

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Vyzrajte
na vlčí hlad

Oslavy
a jídlo

Jak zabránit
přejídání



Fenomén přejídání
Jak se ochránit

Organismus je schopný vyrovnat se jak s občasným pocitem hladu, tak i s občasným přejedením.

Pokud ale člověk přestává mít jídlo pod kontrolou, stává se z přejídání doslova nemoc a **dochází k přejídání záchvatovitému.**

**V tomto vydání se dozvíte vše o přejídání a jak přejídání zabránit.
Čtěte dál ...**



Fenomén přejídání

Pocit přejedení zažil určitě již každý z nás. Stavy nutkavého přejídání se u určitých typů osob i pravidelně opakují. Nejčastěji bývá přejídání spojeno s konzumací velkého množství jídla, které následuje po krátkodobém či dlouhodobém hladovění.

Znáte to, ve snaze zhubnout si zeštíhlíte jídelníček, začnete sportovat a vše jde nějaký čas jak po másle. Stačí ale chvíle nepozornosti, a jak víte, že v ledničce máte něco k jídlu, neodoláte a Vaše snaha skončí snědením všeho, co je v dané chvíli po ruce.

Přejídání je tak velmi snadno dostupnou „zábavou“, která ale často souvisí s frustrací člověka, životním stylem či žebříčkem hodnot.

Co ho způsobuje? A jak mu zabránit? - ČTĚTE DÁL



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Existují 2 druhy přejídání.

Prvním typem je přejídání občasné
a druhým typem je přejídání záchvatové.

K občasnému přejedení dojde jednou za čas, například na rodinné sešlosti či při grilování. Je to dáno setrvačností ve stravovacích návycích. Přejedení se na rodinné sešlosti, která se vyskytne jednou za čas, je v rámci možnosti v pořádku. **Organismus je schopný se vyrovnat jak s občasným pocitem hladu, tak i s občasným přejedením.** Ale pozor, tento tolerovaný prohřešek může být začátkem delšího období zvýšené konzumace jídel.

Pokud ale člověk přestává mít jídlo pod kontrolou, stává se z přejídání doslova nemoc a **dochází k přejídání záchvatovitému.** Znamená to, že jakákoliv změna nálady či stavu je doprovázena konzumací jídla. Dříve se tvrdilo, že abnormální chuť k jídlu je dána geneticky. Z části je toto tvrzení pravdivé a naše geny skutečně určitou měrou ovlivňují chuťové preference, regulace chuti k jídlu či schopnost rychlejšího spalování tuků. Na druhou stranu existují však i jiná vysvětlení a důvody k tomu, proč se člověk záchvatovitě přejídá.

*Jedna oslava plná jídla nevadí,
ale pozor na opakování!*



K záchvatovitému přejídání vede mnoho důvodů:

Vlastní neuspokojená potřeba či aktuální stav – úzkost, stres, hněv či neopětovaná láska. Tyto příčiny se tak stávají problémem především psychologickým.

Kombinace fyzické a emocionální potravinové závislosti na jídle – jídlo se stalo prostředkem odměny a mozek má již konzumaci jídla zařazeno jako návykové chování.

Strach z pocitu hladu.

Návyk dojedení všeho na talíři.

Špatné zvyky (jídlo u sledování televize, při odpolední pauze, nadměrná velikost porcí, apod.).



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Jak zjistit, že se přejídám?

Pokud se často přejídáte, doporučujeme začít jednoduchým pozorováním sebe sama a především situací, kdy jíte. Velmi účinné je přesné zapisování jídelníčku. **Vytvořte si tabulku a do ní zapisujte v daný den, konkrétní čas a co nejpřesnější množství zkonsumovaného jídla (kusy, porce, gramy, ml, apod.).** Nejlepší bude, když si tabulku budete nosit všude sebou a vždy zapíšete, co jste zkonsumovala hned po jídle. To proto abyste na nic nezapomněla. Tabulka může obsahovat i kolonku pro poznámky, kde můžete zapisovat pocity, proč jste uvedené jídlo konzumovala.

Takto získáte zpětnou vazbu a možná budete překvapena, kolik toho za daný den sepíšete. Z vlastního pozorování, ať již zapisováním, pozorováním se před zrcadlem či natočením sebe sama na mobil v situaci kdy jíte, velmi snadno zjistíte, že z hladu to většinou není.

Vážíme
měříme
zapisujeme



Na začátku je třeba si uvědomit pocity, kdy máte hlad, kdy jste sytá a kdy jste přejezená.

Mezi hlavní znaky záchvatovitého přejídání patří mnohem rychlejší konzumace jídla než je běžné, nepříjemný pocit sytosti po jídle, konzumace mnohem většího množství potravy než je obvyklé či přejídání, které vede ke vzniku nadváhy a obezity.

Snaha odstranění záchvatovitého přejídání, které je způsobeného hlavně psychickými problémy **se neobejde bez alespoň prvotní konzultace s odborníkem**. Záchvatovitému přejídání, které není způsobeno závažnými psychologickými potížemi, ale spíše nepravidelným stravováním a nevhodně složeným jídelníčkem, se lze úspěšně vyhnout. Stačí pouze dodržovat několik jednoduchých pravidel.

*Nebojte se
konzultovat
s odborníkem*

*Můžete se
obrátit na výživového
poradce KetoFit*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Jak zabránit přejídání?

Zaveďte pravidelnost v jídlech

Pravidelnost v jídlech je pravidlem číslo jedna. Den začněte vždy snídaní, která by měla být maximálně jednu hodinu od doby, co jste vstala. Další jídlo si dopřejte po zhruba 2,5 - 3 hodinách bez ohledu na to, zda zrovna máte čas a hlad, či nikoliv. **Tělo pro optimální fungování metabolismu potřebuje pravidelný příjem energie.** Jestliže se během dne nestihnete pořádně najíst, tělo si vše zapamatuje a po návratu z práce si o svůj příděl řekne. Velmi často tak po návratu z práce dochází ke snědení většího množství jídla naráz či až k přejedení.

Pijte - tekutiny před a během jídla

Před každým jídlem a během konzumace jídla pijte. Vhodnou volbou jsou obyčejné neochucené vody, vody s citrónem, dále ovocné, černé či bylinné neslazené čaje. Tekutiny přijaté před i během jídla pomohou lépe hydratovat rozmělněnou stravu a tím žaludek na déle naplnit a již během konzumace jídla se dostavuje pocit sytosti.



Jezte pomalu - rychlost konzumace jídla

Rychlost konzumace jídla má s pocitem přejedení se také souvislost. Čím budete konzumovat jídlo pomaleji, tím menší je pravděpodobnost, že to s daným jídlem přeženete.

Rady pro zpomalení rychlosti konzumace jídla:

Vychutnávejte si každé sousto – vnímejte barvu, vůni, texturu, také samozřejmě chuť samotného jídla a prožívejte z něho potěšení. Užívání všech smyslů a plné vnímání jídla po celou dobu konzumace zajistíte konzumací jídla mimo společnost. Jedině tehdy se budete plně soustředit pouze na samotné jídlo a nebudete ničím rušeni.

Každé sousto dostatečně pokousejte.

Sousta si chystejte na vidličku až po spolknutí sousta předchozího.

V průběhu konzumace jídla několikrát odložte příbor a napijte se.

Zkuste někdy jíst hůlkami. Jezte pouze u stolu a nikdy ne ve stoje.

Snažte se dojídat jako poslední.

Jestliže Vám pomalé jedení dělá problémy, lze ho natrénovat. Konzumace jednoho jídla by měla trvat zhruba 10 - 20 minut. Před začátkem jídla si naplánujte, jak dlouho by konzumace daného jídla mohla trvat. Na pomoc užívejte hodinky. Pokud po dvou minutách zjistíte, že máte již polovinu porce snědenou, je to jasný signál pro Vás, abyste zpomalila.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Vyzrajte nad vlčí hlad

I přesto, že se budete snažit nehladovět, tak se Vám to někdy stane. Během dne se nestihnete najíst a večer se dostaví záchvat vlčího hladu. **Pro tento případ mějte připravenou zásobu zeleniny.** Zelenina je právě vhodným nouzovým řešením pro Vaše přejedení. Nebo si dejte tyčinku KetoFit, protože se nekazí a nemusíte se o ni starat jako o zeleninu.

Zmenšete nádobí

Potravinu konzumované doma servírujte na menším nádobí. Nemáme na mysli talíře dezertní, ale například talíře, které jsou menší o 1 – 2 cm v průměru nežli standardní velikosti talířů. Také zmenšete naběračky. Ideální jsou například hluboké talíře s širším okrajem a menším objemem.



Oslavy a jídlo

V situacích, kdy se přejedení není možné vyhnout, si jídlo užijte a pokud možno bez výčitek svědomí. Další den opět najedte na režim, který jste si stanovila a pokračujte dál. Jak již bylo řečeno, občasné přejedení je normální, avšak s častěji se vyskytujícím přejídáním byste měla co nejdříve zatočit. Rada závěrem, plánujte si svůj jídelníček minimálně den dopředu a přemýšlejte nad tím, co jíte.

*Jedna oslava neuškodí.
Naopak – užijte si ji.*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Pokud máte starosti s přejídáním,
neváhejte a kontaktujte
naši skvělou výživovou poradkyni.

Vše vám vysvětlí a poradí jak na to.
Budete velice spokojené.



Mgr. Michaela Miháliková

Více na

<http://www.ketofit.cz/vyzivovy-poradce/>



V boji proti přejídání pomůžou
i chutné POLÉVKY KetoFit
Vyberte si skvělá jídla na celý den
Jen pro ženy!

The advertisement features a large white bowl filled with a light-colored soup, garnished with green onions. A green stem with a circular sign is placed in the soup. The sign contains the text "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY" (Verified by customers) with five stars and the Heureka logo. To the left, a stack of four soup packets is shown, including "Žampiónová polévka", "Sýrová polévka s pórkem", "Česneková polévka", and "Česneková polévka jako od babičky". To the right, two more packets are displayed: "Rajská polévka jako od babičky" and "Svíčková omáčka jako od babičky". Both of these packets feature a green circular badge that says "2X NOVINKA" (2x New). The packets also mention "KetoFit" and "Mějte krásné tělo" (Have a beautiful body), and "POTŘEBNÉ VITAMÍNY MINERÁLY" (Essential vitamins and minerals).

OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY
Heureka

Žampiónová polévka
Sýrová polévka s pórkem
Česneková polévka
Česneková polévka jako od babičky

KetoFit
Mějte krásné tělo
VITAMÍNY MINERÁLY OMEGA 6

2X NOVINKA

Rajská polévka jako od babičky
KetoFit
Mějte krásné tělo
POTŘEBNÉ VITAMÍNY MINERÁLY

Svíčková omáčka jako od babičky
KetoFit
Mějte krásné tělo
POTŘEBNÉ VITAMÍNY MINERÁLY

www.ketofit.cz

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Už jste ochutnali unikátní čokoládu? Jediná čokoláda vhodná k dietám **KetoFit Gold Chocolate 80%**

Odborníkům z KetoFit se podařilo vyvinout jedinečnou čokoládu, která je vhodným doplňkem ke všem dietám (proteinové, ketonové a jiným). Hubnutí si nyní můžete zpestřit a každý den si udělat sladkou chvíli aniž byste svou dietu ohrozila.

KetoFit Gold Chocolate je pravá 71% čokoláda s vysokým obsahem proteinů (37%). Bez přídavku cukrů a bez ztužených tuků.



Koupíte zde:
www.ketofit.cz



www.ketofit.cz

Další díl **Jak správně hubnout**
očekávejte za 7 dní



Soutěže, rady a tipy pro rychlé hubnutí
sledujte na facebooku KetoFit

<https://www.facebook.com/ketofit.cz/>

Zdroje literatury:

1. Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví, Poupětová, Š.: Bludný kruh přejídání, Poupětová, Š.: O nadbytečných kilogramech, hladu po lásce a výchově
2. Záchvatovitě přejídání. In: Víš co jíš [online]. 2010 [cit. 2014-07-30]. Dostupné z: http://viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=118%3A122&catid=68&Itemid=118

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz