

restart & relax

My z redakce

KOVÁŘOVY KOBYLKY NECHTĚJÍ CHODIT BOSY



Když jste z Diety, tak to držíte nějakou dietu, že jo? To sice nedržíme, ale víme, jak na sobě pracovat. Některé věci nejsou ani pro nás vůbec jednoduché, a právě o ty se s vámi chceme podělit.

[TEXT: REDAKCE]



Jídelníček měním postupně

Linda Breuer, editorka

Kovářova kobyla sice chodí bosa, ale na druhou stranu kobyla má malý bok, že? A já v poslední době seznala, že můj bok rozhodně není malý (ani nikdy nebyl, na to nemám geny). Takže je čas postarat se o to, aby byl alespoň o něco menší. Možná byste si mysleli, že my v Dietě máme všechny informace o tom, jak žít zdravě, nepřibírat na váze nebo hubnout, v malíčku. Je pravda, že už jsem toho za ty roky přečetla a vyslechla hodně, ale možná právě proto jsem jasným důkazem, že i když nějaké informace máte, nemusí to nutně znamenat, že je umíte aplikovat sami na sebe. I já jsem během let nasbírala tolik protichůdných názorů a přístupů, že je čím dál těžší zjistit, co je ta věc, která platí na mě. Zkrátka si potřebuju dopřát pořádný restart (nebo spíš reset).

Kromě přístupu k informacím má práce v Dietě v tomto směru jeden velký bonus, a tím je přístup k odborníkům. A protože máme odborníka přímo v redakci, poprosila jsem naši šéfredaktorku Marii, jestli by mi nepomohla nastavit nový jídelníček a v budoucnu třeba neporadila i se cvičením. Pokud jde o pohyb, s hrůzou jsem totiž zjistila, že mě má kila navíc limitují v tom, co mi donedávna vždycky pomáhalo – v běhu. Pro začátek jsem si tedy řekla, že odlehčím kloubům pomocí jídelníčku, přidám víc procházek a do sportu se intenzivněji pustím až za pár ztracených kil.

I přesto, že mě Marie za dobu, co spolu pracujeme, dost zná a ví, co, kdy, kde a jak nejčastěji jím, začaly jsme podrobným rozhovorem o tom, jaké jsou moje dosavadní zkušenosti s hubnutím, co jsem vyzkoušela a o čem jsem se přesvědčila, že pro mě není. Dohodly jsme se, že na to půjdeme pomalu a postupně, aby byla změna trvalá a udržitelná. První úkol, který jsem dostala, bylo zamyslet se nad aktuální skladbou jídelníčku, vytipovat věci, které mi neprospívají, jídla, která by se v něm nemusela vyskytovat vůbec nebo ne příliš často, a začít se nevhodných návyků postupně zbavovat.

Pak jsme spolu probraly, na jakých potravinách jídelníček stavět a v jakém množství. Počítání kalorií



„NÁŠ SPOLEČNÝ JÍDELNÍČEK
S MANŽELEM KROK
ZA KROKEM OBMĚŇUJEME
ZA LEHČÍ. JEN TY TAŠKY
JSOU POŘÁD NĚJAK TĚŽKÉ.
ČÍM TO ASI BUDE?“



CO DĚLÁM KONKRÉTNĚ

- Omezila jsem na minimum dovážku hotových jídel a fastfood.
- Nekupuji sladkosti (výjimku dostala během horka zmrzlina v rozumném množství).
- Přestala jsem jíst smažená jídla.
- Postupně nahrazuju colu light čistou vodou (perlivou i neperlivou).
- Přidala jsem na zelenině.
- Omezila jsem množství sacharidů (přiloh) ve prospěch bílkovin.
- Nebojím se tuků (to ale neznamená, že jím tučná masa nebo uzeniny).
- Denně mám dvě porce neslazených mléčných výrobků (klidně i polotučných).
- Moji nejoblíbenější snídaní je aktuálně polotučný tvaroh rozmixovaný s banánem a lžičkou arašídového másla nebo kokosu.

a zapisování do tabulek jsme vzhledem k mé dietní historii zavrhly, tenhle systém ze srdce nenávidím a příšerně mě stresuje. Nadšená jsem byla z toho, že si můžu ponechat sladké snídaně, i mléko a mléčné produkty, které mi dřív výživáři zakazovali. V takto nastavené fázi budeme nějakou dobu sledovat, jak moje tělo zareaguje, a pak uvidíme, co dál. Zatím můžu říct, že se cítím víc v pohodě, protože mám dobrý pocit z toho, že měním situaci, která mi nevyhovuje, a zároveň také, že mi nastavený směr vyhovuje, nepřijde mi, že by mi něco chybělo, nic mě neomezuje, a i když jsem se zatím nevážila, cítím se rozhodně lehčí.



„VŽDYCKY SE NAJDE NĚJAKÝ BLBEC, KTERÝ VÁM ŘEKNE: JAK DLOUHO CVIČÍŠ? VŽDYŤ TO VŮBEC NENÍ VIDĚT. V TU CHVÍLI MŮŽETE ENDORFINY Z POSLEDNÍHO TRÉNINKU VYUŽÍT K TOMU, ABYSTE SE V KLIDU USMÁLI A ZVLÁDLI HO NEPOSLAT NĚKAM.“



Celulitidy se nedá zbavit!

Marie Makovská, šéfredaktorka

Nedávno jsem se musela podívat do telefonu a prohledat několik let staré fotky, abych zjistila, jestli tam byla už dřív, nebo ne. A to víte, že trochu byla! I v době, kdy jsem byla trenérka ve věku lehce po dvacítce a s pouhými 16% tělesného tuku (přítom pro ženy je normální a zdravá hodnota nějakých 20–25%). Od té doby už uplynulo pár let, nastalo období covidu, na které se tak rádi vymlouváme, změna práce z pohybové na sedavou a nemalý podíl na tom mají i moje gynekologické potíže a hormonální nerovnováha. Celulitida začala být celosvětovým „problémem“ asi ve chvíli, kdy vznikl bulvár, a dneska se to spousta žen díky síle sociálních sítí snaží uvést na pravou míru. Tedy, celulitida tu byla, je a bude. Je přirozená a netýká se jen lidí s nadváhou. Což se ale mnohem líp přijímá někomu, kdo ji nikdy neměl. Nebo někomu, kdo ji sice má, ale ví, že se zatím moc nesnažil to změnit. Pokud ale patříte mezi ty, kteří ji mají, přestože celkem zdravě jedí, hýbou se, dodržují pitný režim, tak je to zkrátka s prominutím k nasr... naštvání.

Za chvíli přijdou konkrétní tipy, čím vším se proti ní dá bojovat (#VyzkoušenoZaVás), ale rozhodla jsem se vzít to tak trochu od konce. Když se totiž podíváte do některých diskusí o celulitidě na internetu, zjistíte, že jsou plné těchto typů komentářů: zaprvé – celulitidy se nikdy nezbavíte, zadruhé – celulitida je přirozená, tak proč vám vadí? a za třetí – celulitidu jsem nikdy neměla, je mi 50 a mám krásně hladké nohy (tyhle miluju nejvíc, gratulujeme a tady máte klíčenku). Demotivující, co? A podobně demotivující je i fakt, že vyhlazení celulitidy je běh na dlouhou trať. Po několika měsících, kdy se stále nic moc nedělo, jsem se rozhodla tělo trochu „nakopnout“. Objednala jsem se na konzultaci na kliniku YES VISAGE, kde mi doporučili individuální

DALŠÍ TIPY, KTERÉ POMŮŽOU NEJEN PROTI CELULITIDĚ

- Pitný režim (voda, bylinkové čaje, bublinky se příliš nedoporučují).
- Peeling, masáže a „baňkování“ problematických míst, můžete využít i speciální kosmetiku a zábaly, ale nikdy nebudou samospásné.
- Pohybová aktivita (doporučuje se především plavání, dále rychlá chůze delšími kroky i silový trénink).
- Zdravý jídelníček (vyřadte hlavně přebytek soli, tuku, jednoduchých cukrů, smažená jídla apod.).
- Můžete zkusit přidat i kvalitní kolagenovou kúru.
- Spánek a odpočinek – bez nich to nejde, celulitida je bohužel často mj. důsledkem stresu a vyčerpání.



kúru proti celulitidě, křečovým žilám, otokům apod. Jde o přístrojové ošetření YES Body Care v Beauty zóně, které je bezbolestné a neinvazivní. Speciální přístroj díky stimulaci pojivové tkáně urychluje metabolickou výměnu, zvyšuje cirkulaci krve i aktivitu buněk. V praxi si představte stroj, který vás 40 minut „masíruje“ podobně jako masér, ale ještě rychleji a účinněji, navíc s technologiemi LASER a LED. Pocitově je to také podobné masáži, na citlivějších místech je to poměrně dost cítit, ale intenzitu si můžete nechat upravit podle svých potřeb. Skvělé je, že mezi ošetřeními není nutné dělat pauzy, já jsem svých pět návštěv absolvovala během dvou týdnů. Podle fotek „před“ si možná budete říkat, co vůbec řeším, ale kdo celulitidu má, ví, že je těžké ji vyfotit (záleží na světle, poloze, nejlépe je vidět při různých pohybech). A vždycky je dobré s ní něco dělat, i když víte, že zrovna vy se jí třeba nikdy nadobro nezbavíte. Neřeknu vám, o kolik přesně se vzhled mých nohou a hýždí zlepšil po těch pěti ošetřeních na klinice YES VISAGE, protože jsem na tom pracovala i sama dalšími způsoby, které jsou v boxu na protější stránce. Některé z těchto věcí už jsem pravidelně dělala, některé mi doporučili přímo na klinice. Ale zlepšení tam bylo, a to jediné mě konečně zas motivovalo k tomu, že má smysl snažit se dál. ■