

Je pravdepodobné, že ste sa už o zníženie hmotnosti pokúšali s rôznymi výsledkami (podľa štatistik až 90 % našich žien už niekedy „držalo“ diétu). Ľudia sú pre dosiahnutie úzkeho drieku ochotní urobiť niekedy skutočne čokoľvek. Chodia do sauny, balia sa do igelitu, investujú nemalé prostriedky do prístrojov, ktoré „na unikátnom princípe budú chudnúť bez akejkoľvek námahy za nich a to už za pár týždňov“, či podľaňnú reklame na „neškodné“ lieky... Na druhej strane sa ale niet čo čudovať, pretože práve takéto reklamné triky prinášajú ľuďom s nadváhou presne to, čo chcú počuť: „Ty nemušíš urobiť nič, toto to urobí za Teba.“ A práve preto to... nefunguje.

Všetky tieto „zázraky“ totiž odporujú zákonu zachovania energie, ktorý platí pre človeka rovnako ako pre celú prírodu. Zabudnite na „osvedčené“ diéty filmových hviezd, ktoré prichádzajú a zase z módy vychádzajú. Ryžová, banánová či rozlišovacia diéta Vám vydrží tak pár dní, možno týždňov. Ale čo ďalej? Čo o mesiac? O pol roka? Určite Vás účinne zbavia svalov, vody, prečistia Vaše črevá a peňaženku! Prerušenie takejto jednostrannej diéty či dokonca úplnej hladovky (to najhoršie čo v túžbe po skeletovej postave môžete urobiť!) nie je otázkou Vašej vôle, ale urobí to za Vás Vaše telo. Vďaka pudu sebazáchovy v snahe jednoducho prežiť.

Revolučný dietetický koncept FIGUACTIV 3 KROKY

Či už ste boli doteraz vo svojej snahe úspešní, alebo nie, zabudnite na všetko, čo ste pre dosiahnutie vysnenej postavy robili v minulosti. Vyskúšajte náš nový, revolučný **program redukcie hmotnosti pre všetkých, ktorí sa rozhodli pre zmenu!**

Program, ktorý nebude vyžadovať hladovanie. Program, ktorý nechodobní Váš organizmus o žiadne dôležité živiny. Program, ktorý Vám pomôže účinne a trvalo kontrolovať Vašu hmotnosť. Program, ktorý je zdravý, odskúšaný a funguje! Od Vás bude vyžadovať jediné: rozhodnúť sa a byť disciplinovaný. Dôležité totiž nie sú výsledky v prvých dňoch či týždňoch. Najdôležitejšia je zmena návykov, ktoré sa postupom času pre Vás stanú bežnou rutinou.

Každá, aj tá najdlhšia cesta ale, začína prvým krokom. Tým je rozhodnutie, ktoré neodkladajte! Prečo je dôležité začať hneď? Pretože zajtra budete mať tisíc dôvodov, prečo s chudnutím nezačnete! Ak ste za

posledných 5 až 10 rokov príbrali 5, 10 či 20 kg a neurobíte nič, Vaše vyhladky nie sú vôbec lichotivé. Za ďalších 5 až 10 rokov budete mať 10, 20 či 40 kg nadváhy a kopec zdravotných problémov. Každý deň, o ktorý prvý krok oddialíte, Vás v budúcnosti okrem zdravotných obmedzení bude stáť navyše nemalé finančné prostriedky!

Stanovte si cieľ, ktorý chcete dosiahnuť! Že sa pred Vami určité číslo na váhe alebo pokles hmotnosti o 5 či 10 kg javí ako niečo nedosiahnuteľné a neviete ako na to? Ak chcete byť v redukcii hmotnosti úspešní, musíte najprv sami uveriť, že to dokážete. Chudnutie totiž začína v hlave. Musíte si uvedomiť aj skutočnosť, že optimalizácia telesnej hmotnosti je záležitosť individuálna a pokles hmotnosti nebude nikdy u dvoch ľudí rovnaký. To ale neznamená, že sa máte vzdať! Nasledujúce riadky Vám pomôžu nájsť k Vášmu cieľu cestu. Potrebujete na to jednoducho dobrý plán!

Ako začať

Hneď na začiatku si upresnite, ako na tom vlastne so svojou hmotnosťou ste. Musíte vedieť ako si stanoviť reálny cieľ a ako sa pri jeho dosahovaní máte sledovať. Na to Vám stačí osobná váha, znalosť telesnej výšky a krajčírsky meter. Vypočítajte si svoj **Index telesnej hmotnosti – BMI** (Body Mass Index) podľa vzorca: telesná hmotnosť v kilogramoch / telesná výška v metroch². Výpočet BMI Vám orientačne napovie, či máte podváhu, normálnu hmotnosť, alebo nadváhu až obezitu. Za normálnu hmotnosť sa u dospelých považujú hodnoty BMI 18,5 až 24,9, za nadváhu hodnoty od 25 do 29,9, za obezitu

s vysokým zdravotným rizikom hodnoty BMI od 30 do 39,9, za extrémnu obezitu s veľmi vysokým zdravotným rizikom hodnoty nad 40. BMI však nezohľadňuje skladbu nášho tela – pomer hmotnosti svalov a kostí vzhľadom k celému telu, takže napr. u športovcov, ľudí s vysokým podielom svalovej hmoty, či u tehotných žien je pre prax nepoužiteľný.

Lepším indikátorom **vnútrobrušnej obezity** (ukladanie tuku do vnútorných orgánov – tzv. typ jablko alebo mužský typ obezity) je meranie **obvodu pása** (merané krajčírskym metrom približne v mieste, kde nosíte opasok). Za zvýšené riziko srdcovo-cievnych a metabolických ochorení sa u mužov považuje obvod pása nad 94 cm, u žien nad 80 cm, za vysoké riziko nad 102 cm u mužov a nad 88 cm u žien. Vnútrobrušná obezita tvorí spolu s vysokým krvným tlakom, zvýšenou hladinou cukru a „zlých tukov“ v krvi zložky tzv. metabolického syndrómu, a je preto svojou povahou nebezpečnejšia ako obezita spojená s ukladaním tuku do oblasti bokov a stehien (tzv. typ hruška). Súčasne s obvodom pása si preto zmerajte aj obvod bokov a stehien.

Stanovenie cieľa je mimoriadne dôležité, pretože ak vážite napr. 110 kg, nie je cieľom dosiahnuť hneď hmotnosť 65! Zabudnite preto na novoročné predsavzatia typu „schudnem do plesu 15 kg“. Môže sa Vám to aj podariť, ale „neličte číslo na váhe!“ Dôležitejšie je zredukovať hmotnosť napr. o 5 – 10 %. Už takýto pokles hmotnosti znižuje u obéznych ľudí krvný tlak, zlepšuje ukazovatele metabolizmu cukrov, znižuje hladinu „zlých“ tukov, zlepšuje kvalitu spánku a dýchanie, zmierňuje bolesti kĺbov a chrbtice.

pokračovanie na ďalšej strane ▶

