



ReFit Clinic

10 KROKŮ K PREVENCI A TERAPII (NEJEN DĚTSKÉ OBEZITY)

1. PRAVIDELNÝ REŽIM!

Často (především u dětí) dochází k nepravidelnosti stravování a vynechávání snídaní. Někdy je prvním jídlem rovnou oběd. Většina (zvláště těch sytých a kalorických) jídel se přesouvá na odpoledne a večer, kdy už nemáme dostatek pohybových aktivit, abychom získanou energii využili, a tak ji naše tělo ukládá do zásoby tuku. Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne měli bychom snídat ráno po probuzení a následně veškerá další jídla (svačina, oběd, svačina a večeře) konzumovat ve 2-3 hodinových intervalech. Mezi těmito 5-ti jídly již nejíst!

2. OMEZIT CUKRY!

Většina populace má nedostatek pohybu. Cukr, který bychom mohli spálit sportem, nám tak zůstává navíc a tělo z něj vyrábí tuk. Ve dnech, kdy málo sportujeme, je proto důležité omezit příjem především jednoduchých cukrů.

3. I TELEVIZE MÁ VYPÍNAČ!

Nadbytek času, který jsme zvyklí trávit doma obvykle vede k navýšení "TOTAL SCREEN TIME" - prostě času ztraceného před obrazovkou televize, počítače, notebooku, telefonu... Tento čas přímo souvisí se snížením výdeje energie pohybovou aktivitou, ale také občas vede ke zvýšené konzumaci pamlsků, chipsů, oříšků apod. Navíc negativní informace sdělovacích prostředků zvyšují stres a mnoho lidí (častěji ženy a děti) tento stres kompenzují konzumací cukrů.

4. CHUŤ NENÍ HLAD!

Dodržujte stanovený čas jídla. Jezte pravidelně 5–6x denně a snažte se co nejvíce (především u dětí) omezit "jídlo z nudy". Nikdy nejzte u televize nebo počítače! Vždy v klidu, v sedě u stolu, jídlo si vychutnávejte.



Tento materiál vznikl za finanční podpory Olomouckého kraje.





5. BEZ POHYBU TO NEPUJDE!

Snažte se co možná nejvíce času trávit aktivně. Zvýšený energetický výdej vám pomůže vykompenzovat vyšší kalorický příjem. Využijte možnost cvičení např. na zahradě (švihadlo, dřepy s výskokem, výpady), schody jako rychlý kardio trénink nebo doma (kliky, dřepy, plank.) Máte-li možnost jít na krátkou zdravotní procházku např. do parku nebo lesa, využijte alespoň 2x denně na 30 min. Tyto aktivity lze provádět i v době omezeného provozu sportovišť. Zkuste je a zapojte se celá rodina.

6. UPRAVTE SVŮJ JÍDELNÍČEK!

Věnujte větší pozornost složení jednotlivých jídel, zamyslete se nad poměr základních makronutrientů (bílkovina, tuk, sacharidy). Snažte se zvyšovat podíl bílkoviny (maso, tvaroh, skýr, luštěniny, vejce) a kvalitních složených (poly)sacharidů (musli, ovesné vločky, žitné pečivo). Naopak snažte se omezovat tuky a jednoduché cukry a potraviny obsahující bílou pšeničnou mouku.

7. VOLNÉ DOMÁCÍ OBLEČENÍ KILA SKRYJE, ALE NEODSTRANÍ JE.

Taky patříte k těm, kteří tráví většinu času v legínách, volných halenách nebo tepláčích? Toto domácí oblečení je sice pohodlné, pár kil navíc skryje, ale neodstraní. Je dobré si občas obléct své úplné jeany, kostýmek či halenku. Pávě nárůst obvodu v pase je nerizikovějším kritériem pro metabolická onemocnění související s nárůstem hmotnosti.

8. ALKOHOL JEN V MINIMÁLNÍM MNOŽSTVÍ!

Alkohol v malých dávkách (ženy cca 1 dcl vína nebo malé pivo, muži 2 dcl vína, 1 10° pivo) pomáhá správné funkci srdce a cév. Vyšší dávky jsou však nejen zdrojem většího množství kalorií, ale také bránou k ujednání pamlsků, pochutin, tučných sýrů a uzenin a tím také dalších zbytečných kalorií navíc.

9. PRAVIDELNÝ SPÁNKOVÝ REŽIM!

Dostatečný a pravidelný spánek je důležitý pro udržování optimální hmotnosti. Narušení režimu může vést k rozkolísání metabolismu a akceleraci hmotnostních přírůstků. Dospělým doporučuji 6-8, dětem 8-10 hodin spánku denně.

10. ŘÍCT SI O POMOC NENÍ SLABOST!

Dětská obezitologická ambulance ReFit Clinic má smlouvu se všemi zdravotními pojišťovnami, nabízí možnost konzultací i dospělým pacientům, které se hradí dle platného ceníku.

