

O kolik méně jíst, abyste hubli

Věřili byste, že rohlík denně, který už nijak nevysportujete, může za rok znamenat **AŽ ŠEST KILO NAVÍC?**

O tom, zda bude vaše váha klesat či stoupat, někdy rozhodují opravdu maličkosti.

Radka Wallerová

Možná byste rádi zhubli, ale nechce se vám pouštět do žádné složité přestavby vlastního jídelníčku, počítat každý kilojoul a nahrazovat jídla vhodnějšími. Pak se musíte držet rady – rapidně zmenšit porce: důležité je ubrat zejména na uzeninách, sladkostech a zmenšit velikost příloh.

Pokud chcete jíst stále stejně a jste ochotni vypustit jen něco, podívejte se v následujícím přehledu, co by to třeba mohlo být. Uvidíte, že k tomu, abyste shodili 2,5 kila za rok, stačí vynechat denně jednu kávu s dečí polotučného mléka, na pět kilo stačí ubrat denně nožičku párku a na deset jeden chlebiček.

Když budete hubnout nejvyš-

ším tempem, které se dá doporučit – čtyři kilogramy měsíčně, můžete za rok shodit až 48 kilogramů. Ale zmíněná rychlost se hodí spíše pro lidi, kteří se potřebují zbavit nejvýše 10 až 15 kil, ti s vyšší nadváhou či obezitou by měli raději hubnout pomaleji. Je to ohleduplnější k jejich zdraví a tělu, navíc to zvyšuje šanci na úspěch.

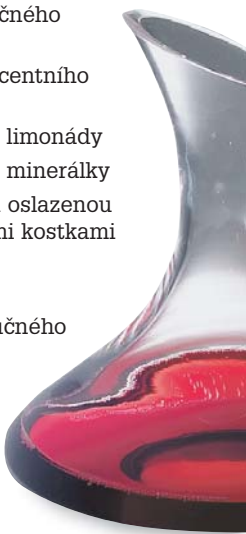
Berte proto následující příklady spíše jako orientační, které vám mohou napovědět, na co byste se měli ve svém jídelníčku zaměřit především. Výpočty vycházejí z toho, že aby člověk ubral jedno kilo na váze, musí sníst o 30 000 kilojoulů méně, samozřejmě to platí i naopak, co se přibírání týče.



O 2,5 kila za rok méně

Abyste se zbavili 2,5 kilogramu, musíte sníst za rok zhruba o 72 000 kilojoulů méně, což odpovídá asi 200 kilojoulům denně. Převáděno na potraviny, je třeba, abyste denně vynechali jedno z následujících jídel:

- 100 ml polotučného mléka
- 100 ml stoprocentního džusu
- 100 ml sladké limonády
- 200 ml sladké minerálky
- čaj nebo kávu oslazenou dvěma velkými kostkami cukru
- 100 ml vína
- půl středně tučného jogurtu
- 1 plátek vepřové šunky
- 20 gramů 20% eida-mu
- 1/2 vejce
- 15 gramů drůbeží paštiky
- 1 malý plátek gothajského salámu
- 50 gramů krabích tyčinek



- 55 gramů actimelu
- 6,5 gramu másla
- 5 gramů oleje
- 3,5 bramborové krokety
- jednu třetinu housky
- jednu čtvrtinu párku v rohlíku
- půlku menšího banánu



O 5 kilo za rok méně

Čtyři sta kilojoulů denně je méně, než kolik někdy mívá svačina. Nepřestávejte svačit, ale když svůj denní energetický příjem snížíte právě o toto množství, může vaše váha klesnout až o pět kilo za rok. Vynechte jedno z následujících jídel:

- jeden žlutkový věneček
- velkou lžici plnotučné hořčice
- 27 gramů slaných tyčinek
- jednu müsli tyčinku
- 5 mandlí v čokoládě
- jednu nožičku párku
- osm malých čtverečků čokolády
- krajíc chleba
- lžičku nutely
- hrst buráků



- jeden a půl houskového knedlíku
- plátek paštiky ve slanině (22 g)
- půlku přibináčku
- 2 plátky vepřové šunky
- slabý plátek drůbeží tlačěnky
- 20 gramů sýra mascarpone
- 50 gramů libového vepřového
- 30 gramů mletého masa
- tři olomoucké tvarůžky



- 70 gramů kachních prsou
- 3/4 celozrnného rohlíku



O 10 kilo za rok méně

Zhubnout deset kilo ročně je pro mnoho lidí splnitelný cíl, kterým přitom už pro svůj vzhled i zdraví udělají skutečně hodně. Stačí jíst denně zhruba o 800 kilojoulů méně. Aby se to povedlo i vám, zkuste se každý den obejít bez jedné z následujících potravin:

- jeden chlebiček
- jeden menší zákušek
- jedny malé hranolky od McDonald's
- 200 ml džinu s tonikem
- 50 ml vaječného koňaku (velký panák)
- jedno 12% pivo
- 400 ml coca-coly
- 50 gramů müsli (malá miska)



- kousek listového závinu s jablky
- jednu a půl kynuté buchty
- sáček s tvarohovou náplní
- jeden a půl lázeňského trojhránku
- třetina tabulky čokolády



- jedna čokoláda Milena
- vrchovatá polévková lžice majolky
- 100 gramů bramborového salátu s majonézou
- šunkový závitek v aspiku
- malá zmrzlina Cornetto (70 g)
- KFC Coleslaw salát
- 35 gramů kešu oříšků (třetina malého sáčku)



O 15 kilo za rok méně

Patnáct kilo za rok je rozumné maximum, které se dá dosáhnout pomocí změn v jídelníčku a dostatku pohybu, aniž by člověk měl pocit, že nějak zásadně změnil svůj život. Znamená to jíst denně o zhruba 1 200 kilojoulů méně. Převáděno na konkrétní potraviny, znamenalo by to vzdát se každý den jedné z následujících seznamu:

- menší řez pařížského dortu
- jedna tatranka
- 6 sušenek BeBe dobré ráno
- 1 tyčinka Snickers
- dvě světlá piva
- sáček želatiny medvídků
- čokoládová tyčinka Bounty – jedno balení
- jeden kuřecí řízek 100 gramů
- 100 gramů rybího salátu s majonézou
- menší porce čínské nudlové polévky
- zmrzlina Magnum



- ruské vejce
- 6 kuřecích nugetek od McDonald's
- jedno malé balení majonézové zálivky na salát
- dva a půl rohlíku
- slazená smetanová Jesenka
- dva 150gramové jogurty Jogobella Clasic
- poloviční porce smaženého květáku
- přírodní vepřový řízek
- dvě porce gulášové polévky



O 25 kilo za rok méně

Shodit za rok 25 kilo vyžaduje už hodně velké úsilí a celkem radikální změnu životního stylu včetně jídelníčku. Ten by měl být sestaven tak, aby v něm nechyběly žádné důležité živiny, jinak by tělu mohly chybět a bylo by třeba náchylnější k nemocem. Následující příklady ukazují, o kolik různého jídla byste měli sníst denně méně – celkem o 2 000 kilojoulů, není to vzorový jídelníček:

- jeden Big Mac
- 6 houskových knedlíků
- spíše menší bageta s bylinkovým máslem a uzeninou



- topinka z celého krajíce smažená na tuku
- menší smažený vepřový řízek
- dva tvarohové dezerty Straciatella
- 6 vajec
- 100 gramů gothajského salámu
- 200 gramů vlašského salátu
- 200 gramů uzené makrely
- 100 gramů tučného vepřového
- dva chlebičky s majonézou
- skoro celá tabulka čokolády (80 g)
- litr Coca-Coly
- 150 gramů plisňového sýra



- litr džusu
- 100 gramů vysočiny
- jeden croissant
- 100 gramů smaženého sýra
- 100 gramů slaných tyčinek
- 100 gramů Dikco sušenek

