



Leona Paulová

ZÁKLADNÍ PRINCIPY HUBNUTÍ

www.jezdobre.cz

OBSAH

01 kalorie, které sníte

02 kalorie, které vydáte

03 zdroje kalorií

04 hormony

05 shrnutí



Praha, 2023

Autor: Dr. Ing. Leona Paulová

Na tuto brožuru se vztahují autorská práva. Bez souhlasu autorky není možné šířit tuto brožuru ani její části.



ZÁKLADNÍ PRINCIPY HUBNUTÍ

CO DĚLAT, ABYSTE DOSÁHLI IDEÁLNÍ VÁHY

Vaše tělo zpracovává jídlo, které sníte, pomocí různých metabolických drah. Pro ty platí několik jednoduchých základních principů. Když pochopíte, jak vaše tělo pracuje, které potraviny jsou pro něj prospěšné a které mu škodí, a tato pravidla zařadíte do svého života, jednoduše dosáhnete hmotnosti, která je pro vás přirozená, snížíte obsah tukové tkáně, zvýšíte množství svalové hmoty, upravíte zažívání a budete se cítit dobře.

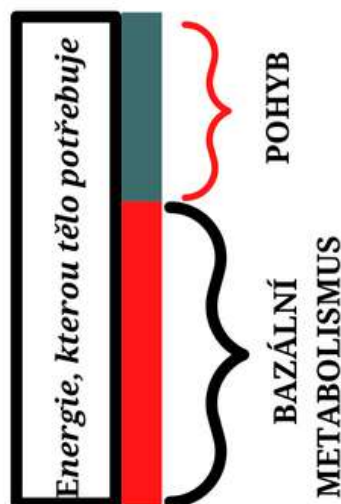
Jediné, co je potřeba, je pochopit princip, oprostít se od “zaručených” rad na hubnutí, vnímat své tělo a řídit se selským rozumem. To znamená, sledovat, jak se cítíte, jíst, když máte hlad, při jídle nespěchat a přestat jíst, když jste sytí. Pokud to pochopíte a aplikujete, budete se cítit skvěle a vypadat dobře. Celé to není otázka času, ale jeho organizace, vašich priorit a vědomého přístupu k vašemu tělu i vašemu životu.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY HUBNUTÍ

I. PŘIJATÉ KALORIE SE POČÍTAJÍ

Vaše tělo potřebuje energii na zachování základních tělesných funkcí. Této energii se říká **BAZÁLNÍ METABOLISMUS**. Jeho hodnota je ovlivněna stavbou vašeho těla, věkem, hormonálním nastavením a dalšími faktory.

Kromě pokrytí bazálního metabolismu potřebuje vaše tělo ještě **ENERGII NA TRÁVENÍ POTRAVY** a na pokrytí své **FYZICKÉ AKTIVITY**. Celková energetická potřeba těla je dána součtem těchto tří veličin.

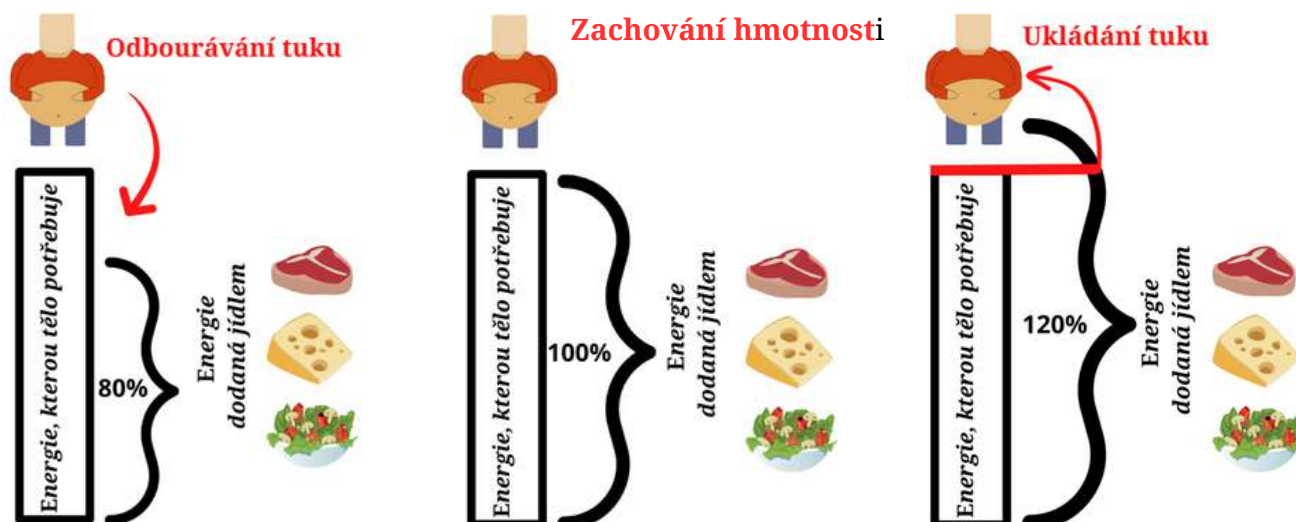


Pamatujte, že **ZÁKON O ZACHOVÁNÍ ENERGIE VŽDY PLATÍ**, ať se jedná o fyziku, chemii nebo vaše tělo. V praxi to znamená:

Když sníte **VÍCE KALORIÍ NEŽ VAŠE TĚLO POTŘEBUJE**, **PŘIBERETE** (obr. 3).

Když sníte **MÉNĚ KALORIÍ NEŽ VAŠE TĚLO POTŘEBUJE**, **ZHUBNETE** (obr. 1).

Když sníte **PŘÁVĚ TOLIK KALORIÍ, KOLIK VAŠE TĚLO POTŘEBUJE**, **VAŠE HMOTNOST ZŮSTANE STEJNÁ** (obr. 2).



Pokud chcete zhubnout, musíte být v **KALORICKÉM DEFICITU**. To znamená, že musíte sníst méně kalorií, než vaše tělo potřebuje, aby mělo důvod spotřebovávat své tukové zásoby. **KALORICKÝ DEFICIT JE NUTNÉ SI NASTAVIT ROZUMNĚ**. Jednak proto, aby byl dlouhodobě udržitelný a také proto, aby byl vyšší než váš bazální metabolismus. **ROZUMNÝ KALORICKÝ DEFICIT PŘEDSTAVUJE ASI 20 % VAŠÍ CELKOVÉ DENNÍ ENERGIE**.

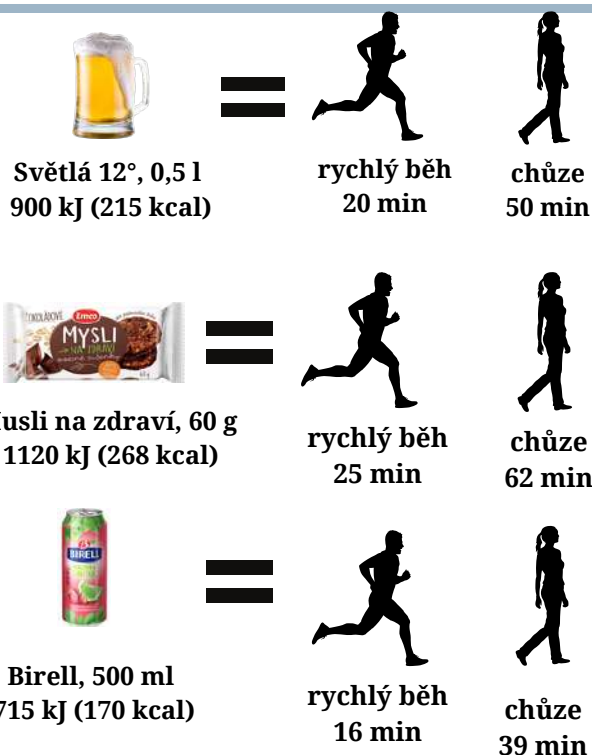
2. VYDANÉ KALORIE SE PŘECEŇUJÍ

Je pravda, že tělo vždy nějakou energii vydává. Pokud se vůbec nepohybujete, tělo musí vydat energii na zachování základních tělesných funkcí. To je **BAZÁLNÍ METABOLISMUS**, o kterém jsme si řekli na předchozí stránce.

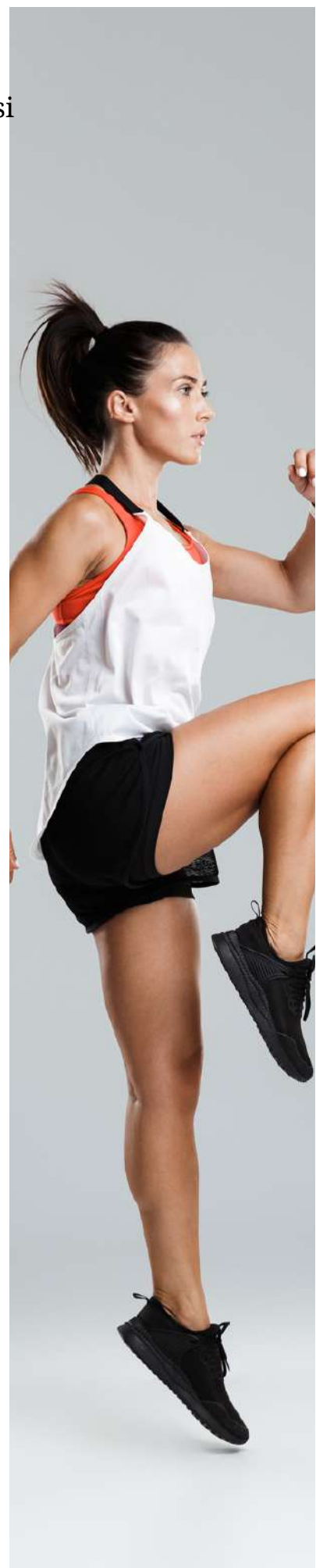
Další energie se spotřebuje na **TRÁVENÍ POTRAVY**, kterou sníte a která se musí v těle rozložit na základní složky a tělo z ní musí získat energii a stavební prvky pro svoji obnovu. Množství **ENERGIE, KTERÁ SE SPOTŘEBUJE PŘI TRÁVENÍ**, záleží na složení potravy. Nejvíce energie spotřebuje trávení bílkovin.

Další energii spotřebuje tělo při **POHYBU, CVIČENÍ A DALŠÍCH FYZICKÝCH AKTIVITÁCH**. Tato složka je individuální a záleží na tom, jak jste přes den aktivní.

Mnoho lidí svou **POHYBOVOU AKTIVITU VELMI PŘECEŇUJE**. Spálená energie, kterou ukazují vaše chytré hodiny není přesná a její **CHYBA SE POHYBUJE MEZI 10 a 30 %**. Když si představíte, že váš kalorický deficit je 20 % a chyba odhadu kalorií spálených při pohybu 30 %, tak pokud se tím budete řídit, **PŘIBERETE, I KDYŽ SI MYSLÍTE, ŽE HODNĚ SPORTUJETE.** .



Naopak **PŘIJATÉ KALORIE SE HODNĚ PODCEŇUJÍ**. Pokud si myslíte, že kalorie přijaté navíc spálíte při sportovní aktivitě, podívejte se na obrázek výše, který ukazuje, jak dlouho byste museli běhat nebo chodit, abyste spálili kalorie přijaté některými potravinami, které se často konzumují jen tak mimochodem.



3. ZDROJ KALORIÍ JE DŮLEŽITÝ

Nejdůležitější informace, která se často nebere v úvahu je ta, že KALORIE NEJSOU STEJNÉ. Bílkoviny, tuky a sacharidy se v těle tráví různým způsobem a ovlivňují různé metabolické a hormonální dráhy.

Lidé jedli odpradávná potraviny, které jsou PŘIROZENÉ a které proto tělo DOBŘE VYUŽÍVÁ. Tyto potraviny obsahují buď KOMBINACÍ BÍLKOVINY A TUKU nebo KOMBINACÍ BÍLKOVINY A KOMPLEXNÍHO SACHARIDU.

V přírodě se nikdy nevyskytuje kombinace sacharid a tuk.

V dnešní době však lidé jedí velké množství ZPRACOVANÝCH POTRAVIN, které často obsahují KOMBINACI SACHARIDŮ A TUKŮ, na kterou tělo není přirozeně zvyklé a po které se TLOUSTNE. Zdraví nepřidá ani vysoký obsah konzervačních látek, barviv, aditiv, trans-tuků a dalších látek, které tělo zatěžují.

BÍLKOVINA A TUK



BÍLKOVINA A SACHARID



SACHARID A TUK



Přirozené potraviny dodají tělu ŠIROKÉ SPEKTRUM ŽIVIN a PŘIMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ ENERGIE. Mají VYSOKÝ SYTÍCÍ EFEKT, takže vám stačí tři jídla denně. Díky VYSOKÉMU OBSAHU VLÁKNINY se SACHARIDY VSTŘEBÁVAJÍ POMALU, takže vás NETRÁPÍ CHUTĚ NA SLADKÉ a ZÁCHVATY HLADU.

Toto jídlo mu dodává tělu HODNĚ KALORIÍ, MÁLO ŽIVIN A NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE JEHO HORMONÁLNÍ DRÁHY. Má MÁLO VLÁKNINY, proto RYCHLE STOUPÁ CUKR V KRVI, což způsobuje NUTKAVÉ CHUTĚ NA SLADKÉ. Podporují UKLÁDÁNÍ TUKU a ČASTÝ HLAD.

Jídlo s vysokým obsahem živin



Energie	1100 kJ (260 kcal)
Bílkoviny	25 g
Sacharidy	0 g
Tuky	8 g
Hmotnost	150 g
Energie/g	7,3 kJ (1,8 kcal)

Jídlo s nízkým obsahem živin



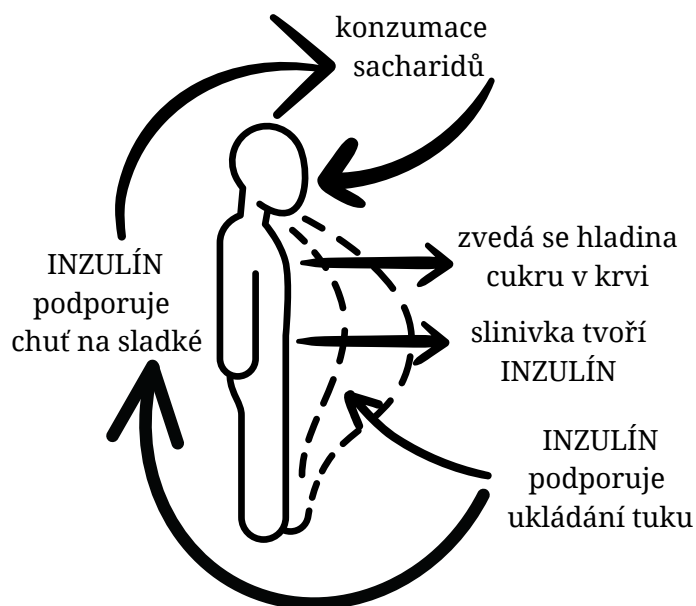
Energie	1100 kJ (260 kcal)
Bílkoviny	2,5 g
Sacharidy	35 g
Tuky	12 g
Hmotnost	60 g
Energie/g	18,3 kJ (4,3 kcal)

Pokud se soustředíte jen na POČÍTÁNÍ KALORIÍ a NEŘEŠÍTE ZDROJ KALORIÍ, můžete mít PROBLÉM ZHUBNOUT. Na obrázku výše jsou dvě potraviny, které mají stejnou kalorickou hodnotu. Jejich SLOŽENÍ JE ROZDÍLNÉ, stejně tak OBSAH ŽIVIN a MNOŽSTVÍ KALORIÍ OBSAŽENÉ V GRAMU. Losos dodá tělu dostatek bílkovin, kvalitní tuk a zasytí ho na dlouhou dobu. Po koblize budete mít brzy hlad, navíc povzbudí chuť na sladké potraviny.

4. JÍDLO OVLIVŇUJE VAŠE HORMONY

Myslete na to, že jídlo není jen zdroj kalorií a živin, ale je to i **INFORMACE** pro vaše tělo, které geny má přepisovat, jaké metabolické dráhy má aktivovat a jaké hormony má vytvářet. Protože **BÍLKOVINY A TUKY** lidé konzumovali odpradáвна, jejich trávení **NENÍ V TĚLE REGULOVÁNO**. Naopak **SACHARIDY** byly dříve vzácné a lidé jich jedli málo. Přesto si tělo vyvinulo na trávení sacharidů **REGULAČNÍ SYSTÉM**.

VYSOKÁ KONCENTRACE CUKRU V KRVI JE PRO TĚLO TOXICKÁ. Tělo proto používá **HORMON INZULÍN**, který chrání buňky před poškozením nadměrnou koncentrací cukru. Tento hormon je vylučován slinivkou břišní jako reakce na přítomnost sacharidů a jeho úkolem je **REGULOVAT HLADINU CUKRU V KRVI**. Inzulín se nazývá též hormonem, který **PODPORUJE UKLÁDÁNÍ TUKU**.



Na obrázku vpravo je znázorněno, jak inzulín funguje. Když konzumujete potraviny, které mají **VOLNÉ SACHARIDY**, tak se rychle **ZVÝŠÍ HLADINA KREVNÍHO CUKRU**. Slinivka břišní vytvoří **HORMON INZULÍN**, který má za úkol **ODVÉST CUKR Z KRVE K BUŇKÁM**. Pokud se ve svalové nebo jaterní buňce všechno cukr nespoteřebuje, **PŘEMĚNÍ SE NA TUK A ULOŽÍ SE DO TUKOVÝCH BUNĚK**. Inzulín je proto nazýván **HORMONEM PODPORUJÍCÍM UKLÁDÁNÍ TUKU**. I při nízkých koncentracích inzulínu v krvi **ZABRAŇUJE INZULÍN VYUŽITÍ VLASTNÍHO TUKU jako zdroje energie, tj. ZAMEZUJE HUBNUTÍ**. Zvýšená hladina inzulínu **SNIŽUJE POCIT SYTOSTI** a **PODPORUJE CHUŤ NA DALŠÍ SLADKÉ POTRAVINY**. Tím se kruh roztáčí - sladká potravina - vysoká koncentrace cukru v krvi - vysoká hladina inzulínu - ukládání tuku.



Pokud jíte potraviny, které rychle zvyšují cukr v krvi, což mohou být i některé takzvané zdravé potraviny, jako jsou některé snídaně cereálie, džusy nebo ranní kaše, je větší pravděpodobnost, že **PŘIBERETE TUK, BUDETE MÍT CHTĚ NA SLADKÉ, ZÁCHVATY HLADU A MÁLO ENERGIE**.

Kromě ukládání tuku to má i zdravotní dopady. Když jsou buňky často vystaveny vysokým dávkám inzulínu, přestávají na něj reagovat. Tento jev se nazývá **INZULÍNOVÁ REZISTENCE**. Cukr z krve se nedostává v tomto případě efektivně do buněk, zůstává v krvi a výsledkem je cukrovka 2. typu.

5. SHRNU TÍ - JAK ZHUBNOUT

• JEZTE PŘIROZENÉ POTRAVINY

Přirozené potraviny obsahují velké množství vlákniny. Ta zvyšuje objem jídla, prodlužuje pocit sytosti, zpomaluje uvolňování sacharidů do krevního řečiště, snižuje tvorbu inzulínu a množství absorbovaných kalorií.

• ZAŘAĎTE BÍLKOVINY

Na trávení bílkovin se spotřebuje hodně energie, proto mají nízkou kalorickou hodnotu. Mají vysoký sytící efekt, snižují chuť k jídlu. Navíc jsou stavební složkou svalů. Více svalové hmoty znamená více spálené energie i v klidovém stavu - vyšší bazální metabolismus.

• JEZTE POMALU A VĚDOMĚ

Když při jídle zpomalíte, budete lépe vnímat signály hormonů ghrelinu a leptinu, tj. hladu a nasycení. Když budete lépe žvýkat, získáte z potravy více živin a zlepší se vám trávení. Pokud budete jíst vědomě, vyhnete se emočnímu požívání nezdravých potravin, které mají utěšující či zklidňující efekt, což jsou většinou sladké nebo zpracované potraviny.

• POŘÁDNĚ SE VYSPĚTE

Když budete odpočinutí, sníží se vám pocit hladu a vyhnete se chutím na nezdravé potraviny. Vyspalý člověk má menší tendenci k emočnímu přejídání.

• SNIŽUJTE STRES

Stresový hormon kortizol zvyšuje hladinu cukru v krvi a tím syntézu inzulínu, podněcuje ukládání tuku v oblasti pasu a stimuluje chuť na sladké potraviny.

• SPRÁVNĚ DÝCHEJTE

Na výkon našeho metabolismu a koncentraci stresového hormonu kortizolu má významný vliv i způsob, jak dýcháme. Pamatujte, že kyslík je pro lidský metabolismus klíčový. Správné dýchání nosem a bránicí navíc snižuje míru stresu.

• PEČUJTE O MIKROBIOM

Mikrobiom významně ovlivňuje nejen to, jak naše tělo s kaloriemi nakládá, ale má vliv i na naše duševní rozpoložení.



DALŠÍ INFORMACE

AKTUALIZOVANÉ INFORMACE O HUBNUTÍ, ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU VČETNĚ RECEPTŮ NAJDETE NA WEBU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

www.jezdobre.cz



@jezdobre



#jezdobře

NA NEZÁVAZNOU KONZULTACI BUĎ OSOBNĚ NEBO ON-LINE, SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU NEBO DLOUHODOBĚJŠÍ SPOLUPRÁCI SE MŮŽETE OBJEDNAT PŘES OBJEDNÁVKOVÝ FORMULÁŘ, KTERÝ NALEZNETE NA WEBU www.jezdobre.cz

