

Prevence obezity: Začni hned!

Změň své jídelní návyky

- jez **chutnou, pestrou a vyváženou stravu** rozdělenou do **5-6 porcí** za den
- servíruj si jídlo na **menší talíře**, snadněji tak zmenšíš porce
- **pravidelně snídej**, nevyjídej v noci ledničku, neber si křupky k počítači
- **nesmíš hladovět**
- **pitný režim** je důležitý, ne však sladké nápoje, ale čistá voda
- **omez příjem tuků**, jez nízkotučné mléčné výrobky, ryby, libové maso, odstraňuj z masa tučné kousky a kůži, zdravější než živočišné tuky jsou ty rostlinné, hlavně olivový a řepkový olej
- konzumuj více **zeleniny**, nejlépe 500 g za den
- než džusy jez raději čerstvé **ovoce**, ideálně 200 g denně
- **luštěniny** jsou zdravé, zařaď je do jídelníčku minimálně 1x týdně
- **celozrnné pečivo** má přednost před bílým pečivem
- sladkosti se snaž jíst jen výjimečně, a když tak dezert z nízkotučného tvarohu nebo kousek hořké čokolády
- zdravější než smažák jsou

jídla vařená, dušená

nebo grilovaná,

bez přidaného tuku,

bez zbytečného zahuš-
ťování moukou



Hýbej se

- u počítače nebo televize maximálně 2 hodiny denně, surfování po internetu ani hraním her moc energie nevydáš
- zvyš svůj **přírozený denní pohyb** – místo jízdy autem chod' pěšky nebo jed' na kole, místo použití výtahu vyšlap po schodech
- zkus denně **procházk**y ve svižném tempu, zároveň si vyčistíš hlavu
- výborné je **plavání, jízda na kole, na bruslích, na běžkách**
- s běháním opatrně a pomaleji, než nabereš fyziku
- i doma můžeš třeba tancovat, šlapat na rotopedu, skákat přes švihadlo nebo různě cvičit
- střidej aktivity, jinak se všechno omrzí
- máš se hýbat **aspoň hodinu denně** 5 dnů v týdnu
- pokud to neuhlídáš, jsou dostupné aplikace na mobilu, které ti pohyb připomenou



Mysli hlavou, dej do toho srdce

- napřed pozoruj, co děláš špatně
- přejídání může mít souvislost úzkostí a depresivitou, pak je čas navštívit psychologa
- pohlídej si jídlo, nerozptyluj se při něm televizí či mobilem, **ať víš, co jíš** a kdy už máš dost
- do obchodu s potravinami chod' **s plným žaludkem a s nákupním seznamem**
- vyhýbej se cukrárnám a fastfoodům nebo kolem nich aspoň zrychli krok
- pozor na oslavy, Vánoce a další svátky přejídání, drž se svých zásad a nenech se zvíkat ostatními
- pohlídej si **denní režim a dostatek spánku**
- **mysli pozitivně**
- pokud se ti daří hubnout, patří ti odměna