



99

MUDR. DAVID FREJ

ZPŮSOBŮ, JAK ZHUBNOUT

TRITON



TRITON

MUDr. David Frej
99 způsobů, jak zhubnout

MUDr. David Frej
99 způsobů, jak zhubnout

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Autoři i vydavatel věnovali maximální pozornost tomu, aby informace zde uvedené odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání. I když tyto informace byly pečlivě kontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost. Doporučujeme proto řídit se údaji a instrukcemi výrobců uvedenými na příbalovém letáku příslušného přípravku. Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na úhradu ať již přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autor:

MUDr. David Frej, 2005

e-mail: info@ayurveda.cz

tel.: 272 765 131

© David Frej, 2005

© TRITON, 2005

Cover © Renata Ryšlavá, 2005

Vydalo Nakladatelství TRITON s.r.o., Vykáňská 5,
100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-655-4

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>	<i>38</i>
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. Dopolodní 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. Mátový 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 představitivost, Silvova metoda	125
85. Zdravě spát	126
G. Detoxikace, přípravky, léky, přírodní medicína... ..	128
86. Detoxikace	128
87. Antioxidanty	133

88. Phytoestrogeny	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 ořechích, 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

A. Co je nadváha a obezita, jak zjistit nadváhu, proč zhubnout?

1. Co je nadváha a obezita?

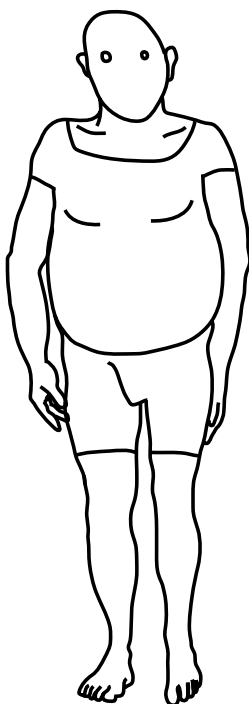
Obezita je charakterizována zvýšeným ukládáním tukové tkáně v určitých partiích. Na světě se odhaduje přes 260 miliónů lidí s nadváhou nebo obezitou. Češi patří k nejtlustším národům v Evropě. Nadváhu má více než polovina Čechů, častěji jí trpí muži (60 procent) než ženy (50 procent). Obezitou trpí přes milión Čechů, kteří váží nejméně o čtvrtinu více, než je jejich váha ideální. Obezita více postihuje jedince starší (zvlášť riziková skupina je střední věk), ženy a lidi s nižšími příjmy.

2. Typy obezity

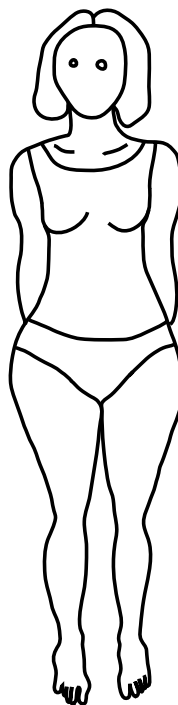
Orientačně rozeznáváme dva druhy obezity: pro muže typický typ jablko je charakterizován nahromaděním tuku v oblasti břicha, u žen se častěji vyskytuje typ hruška s tukovou tkání na hýždích a horních částech stehen.

Typ jablko představuje větší riziko ohledně kardiovaskulárních a dalších nemocí.

Příčiny obezity mohou být mnohočetné, obezita je tedy multifaktoriální onemocnění (na vzniku se podílí několik příčin).



typ jablko



typ hruška

3. Příčiny obezity

K hlavním příčinám obezity patří:

- **dědičnost** (podílí se na obezitě maximálně ze 40–60 %, takže nikdo není předurčen k trvalé nadváze nebo obezitě);
- **nedostatek pohybu** (viz kapitolu E);
- **nezdravá výživa**, zejména nadbytek nasycených tuků a bílého cukru, nedostatek vitamínů a minerálů (potřebných pro enzymy zajišťující přeměnu cukrů na energii);
- **některé léky** (steroidy, antidepresiva, hormonální substituční terapie, perorální antikoncepce – viz dále);
- **porucha funkce jater** – během hubnutí podporujte detoxikační činnost jater (viz bod 59);
- **psychický i fyzický stres** (viz bod 77);
- **přejídání**, včetně tzv. emočního přejídání (konzumace jídla v depresi, při strachu, z nudy, při rozrušení) (viz bod 11);
- **přecitlivělost či alergie** na potraviny (viz bod 44);
- **příliš mnoho spánku** (viz bod 85);
- **snížená funkce štítné žlázy** (častá porucha projevující se únavou, ospalostí, zimomřivostí, zhoršenou pamětí, vysokou hladinou cholesterolu; při podezření vhodné vyšetření u lékaře);
- **umělá sladidla** (viz bod 37);
- **hormonální poruchy a nerovnováha** (snížená citlivost k hormonu leptin, který ovlivňuje mozkové centrum sytosti, nedostatek neuroprénašeče dopaminu, zvýšená činnost nadledvin, poruchy štítné žlázy, menopauza);
- **alkohol** ve vyšším množství (viz bod 70);
- **perorální antikoncepce** (viz bod 89);
- **restriktivní diety** (viz bod 18);
- **menopauza** – v menopauze se snižuje metabolismus a pohyb, proto se zvyšuje váha;

- **střední věk** – ve středním věku dochází k nárůstu váhy asi o 0,5 kg ročně, úbytek svalové hmoty je asi čtvrt kila ročně v přepočtu u 64kg ženy. Každých 5 let věku spalujete o 50 kcal/den méně.

Proč dochází k nadváze při menopauze: snížením estrogenů se distribuuje tuk do břišní krajiny, hormonální substituční terapie zadržuje vodu a ženy po menopauze produkují více estrogenů. Pokud jste v menopauze nebo již po přechodu, konzumujte potraviny a byliny, které patří mezi fytoestrogeny (viz bod 86).



4. Co je to BMI?

Index tělesné hmoty – Body Mass Index, či BMI – je matematický výpočet používaný k určení nadváhy. BMI se počítá vydělením tělesné hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky v metrech (hmotnost [kg]/výška [m]²). Existuje několik faktorů, které mají vliv na zdravotní rizika dotyčného člověka v souvislosti s BMI, např. obvod pasu, kouření, typ stravy, kterou se dotyčný člověk živí, pravidelné cvičení a nemoci související s obezitou jako cukrovka, vysoký krevní tlak a srdečně-cévní onemocnění.

Váhová kategorie dle Body Mass Indexu (BMI)

Nadváha	(BMI: 25 až 29,9)
Obezita	(BMI 30 a více)
Obezita I. stupně	(BMI: 30 až 34,9)
Obezita II. stupně	(BMI: 35 až 39,9)
Závažná obezita III. stupně	(BMI 40 a více)

BMI neukazuje na to, kde se zásobní tuk hromadí. Hodnoty BMI mohou zkresleně vypovídat u sportovců, kde vyšší svalová hmota zvyšuje váhu (tuková tkáň váží méně) a u osob se sedavým způsobem života, kteří mají podle BMI nadváhu, ale množstvím tuku patří již mezi obézní. Dále není BMI spolehlivý ukazatel u dětí, těhotných žen a slabých starých lidí.

5. Obvod pasu

Pro jednoduché zjištění nadváhy a obezity z nadbytku tuku slouží změření obvodu pasu, asi 2,5 cm nad pupkem.

- hodnoty nad 94 cm u mužů a 80 cm u žen značí nadváhu;
- hodnoty přes 102 cm u mužů a 88 cm u žen představují obezitu.