

Zdravé hubnutí:

Zapomeňte na lživé sliby reklam, rychlé hubnutí je šok pro tělo (jojo efekt). A pokud už dojde k výraznému hubnutí, tak se jedná převážně o rizikové odvodnění těla se ztrátou svaloviny a jen trochou tuku (takovéto kůry končí zdravotními problémy a poté ještě větším nárůstem váhy).

Trh nabízí mnoho „rychlých“ super diet a přípravků pro hubnutí (půsty, hladovky, vysokoproteinové či vysokosacharidové formy diet), jejichž nerozumné užití má nezanedbatelná zdravotní rizika. Přichází ke mně ženy, které nemohou zhubnout, ať dělají a polykají cokoli. Nerozumné diety bez vyvážené stravy jim zničily tělo i zdraví, stále se potýkaly s **jo-jo efektem**, nyní už s váhou nehnou.

Jediné správné řešení je vyvážená pestrá strava o nižším energetickém příjmu, než vydáme fungováním těla, běžnými činnostmi a sportem. Ovšem pozor: energetický příjem nesmí být snížen dlouhodobě (max 3 měsíce) a hlavně ne pod hodnotu **bazálního metabolismu** (energie potřebná pro základní tělesné pochody).

Výpočet BM-R (Harris-Benedictova rovnice):

Ženy = $655,0955 + (9,5634 \times \text{váha v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{věk v letech})$

Muži = $66,473 + (13,7516 \times \text{váha v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{věk v letech})$

např. 40letá žena s váhou 80 kg a výškou 170 cm

$655,0955 + (9,5634 \times 80) + (1,8496 \times 170) - (4,6756 \times 40) = 1548 \text{ kcal} \times 4,18 = \underline{6470 \text{ kJ}}$

Zdravé hubnutí je 2 – 4 kg za měsíc, přitom je důležité doplňovat **vitamíny, minerály a vlákninu** (které tělo při procesu hubnutí ztrácí).

Důležitý je **pravidelný pohyb** (alespoň půlhodinová procházka) s **hlubokým dýcháním** nejlépe na čerstvém vzduchu – vydechování oxidu uhličitého pomáhá odkyselovat tělo, za předpokladu, že nepijete jím syčené (perlivé) nápoje.

Jíst střídmě cca. v 5 porcích denně s převahou **zeleniny** a ovoce (z 1/3 syrové pro zachování živých trávicích enzymů).

Pít více než mám žízeň (čistou vodu) hlavně mezi jídly (po jídle se naředí trávicí enzymy). Znamením dostatečného příjmu tekutin je čirá nečpící moč.

Na počátku hubnutí je velký úbytek hmotnosti spočívající v **detoxikaci** (odplavování nánosů škodlivin) a **odvodňování** těla až poté dochází k redukci tukové hmoty. Poté při rychlejším hubnutí než 0,5 kg týdně dochází k nepřiměřenému zvýšení krevních tuků, což je zdravotně rizikové.



Detoxikace:

Náš tuk je nejen zásoba na horší časy, ale také plní **funkci lapače a neutralizátoru škodlivin**, které tělo nedokáže vyloučit. **Při hubnutí se tyto škodliviny opět uvolňují do krve**, proto je vhodné podpořit očistné pochody v těle, užitím rostlinných látek pro detoxikaci viz. preparát **NEURODETOX** detoxikuje agresivní homocystein a chrání nervovou soustavu, **Karnitin** -dopravuje tuk přes buněčnou stěnu do mitochondrií, či **Zelená káva**, která za a) Detoxikuje b) Pomáhá spalovat tuky při sportu trvajícím déle než 30 minut.

Hubnutí při sportu:

Tuk se nejlépe spaluje při správné **tepové frekvenci (TF)**, udává počet tepů (stahů) srdce za jednu minutu. Její hodnota záleží na **intenzitě fyzické zátěže** a celkové **trénovanosti**.

Pokud jsme v **klidu** a nic neděláme, pohybuje se TF mezi **60-75 tepy za minutu**. Čím více jsme trénovaní, tím je TF nižší (u sportovců může klesnout až na 50).

Maximální tepová frekvence **MTF** – můžeme ji zjistit pomocí výpočtu: **MTF = 220 – věk**.

Správně svůj tep změříme - třemi prsty na **zápěstí**, nebo na straně **krku**. **Klidovou** TF měříme ihned po probuzení (tepy počítáme celou minutu). **Aktuální** tepovou frekvenci je dobré změřit ihned po zátěži (tepy počítáme **10 vteřin** a hodnotu vynásobíme šesti).

Jak nám tato čísla pomohou k vytoužené postavě? Pro optimální spalování tuků je ideální tepová frekvence **55 - 65 % maximální TF**. Vhodnější jsou **pomalejší a volnější typy aerobního cvičení** např. **Body-styling** (kombinace aerobiku a posilování), **jogging** (velice pomalý běh, krátké kroky) nebo cyklistika. **Ne** aerobic. Sporty, při kterých se tepová frekvence vyšplhá nad 70% maximální TF, jsou vhodné pro zvyšování **fyzické kondice** a posílení **srdečního systému**, ne však pro účinné hubnutí.



Při hubnutí **pozor na STRES**, při stresu lidé nehubnou, **ale ztrácejí svalovou hmotu** (katabolismus) a **odvodňují se**, tuk z velké části zůstává. Tvoří se **nadměrné množství hormonu kortizolu**, který **způsobuje ukládání tuků v oblasti břicha**. Stres i jeho metabolity nejlépe odbouráme při sportu, avšak při adrenalinových sportech, při fyzickém přetěžování a přehnaných trénincích, dosáhneme pravého opaku.

Také **nadměrné zatížení organismu způsobuje fyzický stres**, mnoho sportovců přibíralo tuk a zvýšení tréninkové zátěže jim jen prohloubilo únavu a vyčerpání, tuk ustoupil až s relaxací a spuštěním regeneračních procesů v těle. Naše tělo ve stresu (strachu) z totálního vyčerpání a následné smrti, spouští obranný mechanismus přežití – za každou cenu vytvořit zásoby. Náš rozum nás žene na hranici kolapsu, tělo je naštěstí řízeno rozumnějším podvědomím. Sport má přinášet radost z pohybu, pak nás uvolní a tělo se zaplaví pozitivními hormony.

Zásady platné i při hubnutí:

Okamžitě po cvičení je důležité doplnit sacharidy (ideální je jablko – nezvyšuje hladinu inzulínu v krvi) a cca **po půl hodině bílkoviny** (proteiny), aby nedocházelo k destrukci svalové tkáně (katabolismus - váha by sice šla dolů, ale ubývalo by svalů, ne tuku). Toto platí i pro cvičení ukončené ve večerních hodinách, poté doporučuji lehčí snídani.

Skrytá podvýživa: aneb i obézní lidé trpí podvýživou

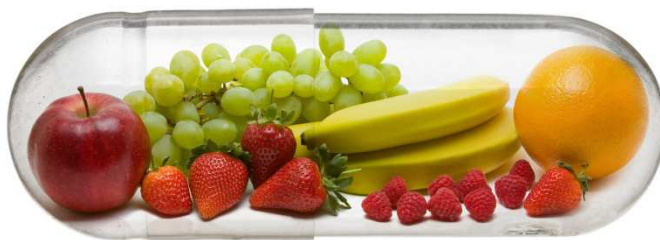
U štíhlých žen, tomu snáze věříme. Jsou hubené, přesto mají mnoho tuku na úkor svalové hmoty (bioimpedanční přístroje u nich měří i přes 35% tuku). Většina z nich má nevyváženou monotónní stravu: ovoce, bílé pečivo, polotovary a mléčné výrobky (nejčastěji chemii prodávanou jako jogurtové nápoje). Na tomto příkladu je vidět (sacharidy 70%, bílkoviny 5 – 10%, tuky 15 – 20%), že chybí kvalitní bílkoviny (luštěniny, sója, vejce, maso, tvrdé sýry).

Podvýživa totiž znamená **nedostatek živin** důležitých pro správné fungování těla. Podvýživou trpí nejen vychrtlé modelky, ale všichni jimž ve stravě chybí **důležité živiny a ve správném poměru**: makro-živiny (**bílkoviny, sacharidy, tuky** zejména omega 3), mikro-živiny (**vitamíny, minerály, další rostlinné látky**) a **pestrost stravy**.

Pro hubnutí a udržení štíhlé linie je důležité konzumovat **kvalitní bílkoviny 1 až 1,2g/kg** aktivní hmoty těla. Při větší sportovní aktivitě až 1,8g/kg v procentech by měly bílkoviny tvořit 15 – 20 % z přijaté stravy (větší množství překysluje tělo).

Také **tuk je důležitou součástí stravy** (je součástí buněk, tvorba energie, steroidních hormonů, žluči,...), avšak má tvořit **maximálně 30 %** z celkové denní energetické dávky (avokádo, ořechy a semena, kvalitní rostlinné oleje). V případě **nasycených (živočišných) tuků** bychom neměli překročit **10 %** (ale je nebezpečné nasycené tuky úplně vyřadit ze stravy, neboť jsou potřebné pro hormonální rovnováhu - tvorba steroidních hormonů).

Chuť na sladké tlumí chrom, vanad a vláknina. Delším **žvýkáním** (cca 20 krát) jídlo sládně - nejvíce obiloviny. Zlepšuje trávení sacharidů a snižuje jejich **glykemický index**, a tím je méně zatěžována slinivka tvorbou inzulínu. A žaludek má čas nahlásit „jsem sytý“ = máme méně hlad.



Podceňování nepřátel:

mono-dieta západního světa (konzumujeme je od rána do večera a přitom už neobsahují ani zlomek živin co dříve, zato jejich škodlivost vzrostla)

Bílá mouka a pečivo – se vyrábí válcováním zrna, které tak **ztrácí většinu živin** (odloučí se klíček a slupka). Další úskalí je přešlechtění pšenice z důvodu odolnosti a výnosů, ještě v padesátých letech byl podíl bílkoviny **lepku (agresivní alergen)** v zrně 20% v současnosti 80% na úkor ostatních kvalitních bílkovin. Lepek lepí klky (vstřebávají živiny) **ve střevech, vytváří slizovitý povlak stěn, plný patogenních bakterií a jejich toxických výměšků** (dysbióza). Výsledkem je **nedostatečné vstřebávání živin**, vitamínů, minerálů a naopak **zamoření těla toxiny**. Tělo není schopno vyloučit tak velké množství škodlivin a tak naředí jejich koncentraci, lidově řečeno **otékáme „zadržujeme vodu“**, poté je tělo neutralizuje – **obalí škodliviny tukem = nadváha**.

Bílá mouka je ke všemu **hleno-tvorná** (výtoky, hleny v dýchací soustavě, ...). Její rychlé cukry zvýší produkci inzulínu (podporuje rozvoj **inzulínové rezistence** a posléze **metabolického syndromu**), poté dochází k útlumu a potřebě dalšího cukru – únava a chuť na sladké.

Řešením je zcela vyloučit konzumaci bílé mouky a jejich produktů. Také je vhodné **omezit konzumaci mléka a výrobků** z něj, také zahleňují a většinou se jedná o produkty chemického průmyslu (éčka). Doporučuji **vyčistění střev aktivním kyslíkem** prearát **Dr. Enemas**, který odstraní hlenový povlak s hnilobnými bakteriemi ve střevech (dysbiózu), způsobující i **migrény** a mnohé **kožní potíže** (kůže je jen vitrínou našich střev).

Přeji Vám krásné dny, Honza Trávníček.