

ŘEKNIMI,

... já ti řeknu, jaká jsi. Tedy spíš jaké dietní chyby děláš a proč by bylo dobré to změnit. Šest odvážných žen se nebálo přiznat, na čem si „včera“ pochutnalo. A jejich jídelníčky zhodnotila výživová poradkyně.

CO JÍŠ...

Když pročítáte jídelníčky celebrit, můžete lehce nabýt dojmu, že všichni jedí bezchybně. To je samý losos, celozrnný chléb a cereálie, ovoce a tu a tam vitaminy, minerály. Že byste byla jediná na světě, kdo si občas pořádně „zapeneří“? Rozhodli jsme se jít na to poctivě, a vyzpovídali jsme pár žen, které nám prozradily, co všechno o den dřív snědly. A poprosili jsme je, aby mluvily pravdu a nic než pravdu. Jejich jídelníčky pro Harper's Bazaar oznámkovala a konstruktivně okomentovala výživová poradkyně Mgr. Jiřina Kubcová, nutriční specialista, poradce Metabolic balance (Aurum Aesthetic Clinic, Zborovská 56, Praha 5, www.aurumclinic.cz, tel.: 602 360 623).

Jak vybrat nejlepšího výživového poradce?

Samozřejmě je dobré dát na doporučení vašich známých, přítelkyň nebo kolegů, ale jsou také další indi-

cie, podle nichž poznáte, jestli je „tenhle“ ten správný.

Správný nutriční specialista vám totiž nejprve změří vaše tělesné hodnoty na certifikovaném lékařském přístroji – jinak vám totiž nebude schopen poskytnout individuální léčbu. Po takovéto tělesné prohlídce by vám měl kromě jídelníčku doporučit i vhodný pohyb. A to nejen s ohledem na váš zdravotní stav, ale také s ohledem na finanční a časové možnosti. Dále by vám měl sestavit individuální výživový plán. Výživoví poradci často pracují s tzv. nutriční typologií, která kombinuje sedm hlavních nutričních směrů z tradiční indické medicíny, čínského lékařství, metabolické typologie, ale také nejnovější lékařské objevy. Jedná se o moderní a zároveň bezpečný způsob hubnutí. V takovém plánu jsou zohledněny vaše tělesné dispozice, zdravotní stav, rodinné stravovací návyky, případné překyselení organismu a individuální reakce na jednotlivé potraviny.

Pokud po nasazení vašeho nového jídelníčku pocítíte hlad, nezvolili jste nejspíš správného specialistu. Po dobře sestaveném dietním plánu je pocit hladu vyloučen.



CO SPRÁVNĚ PÍT? Kofein patří mezi látky, které tělo odvodňuje. Silný čaj, káva i alkohol se mezi tekutiny nepočítají. Stejně tak koncentrované i 100% džusy nejsou ideální. Takže? Neperlivá a neochucená voda. „Doporučuji více kohoutkové vody. Ostatně ta je nejsledovanější potravinou v Česku a je rozhodně zdravější než voda z PET lahvích,“ říká výživová poradkyně Mgr. Jiřina Kubcová.