

Mýty o chudnutí



*Snažíte sa schudnúť do plaviek, a stále sa vám nedarí?
Možno robíte niekde chybu...*

Toto sú štyri najčastejšie mýty o chudnutí.

Mýtus č. 1: Po piatej hodine popoludní už nemôžem jesť

Veľa ľudí stále žije v presvedčení, že po 17. hodine by sa už nemalo jesť. Všetko však záleží na tom, o koľkej chodíte spať.

Dôležité je nejесť približne 2 hodiny pred spaním, aby mal organizmus ešte dostatok času všetko stráviť. Večer sa odporúčajú jedlá obsahujúce bielkoviny a aminokyseliny, ktoré obnovujú svalovú hmotu.

Prílohy vo forme sacharidov si nechajte skôr na obed.

Mýtus č. 2: Čím viac posilňujem, tým viac chudnem

Mnohí z nás si myslia, že keď sa vypotia v posilňovni alebo budú chodiť každý deň svoje telo trápiť na spinning, tak schudnú.

Pokiaľ chcete zhodiť nadbytočné kilogramy a nenabrať príliš veľa svalovej hmoty, počas cvičenia je dôležité kombinovať silový tréning a napr. aeróbne cvičenie.

Mýtus č. 3: Pri chudnutí môžem jesť ovocie, koľko chcem

Ovocie je určite cenným zdrojom vitamínov, ale ak chcete úspešne chudnúť, mali by ste ho konzumovať v primeranom množstve a vedieť, ktoré si vybrať. Okrem lahodnej chuti a zdraviu prospešných látok je totiž ovocie aj zdrojom jednoduchých cukrov.

Pri redukčnej diéte sa odporúčajú dve porcie ovocia denne, a to dopoludnia a v skorších popoludňajších hodinách. Pri diétach nie je príliš vhodný banán.

Naopak, ideálne sú jahody, maliny, jablká, černice alebo napríklad slivky. Ovocie konzumujte v surovom stave.

Na kompóty, kandizované a sušené ovocie pri diéte radšej zabudnite. Výnimkou sú sušené marhule, ktoré v malom množstve nevadia.

Mýtus č. 4: „Light“ potraviny mi zaistia štíhlu líniu

Máte v chladničke väčšinu produktov v podobe „light“? Pri diéte sú tieto potraviny len malým pomocníkom a nemali by ste sa na nej príliš spoliehať.

Ľudia si často nakúpia napr. „light“ jogurty. Namiesto jedného ich však zjedia viac, pretože si myslia, že po „light“ potravinách sa nepriberá. A kalórie sa tak začnú pomaly hromadiť.

Navyše „light“ potraviny sú často plné rôznych chemických dochucovadiel a náhrad, preto nie sú pre naše telo ideálne.

To isté platí aj pre mlieko. Nízkotučné má na rozdiel od polotučného mlieka iba o jedno percento tuku menej, v polotučnom je však viac vitamínov viazaných na tuk.