

2.5 Výživové okénko - extrémy

Přerušovaný půst, keto dieta, vyřazování pečiva a příloh, intuitivní stravování nebo snad nízkotučná dieta? Jak se v tom vyznat a co je tou nejlepší cestou k rychlému úbytku hmotnosti? Internet i časopisy jsou plné „zaručených“ rad, ale v té záplavě informací je velmi snadné ztratit se.

Co způsobují „zaručené“ diety?

Častým výsledkem těchto rychlých diet bývá jo-jo efekt, pocit neúspěchu a také odpor k určitým potravinám. Stává se, že si lidé po takových dietách už nikdy nechtějí dát tvaroh nebo kuřecí maso, protože se jich v průběhu diety přejedli. Takové diety jsou většinou krátkodobé a nenaučí vás správným stravovacím návykům. Sice zhubnete, ale co bude dál? Vráťte se k původním stravovacím návykům, jako jsou fast food a slazené nápoje? A pak za pár měsíců začnete znovu s novou dietou, protože se kila vrátí, často i s pár dalšími navíc. Tento cyklus může vést k obezitě. Navíc se může vytvořit negativní vztah k jídlu – buď držíte dietu a máte pocit, že jste skvělí, nebo diety porušujete a cítíte se provinile, což často vede k nekontrolovanému přejídání.

Jak tedy postupovat?

- Hlavní cíl není jen zhubnout, ale naučit se správně a vyváženě jíst.
- Informace hledejte na **důvěryhodných a ověřených portálech**, jako je například www.stob.cz, Společnost pro výživu, Fórum zdravé výživy, ...
- Nebojte se **poradit s odborníkem**, jako je nutriční terapeut nebo specialista, který vám pomůže nastavit správný stravovací režim.
- Nesnažte se hubnout, když to není nutné. Nepodléhejte tlaku okolí, ale zaměřte se na své zdraví.
- **Nespěchejte** – postupné kroky a trpělivost vedou k dlouhodobým výsledkům.

Jak poznat nebezpečnou dietu?

- Slíbí vám **rychlé hubnutí**.
- Nutí vás **vyřadit mnoho potravin z jídelníčku**.
- Je spojena s **užíváním doplňků stravy**, které mají nahradit pestrou stravu.

Změna životního stylu není o striktních zákazech, ale o chytré úpravě jídelníčku a přístupu k jídlu. Buďte proto moudří, jezte pestře, a především si vybírejte kvalitní potraviny.