

Obsah

100 otázek, odpovědí na téma hubnutí a dieta

- Co je to vlastně dieta? 10
- Je obezita nemoc? 10
- Chceme-li tedy hubnout, co máme dělat, když ne držet dietu? 10
- Jaké jsou hlavní příčiny obezity? 11
- Je potřeba se na hubnutí nějak připravit? 11
- Jaký je rozdíl mezi dietou a hubnutím? 11
- Je dobré si říct: Hubnout začínám až od... pondělka, Nového roku apod., tak si teď ještě můžu dopřát? 11
- Co je při hubnutí nejdůležitější? 12
- Můžu být tlustá, protože jím hodně? 12
- Můžu zhubnout, i když celá rodina je tlustá? 12
- Lidé, kteří chtějí zhubnout, musí upravit svůj jídelníček. Často se ale bojí, že budou mít hlad... 14
- V jakých případech tedy hlavně člověk hladoví? 14
- Můžu chuť na sladké ve stresu zahnat čokoládou? 15
- Dietu jsem držela už mnohokrát, ale vždycky přišel jo-jo efekt. Jak tomu předejít? 15
- Můžu zhubnout i tak, že nebudu jíst přílohy, večeři si dám naposledy v šest apod.? 15

A pokud bychom chtěli redukovat svou váhu? 16
 Jak jednoduše vypočítat hodnotu bazálního metabolismu
 a k čemu mi to bude dobré? 16
 Kolik toho můžu za den sníst? 16
 Co je to bazální metabolismus? 16
 Co když vstávám ve čtyři hodiny ráno? Někdo v takovou
 hodinu vůbec snídat nedokáže... 17
 Jak by měla vypadat správná snídaně? 17
 Co si k opravdu brzké snídani dát? 17
 Je pravda, že snídaně by měla být základ dne? 17
 Mnoho lidí snídá například jogurt... 18
 Když se dobře nasnídám, můžu svačinu vynechat? 18
 Jak by měla vypadat správná dopolední svačina? 18
 Jak by měl vypadat správný oběd? 19
 Jak se slučují s dietou polévky? 19
 Co je při hubnutí naopak špatnou volbou pro oběd? 19
 Jak mám jíst během pracovního procesu? Co mám dělat, když v mém
 okolí není žádná restaurace či jídelna nebo bufet? 20
 Jak vypadá správná odpolední svačina? Můžu si
 i odpoledne dát sacharidy nebo ovoce? 20
 Jak vypadá správná večeře? 22
 Pro koho je vhodná druhá večeře? 22
 Musí být večeře pouze teplá? 22
 Jak je to s používáním cukru při dietě? 23
 Lze dietně sladit javorovým sirupem? 23
 Můžu sladit například medem? 23
 Existuje ještě jiný způsob slazení? 23
 Co umělá sladidla? 24
 Platí, že bez cukru = bez kalorií? 24

Co dieta a tuky? Lze se bez nich obejít, nebo jsou pro
naše tělo opravdu tak důležité? 25

Jaké tuky bychom tedy měli přijímat? 25

Orříšky jsou zdrojem zdravých tuků. Zřejmě by se to ale ani s nimi nemělo
přehánět. Kolik a jaké tedy můžeme sníst a jaké ne? 26

Existují názory, že máslo je při dietě povolené, že může
být někdy lepší než margarín? 26

Mohu trávení a spalování tuků podpořit nějakými potravinami? 26

Jak poznám kvalitní margarín? 27

Jak je to s výběrem olejů? 27

A co sádlo? Je nutné ho úplně vyloučit? 27

Co se stane, když má tělo přebytek soli? 28

V souvislosti s dietou často slyšíme také o tom,
že bychom neměli solit. Proč? 28

Je rozdíl mezi kamennou a mořskou solí? 28

Lze místo solení používat pouze bylinky? 30

Jedním z dochucovacích prostředků je majonéza. Pro dietu je ale
synonymem špatného a nepovoleného jídla. Je to tak? 30

Lze při dietě používat tzv. ochucovadla? 30

Jak je to při dietě s houbami? 31

Jak je to s dietou a alkoholem? 31

Co bychom si měli myslet o light výrobcích? 31

Které potraviny jsou při hubnutí nepřipustné? 32

Co si můžeme dát občas? 32

Čemu je dál dobré se vyhnout? 32

Které potraviny by měly našemu jídelníčku dominovat? 33

Jsou všechna semínka při redukcích váhy dobrá? Bulgur,
pohanka, kuskus, sezam apod.? 34

Jak je to s užíváním tuzemských a exotických druhů ovoce
 a zeleniny? Co je dobré preferovat? 34
 Mluvili jsme o kvalitní čokoládě. Jak takovou vlastně poznám
 a jaké množství je při dietě a hubnutí povolené? 34
 Je možné místo ovoce či zeleniny konzumovat pouze ovocné
 či zeleninové šťávy? Je možné, že sklenice fresh džusu
 může mít víc kalorií než kousek čokolády? 35
 Je pravda, že mohu při redukcích váhy konzumovat
 jakékoli množství ovoce a zeleniny? 35
 Jak je to s konzumací kyselých okurek, čalamád, kompotů apod.? 35
 Jaký způsob úpravy jídel je při hubnutí možný? 36
 Co je to vlastně správná káva? 36
 Na kávu a čaj jsou velmi rozporuplné názory. Jsou
 při hubnutí povolené, anebo ne? 36
 Čaj by tedy měl být v pořádku, nebo ne? 38
 Čím můžu hubnutí podpořit? 38
 Jak by měl vypadat pitný režim? 38
 Jak moc je tedy pohyb pro hubnutí důležitý? 39
 Je vůbec dobré před cvičením jíst? A když ano, tak co? 39
 Jaký pohyb je u nás vhodný? 39
 Co jíst po cvičení? 40
 Co například hubnoucí pilulky? 40
 Lze dietu podpořit i nějakými potravinovými doplňky? 40
 Jsou tedy hubnoucí koktejly lepší? 41
 Co mám dělat, když se hubnoucí proces zastaví a nepokračuje dál? 41
 Jaký je správný průběh hubnutí? 41
 Může hubnutí či dietu dodržovat i těhotná žena? 42
 Co nemocní a dieta a hubnutí? 42
 Mohou držet dietu lidé s poruchami příjmu potravy (PPP)? 42

Chci hubnout, ale pracuji na směny, co mám dělat,
 když mám převrácený režim? 43

Jak správně nakupovat a co všechno máme sledovat na etiketách? 43

Co by měl obsahovat např. bílý jogurt? 43

Co by měla obsahovat etiketa u kvalitní šunky? 44

Jak se stravovat v restauraci? Lze se najíst třeba ve fast foodu? 44

Co je to glykemický index a glykemická nálož? 44

Co detoxikace těla – na jaře, po Vánocích? Nebo držení
 jednodenní či třídenní hladovky? 45

Co udělat, aby nebylo mé dítě cvalák? Matky mají
 většinou tendenci nutit děti k jídlu... 45

Jak to udělat o Vánocích, oslavách nebo na párty s přáteli?
 Zde zřejmě nebudou pouze zdravá jídla... 45

Může v hubnutí pomoci motivace? 46

Jak je to s dietou a věkem? Můžu dosáhnout stejné váhy, jakou
 jsem měla v dospívání? Kolik je možné zhubnout? 46

Co třeba hubnutí a odměny? 46

Jak moc je důležitá při hubnutí podpora nejbližších –
 rodiny, partnera, kolegů, přátel apod.? 47

Jedna pozitivní věta na závěr? 47

Může zhubnout každý? 47