

# Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 16. díl

## „Proč a jak se zbavit tuku v oblasti břicha?“



Typický člověk s tendencí k ukládání tuku do břicha se připodobňuje tvaru jablka – s čtenějším ukládáním tuku do oblasti kolem pupíku a obvykle štíhlejšími nohy. Některým „majitelům“ tuku v oblasti břicha jejich dispozice nevadí, jen jim větší břicho překáží třeba při práci. Naopak jiní by se ho ale zbavili rádi, ale nejde jim to. **Za vysoce rizikový obvod v pasu se považuje hodnota vyšší než 88cm u žen a více jak 102cm u mužů.** Takže teď všichni honem pro krejčovský metr a měříme... ☺ **Proč je ale tuk v břiše nebezpečnější než tuk například v oblasti nohou a boků?** Jak docílit jeho trvalého zbavení se?

**Tak tady 4 významné důvody, proč se s kulaťoučkým břichem rozloučit:**

- 1.) Snižujeme si riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku a onemocnění srdce a cév**  
Zmnožení tukové tkáně v oblasti břicha vadí našim cévám, srdci a dosti se podílí i na vzniku cukrovky II. typu (oproti lidem, kteří si nosí svůj tuk spíš na jiných partiích - stehnech, pažích, bocích...). **Pravděpodobnější je i to, že lidem s tendencí ukládání tuku do břicha se více tuku ukládá i do stěn cév,** což víme, že bývá častou příčinou například infarktu myokardu či mozkové mrtvice.
- 2.) Zlepšení dýchání**  
Odstraněním velkého břicha si také usnadníme dýchání – při nadechování přeci nemusíme nadzvedávat zátěž. ☺ Nehledě na to, že pokud budeme i fyzicky aktivní, lepší se naše dýchání i při těchto aktivitách.
- 3.) Vypadáme lépe a nenápadně nám tak roste sebevědomí**  
Je přeci báječné si obléct menší velikosti oblečení; poslouchat okolí, které nám lichotí a chválí naše pokroky a porovnávat fotky „před“ a „po“.
- 4.) Lehkost při pohybu**  
Díky úbytku tuku se nám začíná lépe pohybovat, přestávají nás bolet zatížené klouby a kolena, jak již bylo řečeno – lépe se nám dýchá, zvyšuje se kondice,

zlepšuje krevní oběh, snižuje tlak a břicho už nám nepřekáží při zavazování si bot a ohýbání se. 😊

#### No a 4 tipy, jak na to:

##### 1.) Pohyb!

Nejlépe každodenní a hodinu trvající pohybová aktivita, která nás donutí se mírně zadýchat, ale jen do fáze, kdy ještě zvládneme mluvit. To je přibližně optimální pásmo pro spalování tuků. Takovou aktivitou je například svižná chůze, nordic walking, turistika, jízda na kole, inline bruslení, pomalý běh (=jogging), pozvolnější lekce různých cvičení (aerobic, zumba gold, heat...). **Tento typ pohybu by měl být doplněn i zpevňovacími cviky na střed těla – jóga, pilates, cviky na balančních pomůckách (bosu...).** Ano, pohyb je pro odbourávání tuku zásadní a nelze tento bod nějak obejít. Takže boty na nohy a jde se ven!

##### 2.) Úpravy stravování

**Jíst každé 3 hodiny, nepřejídat se, omezit tučné potraviny** (smetanové výrobky, sýry nad 45% tuku, smetanové omáčky, uzeniny, tučná masa, másla, sádla, množství vajec), **ale na druhou stranu nejíst pod nutný příjem pro tělo. Správné nastavení množství jídla je trochu alchymie a i právě z tohoto důvodu mě často lidi vyhledávají a prosí o pomoc s nastavením jídelníčku.**

##### 3.) Stop alkoholu, cukru a bílé mouce

Vyřadíte-li alkohol, sladkosti, zákusky, slazené nápoje, sladké cereálie, pšeničné pečivo a výrobky z pšeničné mouky (a nahradíte je žitnými, pohankovými, ovesnými, špaldovými, jáhlovými... produkty), uvidíte, jak Vám budou zanedlouho volné kalhoty.

##### 4.) Psychická vyrovnanost

**Při dlouhodobém neřešení problémů, užívání se starostmi, depresi, uspěchaností a časovým presem naše tělo nebude chtít hubnout. Ba naopak, pravděpodobně se bude i reagovat tak, že si začne tuk v břiše shromažďovat, aby se mělo jak bránit, neboť hladina „stresových“ hormonů z nadledvinek bude setrvávat ve vyšší míře, což pro tělo znamená, že je v pohotovosti na útok** (poznámka: obrana proti stresu je brána jak útok nebo útěk).

**Pamatujte ale, že i zbavování se břišního (jiným slovem viscerálního) tuku je dlouhodobý proces, takže zapomeňte na rychlá řešení typu hladovka, kruté diety, koktejly či léky na hubnutí.** Nemyslete si, že si lupnete prášek na hubnutí, sednete si k televizi s párky k večeři a zázračně a napořád bez práce zhubnete. Tak to ani omylem, **vše, co za něco stojí, stojí i nějaké úsilí. Ale výsledek pak stojí za to!** Ještě poslední důležitá věc: když už se Vám podaří zhubnout, snažte se, abyste si Váš nový stav udrželi a snaha tak nepřišla vniveč. Svým klientům radím, pokud by viděli, že se jim situace opět začíná vymykat z rukou, tak aby si řekli stop a neprodleně se vrátili zpět k opatřením, které je dovedly k úbytku tuku, anebo vyhledali odbornou pomoc poradce pro výživu.

**Krásné léto přeje Martina Korejčková**

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách [www.kasejovice.cz](http://www.kasejovice.cz)  
nebo na mých osobních webových stránkách [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz).

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