubnutí se nemusíte příliš obávat.

NEZPRACOVANÉ POTRAVINY

- ovoce a zelenina
- čerstvé houby, žampiony
- brambory, batáty
- luštěniny
- obiloviny, ovesné vločky
- maso, ryby
- vejce
- mléko, smetana
- ořechy a semena



MINIMÁLNĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

- kysané mléčné výrobky a sýry (zpracované mléko)
- máslo (zpracovaná smetana)
- mražená a nakládaná zelenina a luštěniny (zpracovaná zelenina a luštěniny)
- ovocná marmeláda, kompot (zpracované ovoce)
- čerstvý chléb (zpracované obiloviny) apod.
- studené nebo vařením, pečením či jinými technologiemi upravené čerstvé suroviny (zelenina, maso, mléko, vejce, luštěniny, ovesné vločky, brambory, ořechy apod.)

ZMAPOVÁNÍ VAŠEHO SOUČASNÉHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ JE KLÍČEM ÚSPĚCHU

Pokud chcete zhubnout, bez snížení příjmu energie ze stravy toho nedosáhnete. Není to ale o vynechání večeří nebo dokonce o hladovce. I drobnými změnami docílíte velkého efektu. A to je cíl. Velmi pravděpodobně nepatříte k těm, kteří se přejídají nebo mají v jídelníčku každý den mnoho tučných potravin či alkoholu. Přesto jsou ve vašem jídelníčku zřejmě drobnosti, které vám v hubnutí brání, a přitom o nich možná ani nevíte. **Prvním krokem je tedy záznam jídelníčku.** Vaším úkolem bude po dobu minimálně 7 dnů zaznamenávat vše, co jste snědli a vypili, podle zásady „co do pusy, to na papír“.

ZÁSADY PRO SPRÁVNÝ ZÁPIS JÍDELNÍČKU

- 1. Zapisujte vše okamžitě po konzumaci** – pozdější zápisy vedou k opomenutí a podhodnocení energetického příjmu.
- 2. Zapisujte i nápoje** – možná budete překvapeni, až zjistíte, jakou skutečnou hodnotu mají slazené nápoje nebo například pivo či víno.
- 3. Zapisujte čas konzumace potravin** – pro správné stravovací návyky je důležité i správné rozložení jídla do celého dne.
- 4. Zapisujte co nejpřesněji množství** zkonzumované potraviny a nápoje. Ideálně vše važte na kuchyňské váze, když jste doma, čímž si vytvoříte dobrý odhad pro situace, kdy vážit nelze. Případně určete množství dle údajů na obalu potravin, nebo množství odhadněte, když to jinak nejde.
- 5. Zapisujte si i pocity, když tušíte, že nejíte racionálně** – jídlo bývá kompenzací špatné nálady či stresu.
- 6. Je vhodné zapisovat i místo a činnosti při jídle, abyste si uvědomili, za jakých okolností jíte.**

Při zapisování je stěžejní přesnost a pečlivost. Nevynechávejte žádné dny, a to ani víkendy či výjimečné oslavy a události, při kterých si v jídle možná dopřejete více. Právě tyto dny mohou být z hlediska stravy klíčové a nejvíce problematické, zvláště pokud je jich několik do měsíce. Zapisujte si i pohybovou aktivitu nad rámec běžných denních činností.

Během zapisování si už možná uvědomíte, kde jsou vaše slabá místa a lépe se tak na ně můžete zaměřit. Zpočátku vám bude chvíli trvat, než si zvyknete každý den pečlivě zaznamenávat svůj jídelníček. Je to však jediný způsob, jak se podrobně seznámit se svými jídelními návyky, které chcete do budoucna postupně měnit. Možná že i vy budete překvapeni, co a kolik toho denně sníte, aniž byste si to uvědomili. Zápis jídelníčku je důležitý hlavně zpočátku. Jakmile si nastavíte stravovací režim, který vám bude vyhovovat, můžete se k zapisování jídelníčku vracet jen v případě potřeby. Pravdou je, že čím déle a čím přesněji se jídelníček zapisuje, tím je zpravidla úspěch větší.

KAM ZAPISOVAT JÍDELNÍČEK?

Vést si jídelníček můžete buď v papírové podobě, např. v sešitě, nebo můžete využít některou z aplikací na internetu, která za vás rovnou i počítá energetický příjem a příjem živin.

Velmi obsáhlou databázi běžných potravin dostupných na našem trhu a jednoduché užívání nabízí portál www.kaloricketabulky.cz s možností stáhnout si aplikaci i přímo do mobilu. Doporučujeme vám psát si jídelníček právě do kalorických tabulek, protože získáte skvělou představu o tom, kolik energie konkrétní potraviny obsahují. Pomůže vám to složit si jídelníček podle vlastních představ tak, aby byl zároveň redukční.

Důležité: Doporučené hodnoty příjmu energie a živin dané kalorickými tabulkami je nutno brát jen orientačně. Jedná se o výpočty, nikoli přesná čísla šitá vám na míru. Sledujte svůj reálný příjem energie a živin, abyste zjistili, které potraviny a nápoje váš příjem energie navyšují nejvíce. V případě potřeby se obraťte na nutričního terapeuta, který vám s nastavením režimu pomůže.

JAKÝ MÁ BÝT ENERGETICKÝ PŘÍJEM PRO HUBNUTÍ?

Cílový příjem energie pro hubnutí nelze přesně určit ani vypočítat. Pro každého je jiný. Někdo hubne při denním energetickém příjmu 9 000 kJ (2 100 kcal), jiný ho potřebuje snížit na 7 000 kJ (1 600 kcal). Potřebný denní příjem energie určují dvě základní složky: **1. klidový výdej energie** a **2. výdej energie fyzickou aktivitou**. Klidový výdej energie je množství energie potřebné pro udržení základních životních

Smyslem záznamu stravy do webové nebo mobilní aplikace je získat představu o energetické hodnotě potravin. Díky zapisování se naučíte poskládat si jídelníček tak, aby váš denní příjem energie nepřekračoval stanovenou hranici a zároveň abyste si v rozumném množství mohli dát potraviny, které máte rádi, i když do redukčního jídelníčku spíše nepatří.

funkcí, jako je činnost mozku, srdce, plic, ledvin atd. Výpočet tohoto údaje podle vzorců může být velmi nepřesný, jedinou přesnou metodou pro měření klidové spotřeby energie je nepřímá kalorimetrie, což je metoda využívaná spíše ve výzkumu. Právě na základě výzkumu víme, že klidový výdej energie je u žen minimálně 6000 kJ (1400 kcal) a u mužů 8000 kJ (1900 kcal) za den. Taková je tedy minimální denní potřeba energie přijaté ze stravy. Pokud by byl příjem nižší, hrozí ztráta aktivní tělesné hmoty (svalu). Další energii je třeba přičíst na fyzickou aktivitu. Míra fyzické aktivity je u každého jiná, ale minimálně 1500 kJ (350 kcal) spotřebujeme na běžné denní činnosti.

Při stanovení cílového příjmu energie pro redukci hmotnosti byste měli vycházet ze svého současného energetického příjmu a ten snížit přibližně o 10–15 % (zpravidla o 1500–2500 kJ). Zjistit vstupní energetický příjem můžete propočtem svého detailně zapsaného několikadenního jídelníčku.

Není ale vždy nutné jídelníček dlouhodobě detailně zapisovat a propočítávat energetický příjem. Pokud omezíte vysoce energetické potraviny ve své stravě a také alkohol, výrazně tím snížíte příjem energie a váha půjde dolů. V následujících kapitolách se dozvíte, na které potraviny se zaměřit.

CO SE ZAPSANÝM JÍDELNÍČKEM?

Máte před sebou zapsaný jídelníček? Gratulujeme! Zkuste se kontrolně zvážit. Zhubli jste 0,5–1 kg během období zapisování jídelníčku? Často se to stává. Během zapisování jídelníčku máte lepší kontrolu nad tím, co jíte a kolik toho jíte, lépe si uvědomujete, co všechno za den vložíte do svých úst. Každopádně pokud jste skutečně poslední týden zapisovali jídelníček, klobouk dolů, skvělá práce! Zápis jídelníčku není jednoduchá záležitost, zvláště pokud jste zapisovali skutečně vše a pokud jste většinu potravin i zvážili na kuchyňské váze. Jestliže jste využili kalorické tabulky, víte dokonce, kolik energie a živin v průměru za den zkonzumujete, což vám může nyní velmi pomoci při plánování stravy.

Jsou dva aspekty, na které se ve svém jídelníčku zaměřte:

A) pravidelnost a počet jídel za den

B) složení stravy

PRAVIDELNOST

Ta je pro hubnutí velmi důležitá. Hlavní jídla by měla být každý den v přibližně stejný čas, snídaně mezi 6–9 h (podle toho, kdy vstáváte), oběd mezi 11:30–13:30 h, večeře mezi 17:30–19:30 h. Samozřejmě ne vždy to jde. Pokud se váš denní režim příliš vymyká normě, bude lepší nastavení jídelníčku konzultovat s nutričním terapeutem. **V každém případě lze doporučit v rámci každých 24 hodin dodržet vždy 12hodinové okno bez příjmu stravy. Pokud je tedy vaše první jídlo například v 7 hodin ráno, poslední by mělo být do 19 hodin večer.**

POČET JÍDEL ZA DEN

Kolik jídel za den máte průměrně ve svém jídelníčku? Pokud méně než 3, je to málo, pokud více než 5, je to moc. Pro velkou část lidí je ideální mít 3 hlavní jídla a nesvačit. Svačiny mají význam v případě, že by jinak mezera mezi hlavními jídly byla příliš dlouhá a vedla by k tzv. vlčímu hladu, při kterém sníte vše, co vám přijde pod ruku. Může se to stát u těch lidí, kteří do práce vstávají velmi brzy (před 6 h) a chodí spát relativně pozdě (po 23 h). Z tohoto důvodu je často s výhodou zařadit odpolední svačinu, která zabrání přejídání se ve večerních hodinách. **Nejprve se zaměřte na svá hlavní jídla a dobře si je složte (viz nutričně vyvážený talíř), až potom se rozhodněte, zda je pro vás vhodné svačit, či nikoli.**

Zkuste dát šanci režimu 3 jídel za den. Pokud si na něj nezvyknete a budete pocívat výraznější hlad, zařaďte maximálně jednu dopolední a jednu odpolední svačinu – např. neochucený jogurt/tvaroh s ovocem, kefír/podmáslí, zeleninový salát, ovoce apod. Tak, abyste do dalšího hlavního jídla stihli vytrávit a mít prázdný žaludek. Důležité také je, aby večeře nebyla příliš pozdě večer. Zkuste alespoň po většinu dnů večeřet nejpozději do 20 hodin a po večeři už nic nejezte.

SLOŽENÍ STRAVY

Tuky mají ze všech živin největší obsah energie. **Ve svém jídelníčku se tedy zaměřte na výskyt tučných potravin, ať už těch slaných (uzeniny, tučné sýry, smažená jídla, omáčky, chipsy), nebo sladkých (moučníky, sušenky, jemné pečivo, zmrzlina).**



Tabulka 1 Možnosti kompromisů ve vašem jídelníčku – záměny potravin s vysokým obsahem tuku a energie (levá část tabulky) za potraviny s nízkým obsahem tuku a energie (pravá část tabulky)

Vysoce energetické potraviny	Energie na 100 g	Tuky na 100 g	Vhodné alternativy	Energie na 100 g	Tuky na 100 g
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika jádrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
kachna průměr	1600 kJ/ 384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	630 kJ/150 kcal	3 g
vepřová tlačěnka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce 2 ks	600 kJ/140 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	žervé	745 kJ/178 kcal	16 g
tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	cottage	455 kJ/108 kcal	6 g
pomazánkové (máslo)	1370 kJ/327 kcal	33 g	ricotta	530 kJ/126 kcal	9 g
anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/179 kcal	12 g
niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	mozzarella light	689 kJ/164 kcal	8,5 g
hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	hermelín Figura	1000 kJ/238 kcal	17 g
eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	olomoucké tvarůžky	524 kJ/125 kcal	< 1 g

V levé části tabulky jsou potraviny s vysokým obsahem tuků a energie, v pravé části ty s nízkým obsahem energie a tuků. Při pohledu na svůj zapsaný jídelníček zkuste alespoň částečně nahradit vysoce energetické (tučné) potraviny (levá část tabulky) za méně energetické varianty (pravá část tabulky). **Potraviny z levé části tabulky by ve vašem jídelníčku neměly být vícekrát za den.** Pokud využíváte aplikaci „kalorické tabulky“, uvidíte, kolik energie vám některé konkrétní potraviny přináší, a můžete se potom sami rozhodnout, jestli vám za tu energii stojí, či nikoli.

Pozor si dejte také na alkohol. Má velmi vysoký obsah energie. Navíc při jeho konzumaci klesají zábrany, takže budete hůře odolávat jídlu.

Doporučujeme vám také pokračovat v zapisování jídelníčku minimálně ještě měsíc. Kdo zapisuje jídelníček déle, je zpravidla úspěšnější.

TIPY K OMEZENÍ ENERGETICKÉHO PŘÍJMU

- **Snižte příjem tučných potravin (viz tabulka 1, tabulka 3 a tabulka 5). Jeden gram tuku přinese tělu energii o velikosti 38 kJ (9 kcal), tedy dvojnásobek v porovnání se sacharidy a bílkovinami.** Tuky mají pokrýt přibližně 25–30 % celkového denního příjmu energie. Například při energetickém příjmu 8000 kJ to znamená 60 g tuku na den. Denní příjem tuku při snižování hmotnosti by se měl pohybovat mezi 50–70 g na den.
- **Snižte množství alkoholu. Alkohol má jen o něco málo nižší obsah energie než tuk, v 1 gramu ethanolu je 29 kJ (7 kcal).** K alkoholu budete mít navíc tendenci jíst různé slané oříšky, chipsy nebo sýry, což významně navýší celkový energetický příjem.
- **Snižte příjem slazených nápojů. Cukr má sice poloviční obsah energie než tuk, ale když vypijete 500 ml a více, přijatá energie se velmi jednoduše nasčítá.** 500 ml ovocného džusu obsahuje přibližně 1000 kJ (240 kcal), stejně tak 500 ml slazené limonády. Navíc při popíjení slazených nápojů dochází k výkyvům hladiny cukru v krvi, což je z hlediska zdraví nepříznivé, a také kvůli tomu můžete pociťovat návaly chutí na sladké. Slazené nápoje ideálně postupně nahraďte vodou nebo ovocným či bylinným čajem. Pokud je pijete v průběhu dne, začněte tím, že si sklenici sladkého nápoje dáte jen jednou denně. Týká se to i 100% ovocných džusů, fresh a smoothie nápojů. Pro tělo je přirozenější konzumovat ovoce v původní nezpracované podobě, ve které ho navíc nikdy nesníte tolik jako v té tekuté.

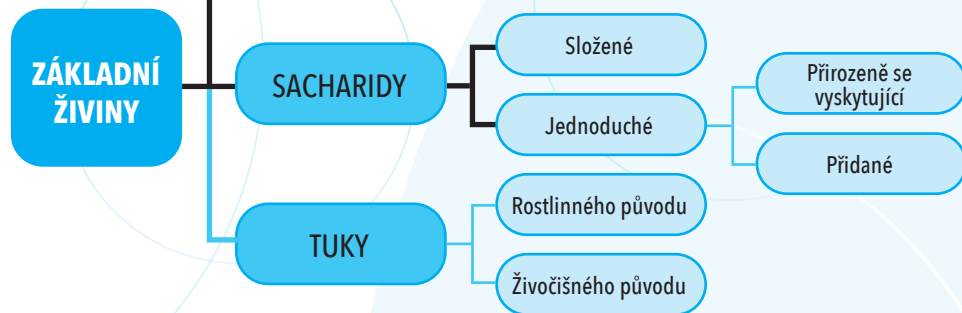
Na straně druhé zkuste navýšit příjem vlákniny. Cílový příjem vlákniny je alespoň 25 g na den.

Takové množství vlákniny je reálné získat, potřebujete však v rámci jednoho dne kombinovat všechny zdroje vlákniny.

- Pokud za den zkonzumujete celkem **400–500 g ovoce a zeleniny**, získáte přibližně **10 g vlákniny**. Ovoce či zeleninu v množství 150–200 g přidejte ke každému hlavnímu jídlu nebo na svačinu.
- Ke každému hlavnímu jídlu zařadte **zdroj složených sacharidů** (luštěniny, ovesné či jiné obilné vločky, žitný nebo celozrnný chléb, brambory, celozrnné těstoviny, rýži apod.). Tím přijmete dalších **10–15 g vlákniny**.
- Zbývající množství vlákniny doplňte menší porcí **ořechů nebo semínek** (20 g vám průměrně dodá **2–5 g vlákniny**).

HLAVNÍ ŽIVINY VE STRAVĚ

Hlavní živiny, takzvané makroživiny, jsou **sacharidy, bílkoviny a tuky**. Všechny jsou pro váš organismus nezbytné, protože každá hlavní živina má své specifické funkce.



SACHARIDY

Sacharidy představují **základní zdroj energie pro činnost všech buněk a tkání** v těle. Pro fungování vašeho organismu jsou velmi důležité a dlouhodobě se bez nich neobejdete. Je ale dobré porozumět jednotlivým druhům sacharidů a vybírat si ty hodnotné a pro organismus prospěšné.

Ve vašem jídelníčku mají být každý den:

1. SACHARIDY SLOŽENÉ – zdroje: pečivo (lépe žitné, žitno-pšeničné či celozrnné), ovesné a jiné obilné vločky, müsli sypané (ne zapékané), přílohy (brambory, rýže, těstoviny, kuskus, bulgur), luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna)

Tyto potraviny jsou nejen důležitým zdrojem energie, ale také vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

2. SACHARIDY JEDNODUCHÉ (= CUKRY) PŘIROZENĚ SE VYSKYTUJÍCÍ V POTRAVINÁCH – zdroje: ovoce, některé druhy zeleniny (např. mrkev, červená paprika, rajčata, červená řepa), mléko a neochucené mléčné výrobky (obsahují laktózu, tj. mléčný cukr)

Tabulka 2 Příklady potravin s obsahem složených sacharidů a přirozeně se vyskytujících cukrů, které mají být ve vašem jídelníčku každý den.

Potraviny s obsahem složených sacharidů	Energie na 100 g	Sacharidy (z toho cukry)
brambory vařené	280 kJ/67 kcal	20 g (z toho 6 g)
rýže vařená průměr	450 kJ/108 kcal	26 g (z toho 0 g)
těstoviny vařené průměr	557 kJ/132 kcal	24 g (z toho 0,2 g)
kuskus vařený	470 kJ/112 kcal	22 g (z toho 0 g)
červená čočka vařená	480 kJ/115 kcal	20 g (z toho 2 g)
chléb žitno-pšeničný	950 kJ/227 kcal	42 g (z toho 2 g)
ovesné vločky	1480 kJ/352 kcal	61 g (z toho 1 g)
Potraviny s obsahem přirozeně se vyskytujících cukrů	Energie na 100 g	Sacharidy (z toho cukry)
mrkev	150 kJ/36 kcal	7 g (z toho 5 g)
jablko	240 kJ/57 kcal	13 g (z toho 11 g)
banán	350 kJ/84 kcal	22 g (z toho 19 g)
kukuřice	450 kJ/108 kcal	18 g (z toho 6 g)

Potravinám obsahujícím přirozeně se vyskytující cukry se nevyhýbejte, naopak je mějte ve svém jídelníčku každý den. Denně dvě porce zeleniny (například k obědu a večeři) a jednu porci ovoce (k snídani či svačině). Obsahují vlákninu, vitamíny, minerální látky, antioxidanty a zároveň velmi málo energie. Mléčné výrobky bez příchuti jsou také důležitou součástí jídelníčku, jelikož vašemu tělu dodávají bílkoviny a vápník.

CUKRY PŘIDANÉ DO POTRAVIN – zdroje: sladkosti a cukrovinky (čokoláda, zmrzlina, dorty a moučníky), sladké pečivo (koláče, croissanty ad.), slazené mléčné výrobky, slazené nápoje

Tyto potraviny nepřinášejí vašemu tělu žádné benefity. Kromě cukru navíc často obsahují velké množství tuku, takže jejich energetická hodnota je vysoká. Nemusíte se jich zcela vzdát, ale měly by tvořit nanejvýš 10 % z celkového denního příjmu sacharidů. V praxi to znamená dát si maximálně jednu takovou potravinu za den.

Tabulka 3 Příklady potravin s obsahem přidaných cukrů (a zároveň vysokým obsahem tuků, tím pádem i energie), které by se ve vašem jídelníčku měly objevovat pouze příležitostně.

Potraviny s obsahem přidaných cukrů / a tuků	Energie a tuky na 100 g	Sacharidy (z toho cukry)
spékané müsli	1804 kJ/432 kcal, 16 g tuku	62 g (z toho 20 g)
čokoládový dort	1700 kJ/420 kcal, 28 g tuku	37 g (z toho 26 g)
Pribináček	998 kJ/238 kcal, 16 g tuku	17 g (z toho 14 g)
vanilková zmrzlina	800 kJ/190 kcal, 11 g tuku	23 g (z toho 22 g)
tvářohový koláč	1000 kJ/240 kcal, 10 g tuku	28 g (z toho 12 g)
závin jablčný	1200 kJ/286 kcal, 14 g tuku	30 g (z toho 10 g)
croissant s čokoládou	1750 kJ/416 kcal, 24 g tuku	45 g (z toho 18 g)
polomáčené sušenky	2144 kJ/510 kcal, 26 g tuku	60 g (z toho 24 g)
proteínová tyčinka	1500 kJ/360 kcal, 10 g tuku	43 g (z toho 29 g)

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou **základní stavební složkou živých organismů**. Jsou také důležité pro správné fungování imunity a tvorbu některých hormonů. Proto dbejte na jejich dostatečný příjem a výběr kvalitních zdrojů. Potřebný denní příjem závisí na zdravotním stavu a fyzické aktivitě, průměrně to má být 1 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti (tedy například žena vážící 70 kg by měla mít denní příjem bílkovin přibližně 70 g).

- BÍLKOVINY ŽIVOČIŠNÉ** – zdroje: mléko a mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, kefíry, podmáslí, sýry), maso, vnitřnosti, uzeniny (šunka, salám, párky a klobásy), vejce, ryby a mořské plody
- BÍLKOVINY ROSTLINNÉ** – zdroje: luštěniny (cizrna, čočka, fazole, hrách, sója) a výrobky z nich (tofu, tempeh), seitan, robi maso, obiloviny, ořechy

Při snaze o redukci či udržení hmotnosti je důležité upřednostňovat zdroje bílkovin s nízkým obsahem tuku (libové maso, vejce, tvaroh, cottage, mozzarella, z uzenin pouze šunka).

Tabulka 4 Příklady zdrojů bílkovin s vysokým obsahem tuku a energie (levá část tabulky) a nízkým obsahem tuku a energie (pravá část tabulky). Pokud často konzumujete potraviny z levé části tabulky, pokuste se je zaměnit za ty z pravé části. Cílem je přednostně vybírat potraviny s obsahem tuku 15 g na 100 g a méně. Tento údaj naleznete na obalu potraviny.

Vysoce energetické potraviny	Energie na 100 g	Tuky na 100 g	Vhodné alternativy	Energie na 100 g	Tuky na 100 g
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika játrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
kachna průměr	1600 kJ/ 384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	630 kJ/150 kcal	3 g
vepřová tlačenka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce 2 ks	600 kJ/140 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	žervé	745 kJ/178 kcal	16 g
tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	cottage	455 kJ/108 kcal	6 g
pomazánkové (máslu)	1370 kJ/327 kcal	33 g	ricotta	530 kJ/126 kcal	9 g
anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/179 kcal	12 g
niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	mozzarella light	689 kJ/164 kcal	8,5 g
hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	hermelín Figura	1000 kJ/238 kcal	17 g
eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	olomoucké tvarůžky	524 kJ/125 kcal	< 1 g

TUKY

Tuky představují pro náš organismus **bohatý zdroj zásobní energie**, dále pomáhají udržovat tělesnou teplotu, fungují jako mechanická ochrana vnitřních orgánů (tvoří jejich obal), jsou stavební složkou některých hormonů a napomáhají správnému využití vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Mimoto dodávají jídlu chuť, ostatně proto vám tučné potraviny tolik chutnají.

Tuky lze rozdělit do dvou skupin podle toho, zda jsou obsažené v potravinách (tzv. skryté tuky), nebo zda jsou samostatnou potravinou (tzv. volné tuky).

- SKRYTÉ TUKY** (obsažené v potravinách) – zdroje: maso, uzeniny, sekaná, sýry, vejce, mléko a mléčné výrobky, smetana, ryby, ořechy, avokádo, dresinky a omáčky, moučníky, čokoláda, sušenky, zmrzlina
- VOLNÉ TUKY** – zdroje: máslo, sádlo, rostlinné margaríny, rostlinné oleje

V porovnání se sacharidy a bílkovinami přináší tuky vašemu tělu dvojnásobek energie. Jedna lžička tuku bude mít tedy dvojnásobný obsah energie než jedna lžička cukru. Proto jsou to právě potraviny s vysokým obsahem tuku, na které je třeba se při snaze o kontrolu své tělesné hmotnosti zaměřit a jejich příjem cíleně snížit.

Tabulka 5 Příklady potravin s vysokým obsahem tuku a jejich energetická hodnota

Potraviny s obsahem volných tuků	Energie na 100 g	Tuky na 100 g
máslo	3115 kJ/742 kcal	82 g
Rama classic	2230 kJ/530 kcal	60 g
Flora original	1665 kJ/396 kcal	45 g
sádlo	3700 kJ/881 kcal	99 g
rostlinný olej	3400 kJ/810 kcal	92 g
majonéza	2840 kJ/678 kcal	75 g
tatarská omáčka	1676 kJ/399 kcal	41 g
smetana 33%	1360 kJ/325 kcal	34 g

ALKOHOL A POCHUTINY

Jeden gram alkoholu (ethanolu) přináší 29 kJ (7 kcal), má tedy hned po tucích nejvyšší obsah energie. S rostoucí dávkou alkoholu navíc kromě energetického příjmu roste i chuť k jídlu, a naopak klesají zábrany. Proto je pití alkoholu často doprovázeno konzumací vysoce energetických pochutin. Při snaze o zhubnutí proto pití alkoholu omezte co nejvíce.

Tabulka 6 Obsah energie ve vybraných alkoholických nápojích a potravinách, které se často při pití alkoholických nápojů konzumují.

Alkoholický nápoj	Obsah energie na uvedenou porci	
víno červené 200 ml	640 kJ/153 kcal	
víno bílé suché 200 ml	600 kJ/143 kcal	
pivo 10° 500 ml	655 kJ/156 kcal	
tvrdý alkohol 50 ml	460 kJ/110 kcal	

Potravina	Obsah energie na 100 g	Tuky na 100 g
chipsy	2213 kJ/523 kcal	35 g
zeleninové chipsy	2500 kJ/599 kcal	46 g
pražené mandle	2700 kJ/645 kcal	56 g
popcorn	2070 kJ/496 kcal	26 g

JAK SI SLOŽIT KAŽDODENNÍ JÍDELNÍČEK

Základem správného stravovacího režimu (i toho redukčního) jsou tři dobře složená hlavní jídla v rámci dne – snídaně, oběd a večeře.

Každý hlavní pokrm má být složen podle zásad tzv. nutričně vyváženého talíře. Měl by tedy obsahovat zdroje všech hlavních živin (sacharidů, bílkovin, tuků) a být doplněn zeleninou nebo ovocem.

Pokud si svá hlavní jídla dne složíte správně, dodáte svému organismu dostatek všech potřebných živin a energie. Jestliže k hlavnímu jídlu vždy zařadíte také porci zeleniny či ovoce, navýšíte tím příjem vlákniny a budete se cítit sytí po delší dobu. V případě správně složeného hlavního pokrmu by se pocit hladu neměl dostavit dříve než za 3–4 hodiny. Možná tedy zjistíte, že nepotřebujete svačit nebo že vám postačí malá svačina (např. neochucený jogurt/kefir, ovoce/zelenina).

Na hlavních pokrmech se nevyplatí šetřit. Pokud se o to budete snažit a vynecháte například zdroj sacharidů (přílohu) k obědu, pravděpodobně se u vás během odpoledne objeví únava a/nebo chuť na sladké. Moučník nebo sušenka snědená k odpolední kávě vám ale přinese daleko více energie, protože na rozdíl od přílohy obsahuje velké množství tuků.

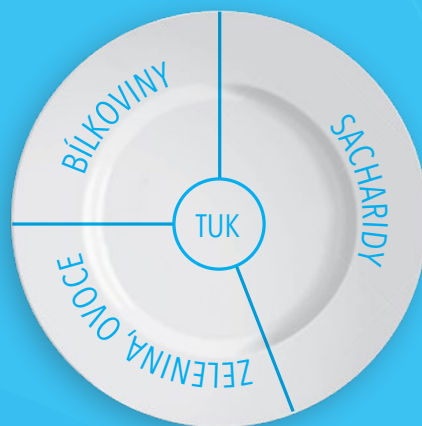


Hlavní pokrm má obsahovat:

- 1. zdroj složených sacharidů** (pečivo, ovesné vločky / müsli sypané, přílohy, luštěniny);
 - 2. zdroj bílkovin** (mléko a mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby);
 - 3. zdroj tuků** (tzv. volný tuk – máslo, olej, tzv. skrytý tuk – už obsažený ve zdroji bílkovin);
- + zdroj vlákniny (ovoce/zelenina).**

Nutričně vyvážený talíř znázorňuje, jak mají být složena hlavní jídla dne.

Zdroje jednotlivých živin (sacharidů, bílkovin a tuků) na vašem talíři by měly být přibližně v poměru vyobrazeném na obrázku. Komplexní sacharidy mají pokrýt více než 50 % denní energetické potřeby, proto mohou zdroje komplexních sacharidů (přílohy, pečivo žitné a celozrnné, ovesné vločky a další obiloviny) tvořit až polovinu talíře. Přibližně čtvrtinu porce má tvořit zdroj bílkovin. Může to být například 100–150 g masa, 200 g jogurtu/tvarohu, 2 vejce apod. Minimálně čtvrtinu talíře má obsadit zelenina anebo ovoce. Poměry jednotlivých živin daných obrázkem není nutné se striktně řídit, účelem je především nevyhýbat se zdrojům sacharidů, které poskytují organismu energii a dělají jídelníček dlouhodobě udržitelný. Není však nutné, aby zdroj sacharidů tvořil polovinu porce. Pokud patříte mezi ty, kteří přílohy a pečivo ke své spokojenosti tolik nepotřebují, můžete s nimi zaplnit jen čtvrtinu talíře a nahradit je větším množstvím zeleniny. Zcela vynechávat zdroj sacharidů ale nelze doporučit, zvláště ne v případě snídane a oběda, jelikož v průběhu dne potřebujete energii pro práci mozku i svalů.



PŘÍKLADY HLAVNÍCH POKRMŮ

SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE
zdroj sacharidů (i vlákniny): ovesné vločky / müsli sypané	zdroj sacharidů (i vlákniny): brambory / luštěniny / rýže / těstoviny / kuskus	zdroj sacharidů (i vlákniny): žitný chléb
zdroj bílkovin: mléko / jogurt bílý / tvaroh	zdroj bílkovin: maso (dřůbeží / vepřové libové / hovězí libové / ryba)	zdroj bílkovin: sýr / vejce / tvarohová pomazánka / žervé / cottage / šunka apod.
zdroj tuků: ořechy / semínka (10–15 g)	zdroj tuků (lze vynechat): rostlinný olej (10 ml) na přípravu jídla	zdroj tuků (lze vynechat): máslo / rostlinný margarín / ořechy / semínka
zdroj vlákniny: ovoce	zdroj vlákniny: zelenina	zdroj vlákniny: zelenina / ovoce

SNÍDANĚ

Příklad č. 1	Příklad č. 2
Ovesná kaše (obsah energie: 2 100 kJ/500 kcal)	Pečivo se žervé a plátkovým sýrem (obsah energie: 1700 kJ/405 kcal)
ovesné vločky 60 g	žitný rohlík 70 g
polotučné mléko 250 ml	žervé 30 g
hroznové víno 100 g	sýr plátkový 30 % 40 g
vlašské ořechy 10 g	jablko 150 g (nebo jakákoli zelenina/ovoce)
lžička medu, skořice	



OBĚD

Příklad č. 1	Příklad č. 2
Vepřová panenka na žampionech s cuketou a rýží (obsah energie: 2100 kJ/500 kcal)	Kuřecí nudličky s nivou a bramborem (obsah energie: 2170 kJ/516 kcal)
vepřová panenka v syrovém stavu 150 g	kuřecí prsa v syrovém stavu 180 g
žampiony 50 g	olej řepkový 10 ml
cuketa 150 g	niva 20 g
olej řepkový 10 ml	brambory vařené 200 g
rýže vařená 200 g	

VEČEŘE

Příklad č. 1	Příklad č. 2
Chléb s vajíčkovou pomazánkou a rajčatovým salátem (obsah energie: 2100 kJ/500 kcal)	Celozrnný chléb s cottage sýrem a sušenými rajčaty (obsah energie: 1800 kJ/430 kcal)
vejce 1 ks, ricotta 70 g, sůl, pepř, pažitka	chléb celozrnný 80 g
chléb čerstvý žitný 100 g	cottage sýr 150 g
rajčata 200 g, olivový olej 7 ml	sušená rajčata krájená v oleji 15 g
	paprika 150 g



SHRnutí Důležitých zásad pro úspěšné zhubnutí a udržení váhy

DOSTATEČNĚ SPĚTE

Dopřejte si průměrně alespoň 7 hodin spánku.

HÝBEJTE SE

Sledujte krokoměr a stanovte si denní cíl kroků.

MĚJTE PRAVIDELNÝ DENNÍ REŽIM

Pravidelný režim spánku a jídla velmi napomáhá úspěšnému hubnutí.

STRAVU PLÁNUJTE

Pokud máte alespoň přibližnou představu o tom, co budete v následujícím dnu jíst, máte téměř vyhráno. Rozmýšlejte si, co budete snídat, jak bude vypadat váš oběd a v kolik hodin si ho dáte. Oběd by měl být dostatečně vydatný. K večeři si můžete připravit něco menšího, co bude rychle hotové, například omeletu s chlebem a zeleninou. Doma mějte vždy po ruce zdroje bílkovin s nízkým obsahem tuku (vejce, mozzarellu, tvaroh, cottage, tuňáka, šunku apod.). K nim přidejte pečivo, zeleninu – a jednoduchá večeře, která vás zasytí a zároveň nepřinese příliš mnoho energie, je na světě!

VYTVORTE SI NÁKUPNÍ SEZNAM

Ve svém mobilním telefonu můžete mít stabilně uložený nákupní seznam obsahující položky, které jsou v souladu s vaší snahou o redukcii hmotnosti. Při nakupování už o nich nebudete muset přemýšlet a čas strávený v obchodě bude tím pádem kratší. Nechodte nakupovat hladoví a žízniví. Vyhybejte se uličkám s laskominami a potravinami, které jíst nechcete, ale víte, že jim špatně odoláváte.

Nákupní seznam:

- zelenina a ovoce, brambory
- žampiony
- kuřecí maso, vepřová panenka
- šunka od kosti
- vejce
- bílý jogurt, polotučný tvaroh, ricotta, mléko
- cottage, žervé
- mozzarella (light), olomoucké tvarůžky
- celozrnný kuskus, rýže, těstoviny
- ovesné vločky / sypané müsli



JEZTE PRAVIDELNĚ

Svá hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) zkuste mít vždy v pravidelnou denní dobu. Rozdíl v časovém rozložení jídel může samozřejmě být mezi všedními dny a víkendem. Stejně tak se může v jednotlivých dnech lišit i celkový počet jídel. Základem každého dne jsou tři hlavní jídla. Hlavní jídlo nikdy nevynechávejte.

Doporučené časové rozvržení hlavních jídel:

- Snídaně 6:00–9:00 h
- Oběd 11:30–14:00 h
- Večeře 17:30–19:30 h

svačiny – svačit můžete, ale nemusíte

Ani při snaze o redukční stravování není nutné pravidelně svačit. Pokud si svá hlavní jídla dobře složíte, nejspíš zjistíte, že svačit nepotřebujete. Vždy ale záleží na vašem denním režimu, kolik máte fyzické aktivity, v kolik hodin vstáváte a jdete spát. Svačina má být maximálně jedna dopolední a jedna odpolední,

a naopak nemá být příliš vydatná. Vhodný je například bílý jogurt s ovocem, samotné ovoce, zeleninový salát nebo kousek pečiva s žervé apod.

SNIŽTE MNOŽSTVÍ PŘIJATÉ ENERGIE

Snížení dosavadního energetického příjmu ze stravy je pro redukci tukové tkáně nezbytné. Neefektivnější je zaměřit se na potraviny s vysokým obsahem tuku a na alkohol. Tuk a ethanol jsou totiž dva nejbohatší energetické zdroje. Velmi tučné potraviny v jídelníčku z větší části nahradte méně tučnými variantami, čímž ušetříte mnoho energie a hubnutí se dá do pohybu. Nahrazením 100 g salámu stejným množstvím šunky od kosti ušetříte 1400 kJ (330 kcal) a 35 g tuku. Záměna 100 g 45% sýru za stejné množství mozzarely light povede k úspoře 700 kJ (170 kcal) a 17 g tuku. A pokud si místo 50 g sušenky s náplní dáte čokoládový SKYR, můžete si z denního příjmu energie odečíst 650 kJ (155 kcal) a 18 g tuku.

PIJTE PRAVIDELNĚ V PRŮBĚHU DNE

Dostatečný příjem tekutin, ideálně neperlivé vody, je pro vaše tělo velmi důležitý. Pijte v pravidelných intervalech v průběhu dne. Minimální denní příjem tekutin je 1,5–2 litry.

UDĚLEJTE SI NA JÍDLA ČAS

Klid a dostatečný čas na jídlo je pro správné trávení a zpracování živin velmi důležitý. Soustředte se na jídlo a nerozptylujte se jinými činnostmi. Díky tomu si také lépe uvědomíte plnost žaludku a nepřejíte se.

PRAVIDELNĚ SE VAŽTE

Například jednou týdně se ráno zvažte a svou hmotnost si zapisujte. Jedině tak dokážete zachytit počínající trend nárůstu váhy, který je ještě relativně jednoduché zvrátit. Nespoléhejte na to, že se nárůst hmotnosti sám zastaví. Zároveň pamatujte, že je normální, když hmotnost ze dne na den mírně kolísá. Důležitý je dlouhodobý trend vývoje hmotnosti.

PŘEJEME VÁM MNOHO ÚSPĚCHŮ.

Poznámky

Poznámky

Může to být lehčí!

BAUSCH Health

PharmaSwiss Česká republika s.r.o.
Jankovcova 1569/2c, Praha 7, 170 00
Tel.: +420 234 719 600, e-mail: czech.info@bauschhealth.com
www.pharmaswiss.cz

AEContrace-Mysimba@privevigilance.com

MYS-CZ2402-0605
MYS-0240-002 02/24



Mysimba[®]
(naltrexone HCl/bupropion HCl)

8 mg / 90 mg • tablety s prodlouženým uvolňováním