



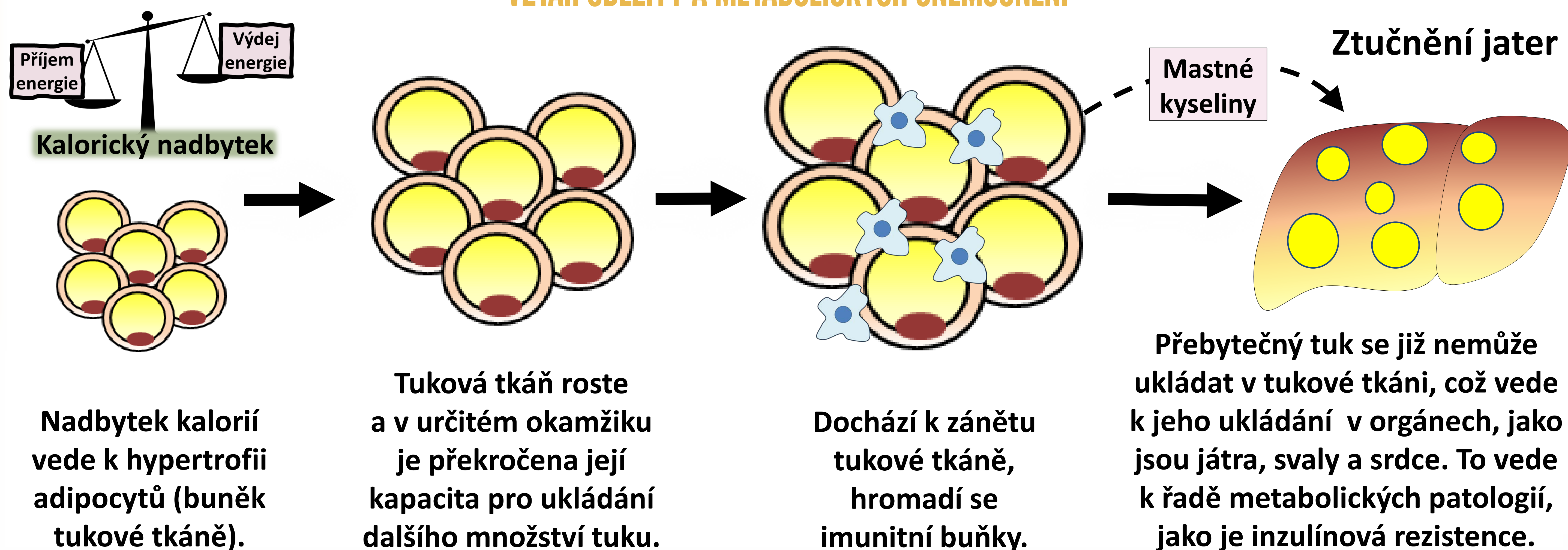
OBEZITA - JAK JI ŘEŠIT?



LIDÉ POUŽÍVAJÍ MNOHO VÝŽIVOVÝCH PŘÍSTUPŮ, ABY ZHUBLI A ZLEPŠILI SVÉ ZDRAVÍ

Z mnoha různých zdrojů se k nám dostává nekonečné množství dietních doporučení. Lidé někdy používají velmi protichůdné přístupy k dosažení stejného cíle. Mnoho diet je pro hubnutí účinné, protože všechny fungují na základě stejného mechanismu - **kalorického deficitu**.

VZTAH OBEZITY A METABOLICKÝCH ONEMOCNĚNÍ



Vegan



Keto



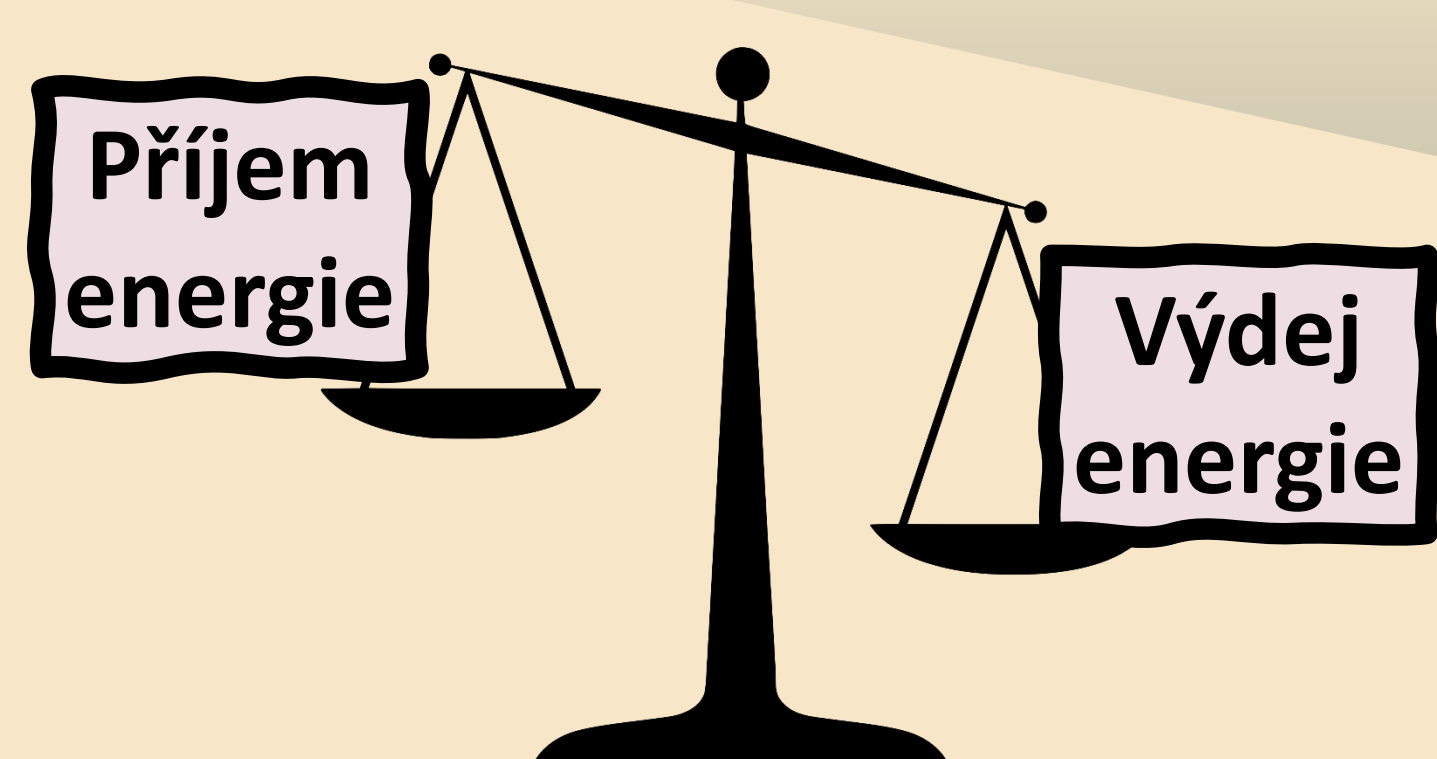
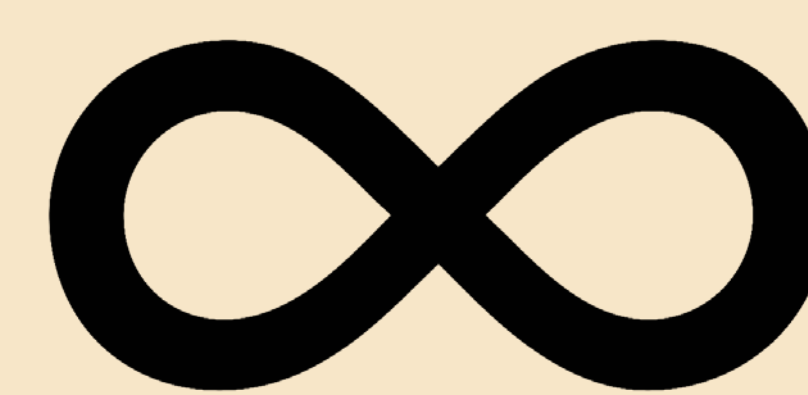
Přerušovaný půst



Počítání kalorií



Jakákoli jiná dieta



Kalorický deficit



Snížení hladiny lipidů v krvi

Hubnutí

Zlepšená citlivost na inzulín

ZTRÁCEJTE TUK, NE SVALY

Lidé, kteří se potýkají s obezitou, často používají extrémní dietní postupy, aby zhubli. Tyto diety jsou obvykle založeny na velmi vysokém kalorickém deficitu a nízkém příjmu bílkovin. Ačkoli lidé mohou rychle vidět nižší číslo na váze, tento přístup může vést k nežádoucímu úbytku svalové hmoty a jo-jo efektu.

ZVOLTE SI DIETU, KTEROU DOKÁŽETE DODRŽOVAT

Zdravé stravování neznamena, že už nikdy nebudete jíst svá oblíbená jídla. Dieta může být úspěšná pouze tehdy, pokud jsme schopni ji dodržovat. Myslete proto na vytvoření dobrých návyků, kterých se budete moci držet až do konce života. Než začnete provádět velké změny ve svém stravovacím nebo pohybovém režimu, poraďte se se svým lékařem.