



99

MUDR. DAVID FREJ

ZPŮSOBŮ, JAK ZHUBNOUT

TRITON

Obsah

Úvod	11
A. Co je nadváha a obezita, jak zjistit nadváhu, proč zhubnout?	13
1. Co je nadváha a obezita?	13
2. Typy obezity	14
3. Příčiny obezity	15
4. Co je to BMI?	17
5. Obvod pasu	18
6. Proč zhubnout?	19
7. Zhubnutí a přiměřená váha	21
B. Strategie při hubnutí	22
8. Stanovení cílů – reálný cíl a postupné hubnutí	22
9. Vedte si deník	24
10. Váha	25
11. Vlastní pocit	26
12. Vnitřní film	27
13. Buďte trpěliví a vytrvalí	28
14. Přecházejte na nový režim postupně	29
15. Vhodná doba na změnu životního stylu	30
16. Sežeňte si dobrou kuchařku	31
17. Odměňte se!	32
18. Stresující diety	33
19. Hladovění nebo velmi nízký příjem kalorií	35
C. Výživa při hubnutí	36
<i>Základní pravidla pro správné stravování</i>	38
20. Jezte pestrou a vyváženou stravu	38

<i>Vhodná strava</i>	40
21. Obiloviny	40
22. Zelenina	42
23. Zdravé tuky	43
24. Nasycené tuky	46
25. Ryby	47
26. Ovoce	48
27. Luštěniny, tofu	50
28. Ořechy, semena	51
29. Potraviny bohaté na draslík	52
30. Mléčné výrobky	53
31. Jogurty	54
32. Drůbež (pro nevegetariány)	55
33. Sladkosti	56
34. Glykemický index (GI)	57
35. Potraviny s nejnižším GI	58
36. Stálá hladina krevního cukru	59
37. Umělá sladidla	60
38. Index sytosti	61
39. Koření	62
40. Sůl	64
41. Kurkuma a pískavice	65
42. Zásaditá a kyselinotvorná strava	66
43. Bio potraviny	68
44. Přecitlivělost na potraviny	69
<i>Důležité je nejen co, ale jak a kdy jíme</i>	70
45. Jezte pravidelně	70
46. Oběd jako hlavní jídlo dne	71
47. Nehladovte!	72
48. Nepřejídejte se	73
49. Jezte menší porce	77
50. Vařená strava	75
51. Jezte v klidu a pomalu!	76
52. Čerstvé pokrmy	77
53. Lassí	78
54. Vhodná kombinace potravin	79
55. Zásady zdravého stolování	80
56. Snídaně	81
57. Dopolední přesnídávka	82

58. Oběd	83
59. Podpora činnosti jater a ledvin	84
60. Lehká večeře	85
61. Jak nakupovat	86
62. Jak vařit	87
D. Pitný režim	89
63. Jaké množství vypít	89
64. Vhodné nápoje, nápoje k jídlu	90
65. Ranní medová voda	92
66. Čaje	93
67. Máťový a jablečný čaj	94
68. Čaje z koření	95
69. Kofein (Káva)	96
70. Alkohol	97
E. Pohyb a cvičení	98
71. Základní pravidla	99
72. Pravidelný, méně intenzivní pohyb nebo cvičení	102
73. Posilování	103
74. Aerobní pohyb	104
75. Výhody a nevýhody některých druhů cvičení	105
76. Pohyb a výživa	108
F. Relaxace a meditace	109
77. Stres	109
78. Test o stresu ve vašem životě	111
79. Meditace	114
80. Jóga	115
81. Správné dýchání	120
82. Autogenní trénink	122
83. Relaxační metody	123
84. Tvořivá představivost, Silvova metoda	125
85. Zdravě spát	126
G. Detoxikace, přípravky, léky, přírodní medicína... ..	128
86. Detoxikace	128
87. Antioxidanty	133

88. Fytoestrogeny	134
89. Perorální antikoncepce	135
90. Vitamínové přípravky	136
91. Potravní doplňky	137
92. Alternativní terapie	139
93. Léky	140
94. Chirurgický zákrok	141
95. Humor – zaříkávadlo na zhubnutí	142
H. Závěr	143
96. Při hubnutí je vhodné	143
97. Při hubnutí je nevhodné	145
98. Recepty	146
99. Nápoje	167
Dodatky	169
Literatura	176
O autorovi	178

Úvod

V této knize najdete *jednoduše formulovaná a praktická doporučení*, která se osvědčila při hubnutí a udržování přiměřené váhy. Informace vycházejí z kombinace praktických zkušeností, pětitisícileté tradice ájurvédské medicíny (která patří k účinným medicínským systémům a její principy jsou prověřeny časem, tudíž nezávisí na proměnlivých teoriích různých odborníků) a některých nových vědeckých poznatků. Doporučení v některých bodech vás možná překvapí a liší se od běžně publikovaných názorů (například při hubnutí je vhodné méně pít, omezit ovoce a zvýšit konzumaci zdravých tuků v ořechách, semenech a rybách), jiná již budete znát (jíst více zeleniny). Základním pravidlem je nenásilný a postupný přístup.

Knihu nemusíte číst stránku po stránce, ale vybírejte si body, které vás zaujmou, a *postupně* jednotlivá doporučení zařazujte do svého života. Pomalejší postup spojený s vytrvalostí je často účelnější a slaví úspěchy. Věnujte pozornost zejména bodům označeným jako ❖ vhodné a ⌘ velmi vhodné. Tato doporučení jsou velmi důležitá, pokud chcete *zdravě a přirozeně* snížit váhu (to znamená odbourat a spalovat tuky!). Neutrální © znamená, že daná potravina v mírném množství negativně příliš neovlivňuje hubnutí. Nevhodnou ☒ potravinu je vhodné omezit, lépe vyloučit.

Symbol © označuje doporučení velmi důležité **na počátku snižování váhy**, to znamená v prvních třech až čtyřech týdnech.

David Frej

Nezapomeňte, že některá uvedená doporučení se zaměřují *krátkodobě* na období, než dosáhnete požadované váhy. Celoživotní strava musí být pestrá a vyvážená, tak jako například v Pyramidě zdravé výživy na straně 38.

Na Vaší cestě Vám přeji mnoho úspěchů!

MUDr. David Frej

VHODNÉ ❖

29. Potraviny bohaté na draslík ©

Tyto potraviny udržují rovnováhu mezi sodíkem (uvnitř buněk) a draslíkem (vně buněk). Tato rovnováha je důležitá pro přísun kyslíku a živin do buněk a vylučování škodlivin z buněk.

- Zvyšte konzumaci potravin bohatých na draslík, jako jsou brokolice, kapusta, květák, výhonky, další zelenina a luštěniny.
- Omezte konzumaci průmyslově upravovaných potravin obsahujících hodně soli (sodíku).



SPÍŠE NEVHODNÉ ☒

30. Mléčné výrobky

Poskytují vápník a vitamíny A a D (lze nahradit ořechy, semínky, luštěninami, rybami). Obsahují ale hodně nasycených tuků a mléčný cukr. Výrobky z kravského mléka často způsobují alergie. Vybírejte polotučné výrobky, nejlépe nehomogenizované, neboť obsahují některé látky, např. konjugovanou kyselinu linolovou, podporující odbourávání tuků. Nízkotučné mléčné výrobky naopak zpomalují metabolismus. Celkově nejsou mléčné výrobky při hubnutí vhodné.

VHODNÉ ❖

- kozí a ovčí (feta) sýry a mléko, ☉
- tvaroh, podmásí, ☉
- syrovátka, ☉
- převařené mléko (1 šálek na noc se špetkou muškátového oříšku).

NEVHODNÉ ☒

- nízkotučné (odstředěné) mléko a výrobky,
- jogurt, sýry a jiné mléčné výrobky z kravského mléka ve větším množství,
- večerní konzumace mléčných výrobků.

SPÍŠE NEVHODNÉ ☒

31. Jogurty

Jogurty jsou příliš těžké na trávení. Jogurt má nízkou sytící schopnost (viz bod 38). Při hubnutí je konzumujte málo.

VHODNÉ ❖

- v malém množství (1–2 lžíce),
- bílý jogurt s „živými bakteriemi“ z nehomogenizovaného mléka,
- po přidání špetky kardamomu či zázvoru (snižuje těžkost jogurtu).

NEVHODNÉ ☒

- ve větším množství (více než půl kelímku),
- ovocné a slazené jogurty.

VHODNÉ ❖

32. Drůbež (pro nevegetariány) ©

- Jen libové bílé maso (vykostěná krůtí a kuřecí prsa) bez kůže.
- Upravená vařením, dušením, pečením (nikoliv smažením).
- Krůtí prsa jsou méně tučná než kuřecí.

NEVHODNÉ ☒

- příliš často
- s kůží
- smažená (řízky)



53. Lassí (jogurtový nápoj)

Po jídle můžete zkusit na zlepšení trávení vypít **lassí** nebo pod-máslí, případně použít **koření** (Trikatu – viz bod 39) nebo vypít zázvorový čaj.

Lassí na dobré trávení

4 lžíce bílého jogurtu

2 špetky zázvoru

2 špetky kmínu

špetka soli

1 šálek vody

Ingredience smíchejte a vypijte.

Můžete přidat lžici nasekaného koriandru.

Po jídle si můžete **lehnout na levý bok** a pak se jděte na 10 mi-nut projít.

54. Vhodná kombinace potravin ©

Pro správné stravování je velmi důležitá správná kombinace potravin. Nesprávná kombinace často brání hubnutí.

Nevhodné kombinace:

- ovoce často nebo ve větším množství s ostatními potravinami, tj. konzumujte ovoce jen samostatně,
- živočišné potraviny (maso, vejce, ryby) a mléčné výrobky,
- obilniny a vejce,
- teplé nápoje a maso,
- syrová a vařená strava.

