

101 TIPOV AKO SCHUDNÚŤ RAZ A NAVŽDY

**TAJOMSTVO
CHUDNUTIA
ODHALENÉ**

101 TIPOV, KTORÉ
MUSÍTE SPOZNAŤ

www.dietyachudnutie.sk

CHUDNUTIE JE BOJ



www.dietyachudnutie.sk

Lifestylový portál o zdravej výžive a chudnutí



Diéty a Chudnutie

101 TIPOV AKO SCHUDNÚŤ RAZ A NAVŽDY

NÁHĽAD



Diéty a Chudnutie
www.dietyachudnutie.sk



NÁHĽAD

101 tipov ako schudnúť – 1. vydanie

Copyright © Diéty a Chudnutie, ZoneMedia s.r.o., 2013

Návrh obálky a grafická úprava: ZoneMedia s.r.o. (www.zonemedia.sk)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoliv prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

www.dietyachudnutie.sk

*Venované všetkým ľuďom s pevnou vôľou
a odhodlaním schudnúť zdravo, raz a navždy.*

NÁHĽAD

OBSAH

Úvod.....	7
1. Zásady zdravej výživy a stravovanie.....	9
2. Varenie.....	25
3. Pohyb.....	36
4. Cvičenie.....	46
5. Životný štýl.....	49
Záver.....	55
Vzorový jedálničiek.....	57
Recepty.....	61

Upozornenie

Kniha nie je určená na to, aby ste si sami stanovili lekársku diagnózu. Informácie v knihe majú všeobecný informačný charakter a nie sú náhradou odbornej lekárskej starostlivosti, poradenstva, diagnostiky alebo liečby lekárom alebo výživovým poradcom. Pokiaľ na sebe zbadáte príznaky choroby, alebo sa cítite zle, okamžite vyhľadajte odbornú lekársku starostlivosť.

ÚVOD

Dnešná doba si vyžaduje dokonalosť tela. Kult telesnej krásy dnes ovplyvňuje všetky generácie bez rozdielu veku či pohlavia. Z každej reklamy, televízneho programu či časopisu sa usmievajú modelky s dokonalým telom. O vhodnej diéte sa dočítate aj v športovom magazíne pre pánov a tipy na zdravé stravovanie a správnu telesnú aktivitu nájdete na internete kedykoľvek.

Nie je možné, aby sme všetci vyzerali rovnako dobre a najmä, boli všetci so všetkým spokojní. Každý z nás má na tele problémové zóny, ktorých vzhľad, veľkosť, alebo samotná prítomnosť nám spôsobuje vrásky na čele. Svoj boj s problémovou partiou netreba odkladať na neurčito. Začať treba možno pomaly, krok za krokom zlepšovať svoju stravu, pravidelne nasadiť pohyb, prispôbiť režim dňa diéte a snaha sa určite vyplatí.

Tukové zásoby na bruchu, stehnách a zadku, tie vedia poriadne zabrať. Tieto partie sú najodolnejšie, aké na svojom tele môžete nájsť. Boj o ich zničenie, prípadne upravenie je beh na dlhé trate. Len málo mužov si prizná, že s ich bruchom nie je niečo v poriadku. Pritom tuk na bruchu je najnebezpečnejší pre naše zdravie. Ukladá sa postupne počas niekoľkých rokov. Tento typ tuku je nebezpečný hlavne pre kardiovaskulárny systém, zvyšuje riziko infarktu a chronických ochorení ciev a srdca. Problematická oblasť brucha zvyšuje riziko ochorenia na diabetes, prípadne môže zhoršiť priebeh a stupeň tohto ochorenia.

Najväčším spolupracovníkom pri ukladaní tuku do rizikových partií je stres a nedostatok spánku. Svoju úlohu samozrejme zohráva aj zloženie stravy. Ak sa stravujete v rýchлом občerstvení alebo si pravidelne doprajete mastné alebo príliš sladké jedlá, ukladáte si dobrovoľne nechcenú tukovú zásobu.

Rizikovou skupinou bojujúcou s prebytočným tukom sú najmä ženy, ktoré majú genetickú predispozíciu na ukládanie tuku. U žien príroda ráta s tým, že sa v budúcnosti stanú matkami. Telo ako zásobu energie ukladá tuk práve do oblasti pása alebo bokov.

Zopár našich stravovacích tipov a pravidelná telesná aktivita prinesú určite ovocie v podobe vytúženej váhy, ale hlavne krásneho tela. Treba sa len obrniť pevnou vôľou a tešiť sa z každého malého úspechu.



NÁHLAD

1

STRAVOVANIE

1. ZÁSADY ZDRAVEJ VÝŽIVY A STRAVOVANIE

Základ úspechu chudnutia spočíva v úprave stravovania. Až 70 % úspešnej cesty zbavovania sa prebytočného tuku spočíva v konzumácii zdravej a vyváženej stravy. 30 % úspechu tvorí pravidelná športová aktivita, tej sa však budeme venovať neskôr. Čo, ako a koľko jesť počas dňa? Čo – zdravá strava, ako – zabudnite na vyprážanie a smaženie, voľte hlavne zeleninu a ovocie, koľko – 5x denne v menších dávkach. Čítajte ďalej a krok po kroku sa dozviете, ako postupovať.

1. Konzumujte pestrú stravu

Pestrá strava je jednou zo základných zásad zdravého stravovania a teda aj zdravého chudnutia. Konzumáciou pestrej stravy dodáвате telu všetky potrebné živiny, na rozdiel od konzumácie jednostrannej stravy. Nehrozí, žeby ste sa niečoho prejedli.

2. Stravujte sa 4 – 5 krát denne

Bez pravidelného prijímania kalórií rozloženého do viacerých časových intervalov počas dňa vám chudnutie pôjde veľmi pomaly a ťažko. Treba dodržiavať frekvenciu prijímania jedál, zvýšiť počet jedál s menšími porciami a vyhýbať sa objemným jedlám 3 krát za deň.