





15 TIPŮ PRO ZAČÁTEČNÍKY

Zlepšení stravovacích návyků a začátek zdravého životního stylu mohou mít dlouhodobě pozitivní vliv na vaše zdraví a pohodu.

1.

Začněte pomalu





Nepokoušejte se změnit všechno najednou. Postupně zavádějte zdravé návyky, abyste se vyvarovali pocitu přetížení

- Začít pomalu je klíčové pro úspěch při změně stravovacích návyků a začátku zdravého životního stylu.
- Raději než náhlými a extrémními změnami, je postupné přiblížení se k cíli mnohem trvalejší a udržitelnější.
- Začínat pomalu umožňuje tělu přizpůsobit se novým stravovacím zvykům a minimalizuje stres.
- Zároveň vám to dává čas se seznámit s novými potravinami a recepty.
- Díky postupnému zavádění zdravých návyků si také lépe uvědomíte své vlastní preference a co vám nejvíce vyhovuje.
- To vše vede k trvalejším a udržitelným výsledkům, což zvyšuje šance na úspěch na dlouhodobé bázi.



2.

Plánujte jídla



Připravujte si jídelní plán a nakupujte podle něj. To vám pomůže vyhýbat se nezdravým volbám

Plánování jídel a nákup podle toho jsou klíčovými kroky k dosažení zdravého životního stylu

- **Kontrola nad stravováním:** Plánování jídel vám umožní mít kontrolu nad tím, co jíte. Můžete vybrat zdravé ingredience a vyhnout se nezdravým volbám.
- **Odpadá stres rozhodování:** Sestavení jídelního plánu vám ušetří stres z rozhodování, co budete jíst. Nemusíte se každý den starat o to, co bude na talíři.
- **Ušetření času:** Plánování jídel vám ušetří čas, který byste jinak trávili rozhodováním a nákupem jídla.
- **Minimální plýtvání potravinami:** Plánováním nákupu podle potřeb snížíte plýtvání potravinami. Nakoupíte pouze to, co potřebujete, což šetří peníze a zvyšuje udržitelnost.
- **Zdravé a vyvážené stravování:** Plánování vám umožní zajistit, že vaše strava je vyvážená a obsahuje potřebné živiny.
- **Podpora dlouhodobých cílů:** Jídelní plán vám pomůže sledovat, zda se držíte svých zdravotních cílů, ať už jde o hubnutí, zlepšení kondice nebo zdravější životní styl.
- **Snížení impulzivních nákupů:** S plánem na nákupu se snižuje riziko, že nakoupíte nezdravé a nepotřebné potraviny kvůli impulzivním rozhodnutím.
- **Variace v jídelníčku:** Plánování vám umožňuje experimentovat s novými recepty a jídly, což udržuje stravování zajímavé a chutné.
- **Zvýšení motivace:** Vidět plán a sledovat pokrok vám může dodat motivaci k dosažení svých cílů.

Plánování jídel a řízení nákupů podle toho se stává základem pro zdravý životní styl a pomáhá začátečníkům vytvořit trvalé a udržitelné návyky. Tento postup je investicí do vašeho zdraví a pohody.



3.

Strava bohatá na ovoce a zeleninu



Zvyšte příjem ovoce a zeleniny. Jsou plné vitamínů, minerálů a vlákniny

Začít jíst stravu bohatou na ovoce a zeleninu je klíčovým krokem k dosažení zdravého životního stylu. Existuje mnoho důvodů, proč by začátečníci měli zvážit tuto zásadní změnu ve stravování:

- **Nutriční bohatství:** Ovoce a zelenina jsou plné esenciálních živin, včetně vitamínů, minerálů, vlákniny a antioxidantů, které podporují celkové zdraví.
- **Snížení rizika chronických onemocnění:** Konzumace ovoce a zeleniny byla spojena se sníženým rizikem srdce, cukrovky a některých typů rakoviny.
- **Podpora hubnutí:** Ovoce a zelenina jsou obvykle nízkokalorické a bohaté na vlákninu, což může pomoci při kontrole hmotnosti.
- **Zdravá kůže:** Antioxidanty obsažené v ovoce a zelenině mohou přispět ke zdravé pokožce a zpomalit stárnutí.
- **Doplnění vlákniny:** Vláknina pomáhá trávicímu systému, reguluje hladinu cukru v krvi a udržuje pocit sytosti.

Vláknina je tzv. „kartáč pro střeva“ a pravidelná údržba je prevence proti rakovině tlustého střeva

- **Posílení imunity:** Mnoho druhů ovoce a zeleniny obsahuje vitamín C, který podporuje imunitní systém.
- **Lepší trávení:** Vláknina a voda obsažené v těchto potravinách pomáhají udržovat zdravé trávení.
- **Lepší náladu:** Studie naznačují spojitost mezi konzumací ovoce a zeleniny a pozitivním vlivem na psychické zdraví.

- **Variabilita a kreativita ve stravování:** Ovoce a zelenina nabízejí nepřehledné možnosti kombinací a receptů, které učiní vaše jídlo chutným a zajímavým.

Začít jíst stravu bohatou na ovoce a zeleninu je rozhodnutí, které má dlouhodobé výhody pro vaše zdraví a pohodu. Tyto potraviny by měly tvořit základ vaší stravy a pomohou vám dosáhnout zdravého životního stylu.



Vitamíny

Vitaminy jsou organické látky nezbytné pro normální fungování organismu. Tělo si je nedokáže vyrobit, musí je přijímat v potravě.

Vitaminy dělíme na:

- rozpustné ve vodě (B–komplex, C), vylučují se močí – nelze se jimi předávkovat
- rozpustné v tucích (A, D, E, K), ukládají se – je možné se jimi předávkovat

Vitamin A

Funkce: podpora dobrého zraku (vidění za šera), léčba akné, lupénky, kožních onemocnění, správná funkce imunitního systému

Zdroj: játra, rybí olej, žloutek, máslo, mléko, listová zelenina, mrkev, rajčata, papriky, broskve, meruňky

Vitamin C

Funkce: podílí se na správné funkci v podstatě všech buněk lidského organismu. Je nezbytný pro celkovou obranyschopnost našeho těla, je výborným antioxidantem působícím proti volným radikálům v těle. Je důležitý také pro svaly, kosti, cévy i kůži. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi a podporuje vstřebávání železa.

Zdroj: nejvíce je obsažen v citrusových plodech (citróny, pomeranče, grapefruit, limetka), šípku, bramborách, rajčatech, brokolici, jahodách, kvěťáku, kiwi, brusinkách, špenátu, papáji nebo malinách.

Vitamin B

Vitaminy skupiny B jsou důležité zvláště pro ty, kteří pravidelně provozují sport a jejich tělo je tak vystaveno vyšší fyzické zátěži. Dále těhotným a kojícím ženám a lidem se sníženou imunitou.

B–komplex

Vitaminy skupiny B nezbytné pro přeměnu živin a energií, působí na krevtvorbu, ovlivňují růst a kvalitu vlasů a nehtů, mají vliv na uvolnění stresu a potlačení nervozity. Radíme sem např.: **Vitamin B9** (kyselinu listovou) - podílí se na všech vývojových a některých nervových procesech organismu a také podporuje krevní tvorbu. Tento vitamin najdeme zejména v zelí, chlebu, vnitřnostech nebo luštěninách. Jeho nedostatek je nebezpečný hlavně pro těhotné ženy (může narušit plod) a malé děti. V dnešní populaci je jeho nedostatek velmi častý. **Vitamin B12** – významně se podílí na tvorbě červených krvinek, působí preventivně proti anémii a dalším krevním chorobám. Nachází se hlavně ve vnitřnostech, rybách, vejcích nebo mléčných produktech.

Dostatek tohoto vitaminu by si měli hlídat zejména těhotné a kojící ženy, děti a vegani, protože následek nedostatku tohoto vitaminu může vést k různým neurologickým nebo hematologickým poruchám

Vitamin D

Funkce: důležitý pro správný vývoj našich kostí a zubů, protože ovlivňuje metabolismus vápníku, fosforu a cukru. Je také důležitý pro játra, ledviny a střeva. Pokud je ho dostatek, snadněji se hojí například zlomeniny. Blahodárně působí také na celkovou obranyschopnost organismu.

Zdroj: ve vejcích, mléce, vnitřnostech, sardinkách, lososu, tuňáku nebo rybím tuku. V malém množství se nachází také v avokádu, banánech a kakau. Vzniká v kůži prostřednictvím slunečního záření.

Vitamin E

Funkce: významným antioxidantem, který v našem organismu bojuje s volnými radikály a také odbourává nežádoucí škodliviny z jater. Je důležitý pro imunitní a nervový systém, oči a kůži. Příznivě ovlivňuje metabolismus prostaty, omlazuje pleť, zlepšuje sexuální výkonnost, podporuje hojení ran a pozitivně působí také na „špatný“ cholesterol.

Zdroj: abyste měli v těle dostatek vitaminu E, stačí si občas dát jen tak na chuť hrst oříšků. Dále je obsažen také např. v obilných klíčkách nebo v rostlinných olejích.

Vitamin F

Funkce: ovlivňuje naši energii, stav vlasů, pokožky a nehtů. Dále pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, zabraňuje kornatění cév, ochraňuje také játra a je velmi důležitým elementem při správném vývoji dětí. Chrání nás proti zvýšenému krevnímu tlaku a nadváze.

Zdroj: v rostlinném tuku a oleji, mořských živočiších (langusta, humr), ořeších (hlavně vlašských), semínech (slunečnicových, dýňových, lněných), sóje, mandlích, listové zelenině, konopném oleji, obilných klíčkách, avokádu, rybách nebo v oleji ze lněného semínka.

Vitamin K

Funkce: potřebný zejména pro správnou činnost jater a také pro správnou srážlivost krve.

Vitamin K potřebujeme hlavně proto, abychom nekrváceli, protože působí preventivně proti těmto problémům (krvácení z nosu, nadměrné menstruační krvácení atd.). Pomáhá vstřebávat vápník, se kterým pak společně působí na pevnost kostí, zamezuje jejich řidnutí a ovlivňuje jejich správný vývoj.

Zdroj: v listové zelenině (špenát, salát), luštěninách, brokolici, tuřinu, kapustě, kvěťáku, bramborách, rostlinných olejích, vnitřnostech, mořských řasách, rajčatech, mrkvi, rybím tuku, sójovém oleji, vejcích.



Špatný vliv mají na vitamin K zvláště antibiotika, která jeho účinek výrazně snižují.

4.

Vyhněte se rafinovaným sacharidům



Snížení příjmu bílého chleba, bílé rýže a cukrů může pozitivně ovlivnit hladinu cukru v krvi.

Vyhnout se rafinovaným sacharidům je důležitým krokem k dosažení zdravého životního stylu.

Rafinované sacharidy jsou potraviny, které byly zpracovány tak, že ztratily mnoho svých přirozených živin a vlákniny.

Existuje několik důvodů, proč by začátečníci (všichni) měli omezit konzumaci těchto sacharidů

- **Vysoký obsah kalorií a nízká výživná hodnota:** Rafinované sacharidy, jako bílý cukr a bílá mouka, jsou energeticky bohaté, ale chudé na důležité živiny. Přispívají k příjmu prázdných kalorií.
- **Rychlý nárůst hladiny cukru v krvi:** Rafinované sacharidy se rychle tráví a způsobují rychlý nárůst hladiny cukru v krvi, což může způsobovat energetické výkyvy a pocity hladu.
- **Zvýšení rizika onemocnění:** Nadměrná konzumace rafinovaných sacharidů byla spojena se zvýšeným rizikem obezity, cukrovky typu 2 a srdečních onemocnění.
- **Nedostatek vlákniny:** Rafinované sacharidy mají často nízký obsah vlákniny, což je důležité pro trávení, regulaci hladiny cukru v krvi a pocit sytosti.
- **Ztráta živin:** Během zpracování jsou odstraněny důležité živiny, jako vitamíny, minerály a fytonutrienty, které jsou důležité pro zdraví.

Zdravý životní styl zahrnuje omezení konzumace rafinovaných sacharidů a jejich nahrazení komplexními sacharidy, jako jsou celozrnné produkty, luštěniny a ovoce. Tímto způsobem lze snížit riziko chronických onemocnění, udržet stabilní hladinu cukru v krvi a podpořit celkové zdraví. Refined sacharidy jsou například obsaženy v sladkostech, bílém chlebu, bílém rýži, a dalších potravinách, které prošly zpracováním a odstraněním přirozených složek.



5.

Proteiny a vláknina

Jezte potraviny bohaté na bílkoviny (např. kuřecí prsa, ryby, fazole) a vlákninu (např. celozrnné produkty, luštěniny).



Zahrnutí proteinů a vlákniny do stravy je klíčové pro začátek zdravého životního stylu. Proteiny jsou esenciální živiny, které jsou stavebním kamenem tkání v našem těle, a mají mnoho důležitých funkcí. Vláknina je rovněž klíčovým prvkem stravy, který pomáhá udržovat trávicí systém zdravým a mnoho dalších zdravotních prospěchů.

Proteiny:

- **Stavební kameny těla:** Proteiny jsou důležité pro růst a opravu tkání, včetně svalů, kůže a vlasů.
- **Dlouhotrvající pocit sytosti:** Konzumace potravin bohatých na proteiny pomáhá udržovat pocit sytosti, což může pomoci omezit přejídání a kontrolu hmotnosti.
- **Podpora imunitního systému:** Proteiny jsou klíčové pro imunitní systém a pomáhají tělu bojovat proti infekcím.



Vláknina:

- **Trávicí zdraví:** Vlákna podporuje zdravé trávení a prevenci zažívacích problémů, jako je zácpa.
- **Stabilizace hladiny cukru v krvi:** Vlákna pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, což je důležité pro prevenci cukrovky typu 2.
- **Snížení rizika srdečních chorob:** Konzumace vlákniny byla spojena se sníženým rizikem srdečních chorob.
- **Hubnutí a kontrola hmotnosti:** Vlákna pomáhá udržovat pocit sytosti a může pomoci při hubnutí.
- **Vláknina je tzv. „kartáč pro střeva“ a pravidelná údržba je prevence proti rakovině tlustého střeva**



Proteiny se nacházejí v potravinách, jako jsou maso, ryby, kuřecí prsa, luštěniny a mléčné výrobky. Vláknina se nachází v celozrnných produktech, ovoce, zelenině a luštěninách. Začátečníci by měli zahrnout tyto dvě živiny do své stravy, aby podpořili své celkové zdraví a cíle týkající se životního stylu.

6.

Omezte přesycené tuky



Vyhněte se nadměrnému množství nasycených tuků, které jsou často obsaženy v smažených potravinách a uzeninách.

Vyhnutí se konzumaci přesycených tuků je důležitým krokem k dosažení zdravého životního stylu. Přesycené tuky jsou určitý typ tuků, které by měli začátečníci minimalizovat nebo omezit ve své stravě.

Co jsou přesycené tuky

Přesycené tuky jsou tuky, které mají větší počet vodíkových atomů ve své molekule, což způsobuje, že jsou pevné při pokojové teplotě. Tyto tuky jsou často živočišného původu, a nacházejí se v potravinách, jako jsou maso, máslo, sýry – nad 30% tuku a tučné mléčné výrobky – nad 3% tuku (zaměřit se spíše na odtučněné či polotučné potraviny). Přesycené tuky mohou způsobit zvýšení hladiny LDL cholesterolu v krvi, což může zvyšovat riziko srdečních onemocnění.

Proč se vyhnout přesyceným tukům

- **Riziko srdečních chorob:** Přesycené tuky byly spojeny se zvýšeným rizikem srdečních chorob a zvýšením hladiny LDL cholesterolu, což může způsobit ucpání cév.
- **Zvýšení hladiny tuku v těle:** Konzumace přesycených tuků může vést ke zvýšení tělesného tuku, což může být spojeno s nadváhou a obezitou.
- **Zánět a metabolické problémy:** Přesycené tuky mohou zvyšovat zánět v těle a spojovat se s metabolickými problémy, jako je rezistence na inzulin.
- **Zvýšené riziko rakoviny:** Některé studie naznačují spojitost mezi konzumací přesycených tuků a zvýšeným rizikem některých typů rakoviny.

Z praktického hlediska konkrétně u masa by člověk měl dávat přednost kuřecímu, krůtímu, hovězímu a případně libovému vepřovému a divočině. Vyvarovat se tučným masům jako je například vepřová krkovička, vepřové mleté, hovězí maso mleté, hovězí maso přední atd. Zde přikládáme tabulku, která by Vám měla více pomoci s výběrem. U mletých mas, se bavíme o kupovaných, samozřejmě pokud si doma namelete kvalitní libové maso hodnoty budou úplně jiné. Zde jsou myšleny průmyslově zpracované potraviny.

druh masa (v syrovém stavu)	kJ	bílkoviny (g)	tuky (g)	SAFA (g)
vepřová panenka	480	20	4	1,8
vepřová pečeně	550	22	4,5	2
vepřová kýta	600	20	7	3,2
vepřová plec	700	19	10	4,5
vepřová krkovička	930	19	16	7,2
vepřové mleté průměr	1100	17	21	9,5
hovězí kýta	490	22	3	1,4
hovězí svíčková	580	20	6	2,7
hovězí maso přední průměr	800	18	13	5,9
hovězí mleté průměr	950	18	17	7,7
kuřecí prsa bez kůže	430	23	1	0,5
kuřecí stehno bez kůže	600	19	7	3,2
kuřecí paličky s kůží	680	19	9	4,1
kuřecí stehno s kůží	800	16	14	6,3
kuřecí křídélka s kůží	850	16	15	6,8
mořské plody (průměr)	310	13	1	0,3
treska	340	18	1	0,3
krevelty	390	18	2	0,6
pangasius	390	17	1	0,3
okoun	420	19	3	0,8
pstruh	500	18	5	1,4
tuňák	500	22	4	1,1
kapr	530	18	6	1,7
makrela	750	18	12	3,4
losos	850	22	12	3,4

Omezení přesycených tuků ve stravě tím pádem může vést ke snížení rizika srdečních chorob, lepšímu zdraví a podpoře celkového zdravého životního stylu. Místo přesycených tuků se doporučuje preferovat nenasycené tuky, které se nacházejí v rybách, olivovém oleji, avokádech a ořechách, a které mohou mít prospěšné účinky na zdraví.

Rada: doporučujeme konzumovat 2 x do týdne ryby a pravidelně užívat omega 3 mastné kyseliny

7.

Pijte více vody



Udržujte hydrataci. Pití vody je důležité pro zdraví.

Pití dostatečného množství vody je klíčové pro zdravý životní styl. Voda je nezbytná pro tělesné funkce a udržení celkového zdraví. Zde jsou důvody, proč by měli začátečníci pít dostatek vody a doporučené denní množství:

Proč pít dostatek vody:

- **Hydratace:** Voda je nezbytná pro udržení tělesné hydratace. Nedostatek vody může vést k dehydrataci, což má negativní vliv na celé tělo, včetně kůže, svalů a orgánů.
- **Regulace tělesné teploty:** Voda pomáhá tělu udržovat stabilní tělesnou teplotu, což je klíčové pro normální funkci.
- **Trávení:** Voda pomáhá trávicímu systému rozkládat potravu a transportovat živiny do buněk.
- **Vylučování odpadních látek:** Při pití vody tělo snáze odplavuje odpadní látky a toxiny prostřednictvím moči.
- **Zdravá kůže:** Dostatečná hydratace podporuje zdravou kůži a snižuje riziko suchosti a vzniku vrásek.



Doporučené denní množství

Doporučení pro denní příjem vody může variabilní a závisí na různých faktorech, včetně aktivity, klimatu a individuálních potřebách. Obecně platí, že průměrný dospělý člověk by měl přijímat asi 2–3 litry vody denně. To může zahrnovat vodu, čaje, kávy a vodu obsaženou v potravinách (např. ovoce a zelenina). Pokud jste velmi aktivní nebo žijete v horkém klimatu, může být třeba přijmout více vody.

Důležité je také poslouchat své tělo a pít vody, když máte žízeň. Právě pocit žízně je často dobrým ukazatelem toho, kolik vody vaše tělo potřebuje.



Omezení ALKOHOLU

Pivo, víno, destiláty

- Všechny tyto nápoje mají jedno společné – obsahují alkohol.

Pokud se na alkohol podíváme z výživového hlediska, je třeba jej zařadit do celkového energetického příjmu. Právě z toho důvodu si musíme uvědomit, že alkohol je při redukci hmotnosti potřeba omezit. Alkohol patří mezi bohatý, avšak tzv. prázdný, námi využitelný zdroj energie. Je tedy nutné nezapomínat na přijatou energii z konzumace alkoholických nápojů.

- 0,5 litru světlého 10° piva ~ 750 kJ
- 0,5 litru 12° piva ~ 900 kJ
- 2 dcl bílého vína ~ 470 kJ
- 2 dcl červeného vína ~ 570 kJ

Jako **příklad** můžeme uvést, že průměrný denní energetický příjem muže se při těžší práci pohybuje kolem 10 000 kJ. Pokud si dá po práci 3 piva, tvoří to více než čtvrtinu jeho denního příjmu. Konzumace piva navíc podporuje chuť k jídlu. Úměrná dávka alkoholu pro zdravého jedince se různí.

Obecné pravidlo zní:

- pro ženy maximálně 20 g/den (0,5 l piva 10°, 1,6 dcl vína, 5 cl 40 % destilátu)
- pro muže maximálně 30 g/den (0,75 l piva 10°, 2,4 dcl vína, 7,5 cl 40% destilátu)

Při požití vyšších dávek dochází v játrech ke sníženému odbourávání tuků, a tím ke zvýšenému strádání tuků v jaterních buňkách a ukládání této nadměrně přijaté energie do tukových zásob.

Víno

Vína se kromě druhu (červená, bílá a růžová) rozlišují také podle obsahu zbytkového cukru. Jedná se o cukr, který ve vínu zůstal po dokončení procesu kvašení, a má velký vliv na výslednou chuť vína. Čím je ho více, tím je víno sladší. S vínem se pojí také pojem cukernatost. Jedná se o množství cukru v bobulích hroznů při sběru. Cukernatost je základním ukazatelem pro rozdělení vín do jakostních tříd (např. pozdní sběr, výběr z hroznů atd.).

Kolik cukru obsahuje víno?

Suchá vína

Suchá vína jsou nejméně sladká s maximálním obsahem 4 gramy zbytkového cukru na litr. Polosuchá vína Jsou sladší než suchá. Obsah zbytkového cukru se u polosuchých vín pohybuje v rozmezí 4,1 – 12 gramů na litr.

Polosladká vína

- Obsahují více než 12 gramů zbytkového cukru v litru vína, maximálně však 45 gramů na litr.

Sladká vína

- Aby bylo víno možné označit jako sladké, musí obsahovat alespoň 45 gramů zbytkového cukru na litr. Mezi sladká vína patří například vína slámová nebo ledová.



8.

Kontrola porcí



Naučte se rozpoznat správnou velikost porcí. Nejezte na autopilota.

Naučit se kontrolovat velikost porcí je klíčovým prvkem při budování zdravých stravovacích návyků a dosahování zdravého životního stylu.

- **Kontrola kalorií:** Příliš velké porce mohou způsobit nadměrný příjem kalorií, což může vést k nárůstu hmotnosti a problémům s obezitou.
- **Zdravá hmotnost:** Udržování správné velikosti porcí může pomoci při dosahování a udržování zdravé tělesné hmotnosti.
- **Správná výživa:** Kontrola porcí umožňuje zajistit, že se do vaší stravy dostávají potřebné živiny a vyvážené složení jídel.
- **Prevence přejídání:** Mít povědomí o velikosti porcí pomáhá zabránit přejídání a podporuje pocit sytosti.
- **Rozpoznání skutečného hladu:** Učení se kontrolovat porce vám umožňuje lépe rozpoznat, kdy jste opravdu hladoví a kdy jste již dostatečně najedli.
- **Omezení plýtvání potravinami:** Menší porce snižují riziko plýtvání potravinami a zbytečným výdajům.
- **Podpora trávení:** Správné velikosti porcí usnadňují trávicímu systému práci a zlepšují pohodu po jídle.
- **Dosažení stravovacích cílů:** Pokud máte specifické stravovací cíle, jako je hubnutí nebo udržení hmotnosti, kontrola porcí vám pomůže těmto cílům dosáhnout.

Naučit se kontrolovat velikost porcí není jen o omezování jídla, ale o vytváření zdravých a udržitelných stravovacích návyků. Pomáhá to udržovat váš životní styl vyvážený a podporuje celkové zdraví.

9. Snídejte pravidelně



Nevynechejte snídani, a mějte menší a častější jídla po celý den.

Pravidelná snídane je klíčovým prvkem zdravého životního stylu.

- **Energetický náskok:** Snídane poskytuje tělu potřebnou energii na začátek dne. Po noci spánku je důležité doplnit zásoby energie.
- **Podpora metabolismu:** Snídane může pomoci nastartovat váš metabolismus. Když jíte ráno, tělo začne spalovat kalorie až od samého rána.
- **Lepší koncentrace a výkon:** Snídane pomáhá zlepšit koncentraci, pozornost a kognitivní funkce. Pomáhá vám být více soustředění a efektivní během dne.
- **Kontrola hladiny cukru v krvi:** Snídane pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi. To znamená, že máte menší sklony k hladovění a přejídání později během dne.
- **Podpora zdravé hmotnosti:** Pravidelná snídane může pomoci udržet hmotnost nebo podpořit hubnutí tím, že snižuje riziko přejídání později během dne.
- **Lepší výživa:** Snídane umožňuje začít den s důležitými živinami, jako jsou vláknina, vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro celkové zdraví.
- **Vytvoření zdravých stravovacích návyků:** Pravidelná snídane může pomoci nastavit pozitivní stravovací návyky a disciplínu, která se přenesení i do dalších jídelních struktur.
- **Zlepšení celkového zdraví: Výzkumy** ukazují, že lidé, kteří pravidelně snídají, mají tendenci mít lepší zdravotní výsledky a nižší riziko chronických onemocnění.

Důležité je, aby snídane byla vyvážená a obsahovala různé živiny. Zahrnujte do ní potraviny jako ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky a bílkoviny, abyste získali co nejvíce zdravotních výhod. Pravidelná a vyvážená snídane vám pomůže začít den správně a podpoří zdravý životní styl.



10.

Mějte zdravé občerstvení po ruce



Mějte připravené zdravé alternativy, když přijde chvíle na svačinu.

Mít zdravé občerstvení po ruce je důležité pro začátečníky, kteří chtějí začít jíst zdravě a žít zdravým životním stylem.

- **Prevence nepřejídání:** Mít zdravé občerstvení po ruce vám pomůže omezit nepřejídání a přejídání nezdravých potravin, když jste hladoví a bez možnosti si připravit plné jídlo.
- **Zdravé alternativy:** Zdravé občerstvení může nahradit nezdravé alternativy, což vám umožní zvolit lepší možnosti, když máte hlad.
- **Podpora metabolismu:** Pravidelné stravování udržuje váš metabolismus aktivní a pomáhá spalovat kalorie efektivněji.
- **Zachování energie:** Zdravé občerstvení poskytuje potřebnou energii mezi hlavními jídly, což vám pomůže zůstat energickými během celého dne.
- **Podpora zdravých návyků:** Mít zdravé občerstvení po ruce vám umožní rozvíjet a udržovat zdravé stravovací návyky.
- **Prevence rychlých občerstvení:** Když máte zdravé občerstvení po ruce, budete méně náchylní k nákupu rychlého občerstvení nebo nezdravých alternativ, když jste venku.
- **Větší rozmanitost stravy:** Mít zdravé občerstvení po ruce umožní začleňovat více ovoce, zeleniny, ořechů a dalších zdravých potravin do své stravy.
- **Zvládnutí hladu:** Zdravé občerstvení může pomoci zvládat hlad mezi jídly, což je klíčové pro udržení rozumné velikosti porcí a kontrolu hmotnosti.

Mít zdravé občerstvení po ruce znamená, že máte možnost volit zdravěji, což podporuje celkový zdravý životní styl. Tím se snižuje riziko konzumace nezdravých potravin a podporuje dosahování stravovacích cílů.

Začněte cvičit



Fyzická aktivita je nezbytná pro zdraví. Můžete začít s procházkami nebo jednoduchými cvičebními rutinami.

Začít cvičit je klíčovým krokem směrem k zdravému životnímu stylu a má mnoho výhod pro začátečníky.

- **Zlepšení celkového zdraví:** Pravidelný pohyb má pozitivní vliv na zdraví srdce, snižuje riziko srdečních chorob, snižuje krevní tlak a podporuje správnou cirkulaci.
- **Kontrola hmotnosti:** Cvičení je účinným nástrojem pro získání a udržení zdravé tělesné hmotnosti. Pomáhá spalovat kalorie a budovat svalovou hmotu.
- **Zvýšení fyzické kondice:** Pravidelný pohyb zvyšuje fyzickou kondici, zvyšuje sílu a vytrvalost a zlepšuje flexibility.
- **Mentalní zdraví:** Cvičení má pozitivní vliv na psychické zdraví. Pomáhá snižovat stres a úzkost, zlepšuje náladu a podporuje psychickou pohodu.
- **Zvýšení energie:** Cvičení zvyšuje energetickou úroveň a pomáhá se cítit aktivnější a méně unavený během dne.
- **Zvýšená životní délka:** Pravidelný pohyb může přispět ke zvýšení délky života a zlepšení celkového zdraví.
- **Posílení imunity:** Cvičení podporuje imunitní systém, což znamená, že budete méně náchylní k infekcím a nemocem.
- **Kvalitnější spánek:** Pravidelný pohyb může zlepšit kvalitu spánku a usnadnit usínání.
- **Zvýšení sebedůvěry:** Dosahování cvičebních cílů může zvýšit sebedůvěru a sebevědomí.
- **Prevence chronických onemocnění:** Cvičení může snížit riziko vzniku chronických onemocnění, jako je cukrovka typu 2 a některé typy rakoviny.

Začít cvičit nemusí znamenat složité tréninky. I jednoduchá fyzická aktivita, jako je chůze, jízda na kole nebo plavání, může mít pozitivní vliv na vaše zdraví. Důležité je najít aktivitu, která vás baví, a postupně zvyšovat intenzitu a délku cvičení. Cvičení by mělo být součástí každodenního života, a pomůže vám dosáhnout zdravějšího a aktivnějšího životního stylu.



12.

Získejte podporu





Získat podporu od blízkých je klíčové pro úspěch při přechodu na zdravý životní styl

- **Motivace:** Podpora od rodiny a přátel může sloužit jako velký motivátor. Vědomí, že někdo vás podporuje a povzbuzuje, vám dává důvod pokračovat ve svých úsilích.
- **Zodpovědnost:** Když máte podporu od někoho, kdo sleduje váš pokrok, budete pravděpodobněji v tom, že dodržíte své zdravé stravovací návyky a cvičební plány.
- **Rada a znalosti:** Vaši blízcí mohou mít cenné znalosti a rady ohledně zdravého stravování a cvičení. Můžou vám pomoci vyhnout se chybám a zvolit správné metody.
- **Sdílení zážitků:** Zdravý životní styl může být zábavnější, když ho sdílíte s ostatními. Můžete společně cvičit, vařit zdravé jídlo a sdílet své úspěchy.
- **Emoční podpora:** Přechod na zdravý životní styl může být emocionálně náročný. Vaši blízcí vám mohou poskytnout emocionální podporu a pomoci vám překonat stres nebo nejistoty spojené s tímto procesem.
- **Vytvoření zdravého prostředí:** Pokud máte podporu od svých blízkých, mohou vám pomoci vytvořit zdravější prostředí doma. To zahrnuje nákup zdravých potravin, omezení přítomnosti nezdravých pokrmů a vytvoření podmínek pro cvičení.
- **Příklad pro budoucnost:** Pokud máte rodinu, vaše snaha o zdravý životní styl může sloužit jako inspirace pro vaše děti a blízké. Můžete jim ukázat, jak je důležité pečovat o své zdraví.

Získání podpory od blízkých vám může usnadnit dosažení vašich zdravotních cílů a udržení zdravého životního stylu. Pokud máte někoho, kdo vás podporuje, máte lepší šance na úspěch a dlouhodobé změny ve vašem životě.



Jde to i bez podpory !

Ano, můžete se změnit i bez podpory od svých blízkých. Ve skutečnosti může tato situace poskytovat dodatečnou motivaci a odhodlání, abyste ukázali, že jste schopni dosáhnout svých zdravých cílů a opakovat předsudky nebo pochybnosti.

Několik důvodů, proč můžete dosáhnout pozitivních změn i bez podpory od blízkých, zahrnuje:

Síla vnitřní motivace: Vaše vnitřní motivace a touha po zdravějším životním stylu mohou být silnými hnacími silami. Když máte jasný cíl a motivaci dosáhnout pozitivní změny, můžete toho dosáhnout i bez vnější podpory.

Sebevědomí a odhodlání: Postupný pokrok a úspěchy ve vašem zdravém životním stylu mohou posilovat vaše sebevědomí a odhodlání. To vás může posunout kupředu a povzbudit vás, abyste pokračovali ve svých úsilích.

Osobní kontrola: Máte kontrolu nad svým vlastním životem a zdravím, a můžete rozhodovat o svých vlastních stravovacích a cvičebních rozhodnutích.

Překonání překážek: Můžete se naučit překonávat překážky a výzvy sami. Tím budujete odolnost a schopnost řešit obtížné situace.

Inspirace pro ostatní: Vaše vlastní úspěšné změny mohou sloužit jako inspirace pro vaše blízké. Mohou vidět vaše úsilí a odhodlání a třeba se sami rozhodnou následovat vaši cestu.

Mít podporu od blízkých může být velmi cenné, ale největší motivací k dosažení změn ve vašem životním stylu je vaše vlastní odhodlání a víra ve své schopnosti. S pozitivním postojem, cíli a plánem můžete dosáhnout zdravého životního stylu i bez podpory od ostatních.



13.

Zachovejte rovnováhu



Je důležité si užívat života a občas si dopřát oblíbené pochoutky. Strídměnost je klíčem.

Zachování rovnováhy v životním stylu a stravovacích návycích je klíčové pro dosažení trvalého zdravého životního stylu.

- **Udržení dlouhodobých změn:** Drastické změny v životním stylu mohou být těžké udržet na dlouhou dobu. Rovnováha umožňuje postupné a udržitelné změny.
- **Zabránění pocitu omezení:** Příliš striktní diety nebo cvičební režimy mohou vést k pocitu omezení a deprivace. Rovnováha umožňuje užívat si různé potraviny a aktivity.
- **Variabilita výživy:** Rovnováha vám umožňuje zařadit různorodé potraviny do stravy, což zajistí, že získáte širokou škálu živin.
- **Podpora psychického zdraví:** Zdravý životní styl zahrnuje nejen fyzické, ale i psychické zdraví. Rovnováha vám umožňuje vyhnout se extrémním stravovacím návykům, které mohou mít negativní dopady na duševní zdraví.
- **Praktičnost:** Stravovací a cvičební plány, které jsou vyvážené, jsou v praxi snazší dodržovat. Můžete je začlenit do běžného života bez velkých obtíží.
- **Prevence přejídání a přejídání:** Rovnováha vám umožňuje jíst, když jste hladoví, a přestat, když jste nasycení, což snižuje riziko přejídání.
- **Vytvoření udržitelných návyků:** Postupné a rovnovážné změny vám pomáhají vybudovat zdravé návyky, které budete moci udržovat po dlouhou dobu.
- **Zdravý životní styl:** Rovnováha mezi stravovacími návyky a fyzickou aktivitou je základem zdravého životního stylu. Pomáhá vám dosáhnout a udržovat optimální fyzické a psychické zdraví.

Zachování rovnováhy v životním stylu a stravovacích návycích znamená, že můžete dosáhnout zdravého životního stylu, aniž byste upadli do extrémů. To zvyšuje pravděpodobnost trvalých a pozitivních změn ve vašem životě.

Zdravý životní styl

Opravdu jen obecně

Pohyb

Spánek

Strava

Psychika

Pitný
režim



14.

Monitorujte pokrok



Vedení deníku o stravování a cvičení vám pomůže sledovat pokrok a najít oblasti, které potřebují zlepšení.

- **Motivace:** Sledování pokroku vám umožňuje vidět, jak daleko jste již dospěli. Pozorování zlepšení ve svých stravovacích a cvičebních návycích může posilovat vaši motivaci pokračovat.
- **Cílení na cíle:** Mít jasný přehled o svém pokroku vám pomůže zaměřit se na dosažení konkrétních cílů a stanovit reálné milníky.
- **Identifikace oblastí na zlepšení:** Monitorování vám umožní identifikovat oblasti, ve kterých stále potřebujete zlepšit. To vám umožní přizpůsobit svůj plán tak, aby byl účinnější.
- **Zodpovědnost:** Vědomí, že monitorujete svůj pokrok, může zvýšit vaši zodpovědnost za své zdravé návyky. Máte jasný pohled na to, co jste již udělali, a co ještě musíte udělat.
- **Nastavení priorit:** Sledování vám umožní určit, které aspekty zdravého životního stylu jsou pro vás nejdůležitější. Můžete se zaměřit na ty oblasti, které potřebují nejvíce pozornosti.
- **Měření úspěchu:** Sledování pokroku vám umožňuje měřit svůj úspěch. To vám pomáhá získat důvěru a povzbuzení, když vidíte, že dosahujete svých cílů.
- **Udržení dlouhodobých změn:** Dlouhodobé změny vyžadují pravidelné hodnocení a úpravy. Sledování pokroku vám pomůže udržet se na cestě k trvalému zdravému životnímu stylu.
- **Vzdělávání a sebezvoje:** Sledování pokroku je také cestou k učení se o sobě a o tom, co funguje nejlépe pro vaše tělo a duši.

Z tohoto důvodu je důležité vést deník, používat mobilní aplikace nebo jiné nástroje k monitorování pokroku při přechodu na zdravý životní styl. Tím dosáhnete lepších výsledků a budete moci dlouhodobě udržovat zdravé návyky.



15.

Bud'te trpěliví



Změny stravovacích návyků a zdravého životního stylu nejsou okamžité. Buďte trpěliví a neztrácejte motivaci.

Trvalý proces: Zdravý životní styl je trvalý proces, ne krátkodobý projekt. Očekávat rychlé výsledky může vést k frustraci. Trpělivost umožňuje uznat, že změny vyžadují čas.

- **Realistická očekávání:** Trpělivost pomáhá udržet realistická očekávání. Rychlá a drastická opatření často nejsou udržitelná a mohou vést k yo-yo efektu.
- **Naučení se novým návykům:** Změna stravovacích a cvičebních návyků vyžaduje čas na naučení se a zakořenění. Trpělivost je nezbytná pro vytvoření a udržení nových zdravých návyků.
- **Pomalejší pokrok je stále pokrok:** I když se pokrok může zdát pomalý, každý krok vpřed je krokem ke zdravějšímu životnímu stylu. Malé úspěchy jsou stále úspěchy.
- **Snížení stresu:** Trpělivost vám umožňuje snížit stres spojený s očekáváním okamžitých výsledků. Stres může mít negativní vliv na vaše zdraví.
- **Soulad se životem:** Životní okolnosti se mohou měnit, a trpělivost vám umožňuje přizpůsobit svůj zdravý životní styl těmto změnám.
- **Užití chyb jako učení:** Trpělivost vám dává prostor k tomu, abyste si mohli přiznat chyby a poučit se z nich, místo abyste na sebe byli příliš tvrdí.
- **Zdravý přístup k sobě:** Trpělivost podporuje zdravý přístup k sobě. Umožňuje vám být laskaví vůči sobě a neodsuzovat se za nedokonalost.

Trpělivost je klíčovým faktorem pro dosažení trvalých změn ve stravovacích návycích a životním stylu. Je důležité si uvědomit, že cesta k zdravějšímu životnímu stylu je postupná a vyžaduje kontinuální úsilí. S trpělivostí můžete dosáhnout svých cílů a užívat si proces změny.



BONUS: YO-YO EFEKT

Yo-yo efekt, známý také jako jojo efekt, je termín používaný k popisu cyklu přibírání a ztrácení váhy, který může nastat po následování extrémních diet nebo krátkodobých změn stravovacích návyků.

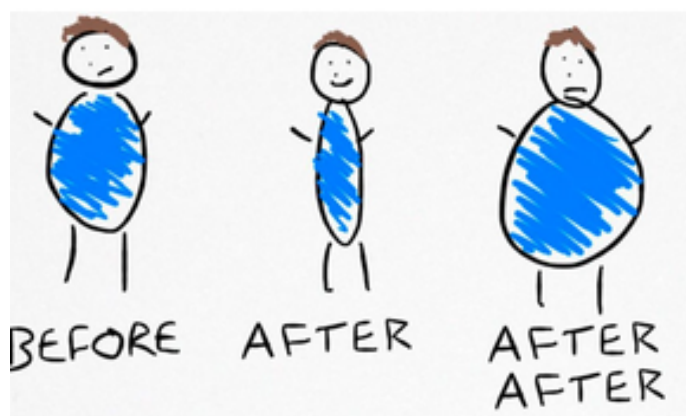
Tento cyklus obvykle zahrnuje následující fáze:

Hubnutí: Osoba se rozhodne zhubnout a začne následovat extrémní dietu nebo provádět velmi nízkenergetický režim cvičení. Během této fáze ztrácí váhu.

Ztráta motivace: Po určité době se motivace k udržení extrémního režimu snižuje. Důvody mohou zahrnovat pocit omezení, nedostatek stravovací rozmanitosti a náročnost udržení daného způsobu stravování.

Návrat k běžné stravě: Osoba se vrací k běžné stravě, což často zahrnuje konzumaci stejného množství nebo dokonce více kalorií než před pokusem o hubnutí.

Přibírání váhy: V důsledku návratu k původnímu stravovacímu režimu a nízké motivace může dojít k rychlému přibírání váhy. Tento proces může vést k tomu, že osoba získá zpět veškerou ztracenou váhu nebo dokonce více.

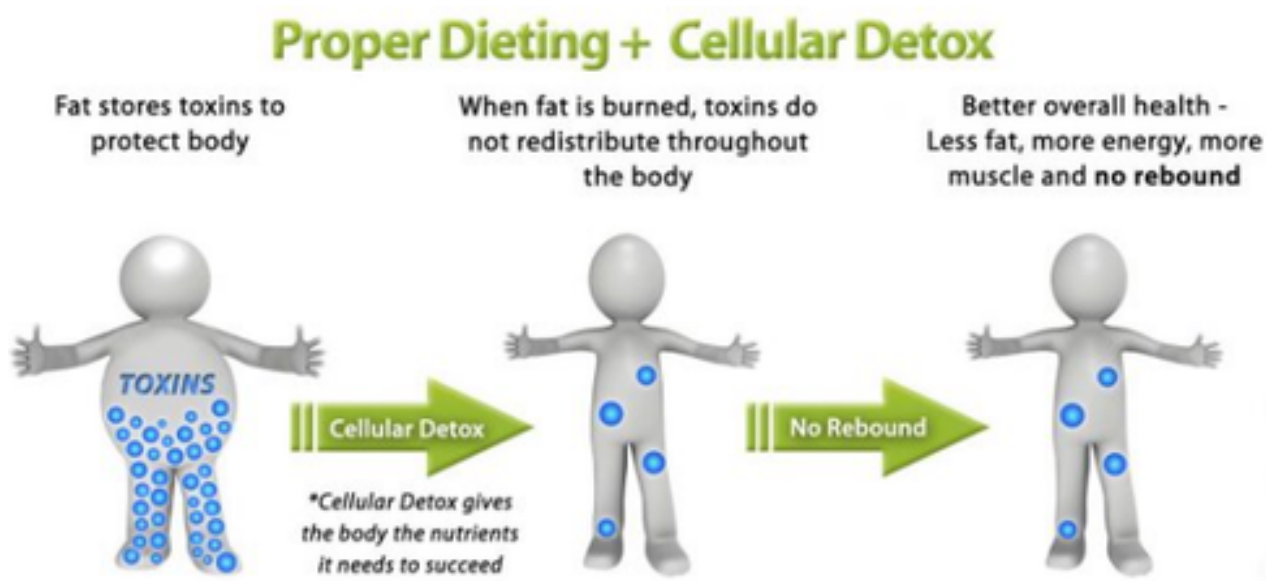


Nový pokus o hubnutí: Po přibírání váhy se mnoho lidí rozhodne znovu zhubnout a cyklus začíná znovu.

Yo-yo efekt je nežádoucím jevem, který může mít negativní dopady na tělo a psychiku.

Pravidelný cyklus přibírání a ztrácení váhy může zvyšovat riziko vzniku metabolických problémů, jako je například diabet. Kromě toho může yo-yo efekt ovlivnit psychické zdraví tím, že způsobí stres a zklamání, což může vést k dalšímu stravovacímu poruchám a problémům s tělesným obrazem.

Je důležité místo extrémních diet upřednostňovat dlouhodobé a udržitelné změny ve stravovacích návycích a cvičebních režimech, které podporují trvalý zdravý životní styl, místo cyklu yo-yo efektu.



Začátek může být náročný, ale s postupem času se zdravé návyky stanou součástí vašeho každodenního života.

Nezapomeňte, že každý je jedinečný, a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. Důležité je, abyste se cítili dobře a byli spokojeni se svým zdravým životním stylem.

**— YOU —
CAN DO IT!**

