

ODBORNÍK RADÍ



Renata Balogová

výživová
poradkyně
Medidiet

Návrat k normálu potřebuje čas

Aby se kila nevracela



Skončili jste dietu a dosáhli vysněné váhy? To je sice skvělé, ale neznamená to, že se teď můžete vrhnout k ledničce a dopřát si všechno, co jste si v posledních pár týdnech museli odříct. K běžnému způsobu stravování je třeba vracet se pozvolně. Jedině tak se tělo definitivně zbaví návyků, které by mohly přivést zpět ztracená kila.

„Právě tato fáze je pro dlouhodobou úspěšnost redukce váhy zcela zásadní a právě zde se dělá nejčastější chyba, které vede k rozvoji jo-jo efektu. Spočívá v tom, že se přejde příliš rychle z režimu diety do režimu stravování před dietou,“ potvrzuje MUDr. Miloš Rýc.

Tělo se brání hladu

Po dietě tělo potřebuje čas, aby si zvyklo na novou váhu. Existuje mýtus, že k jo-jo efektu dochází tam, kde byl úbytek hmotnosti příliš rychlý. Rychlost hubnutí s tím ale nemá nic společného. Problém není ani to, že člověk znovu přibere, ale

skutečnost, že si tělo po období nedostatku přednostně vytvoří další tukové buňky (místo toho, aby doplnilo ochablou svalovinu), protože dietu vnímá jako nouzovou situaci (hladomor), která se může kdykoliv opakovat. Proto se pojistí tím, že si vybuduje rezervní energetickou zásobu v podobě tukové tkáně.

Ach, ty věčné chutě!

A jsou tu i další nástrahy. Po skončení diety se velmi často dostavuje chuť na sladké. Příčinou může být dlouhodobý nedostatek vitaminů ze skupiny B, rozkolísaná psychika, ale třeba také euforizující účinek

pražených kakaových bobů (jen si vzpomeňte, kolikrát jste v podobné situaci zatoužili po čokoládě). Ubránit se takovým chutím bývá často hodně těžké. Mohou vám s tím ale pomoci dietní přípravky, které jsou určeny právě pro tuto udržovací fázi – výrobky, které jsou bohaté na bílkoviny a obsahují jen minimum cukrů a tuků. Na trhu je v dnešní době k mání velké množství těchto produktů, takže si můžete vybrat podle své chuti.

Jezte poloviční porce

K udržení nové váhy přispívá i pravidelný pohyb – aspoň dvakrát týdně se pořádně zapořte (plavání, běh, aerobic, kolo, v zimě běžky). Jezte pravidelně čtyřikrát denně a jen poloviční porce jídel, než jste byli zvyklí před dietou. Vynechte rychlé cukry a výrobky se sladidly, zařaďte víc vlákniny a vyhýbejte se všemu, co obsahuje ztužené tuky (margaríny nahraďte kvalitními rostlinnými oleji).



Novinky pro celou rodinu

Pro veselý den

Termoska Banquet s pumpičkou je ideální k přípravě čaje nebo kávy v chladných měsících. Je skvělá i na cesty. Objem: 1,9l, k dostání za 399 Kč.



Požitek z kávy



Milujete dobrou kávu? Vsaďte na Jacobs Krönung. Díky metodě vymrazování si zachovává

vyňikající chuťové vlastnosti a také báječnou vůni. Doporučená cena za 200 gramů je 176,90 Kč.

Ve voňavé náručí

Zimní edice aviváže Coccolino Creations Honeysuckle & Sandalwood obsahuje kombinaci santalového dřeva a zimolezu a oblečení dodá příjemnou svěžest, která se uvolňuje až několik dní. 1,5l vyjde asi na 110 Kč.



Pořádně ostrá jízda

Okrořeňte si party pikantními chipsy Lay's Strong s příchutí Cheese & Jalapeno, Chilli & Lime, Hot Chicken Wings či Wasabi. 77g balení stojí 24,90 Kč.



Křížovka o kapesné

Každý týden jeden šťastný výherce!

Hrajte o **3000 Kč**

Luštěte a vyhrávejte s námi. **Tři tisícovky**, to už je milé přilepšení, co myslíte?

Tajenku pošlete jako SMS s kódem **CL43 HRA**

POMŮČKA: ABORT, ARE, ASH, FENOL, PHE, POEM	POTRAT MEDIC.	ŽENSKÉ JMÉNO 13.12.	INICIÁLY HERCE VLACHA	UZLÍK V TKANINĚ	KORYTA	KDOKOLIV	ZPRACOVA- TEL KÚŽÍ	DODATEK V DOPISE ZKR.													
PARUKA ZASTAR.						KOMORA KOMERČNÍCH PRÁVNÍKŮ ZKR.			TAHLE	VYČINĚNÉ KÚŽE	SOUHVEZDÍ FÉNIXE LAT. ZKR.	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	INDIÁNSKÁ TROFEJ	SEKNOUTI	SEVERO- EVROPSKÝ STÁT						
SUDOKO- PYTNÍK						DOSAĤ STOUPÁNÍ CHEM. ZN. POLONIA						JAKO ANGLICKY				INIC. HER. DUCHKOVÉ DRUH PEPRÉ					
OBCHODNÍ CENTRUM ZKR.			HLAVA KATOLICKÉ CÍRKVE DRZÉ					POPEL ANGLICKY ROPNÉ PRODUKTY				VYROBENÁ TKANIN ČÁST BIBLIC- KÉHO TEXTU									
BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO				STRANOU POHODNÝ					NEŽLI OBLOHA				ZNAČKA KOSMETIKY BÁSEŇ ANGLICKY								
AKVARIJNÍ RYBKY						ČÁSTI RUKOU PRUŽINY					POTLESK KYSSELINA KARBOLOVÁ										
JEDNOTKA NAPĚTÍ	CHEM. ZN. RADIA LISTNATÝ STROM				JEN PEČÍNKA				STYL SKOKU DO VÝŠKY ŠÍČÍ POTŘEBY							INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ NESPAT					
VAJEČNÝ POKRM ??? OKO						TAJENKA CHEMICKÁ PŘÍPONA								KINO TYP TELEVIZNÍ OBRAZOVKY							
ZVOLÁNÍ TOREADORA				ESTONSKÉ MĚSTEČKO DRUH BROUKA			ALKALOID V ČAJI NAPOMINA- JÍCÍ STR. ROD					MLIARDA ZKR. TYP FORDU					MÍSTNÍ ČAS ANGL. ZKR.	EKO- NOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			
INICIÁLY HEREČKY ŠAFRÁN- KOVÉ			PŘEDMĚTY NA HRANÍ NEŠLECHTĚ- NÁ (ROSTL.)						PROUD LOPOTA				METY								
HŘEJIVÉ						POPĚVEK SOLMIZAČNÍ SLABIKA		KANONY CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO						ZKRATKA PRO TOTÉŽ							
PŘEDMĚTY POSTUPNĚ SPOTŘEBY ZKR.	SOLMIZAČNÍ SLABIKA LEPIDLO				VÝROBCE SYRŮ ŘÍMSKÝCH 151																
ČESKÁ HUDEBNÍ SKUPINA							BOXER MU- HAMMAD ?? TYP RUS. LETÁDEL														
ŠKOLNÍ POMŮČKA						JMÉNO TENISTY LENDLA															
SPÍČÍ LIDÉ						MANSTVÍ MN. Č.															

Jak hrát o 3000 Kč?

Tajenku **bez háčků a čárek** pošlete v době od **25. 10.** do **31. 10. 2016** (včetně) jako **SMS** na telefonní číslo **906 15 09** ve tvaru:

CL(mezera)43(mezera)HRA(mezera)tajenka

(Příklad: CL 43 HRA kocka)

Cena 1 SMS je 9 Kč, vč. DPH. Poskytovatelem služby je BAUER MEDIA, v.o.s. Podrobná pravidla najdete na www.bauermedia.cz. Zasláním SMS se nominujete do finále soutěže, v němž budete prostřednictvím SMS vyzváni ke splnění kreativního úkolu.

