



ZDRAVÍ A KRÁSA 10. 06. 2022

## Dieta ze South Beach vám pomůže zhubnout do plavek. A novou postavu si udržíte už napořád!

**Dieta ze South Beach neboli plážová dieta není ničím novým. A také nejde o žádný módní výstřelek. Dieta je totiž založena na zdravém stravování. Jde tedy o jednu z mála diet, která je schopna nejen zajistit úbytek kilogramů, ale rovněž budete schopni si tento úbytek také následně udržet.**

Dieta ze South Beach je dílem **celosvětově proslulého kardiologa Arthura Agatstona**. Vymyslel ji v polovině 90. let. Snažil se totiž najít optimální dietu pro své pacienty, kterou by jim mohl doporučovat. Nakonec ale vymyslet dietu svoji vlastní. A tou je právě dieta ze South Beach čili plážová dieta. Nejen jeho pacientům pomohla tato dieta **trvale a zdravě zhubnout**.

# Dieta ze South Beach - pravidla

Dieta ze South Beach je vlastně **dietou s nízkým obsahem sacharidů**. Právě tomu kroku je připisován rychlý úbytek hmotnosti bez pocitu hladu. Jídla, která se při dietě konzumují, mají nízký glykemický index a jsou bohatá na **kvalitní bílkoviny a nenasycené tuky**. Odstraněny jsou zde z jídelníčku nevhodné sacharidy, které mají na svědomí ukládání tuku v oblasti břicha a rovněž vedou k celkové nadváze.

## Dieta ze South Beach a její fáze

Plážová dieta neboli dieta ze South Beach má tři fáze. **První fáze hubnutí trvá čtrnáct dní** a je považována za nejpřísnější fázi. Během této doby by se měla vaše tělesná hmotnost snížit o tři až šest kilogramů. Avšak v tomto čase je striktně zapovězeno jíst jakékoliv sacharidy. Rovněž **je nutné omezit ovoce a obiloviny**. Cílem je totiž snížit hladinu krevního cukru a inzulínu. A stabilizovat hlad a snížit chutě. Naopak je v této první fázi velice důležité dodržovat pravidelné stravování, třikrát denně. Zkonzumované jídlo by se mělo **sestávat převážně z bílkovin a nenasycených tuků**. Dieta ze South Beach rovněž povoluje i konzumaci zeleniny.

**Druhá fáze plážové diety** je už trošku volnější. Jsou zde už povoleny některé sacharidy. Avšak stále platí, že je nutné vyvarovat se průmyslově zpracovaným výrobkům a polotovarům. Je také důležité hlídat si glykemický index. Ten totiž **pomůže k udržení optimální hladiny cukru v krvi**. Druhou fází je nutné dodržovat tak dlouho, dokud se nedostanete na hmotnost, kterou jste si určili. Váhový úbytek během druhé fáze by měl být 0,5-1 kg týdně. **Jíst už můžete pětkrát denně**. Tedy snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři. Zařadit už můžete i ovoce.



**Třetí fáze je fáze celoživotní**. Je tedy nutné naučit se stravovat tak, aby vše, co jste doteď dodržovali a naučili se, bylo aplikovatelné ve vašem běžném životě. Musíte být schopni **nové návyky zařadit do svého běžného životního stylu**.

## Dieta ze South Beach a vhodné potraviny

Důležitou součástí diety jsou **ve všech fázích bílkoviny**. Ty totiž pomáhají zahánět hlad a předcházet mu. Porce jídla nemá **dieta ze South Beach** omezené. Avšak díky bílkovinám rozhodně **nebudete potřebovat jíst mnoho**. A které bílkoviny jsou nejvhodnější?

Kuřecí a krůtí maso. Dále pak libové vepřové, hovězí, jehněčí i zvěřina. Ryby a mořské plody. Vejce, nízkotučné sýry a tvaroh, podmásli, nízkotučné mléko, kefír, **náhražky masa a mléka na bázi sóji**.

Jíst se může i **neškrobová zelenina**. Jde tedy o všechny druhy, vyjma: červené řepy, mrkve, kukuřice, tuřín, hrášku, brambor a dýní.

Zařadit je třeba také **luštěniny**. Zejména pak fazole, čočku, hrách, sójové boby. Máte-li rádi, můžete si vyrobit vlastní hummus. **Z cizrny a sezamové pasty**. Místo pečiva jej můžete konzumovat například se zeleninou.

**Bílkoviny i zdravé tuky** se ukrývají i v ořechích a semíncích. Doporučené jsou mandle, kešu ořechy, makadamové ořechy, pekany, pistácie, vlašské ořechy, lískové ořechy... Ze semínek pak pinie, lněná semena, chia, sezam, dýně, slunečnice a další. **Čistá, neslazená ořechová másla** jsou povolena pouze v množství dvě lžíce denně.

Co se týče tuků, pak můžete použít olivový, makadamiový či avokádový olej. Vhodný je i lněný, hroznový, sezamový či sójový. Vše pochopitelně **lisované za studena**.

Budete-li mít chuť na něco sladkého, pak si můžete **jednorázově** dopřát trochu čekankového sirupu, džem bez cukru, 100% čokoládu či kakaové boby a využít můžete i náhražky cukru, jako je stévie, xylitol či erythritol.

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)