

Vaše nejlepší kamarádka se od pěti večer netkne jídla a je štíhlá jako proutek, jiná známá si dopřává k večeři pizzu nebo steak a je také hubená. A CO VY? Bojujete s nadváhou a nevíte, co je vlastně správné? Zeptaly jsme se dvou odbornic na zdravý životní styl.



Na naše otázky odpovídaly:



nutriční terapeutka
studia Elixír
Renata Křivohlavá,
elixirstudio.cz



psycholožka
Iva Málková ze spo-
lečnosti STOB (Stop
obezitě), stob.cz

Kdy by měl člověk jíst naposledy?

■ **RENATA:** „Málokdo má jeden den jako druhý. A proto nemusíme ani čas večere striktně dodržovat. Je skvělé, rozhodnete-li se večeřet naposledy v 18 hodin, ale jen v tom případě, že jdete spát nejpozději ve 21.30 hodin. Večeříte-li v 18 hodin a jdete spát až kolem půlnoci, zařadte druhou večeři kolem 21. hodiny. Pokud celý den dbáte na pravidelnost, proč si to večer pokazit dlouhým lačněním? Navíc se vyvarujete nočních útoků na lednici.“

■ **IVA:** „Člověk by se měl navečeřet zhruba čtyři až pět hodin před spaním. Případně později si pak můžete vzít ještě něco malého, máte-li hlad – zkrátka nemůžete jít spát hladová ani přejedená.“



Jíst, nebo

nejíst

večer?

Psycholog
na zavolanou

Řešíte podobný problém?
Obraťte se na odborníka!



Mgr. Tereza Černohousová

Specializace: poruchy příjmu potravy

Pouhých pár kilo navíc dokáže ovlivnit vaše chování natolik, že se cítíte vyčlenění ze společnosti? Pomohu najít vaše zdravé sebevědomí!

Zavolejte mi na tel.: 900 700 800

Poskytuje: TELEHOUSE s.r.o. 1 min/70 Kč vč. DPH, www.teho.cz, www.platmobilem.cz

Jaká by měla vaše večeře být?

■ **RENATA:** „Nejprve si položte otázku – co je váš cíl? Zhubnout, nebo dokonce přibrat nějaké to kilo? Jíst zdravě? Podle toho se rozhodnete.“

Večeře by měla především:

1. Vhodně doplňovat jídlo, které jste přes den snědla. Tedy obsahovat základní druhy potravin (vitaminy, minerály, živiny), jež v naší stravě během dne chyběly.

2. Ve srovnání se snídaní či obědem by měla být o něco menší a především chutná. Určitě není správné, abychom se u večeře trápily kvůli extrémně malé velikosti porce či její mdlé chuti.“

■ IVA:

„Hlavně by vám měla chutnat a nutričně odpovídat vašim potřebám. Takže pro hubnoucí: polovinu talíře by měla tvořit zelenina, čtvrtinu sacharidy (příloha, chléb, kornspitz a podobně) a čtvrtinu bílkovina (libové maso, ryby, drůbež, mléčný produkt, sýr, vajíčko a podobně). Pokud jste

v intenzivním procesu hubnutí, omezte ještě více sacharidy. Nehubnete-li, rozdělte talíř na třetiny: třetina zelenina, třetina sacharidy a třetina tuky. Jezte v klidu, labužnický, bez drobení do počítače nebo sledování televize.“

Je večeře jiná po tréninku a jiná bez pohybu přes den?

■ **RENATA:** „Opět jsme u otázky – co je váš cíl? Ať už je váš záměr jakýkoliv, nikdy nic nezkažte, když si večeři dopřejete ve stylu dělené stravy. Ať už máte po tréninku nebo jste dnes na sport neměla čas, zeleninový salát v kombinaci s bílkovinou podle vaší chuti (libové hovězí či drůbeží maso, ryba, luštěniny, vejce, tofu,



Jean-Claude van Damme (přejete-li si trochu přibrat, popřípadě nabrat svalovou hmotu): hovězí steak s dušenými fazolkami



Claudia Schiffer (chcete-li být štíhlá a jíst lehké jídlo): grilovaný losos s čerstvým salátem



Tipy podle hvězd:

tempeh, šmakoun, seitan a podobně) bude vždy trefa do černého.“

■ **IVA:** „Před pohybovou aktivitou a po ní doporučuji jíst jídla zajišťující optimální přísun energie, a přitom nezpůsobující pocit přesytnosti. Sportujete-li méně než hodinu a ne moc intenzivně, stačí ohlídat jediné: jezte menší jídlo naposledy hodinu a větší jídlo asi tři až čtyři hodiny před cvičením. Jedná-li se o velký sportovní výkon (celodenní cykloturistika, horská turistika a podobně), měla byste upravit celkový jídelníček – a v takovém případě si můžete dopřát víc sacharidů. Pozor ale, nedohánějte večer celodenní energetický deficit.“

Co to je druhá večeře, kdy je vhodná a co si k ní dávat?

■ **RENATA:** „Druhou večeři je vhodné zařadit v okamžiku, kdy je mezi dobou večeře a ulehnutím pauza delší než tři a půl hodiny. Už by neměla být tak bohatá jako první, spíše by vám měla pomoci překlenout čas mezi posledním jídlem a spánkem.“

Co si tedy dát?

1. Odtučněný tvaroh a půl nastrohaného jablka s mrkví. **2.** Slaná varianta – odtučněný tvaroh s bylinkami a zeleninou. **3.** Hustá zeleninová polévka/vývar. Skvělou volbou jsou i asijské miso polévky balené po porcích, stačí je jen zalít horkou vodou. **4.** Malá proteinová tyčinka

(do 30 g). **5.** Kávovinový nápoj s mlékem a osmi špalďovými piškoty. **6.** Salát z mořských řas. **7.** Bílý jogurt s malou lžičkou medu a větší lžičkou otrub. **8.** Zeleninový fresh (mrkev/řepa). **9.** Zeleninový salát s polovinou sýra Cottage.

■ **IVA:** „Druhá večeře je určena hlavně těm, které chodí později spát, brzy večeří a měly by mezi večeří a spánkem hlad. Nebo těm, které cítí potřebu umocňovat pohodu po celém dni například u televize jídlem. My doporučujeme



klientům potravinu v hodnotě 400 kJ, která je uspokojí. Do tohoto limitu se vejde například Madeta fitness, ovofit, zelenina namáčená do jogurtového dipu nebo také 200 ml suchého vína a podobně.“

Co když se rozhodnu večer od pěti hodin nejíst?

Odpověď na tuto otázku najdete na **bleskprozeny.cz**

■ OLGA POUCHEOVÁ