A ZASE â€žMUSÃ•ME ZHUBNOUTâ€œ

PondÄ›lÃ-, 16 Ãºnor 2026

Je
zaÄ•Ã¡tek roku, a tak se znovu mnoho lidÃ- snaÅ¾Ã- hubnout. VÅ¡emi moÅ¾nÃ½mi zpÅ¯soby.
JenÅ¾e, i pÅ™es to, Å¾e hubnutÃ- souvisÃ- s mnoÅ¾stvÃ-m pÅ™ijatÃ© a vydanÃ© energie, nenÃ-
to jedinÃ½ faktor, kterÃ½ ho ovlivÅˆuje. DÅ¯leÅ¾itou roli hraje takÃ© celkovÃ½ zdravotnÃ- stav. Nemoci Å¡tÃ-tnÃ©
Å¾lÃ¡zy, mezi kterÃ© patÅ™Ã- i hypotyreÃ³za, ve vÄ›tÅ¡inÄ› pÅ™Ã-padÅ¯ zpÅ¯sobujÃ-
nekontrolovatelnÃ© pÅ™ibÃ-rÃ¡nÃ-, se kterÃ½m pÅ™Ã-jem kaloriÃ- nemÃ¡ co doÄ•inÄ›nÃ-. TakÃ© uÅ¾Ã-vÃ¡nÃ- urÄ•itÃ½ch l
predispozice hrajÃ- svoji roli.

Proto
pokud se budeme neustÃ¡le srovnÃ¡vat s okolÃ-m a jen se cÃ-tit nedostateÄ•nÃ-, nikdy nebudeme Å¡Å¥astnÃ-. Je dÅ¯leÅ¾itÃ©
pÅ™emÃ½Å¡let nad tÃ-m, co jÃ-me a jÃ-st budeme. A nenechÃ¡vat se ovlivnit rozliÄ•nÃ½mi
nÃ¡vody â€“ napÅ™Ã-klad detoxem.

MyslÃ-te, Å¾e je opravdu tÅ™eba drÅ¾et pÅ¯sty a detoxikovat? Pokud
nejste velkÃ½mi fanouÅ¡ky alkoholu, tvrdÃ½ch drog Ä•i opiÃ¡tÅ¯, pak pravdÄ›podobnÄ› detox opravdu nepotÅ™ebujete. ProÄ•
tolik lidÃ- drÅ¾Ã- pÅ¯sty a pouÅ¾Ã-vÃ¡ â€ždetoxikaÄ•nÃ-â€œ kÃºry"? OdpovÄ›Ä•
je jednoduchÃ¡. Pokud drÅ¾Ã-me nÄ›kolik dnÃ- pÅ¯st, pÅ™i nÄ›mÅ¾ pijeme pouze zeleninovou
Ä•i ovocnou Å¡Å¥Ã¡vu, glykogenovÃ© zÃ¡soby ve
svalech se rychle vyÄ•erpajÃ-, a my tak budeme vypadat hubenÄ›jÅ¡Ã-.

Ale nenÃ- to tak jednoduchÃ©.

S glykogenovÃ½mi zÃ¡sobami totiÅ¾ z tÄ›la odeÅ¡la i voda, kterÃ¡ na nÄ› byla navÃ¡zanÃ¡. Pokud Ä•lovÄ›k pÅ™ijde
pÅ™ibliÅ¾nÄ› o 400 gramÅ¯ zÃ¡sob glykogenu a vody, kterÃ¡ je na nÄ›j navÃ¡zanÃ¡, mÅ¯Å¾e se
jeho tÄ›lesnÃ¡ hmotnost snÃ-Å¾it i o vÃ-ce neÅ¾ 1,5 kilogramu. Na pÃ¡r dnÅ¯â€¦ SvÄ›t kolem nÃ¡s je sice plnÃ½ toxinÅ¯, ale
krÃ¡tkodobÃ© snÃ-Å¾enÃ- kalorickÃ©ho
pÅ™Ã-jmu, napÅ™Ã-klad formou â€žoÄ•istnÃ©hoâ€œ pÅ¯stu, vede spÃ-Å¡ k vyÄ•erpÃ¡nÃ- organismu a tÃ-m i k vÄ›tÅ¡Ã- nÃ¡c
OÄ•istnÃ© detoxy naÅ¡e tÄ›lo pÅ™i sprÃ¡vnÃ©m
Å¾ivotnÃ-m stylu vÅ¯bec nepotÅ™ebuje.

StejnÄ› tak neplatÃ-, Å¾e nÃ-zkokalorickÃ¡ strava je nejlepÅ¡Ã- zpÅ¯sob, jak
zhubnout. SnÃ-Å¾enÃ- pÅ™Ã-jmu kaloriÃ- mÅ¯Å¾e
skuteÄ•nÄ› podpoÅ™it hubnutÃ-, ale konzumace pÅ™Ã-liÅ¡ nÃ-zkÃ©ho mnoÅ¾stvÃ- kaloriÃ- Ä•asto
vede k dlouhodobÃ½m zdravotnÃ-m nÃ¡sledkÅ¯m. PÅ™echod na nÃ-zkokalorickou dietu
pravdÄ›podobnÄ› krÃ¡tkodobÄ› podpoÅ™Ã- rychlÃ½ Ãºbytek hmotnosti. DlouhodobÃ© dodrÅ¾ovÃ¡nÃ- velmi nÃ-zkokalorickÃ½
diet ovÅ¡em vede k opaÄ•nÃ©mu efektu. A je tu pak znÃ¡mÃ½ â€žjojo efektâ€œâ€¦

Posedlost pÅ™Ã-jmem kaloriÃ- a sledovÃ¡nÃ- kaÅ¾dÃ©ho
kousku jÃ-dla, opravdu nenÃ- cesta,
na jejÃ-mÅ¾ konci Å¡Å¥astnÄ› a udrÅ¾itelnÄ› zhubnete. MÃ-sto neustÃ¡lÃ©ho sledovÃ¡nÃ- Ä•Ã-sel
dÃ¡vÃ¡ vÄ›tÅ¡Ã- smysl stavÄ›t jÃ-delnÃ-Ä•ek na
kvalitnÃ-ch, pÅ™irozenÃ½ch surovinÃ¡ch, kterÃ© tÄ›lo zasytÃ-, dodajÃ- energii a
chutnajÃ- samy o sobÄ›. KdyÅ¾ jÃ-te pestÅ™e a s rozumem, nenÃ- potÅ™eba mÃ-t kaÅ¾dÃ©
sousto pod drobnohledem.

StejnÄ› tak je zbyteÄ•nÃ© naÅ™Ã-zenÃ- jÃ-st malÃ© porce jÃ-dla pravidelnÄ› po celÃ½
den. MÃ¡ to bÃ½t metodou, kterou mnoho lidÃ- pouÅ¾Ã-vÃ¡ k stimulovanÃ©mu â€žnakopÃ¡vÃ¡nÃ-â€œ jejich metabolismu, a tÃ
hubnutÃ-.
Ale pokud jste vÅ¡ak zdravÃ½ aktivnÃ- Ä•lovÄ›k, na frekvenci vaÅ¡ich jÃ-del nezÃ¡leÅ¾Ã-.
Rychlost metabolismu je totiÅ¾ primÃ¡rnÄ› dÃ¡na
celkovÃ½m kalorickÃ½m pÅ™Ã-jmem. Ten ovÅ¡em vÅ¾dy musÃ- splÅˆovat energetickÃ©
potÅ™eby jedince.

KdyÅ¾ jÃ-me pÅ™evÃ¡Å¾nÄ› vyvÃ¡Å¾enou stravu,
zaÄ•ne naÅ¡e glukÃ³za klesat zhruba 2
hodiny po jÃ-dle. SpoleÄ•nÄ› s nÃ- zaÄ•ne klesat i mnoÅ¾stvÃ- naÅ¡Ã-

energie. Nakonec se dostavÃ- kruÄ•enÃ- v Å¾aludku, Ä•Ã-mÅ¾ nÃ¡m tÄ›lo signalizuje, Å¾e Ä•as se najÃ-st. TÄ›lo si samo umÃ- Å™Ã-ct,
kdy mÃ¡ hlad, staÄ•Ã- ho jen poslouchat! ZdravÃ½ Å¾ivotnÃ- styl nestojÃ- na extrÃ©mech, zÃ¡kazech ani neustÃ¡lÃ© kontrole.

ZÃ¡sadnÃ- otÃ¡zky:

DrÅ¾eli jste nÄ›kdy nÄ›jakou dietu?

Kolik jste bÄ›hem hubnutÃ- nejvÃ-c â€žsundaliâ€œ?

VaÅ¡e tlustÃ¡ kudl@nka