

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 10. díl

„Proč jde pohyb ruku v ruce s vhodným jídelníčkem...“



Máme za sebou náročný měsíc - měsíc prosinec. Nejprve bylo naše tělo a hlava zatížena shonem spojeným s předvánočními přípravami a poté pro změnu bylo v mnoha případech naše tělo zatíženo nedostatkem pohybu a naopak dostatkem jídla a alkoholu a pak následně došlo stejně i na tu hlavu, která pak řešila, že zase hřešila. ☺

To měsíc leden je jiný, lidé se snaží vracet do svých „zajetých kolejí“ a někteří lidé jdou ještě dál – dávají si předsevzetí, že ze svých „zajetých kolejí“ vyjedou a zvolí nový směr. V jejich životních stylech pak nastává posun v podobě více tělesného cvičení, sportu, změny jídelníčku nebo shazování (nejen) vánočních kil. **Pokud jde pohyb a jídelníček ruku v ruce, je to mocná volba. Na pár příkladech bych Vám chtěla ukázat, proč cvičení bez dobře vyladěného jídelníčku nemusí mít příliš efekt, a naopak, proč i ten sebelepší jídelníček bez „hnutí brvou“ ☺ může být bez známek úspěchu.**

1.) „Cvičím každý den, stravuji se velmi dietně a kila dolů ne a ne.“

Co může být příčinou? **Pokud si vezmeme, že každý člověk potřebuje určitou dávku energie, kterou si organismus přetvoří z přijaté stravy,** (protože živiny jako bílkoviny, tuky a cukry jsou nositelem energie), **tak přibližně 2/3 naší energetické potřeby tvoří jen nutnost pokrýt základní tělesné pochody** jako je komplexní chod těla a mozku, dýchání, trávení, činnost orgánů, přeměna látek, růst, vývoj, regenerace a mnoho dalších tělesných funkcí. **Pokud k tomu připočteme energii potřebnou na běžné denní činnosti** (práce, koníčky, starost o domácnost...) **a pak i energii, která pokryje naši potřebu na sport, máme tady další minimálně 1/3 energie, kterou bychom měli přijmout ze stravy.** Pokud chceme hubnout, energetický příjem je vhodné ponížít, avšak ani v těchto případech by neměla hodnota klesnout pod již zmíněné 2/3 energie na tělesné a psychické pochody, protože **v případě nedostatku energie si tělo umí naprosto bravurně dělat tukové zásoby i z toho mála, co mu dopřejete, neboť jede na úsporný režim, a je stresováno nedostatkem energie, a to i při vyšší**

fyzické aktivitě. Pokud si však nevíte rady s přesnou hodnotou, kterou Váš organismus potřebuje, obraťte se na mě.

2.) „Protože cvičím, nemusím řešit, co jím.“

Naopak! Právě proto, že cvičíte a sportujete, byste měli řešit, to, co jíte! Jestliže je Vám jedno, co jíte, tak může docházet k nadbytku přívodu tuku, soli a cukru z jídelníčku a naopak nedostatku některých látek. **Tak například kvalitní zdroje bílkovin (libové maso, polotučné mléčné výrobky, vejce, ořechy) jsou potřebné pro růst a regeneraci svalů po fyzické aktivitě.** Klobása to nespraví. ☺ **Složené cukry (celozrnné obiloviny, luštěniny, pečivo...) zabrání ztrátě výkonnosti a únavě během pohybu.** Sušenka zase nebude ta správná volba! ☺ **A minerální látky a vitamíny (z ovoce, zeleniny, semínek, ořechů, rostlinných olejů, mléčných výrobků) zase napomůžou a urychlí velkou škálu výstavbových, obnovy schopných, obranných a mnoho dalších účinků v našem těle.**

3.) „Se zdravou stravou si k dobré kondici vystačím i bez pohybu.“

Ani tudy cesta nevede. **Pokud člověk hubne nebo udržuje tělesnou hmotnost jen pomocí jídelníčku, tak ve většině případů dochází bohužel i ke ztrátě aktivní hmoty.** To znamená, že člověk nehubne jen tuky, ale z velké části i svalovou hmotu a tělesnou vodu. **Kůže je povolená, svaly ochablé, proporce povislé, záda bolí, břicho je vyklenuté a postoj shrbený...** To nebude ta správná cesta... ;-)

Těším se na to, že společnou cestou však dokážeme najít mezi pohybem a stravováním rovnováhu!

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113