



ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 01. 2019

Hubnutí po Vánocích: Víme, jak se po svátcích zbavit přebytečných kil!

V lednu se fitness centra zaplní všemi, kteří přes svátky nabrali několik kil a touží po rychlé nápravě. Leden je každoročně ve znamení boomu...

Dieta po Vánocích je téměř každoroční plán všech, kteří se obávají z přebytečných kil po svátcích. A není se čemu divit. I když se snažíme udržet si postavu a krotit své chutě, nelze odolat. Vánoční cukroví, nedostatek pohybu, lenošení u televize a obrázení rodiny s překypujícími stoly dobrot, je noční můra všech, kteří se snaží udržet si kondici. Máme pro vás však několik tipů a rad, se kterými půjde hubnutí po Vánocích raz dva.

Hubnutí po Vánocích - časté chyby, kterých se vyvarujte

V lednu se fitness centra zaplní všemi, kteří přes svátky nabrali několik kil a touží po rychlé nápravě. Leden je každoročně ve znamení boomu posiloven i tělocvičen, ovšem toto je jedna z nejčastějších chyb, které po Vánocích děláme. Proč?

Cílem je většinou **rychle shodit nabraná kila**. Představou mnoha lidí je odejít po několika hodinách z posilovny s krásně vyrýsovanou a **sexy postavou**. Tak to ale nefunguje. Pokud **hubnutí po Vánocích** berete vážně, pak je důležité **vytrvat**. Pro uspokojivý výsledek nestačí navštěvovat dvakrát týdně jeden měsíc fitness centrum. Je potřeba **pracovat na sobě průběžně! Podívejte se na další chyby při hubnutí, které dělají Češi.**

K hubnutí po Vánocích je potřeba dobrý plán a trpělivost

Nadšení, se kterým jsme se po Vánocích pustili do cvičení, rychle opadá, když nevidíme ihned kýžené výsledky. Je potřeba si uvědomit, že **každému z nás padne jiný druh cvičení a jiný trénink**. Někomu bude vyhovovat **cvičení doma**, někdo potřebuje dokonce i **fitness trenéra** ([přečtěte si, zda se vám trenér vyplatí](#)), který ho správně nasměruje a udrží jeho motivaci, jinému bude stačit [pravidelné běhání na hubnutí](#).

Nezbytná je nejen **trpělivost a vytrvalost**, ale i **dobrý plán**. Drastická dieta po Vánocích vám možná umožní **shodit kilogramy lusknutím prstu**, věřte ale, že **jojo efekt** se vždy dostaví. Vaše hubnutí a návrat do formy musí probíhat:

- zdravě
- pomalu
- trpělivě
- nenárazově

Rozhodně není nejlepší volbou věci uspěchat a chtít zázraky přes noc. Pokud se budete držet našich rad a vytrváte, pak se můžete **těšit z hezké postavy**, která bude připravena na letní dovolené u moře.

Dieta po Vánocích je nesmysl. Vyvážený jídelníček je základem

Mnozí lidé si myslí, že existuje nějaká **zázračná dieta po Vánocích**, která je během pár dní zase přenesení do skvělé formy. **To je ale omyl**. Drastické diety, kterými se hlavně v lednu hemží internet, vám dlouhodobě rozhodně nepomohou. Jakmile se totiž vrátíte ke svým jídelním zvyklostem, **brzy se zase vrátíte do své staré formy**, které jste se chtěli zbavit.

Vyvážený jídelníček a pravidelné stravování je základem, na kterém musíte stavět. Jen tak se udržíte ve formě po celý rok a několik dnů vánočních svátků vás neohrozí. Jíst je potřeba **5x denně po menších porcích**.

A co v jídelníčku nesmí chybět?

- Zelenina a ovoce
- Kuřecí i hovězí maso
- Rybí maso
- Luštěniny
- Mléčné výrobky
- Oříšky



Chcete zhubnout? [Vyzkoušejte 30 receptů na hubnutí](#).

Dieta po Vánocích - lepší volbou je detoxikace organismu

Mnohem lepší volbou při **hubnutí po Vánocích** je **detoxikace organismu** a nikoliv dieta. Detoxikaci organismu je dobré podstoupit jednou za čas - hlavně v období, kdy cítíte, že potřebujete **zbavit tělo škodlivých látek**.

Čím je naše **strava zdravější**, tím je v našem těle **méně toxických látek**. Vánoce ale nejsou zrovna svátky zdravého jídla, proto je detoxikace po Vánocích ideální způsob, jak se vyčistit a také i shodit nějaké to kilo dolů.

Detoxikace jater

- **Vynechejte:** kávu, alkohol, tučná jídla i polotovary
- **Do jídelníčku zařadte:** zázvorový čaj, citróny, kvašenou zeleninu, červenou ředkev, jablka, česnek

Detoxikace ledvin

- **Vynechejte:** mléčné výrobky, alkohol, ostré a kořeněné jídlo, omezte sůl a cukr
- **Do jídelníčku zařadte:** bylinky jako jsou lichořeřišnice, svízel, vojtěška nebo vrbovka

Detoxikace střev

- **Vynechejte:** smažená jídla, polotovary, bílé pečivo, sycené nápoje, alkohol
- **Do jídelníčku zařadte:** čerstvá zelenina, zeleninové smoothie, libové maso, ryby



Hubnutí po Vánocích - zkuste lahodné a zdravé smoothie

Smoothie je skvělý způsob, jak se po Vánocích **vypořádat s detoxikací organismu**. Důležité je, aby **všechny potraviny**, ze kterých smoothie připravujeme, byly **čerstvé**. Potřebovat budete jen smoothie maker nebo mixér, kterým ovoce nebo zeleninu snadno rozmixujete.

Detoxikační špenátové smoothie

Špenát je velice **účinný antioxidant**, který pomáhá nejen **při hubnutí a detoxikaci**, ale také je prevencí proti rakovině nebo vráskám.

Ingredience:

- 2 hrsti baby špenátu
- 1 banán
- 1 pomeranč
- 150 ml bílého jogurtu

Postup:

Všechny ingredience dáme do mixéru a **pečlivě rozmixujeme**. Můžeme přidat ještě kostky ledu nebo bílý jogurt vyměnit za **kefir i tvaroh**. Koktejly na hubnutí připravíte opravdu rychle a kombinovat ovoce i zeleninu můžete až do nekonečna. Vyzkoušejte také další [smoothie recepty na hubnutí](#).

