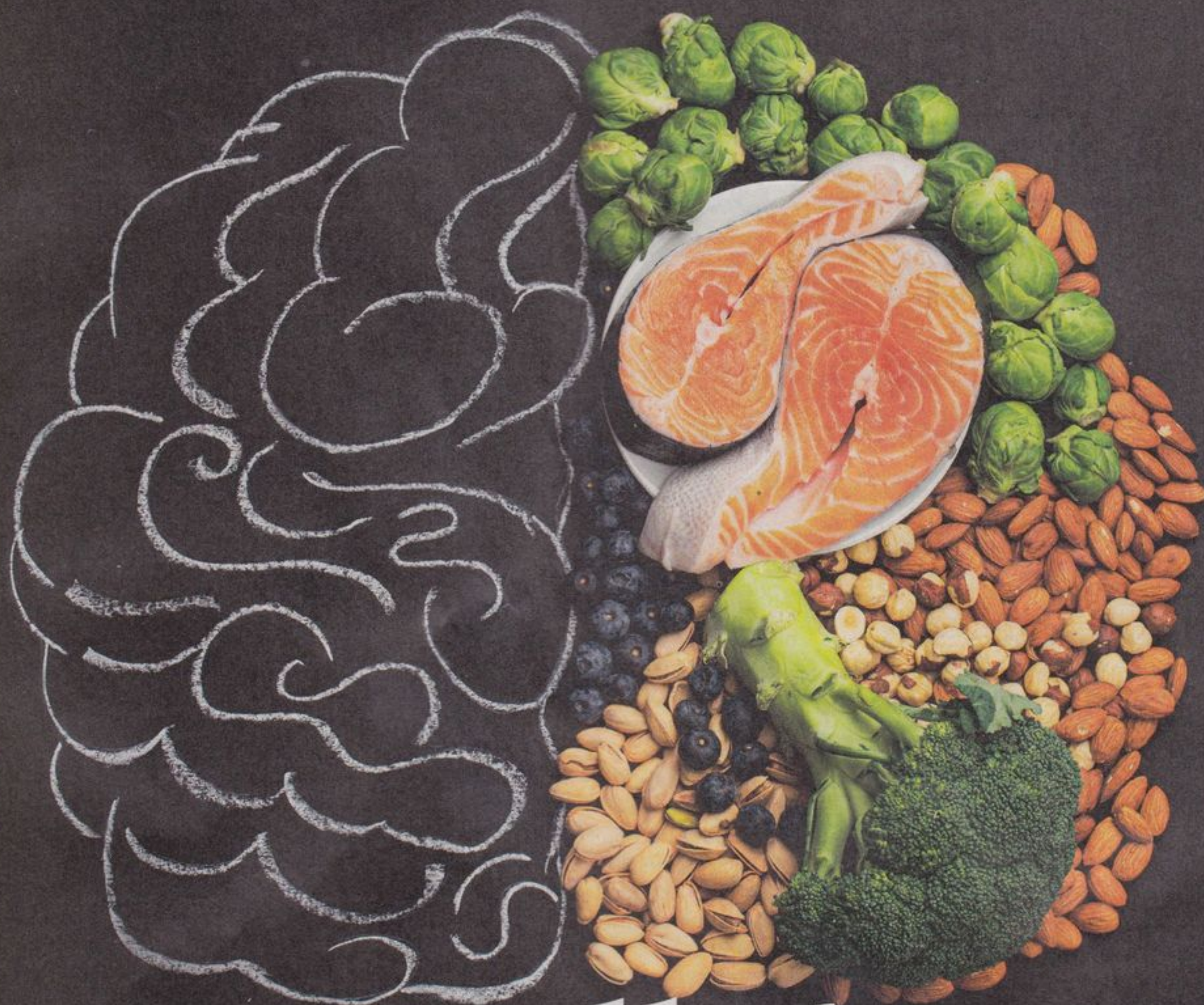




Velký test diet

Na jaře jde
hubnutí líp!

Ketodieta, jídelníček podle kalorických
tabulek, přerušovaný půst a dělená strava.
Která dieta funguje nejlépe?

Vyzkoušely jsme v naší redakci čtyři populární dietní směry. Diety jsme dodržovaly hodně pečlivě. K testu jsme přibraly i kolegyni z on-line redakce. Sepsaly jsme vám své zkušenosti, a navíc jsme poprosily o odborné zhodnocení Jitku Tomešovou, nutriční terapeutku společnosti FitBee. Než začnete před létem hubnout do plavek, vše si pozorně přečtěte, ať nekupujete – pardon, nedržíte – dietního zajíce v pytli.



KDO NÁM RADIL?

Mgr. Jitka Tomešová, DiS., nutriční poradna FitBee



Jako registrovaná nutriční terapeutka pracuje od roku 2005. V nutriční poradně FitBee se věnuje především veškeré diagnostice, léčebné výživě dětí a dospělých a úpravám tělesné hmotnosti ve směru plus i minus. Přednáší na Přírodovědecké a 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy i na českých a zahraničních konferencích. Více na fitbee.cz

Nejhorší mám za sebou!

Alžběta Niebauerová, on-line redaktorka

Výsledek: 17 kilo dole za 14 týdnů

Když se kvůli obezitě u mě objevily zdravotní potíže, řekla jsem si: dost! Objednala jsem si od jedné z firem nabízejících ketodiety zkušební balíček na měsíc. Celá dieta (1. a 2. fáze) má trvat maximálně 14 týdnů. Třetí fáze je pak stabilizační. Ta první redukční byla pro mě nejtěžší. Pro tělo to byla velká změna, možná až šok. Ale příprava ketojidel je opravdu snadná a většina z nich mi docela chutnala. Přidat se k nim může jen povolené množství zeleniny a oříšků. Což také způsobilo, že jsem pár týdnů byla pořád nepříjemně nafouklá. Dokonce se mi i nečekaně, mimo cyklus, spustila menstruace. Ale dozvěděla jsem se, že je to normální a že se vše srovná. Už po prvním týdnu ručička na váze ukazovala o 4 kila méně a já byla nadšená. I když mi bylo jasné, že odešla hlavně voda, byl to skvělý impuls pokračovat dál. Poctivě jsem se týden co týden vážila a měřila a mizející kila a centimetry mě opravdu velmi motivovaly. Jelikož jsem hubla z vyšší váhy, šlo to opravdu rychle. Občas jsem samozřejmě měla také krizi. Některá jídla mi přestala chutnat a denní jídelníček mi přišel pořád stejný. Naučila jsem se ale jíst pravidelně 5krát denně asi po třech hodinách a konečně dodržuji pitný režim. Najednou zmizely chutě na sladké a večerní hlad. Nakonec se mi podařilo za těch 14 týdnů zhubnout o krásných 17 kilo. A zbavila jsem se spousty centimetrů, hlavně na břiše. Co pro mě bylo nejtěžší? Určitě



vařit běžná jídla pro rodinu a přitom si připravovat ty svoje „pytlíčky“. Mrzelo mě, že jsem také nezašla s kamarádkami na víno. Bylo mi blbě tam srkat jen vodu.

● Jak to bude dál?

Určitě nechci žádný jojo efekt. A potřebuji dolů ještě tak 15 kilo. Rozhodla jsem se ale, že půjdu už jinou cestou. A to celkovou změnou životního stylu,

který mi snad už vydrží napořád. Ketodietu mě sice skvěle nakopla, ale na dlouhodobé stravování to zkrátka není. Proto jsem si našla výživovou poradkyni a budu pokračovat v delší, ale příjemnější cestě za svou vysněnou váhou!

HODNOCENÍ ODBORNICE:

Správně sestavená ketodietu s dostatkem bílkovin a rostlinnými tuky může mít rychlý efekt. Určitě ji nedoporučuji držet dlouhodobě – chybí v ní totiž vláknina, vitaminy a minerální látky z ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva. Po čase navíc může člověk ztrácet nejen tuk, ale i svalovou hmotu. Svě místo má dieta v léčbě na lékovou terapii neodpovídající epilepsie, kdy vznikající látky zastupují v nemocném mozku glukózu a záchvaty postupně zmizí. Pro hubnutí ale raději zvolte mírnější formu – low carb, ve které je ovoce a zeleniny dostatek.

▼ INZERCE

— **mojelékárna⁺**



Máme nový e-shop
eshop.mojelekarna.cz



Zapisování jídla mi otevřelo oči

Zdena Lacková,
redaktorka

Výsledek: 3 kila dole, i když jsem hubnout nechtěla

Po padesátce jsem se rozhodla, že musím změnit svůj jídelníček dříve, než začnu přibírat. To se totiž děje mnohým ženám v menopauze. Vyhledala jsem pomoc v pražském ORP Centru. Zde jsem absolvovala i tři konzultace s nutriční terapeutkou Vendulou Navrátilovou. Při prvním a při posledním setkání mne zvažila na bioimpedanční váze, která umí změřit podíl tuku, svalů a vody v těle. Takto se orientačně hodnotí hubnoucí úspěchy: samotné snížení váhy totiž leckdy může znamenat, že se člověk odvodní nebo ztratí svaly. Ale potřebné je ztratit tuk! V průběhu terapie jsem si zapisovala svůj jídelníček do aplikace kaloricketabulky.cz. Ta rovnou počítá snědené kalorie a současně ukazuje, kolik má



člověk v jídelníčku bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny, a hlídá i pitný režim. Při hubnutí se nemá hladovět ani se stresovat zákazy. Jde o to, vybírat lepší potraviny a kontrolovat jejich množství. K lepšímu stravování jsem přidala i každodenní dlouhé procházky a měřila si potřebných odchozených 10 tisíc

kroků pomocí chytrých hodinek. Zhubla jsem o tři kila a váhu si držím.

● Jak se to dělá?

Použila jsem základní, bezplatnou verzi aplikace kaloricketabulky.cz, ta sleduje základní živiny a obsah energie v jídle. K tomu jsem si zaplatila tři konzultace u nutriční terapeutky, která mi nastavila do aplikace, kolik mám denně dostat do těla kterých živin a kolik energie. Takže mne aplikace hlídala a hlásila mi, čeho jsem dosáhla, co překročila, čeho mám málo. S nutriční terapeutkou jsem pak jídelníček konzultovala a podle jejích rad upravovala. Aplikace má i prémiovou, placenou verzi, do které lze zadávat, a tedy sledovat další ukazatele a která také sama analyzuje jídelníček.

● Co pro mne bylo nejtěžší?

Bylo to poznání, že o zdravém stravování vím méně, než jsem si myslela. Doufala jsem, že bude můj jídelníček docela dobrý. Ale chybělo mi tam dost bílkovin, vláknina a přebývaly tuky. Dnes mi u přípravy každého jídla naskočí v hlavě obrázek správného složení talíře: z něj polovinu má tvořit zelenina a v menší míře ovoce, čtvrtinu sacharidy a čtvrtinu bílkoviny.

HODNOCENÍ ODBORNICE:

Spolupráci s odborníkem doporučuji vždy – jen je důležité podívat se, kdo radí, projít si jeho životopis, recenze jiných klientů. Samotné počítání gramů a kalorií není pro každého. Jsou lidé, kteří na základě co nej- přesnějšího stanovení potravin vyšetřením klidového metabolismu nepřímou kalorimetrií si vše pečlivě zapisují a krok po kroku se blíží k cíli. Jsou ale i tací, které takový přístup velmi omezuje nebo nudí. Ti by rozhodně měli zvolit jinou z mnoha cest – rámcový jídelníček, metabolic balance, nebo individuální krabičkovou stravu.

Když přiberu, jím jen od 11 do 19 hodin

Dana Mertová,
šéfredaktorka

Výsledek: minus 1 kilo za týden

Metody přerušovaného půstu jsou teď velmi populární. Proč? Nestojí nic, zhubnete a jíst můžete, co chcete. Když mě tedy začnou obepínat džíny, nemám čas na pohyb a potřebuji za dva týdny shodit dvě kila, tak si půst naordinuji.

Nemusíte být expertem na výživu a znát kalorické štítky potravin, abyste ho mohli držet. Také není nutné investovat tisíce do speciálních doplňků stravy slibujících zázraky. Kdykoliv chcete půst praktikovat, stačí se jen rozhodnout a začít. Půst lze také kdykoliv ukončit.

● Co bylo pro mě nejtěžší?

Najít a naordinovat si okno, kdy vlastně (ne)budu jíst. Zatímco má kamarádka



Blanka i kutil Láďa Hruška se dokážou postit pravidelně každé (celé!) pondělí, prý pro to, aby si v neděli mohli dopřát vše, na co mají chuť, já hladovět den prostě nevydržím. Zkoušela jsem to nejen v pondělí, ale i za úplňku. Nikdy jsem to ale nevydržela! Proč? Kolem druhé odpoledne mě vždycky přepadl vlčí hlad.

Taky jsem si vždycky myslela, že bez snídaně nemohu začít den, a zprvu jsem si naordinovala jídlo v době vždy od osmi do čtyř odpoledne. Pak měl následovat půst. V sedm večer jsem ale ležla do lednice, kde jsem „jen uždibovala“ z toho, co tam zrovna bylo. Takže zase nic. Nakonec mě zachránil Marián Jelínek – ano, bývalý kouč Jaromíra Jágra – když ve svém pořadu na Dvojce na sebe prozradil, že na půstu je nejjednodušší odsunout snídani. Takže on „snídá“ ka-

ždý den v jedenáct a poslední jídlo má v sedm večer. Já do toho přidávám ještě ve tři hodiny čas na oběd. Jde to – i když přiznávám, že večer piju jeden bylinkový čaj za druhým. To abych zahнала hlad a chuť na sladké. A taky přiznávám, že v tomto režimu nežiji v létě, když se dny prodlužují a sedíme večer na zahradě u grilu...

HODNOCENÍ ODBORNICE:

Pro někoho nepředstavitelné utrpení hladem, pro jiného běžný životní styl. Pokud v čase vymezeném pro jídlo, obvykle během 8 až 10 hodin, stihnete sníst dostatek všeho, co za den potřebujete, nemám proti dietě námitek. Navíc využijete krátkodobého hladovění, které pomáhá se spalováním tuků včetně toho nebezpečného vnitrobřišního neboli viscerálního. Ne každý ale zvládne potřebné velké porce jídla sníst během osmi hodin a zbylých 16 hladovět.



▼ INZERCE

Jak používat séra a oční krémy

Základem péče o pleť je odličovač (pokud se nelíčíte, tak např. pletové mléko), tonikum, denní a noční krém. Máte-li tyto 4 produkty, tak je to naprosto skvělé.

V případě, že chcete pleť dopřát více cílené péče, nastupují na řadu séra, masky, oční krémy. Jedná se o přípravky, které obsahují vyšší množství aktivních látek. Ty se vyskytují v určitém médiu, které je správně umí vpravit do pleti.

Nejlepší varianta, kdy začlenit tzv. vrstvenou péči je večer. Proč? Pleť i tělo přes noc regeneruje a při regeneraci umí lépe využít aktivní látky. Pokud začleníte do péče i ranní ošetření pleti, výsledek bude o to lepší. Denní a noční séra Every Day byla vyvinuta tak, aby se vzájemně doplňovala.



Séra

Séra aplikujeme vždy na vyčištěnou pleť – večer odličovačem a tonikem (ráno pouze tonikem). Následuje sérum. A celé ošetření zakončíme krémem.

- **Denní sérum s magnólií a mechem, 274 Kč**
- **Noční sérum se sněžnou řasou, 274 Kč**

Oční krém

Oční krém používáme současně se sérem. Pouze ho jemně vklepeme do očního okolí.

- **Rozjasňující oční krém s peptidy, 220 Kč**

Pokud toho o pleť a ošetření chcete vědět víc, navštivte **ryor.cz** nebo přímo naši poradnu **ryor.cz/poradna**

Kam pro Ryor?

Česká kosmetika Ryor je určitě blíž, než si myslíte. Nejbližší prodejny a e-shop najdete na **ryor.cz**.
Infolinka 277 001 234.





Mám svoje kytičkové a zvířátkové dny

Silvie Risová,
redaktorka

Výsledek: minus půl kila za týden

Dělenou stravu, já tomu říkám dieta, jsem začala držet před léty, když se mi do ruky dostala kniha od velké popularizátorky tohoto způsobu stravování herečky Lenky Kořínkové. Zalíbilo se mi, že cílem diety není jen hubnutí, ale i zklidnění a harmonizace zažívání a úleva pro ledviny. Dá se toho docílit tak, že během jednoho dne můžeme jíst jen některé kombinace potravin – buď bílkoviny, nebo sacharidy – které pak smíme kombinovat s potravinami neutrálními. Rychle jsem zjistila, že nejde o žádnou „bleskovou“ dietu, váha jde dolů pomalu, takže asi bych ji úplně nedoporučila někomu, kdo chce vidět výsledky rychle. Citelnější jsou dopady na zažívání – už po třech dnech jsem se cítila lépe, přestaly mě pobolívat břicho a pálit žába.



Co bylo pro mě nejtěžší? Zpočátku je dost složité orientovat se ve správných kombinacích potravin, člověk to prostě musí nastudovat. Také jsem se musela naučit trochu jinak vařit, takže když jsem si dávala třeba milovaný špenát s volským okem, nejedla jsem k tomu brambory – a tak všelijak podobně. Trochu zmatek jsem měla i v takzva-

ných neutrálních potravinách, které se můžou jíst během bílkovinných i sacharidových dní, a občas jsem udělala chybu. Menší potíž byla i v tom, že dny se mají střídat, není dobré, když několik dní po sobě jíte jen bílkoviny nebo jen sacharidy – a mně se vždy lépe držela ta sacharidová kombinace. Také jsem lépe zvládala přípravu sacharidových jídel. Dnes to mám nastejno a třeba k plátkovému sýru na svačinu zásadně nepřikusuji chleba, ale čerstvou kapii nebo rajče, kus mrkve a tak podobně. Když si na systém zvyknete, je to skvělý způsob, jak hubnout zvolna, udržovat v kondici trávení a cítit se o sto procent lépe.

● Co se píše o této dietě?

Děleně bychom měli jíst dlouhodobě, jinak to moc smysl nemá, protože kila jdou dolů jen zvolna. Rozhodně nemá dietu držet člověk, který chce zhubnout rychle a výrazně. Hodí se pro toho, kdo chce nejen hubnout, ale i zlepšit zažívání a zklidnit celý trávicí systém. Neochuzuje tělo o žádné důležité živiny, a co je také zásadní, nemusíme při ní hladovět.

HODNOCENÍ ODBORNICE:

Dělená strava už není mezi lidmi tolik populární, jako bývala. Že by se kytičky a zvířátka v těle trávil jinak, a když je oddělíme, tělu ušetříme práci a ono pak bude hubnout a bude zdravé? To je z pohledu fyziologie nesmysl, protože například šťáva vylučovaná slinivkou břišní obsahuje automaticky složky pro trávení všech součástí – bílkovin, sacharidů i tuků. Když se ale podíváme na výběr potravin a jejich množství v receptech, jedná se o celkem přijatelnou racionální stravu, která opravdu může pomoci. Oddělováním rostlinných a živočišných potravin to ale není.

TEXT: lac FOTO: iStock.com, Shutterstock.com