

Snadně žij zdravě – sebekoučink

Text: Petr Hájek

Internet se již pro mnohé z nás stal neodmyslitelnou součástí nejen zaměstnání, ale i domácnosti. Prostřednictvím internetu jsme v kontaktu s přáteli, posloucháme hudbu, sledujeme filmy, bavíme se, vzděláváme – a hubneme.

Společnost STOB (Stop obezité) vsadila na intenzivní rozvoj informačních technologií a rostoucí počet internetových připojení a přichází s druhým ročníkem internetového kurzu zdravého životního stylu a hubnutí s názvem: **Snadně žij zdravě – sebekoučink**.

Co si představit pod pojmem sebekoučink?

Každý z nás se jistě dostal někdy do situace, kdy přemýšlel nad tím, že chce něco udělat pro své zdraví, a nevěděl, co to má přesně být. Kdy neměl radost ze života. Kdy se cítil v krizi. Kdy odkládal řešení úkolů a rozhodnutí „na později“ či „na někdy jindy“. Kdy si neuměl zorganizovat svůj čas. Kdy potřeboval dostat svůj život pod kontrolu. A tak dále a tak dále...

To jsou přesně ty okamžiky a situace jako stvořené pro koučink.

KOUČINK je efektivní metoda, jak úspěšně projít změnou, jak změnu uskutečnit, jak dosáhnout viditelných výsledků v reálném čase. V našem případě to bude zlepšení (zkvalitnění) stávajícího životního stylu, rozumné a trvalé snižování nadváhy, rozvoj pohybových aktivit, celkové



ozdravení organismu, zvýšení radosti ze života, sebeúcty, sebeovládání. Do svého slovníku a posléze i do života začleníte pojem asertivita. Pomocníkem a průvodcem – tedy **KOUČEM** – vám na vaší cestě k úspěchu bude kurz **Snadně žij zdravě**. Pokud znáte svá opravdová přání, náš kurz vám pomůže objevit motivaci k jejich naplňování a bude usměrňovat vaši energii tak, aby byla co nejlépe využita. A protože **KOUČINK** je v jistém smyslu partnerství, zodpovědnost za dosažení výsledku je rozložena na nás, co jsme pro vás kurz připravili, a na vás. To bude v prvních čtyřech týdnech, čtyřech lekcích.

Jakmile kurz absolvujete, budete již natolik samostatní, že přejdete do fáze zvané **SEBEKOUČINK**. Myslím, že již není třeba vysvětlovat tento termín. My vás však neopustíme ani v okamžiku, kdy už budete svým vlastním koučem sami sobě.

Sebekoučink – jídelníček atd.

Dalším velkým pomocníkem na cestě za splněním vašeho snu **Snadně**

žit zdravě, je program **Jídelníček**. Jedná se o přehledně uspořádanou a unikátní databázi potravin, která obsahuje nejen energetickou hodnotu jednotlivých druhů, ale i obsah bílkovin, sacharidů, tuků, doporučenou velikost porce, případně – u potravin k hubnutí ne zrovna nejvhodnějších – doporučí potravinu stejného druhu, ale méně kaloricky vydatnou. Množství zkonsumovaných potravin budete zaznamenávat do tabulky, ze které se průběžně dozvíte (budete-li zapisovat během dne), kolik procent bílkovin, sacharidů nebo tuku smíte ještě zkonsumovat, aby byl váš denní příjem potravin nutričně vyvážený. Zároveň budete pomocí přehledných semaforek informováni, zda nezanedbáváte příjem tekutin, jestli jíte dostatek zeleniny, výstražná červená se vám rozsvítí v momentě, kdy nebudete jíst v klidu anebo budete zajídat (ať už radost, či vztek), a radostná zelená vám „poděkuje“ za dostatek pohybové aktivity. Semaforek je celkem 13, takže o významu a funkci zbývajících devíti se jistě rádi přesvědčíte sami.

Zapisovat si však budete nejen to, co přijmete, ale i to, co vydáte. Míň je tím energie ve formě pohybových aktivit v daném dni uskutečněných.

Díky kurzu **Snadně žij zdravě – sebekoučink** se naučíte nové techniky k dosažení vámi stanovených cílů, odbouráte či překonáte své vlastní vnitřní bariéry, uvědomíte si, co vlastně chcete, proč to chcete a jak toho dosáhnete. **Stačí se v průběhu dubna a května zaregistrovat na www.stob.cz.**

ADRESÁŘ PŘÁTEL ČASOPISU: **PANS s.r.o.**, www.panvicky.cz; **MEDA Pharma s.r.o.**, www.medapharma.cz; **VZP ČR**, www.vzp.cz; **NUTRA-BONA**, www.nutrabona.cz; **DANONE**, www.danone.cz; **JERKY**, www.jerky.cz; **NUTRILINE**, www.nutriline.cz

Dodejte tělu důležité živiny – hubněte zdravě a efektivně

Text: Doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc.

Hubnutí je v módě, ne vždy je však namístě

Hodně lidí se dnes podrobuje více či méně intenzivním redukčním režimům. Respondenti studie, které se účastnilo 450 osob z České a Slovenské republiky udávali, že až 60 % z nich se někdy pokoušelo o redukci hmotnosti, z toho u 20 % se jednalo o osoby s BMI pod 20. Překvapující byla také skutečnost, že až 18 % respondentů se pokoušelo zhubnout více než 10krát. Tato fakta prokazují, jak vysoký je počet těch, kteří hubnou, či spíše opakovaně se zhubnout pokoušejí. Je totiž třeba si uvědomit, že redukce hmotnosti, zejména pokud je výrazná či opakovaná, má i svá úskalí. Jaká jsou tedy **rizika** při prakticky každém redukčním režimu?

Vyhnete se ztrátě svalové hmoty

S rostoucím věkem se **energetická potřeba organismu snižuje**, takže hubnutí či udržení hmotnosti bývá zřetelně obtížnější.

Při razantnější redukci, což odpovídá poklesu o více než 2–3 kg za měsíc, dochází mimo úbytku tukové tkáně pravidelně i k **úbytku svalové hmoty**. Pokud je vám více než 40 let, kombinuje se tento úbytek svalové hmoty s fyziologicky se vyskytující „sarkopenií.“ Úbytek svalové hmoty podmíněný sarkopenií v naprosté většině již není vratný. To může samozřejmě s kratším či delším časovým odstupem vést k problémům s hybností, ale

také k potížím srdečním či dýchacím. Úbytek srdečních a dýchacích svalů znamená vážné potíže ze strany oběhového a dýchacího systému. Tyto nepříznivé pochody můžeme zpomalit pouze tím, že máme dostatek stravy, že ve stravě je patřičné množství bílkovin a že



zvýšíme fyzickou aktivitu. Proto jsou v redukčních režimech bílkoviny zcela nezbytné. Vzhledem k omezení sacharidů a tuků při každé redukci to znamená stravu, kde se bílkoviny prakticky neomezují. Jedná se tedy o stravu relativně hyperproteinovou. Jakékoliv diety s omezením bílkovin jsou nejen nevhodné, ale přímo nebezpečné pro zdraví.

Zvyšte antioxidanty, chráňte tím své zdraví

Každá redukce váhy znamená zvýšenou zátěž na organismus. Proto je někdy nutná i zvýšená dávka některých vitaminů či minerálních látek (podrobněji tuto problema-

tiku rozebírá brožura „Vitaminy a minerály při hubnutí: ano, či ne?“ – možno objednat na www.stob.cz, rubrika pomůcky). Zejména je důležitý požadavek na dostatek antioxidantů, ty mají za úkol likvidaci vzniklých nežádoucích volných radikálů, konkrétně se jedná o vitamin C, vitamin E, beta-karoten, z minerálních látek pak zejména selen a zinek. Pokud nezvýšíme dávku těchto živin, logicky dochází k jejich nedostatku se všemi nežádoucími důsledky pro organismus člověka.

Když nejsou v pořádku střeva, není v pořádku nic!

Není možno zapomínat, že se změnou složení jídla, k čemuž nepochybně při každém redukčním režimu dojde, existuje také riziko změn **složení střevní mikroflóry**. Redukční dieta bývá provázena potížemi v zažívacím traktu, většinou tím výraznějšími, čím je větší omezení některých nutrientů. A nejde jen o dyspeptické potíže, ale o celou škálu dalších zdravotních problémů, které souvisí s poškozením střevní mikroflóry (např. snížení imunity, gynekologické problémy atd.).

Co potřebujeme při hubnutí nejvíce?

Co tedy dělat, aby k těmto nepříznivým efektům nedocházelo, resp. aby byly minimalizovány? Především je potřebné, aby každá dieta měla **dostatek bílkovin**, jinými slovy příjem bílkovin v redukčním režimu bude omezen minimálně. To ale znamená, že bude muset



být změněna i struktura konzumovaných bílkovin. Jde totiž o to, aby se spolu s bílkovinami do těla nedostávalo také větší množství tuků živočišného původu. Problém může být s vhodným složením pokrmů. V úvahu přicházejí například bílkoviny mléčného původu, ale s výrazným omezením tuku, nebo použití samotného vaječného bílku bez žloutku. V případě, že se jedná o současnou kombinaci redukční diety například s dietou diabetickou, dietou se sníženým obsahem purinů a podobně, složení jídelníčku bývá často obtížné. Pak je nutno volit kompromis či doplnit jídelníček o kvalitní bílkovinný koktejl. Další požadavek na zajištění dostatečného množství potřebných vitaminů a minerálních látek je již snadnější. Je možno použít vhodný potravinový doplněk, který má s vitaminy také **dostatek antioxidantů**. Vhodnější je jeho konzumace v tekuté formě, protože při redukci váhy je nezbytné dbát rovněž na dostatečný příjem tekutin. Také pro optimalizaci střevní mikroflóry jsou k dispozici adekvátní potravní doplňky. Zde je nutno připomenout, že by se mělo jednat nejen o samotné mikroorganismy, tj. **probiotika**, ale také o substráty, které jsou pro tuto fyziologickou střevní mikroflóru růstovými faktory, tedy o **prebiotika**. K nim patří zejména široká část nutrientů,

naprostá většina z nich náleží do skupiny rozpustné vlákniny, například pektin, inulin či další podobné živiny.

NUTRA-BONA: účinná pomoc při hubnutí

Požadavkům na redukční režim odpovídá řada potravinových doplňků společnosti **NUTRA-BONA**, jejichž užívání v rámci redukčního režimu minimalizuje zdravotní rizika spojená s hubnutím. Příjemným bonusem je, že NUTRA-BONA doplňky jsou nápoje, které se díky výběru z několika skvělých chutí mohou stát pravidelnou součástí běžného jídelníčku.

Linie dieta je kompletní, nutričně plnohodnotná výživa, která může



sloužit jako náhrada jedné denní porce stravy. Je vhodná nejen při redukčním režimu, kdy usilujeme o úbytek hmotnosti, ale také při snaze o udržení váhy.

Dostatek antioxidantů a některých důležitých vitaminů či minerálních látek pro zajištění redukčního režimu poskytne **Revitin 365**. Revitin obsahuje i taurin a L-karnitin, který při fyzické zátěži zlepšuje využití tuků, a silný antioxidant ActiVine, extrakt z jadérek červeného hroznového vína. Revitin také velmi účinně odstraňuje únavu.

Výrazně příznivý efekt pro stabilizaci optimální střevní mikroflóry i při různých zátěžových situacích má **Nutra Bona symba + glukany**. Z probiotik jsou zde čtyři důležité složky patřící do skupiny laktobacilů a bifidobakterií. Ze skupiny prebiotik je přítomen polysacharid inulin (rozpustná vláknina). Výrobek navíc obsahuje také řadu potřebných vitaminů a minerálních látek, tím je zajištěn jejich dostatečný, nikoliv však nadměrný přísun do organismu. Beta glukany spolu s dalšími složkami Nutra Bony symba silně zvyšují imunitní odezvu organismu.

Závěrem je nutno připomenout, že při dodržování redukčního režimu, zejména déletrvajících, je nutno respektovat požadavek, aby žádoucí pokles váhy nevedl k nežádoucím změnám organismu. Je třeba vědět, že některé negativní změny se mohou projevit až s delším odstupem, jako tomu může být při úbytku svalové hmoty, kde již nemusí dojít k jejímu návratu na původní hodnotu. Proto je nutno zvážit používání vhodných potravinových doplňků, aby se toto riziko odstranilo či výrazně minimalizovalo.

Další informace najdete na www.nutrabona.cz

**NUTRA-BONA
Hořejší nábreží 23
Praha 5**

