

Ebook



4 Kroky

Ako naštartovať metabolizmus a schudnúť



Mgr. Monika Rišová

Odborný certifikovaný poradca v oblasti zdravia, výživy, prevencie chorôb a regulácie hmotnosti, Váš osobný wellness tréner

Pribrali ste po sviatkoch pár kíľ? Blíži sa ples alebo oslava a chcete sa znova dostať do formy? Skúšali ste rôzne diéty? A potom ste znova pribrali? Alebo Vám chýba postava, akú ste mali pred pôrodom?

Ak ste si aspoň raz odpovedali áno, čítate správne...

1. Pitný režim

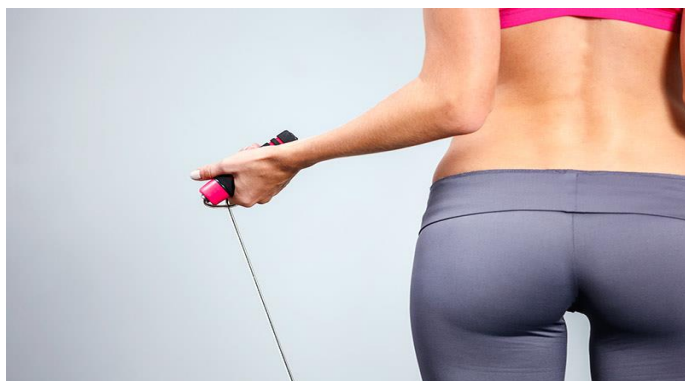
Prvá vec, ktorú potrebujete urobiť, je zvýšiť Váš pitný režim. Zmiernia sa Vám chute na sladké, nebudete toľko vyjedať, zároveň vodu telo potrebuje pre metabolické procesy. Dôležité je piť viac vody dopoludnia, t.j. do 13.00hod. Potom už menej. Určite nepiť vodu na večer. Ak máte chute na slané, Vaše telo si vodu pýta. Pokiaľ Vás bolí hlava, dajte si pohár vody. Samozrejme odporúčam čistú odstátu vodu. Nie minerálky, ani džúsy, čaje, ani mlieko. Možno si poviete, že Vám voda nechutí. Kľudne si do nej dajte pár kvapiek citróna, alebo limetky, alebo lístky mäty, alebo plátok uhorky.



2. Pohyb

Druhá vec, ktorú potrebujete začať robiť, je začať hýbať sa. Je absolútne jedno či to bude pod dohľadom osobného trénera alebo prechádzka 30min. denne, kardio cvičenie, cvičenie s vlastnou váhou, skákanie cez švihadlo, posilňovanie zamerané na určité časti tela, zumba, alebo plávanie, beh, pilates. Dôležité je začať. Najskôr to môže byť pol hodina a potom postupne pridávať dĺžku tréningu. Ďalšia zásadná vec je, aby Vás tá aktivita, nech je to čokoľvek, bavila. Ešte lepšie s kamarátkou, kamarátom, alebo jednoducho s niekým Vám

blízkym. Zamerajte sa na cieľ. Nastavte si plán, kedy si môžete zacvičiť alebo sa prejsť, kedy Vás nič nerozptyľuje. Dôležitá je motivácia a zapisovanie každého výsledku. Kľudne si vedzte denník. Tak spätne najlepšie vidíte, aké pokroky robíte a aké výsledky už máte. To je pre Vás najlepšia motivácia pokračovať ďalej.



3. Pravidelná a pestrá strava

Skutočne, bez úpravy jedálnečka to nepôjde. Až 70% chudnutia je o správnom a pravidelnom stravovaní, zvyšok je pohyb. Doporučujem dopoludnia ovocie a popoludní zeleninu, dostatok vlákniny v strave a hlavne jesť pravidelne 5–6krát denne. Základ sú raňajky. Lepšie jesť v malých dávkach a častejšie. Hladovka a diéta je krátkodobá záležitosť a navyše hrozí jojo-efekt. Pestrá strava, samozrejme, to, čo Vám chutí. V 3 až 4 hodinových intervaloch sa vytvára metabolické okienko. Preto je dôležité pravidelne jesť. Taktiež sa môžete najskôr zamerať na pravidelnosť v stravovaní a potom postupne meniť jedálneček.



4. Spánok

V spánku sa telo regeneruje a pripravuje na ďalší deň. Na to, aby Vaše telo fungovalo správne potrebuje 6–8hodín spánku. Bez budenia. Pokiaľ nedostatočne spíte, Vaše telo vytvára tukové zásoby. Je štatisticky dokázané, že pokiaľ dostatočne spíte, telo spaľuje o 35% viac tuku. Navyše sa v spánku posilňuje imunita. Doporučujem si pred spánkom prečítať nejakú knižku, trochu venovať čas sebe, zrelaxovať.



Nech sa už pustíte do čohokoľvek, želám veľa úspechov. Keď začnete aj malou zmenou vo Vašom živote.

Držím Vám palce ☺

Mgr. Monika Rišová

*Odborný certifikovaný poradca v oblasti zdravia, výživy, prevencie chorôb
a regulácie hmotnosti, Váš osobný wellness tréner*