

Jak si užít dovolenou bez kil navíc

S blížícím se létem a časem dovolených často přichází i vlna tzv. „hubnutí do plavek“. Především ženy se uchylují k nevhodným dietám a stravovacím systémům. Je-li jejich motivace opravdu silná, možná zhubnou v krátkém čase větší množství kilogramů, ale rozhodně velkým snížením energetického příjmu a častým nedostatkem některých živin neprospívají svému organismu. Rychlý úbytek váhy je také nevýhodný z hlediska jeho udržení. Řada lidí se nereálnými předsevzetími dostane do situace, kdy stanovený redukční režim poruší, ve svých očích tím selže a začne se opět stravovat pro ně běžným nevhodným způsobem. Mnozí tak odkládají redukční snahy „opět od pondělka“ a v mezidobích si dopřávají ještě více jídla, než by konzumovali běžně, což vede i k nárůstu tělesné hmotnosti.

Daleko výhodnější je pozvolná změna stravovacích a pohybových návyků, která vyhovuje našemu životnímu stylu, a tudíž je udržitelná dlouhodobě.

Cvičení je lék

Lidé k dovolené přistupují mnoha způsoby a je jasné, že každému vyhovuje jiný styl trávení dnů volna. Můžeme se jistě rozhodnout strávit dovolenou typu all inclusive ve jménu lenošení a hodně kalorického jídla, ale musíme počítat i s tím, že po návratu nás váha ani tělesná kondice nepotěší.

Daleko výhodnější je strávit dovolenou aktivnějším způsobem. V současné době je jistě široká nabídka mnoha rekreačních zařízení, která nabízejí bohaté možnosti sportovního vyžití. Mnohé cestovní kanceláře či agentury také nabízejí pobyty zaměřené na cvičení, turistiku nebo jiný sport. Určitě zde nechceme nabádat k tomu, aby lidé, kteří nejsou běžně zvyklí sportovat, podávali o dovolené výkony hodné vrcholových sportovců. Každý by si měl zvolit způsob a intenzitu pohybu, které odpovídají jeho možnostem. Léto nabízí nespočet rekreačních pohybových aktivit (cyklistika, pěší turistika včetně nordic walking, plavání, míčové plážové hry aj.). Uvidíte, že platí heslo od dyskomfortu ke komfortu – zkrátka ležení u vody či pivo v hospůdce si vychutnáte daleko více po nějaké pohybové aktivitě.

Jídelní úlety

Prostřednictvím výdeje energie pohybovou aktivitou jistě vykompenzujeme občasný letní jídelní „hřích“ například v podobě zmrzliny či pečeného buřta. V obdobích, kdy máme tendenci vybočit z běžného denního režimu, bychom především neměli zapomenout na jídelní režim, tj. rozdělení jídla do zhruba 5 denních chodů.

Často se totiž stává, že trávíme o dovolené celý den na výletu či na pláži, téměř nejíme a protože večer pocítíme hlad, dopřejeme si většinou velké množství jídla. Tělo má pak po celodenním „hladovění“ větší tendenci energii z večerního jídla uložit do tukových zásob.

Zachování pravidelného jídelního režimu je velmi důležité i na pobytech, kde je stravování zajištěno formou all inclusive. Různá lákadla v podobě sladkostí, alkoholických nebo slazených nápojů, sendvičů a dalších dobrot, svádějí k nadměrnému ochutnání. Zachováme-li ale jídelní režim a nebudeme-li konzumovat jídla mimo něj, jistě udržíme rozumný energetický příjem. V toxickém prostředí plném jídla využijte principu „zdravého talíře“, který by se měl skládat z 1/2 ze zeleniny, z 1/4 z potravin, které dodávají našemu tělu zejména bílkoviny (maso, sýry, mléčné výrobky apod.) a z 1/4 potravinami, které dodají do našeho těla zejména sacharidy (přílohy, pečivo, ovoce). Doporučujeme si výběr jídla nejprve rozmyslet a jistě bude přínosné ochutnat přiměřené množství potravin, které neznáte nebo běžně nekonzumujete.

Pohodová dovolená

Dovolená by se měla stát chvílí, kdy si odpočínáte a načerpáte síly. Nestresujte se, když nesplníte svá předsevzetí, když neodoláte a dáte si potravinu, která zrovna nepatří mezi nevhodnější. Vězte, že pokud trávíte dovolenou aktivně, uděláte pro své zdraví hodně. Vráťte-li se z dovolené a váha ukáže nějaké to kilo navíc, nenechte si tím zážitky z předchozích dnů zkazit. Pokuste se ponechat si z dovolené více pohybu – každý krok přispívá ke zvýšení kvality vašeho života.

PhDr. Iva Málková

STOB, Praha
www.stob.cz
www.stobklub.cz
malkova@stob.cz

