

Jednoduchá metoda k úpravě hmotnosti s výsledkem hubnutí 1 kg za 9 dní

motto: běžná "dieta" není určena k trvalému využívání, proto vznikla tato "metoda", kterou si může každý optimalizovat podle svých potřeb, aktuálních možností a cílů (shodit nebo i jen hmotnost udržet, viz graf). M.L.

1. Poslední jídlo jíst nejpozději v 17 hod (častěji v 16 hod) a první jídlo v 8 hod (častěji v 9 hod) Tzn. typicky 16 hod být bez jídla (jen min 2 až 3 litry denně neslazeného nejlépe zeleného čaje) a 8 hod na většinou běžném jídle. Typicky jsou to 2 větší a jedno menší jídlo denně během zmíněných cca 8 hod. Poslední jídlo každý den by mělo mít vyšší obsah bílkovin (pro lepší odbourávání tuků v noci). Za 8 hod denně je jídla celkem méně, proto je žaludek vždy ráno scvrknutý a i malé množství jídla ho nasytí. V rámci možností je vhodné jíst zdravé jídlo s vyšším obsahem vlákniny a bohaté na bílkoviny. Žádné sladkosti a alkohol. Pokud se nedodrží poslední jídlo v 17 hod, pak je vhodné zvážit odsunutí snídaně anebo snížit její porci. **Důležitější než konkrétní čas je doba 16 hod mezi posledním a prvním jídlem.** Čas 16 hod lze občas porušit konzumací kvalitního bílého jogurtu.
2. Každý den jako menší jídlo něco s vlákninou. Např směs 2,5dcl ovesné vločky s 2,2dcl mléka a 40g rozinek je zdravé a "zažene chuť na sladké jídlo". Dále brokolice, rajčata, paprika, jablka apod. Jinak běžné jídlo s libovým masem. V rámci metody sníme méně, není tedy problém si za stejný peníz koupit kvalitnější jídlo. V případě cukrovky je vhodné večer sníst půlku jablka (celé jablko je teoreticky příliš mnoho, prakticky se dá večerní celé jablko snadno ráno symbolicky "zkorigovat" drobně menší snídaní).
3. **Trvale dodržovat pitný režim,** konkrétně nadbytek neslazených tekutin, nejlépe zelený čaj nebo i oblíbený černý čaj (pozor na kofein, černý čaj ho má obecně více). Večer je překvapivě chutná horká voda (dokud jsem neodzkoušel, tak jsem tomu nevěřil, přestože je to jen ohřátá studená pitná voda z vodovodu) místo čaje bez kofeinu, tedy bylinkového nebo ovocného. **U obou čajů (bylinkového a ovocného) je nebezpečí aktivace chutí na jídlo,** tedy nežádoucí efekt na večer (nakonec je to důvod, proč jsem experimentoval s obyčejnou horkou vodou, která se ukázala překvapivě téměř chutná, tedy u nás v Rožnově p.R.). Ráno je obzvlášť důležitý nadbytek tekutin kvůli stolici - kontrolou je jednou denně na velkou (většinou ráno do půl hodiny po vypití postupně až 1 litru teplého zeleného čaje) a co 3 hod na malou. Po vypití většího množství zeleného čaje je běžné chodit na malou po dobu jedné hodiny co 15 min, pak se vliv čaje sníží na běžnou frekvenci nadbytku tekutin v močovém měchýři. Pokud se však vyskytne **zácpa** trvající i do druhého dne, pak je vhodné **zahájit opatrnou startovací strategii,** tedy co hodinu vypít čtvrt litru teplého mléka a půl litru ohřáté studené vody na teplotu, která umožní okamžité vypití celého objemu půl litru teplé vody. Je to velmi účinné, proto je možno hodinový interval mezi dávkami teplého mléka a teplé

vody i dvojnásobně prodloužit.

4. Denně chůze minimálně 2-krát 6 tisíc svižných kroků a podle možností dvakrát týdně 50 min čistého času **intenzivního plavání** v bazénu nebo o to víc svižné chůze (samozřejmě tempo chůze volit podle kondice a možností, opatrně když to v zimě klouže, zde platí je lépe méně kroků menším tempem než riskovat). Chůze je skvělá, i české přísloví říká "máš problém, rozchoď ho". Plavání je super, i když není levné.
5. **Spánek min 7 až 8 hod denně**, což je velmi důležité a možná i klíčové pro splnění cílů, tedy podmínka nutná. Zvýšená zátěž organismu potřebuje prostor k regeneraci, jinak při nedostatku spánku se mnohem hůře odolává "svodům".
6. Kritickým místem metody je čas od 19 do (22 až 24) hod před spaním, kdy přichází pocit hladu, který je však nutno brát pozitivně. Vždy si říkat „dnes už nebudu jíst“ (nikdy nepoužívat "nesmím jíst") a žaludek šidit čajem bez kofeinu nebo i nově horkou vodou ("chuť" samozřejmě odpovídá kvalitě vody). Zajímavá "zimní" varianta je minimalistická verze "závorového čaje", který je co do účinku na prohřátí organismu jako "grog", ale bez alkoholu. Špalíček kořene závoru o průměru asi 2cm délky asi 5 cm po okrájení slupky se nakrájí (nebo hrubě nastrouhá) na odřezky 1x10 mm a menší. Zaleje se 1,5 litrem vroucí vody, přidá ochucení např lžičku medu a šťávou jednoho menšího citronu. To je vše a je to velmi chutné.
7. Zpětnou vazbou úspěšnosti je každodenní ranní vážení na osobní digitální váze (hmotnost zobrazována na 0,1 kg). Hmotnost je vhodné každý den zaznamenávat do grafu nejlépe s přímkou trendu např. 1 kg za 10 dní. Odchylny hmotnosti lze korigovat množstvím a strukturou potravin nebo i délkou procházky v den měření. Zbytky potravy ve střevech s ohledem na přesnost 0,1 kg se ve vážení též projeví a pokud se nepodaří denně na velkou, pak je nutno hlavně v dopoledních hodinách významně zvýšit příjem tekutin a ve stravě obsah vlákniny.

Směrnici 1 kg co 9 dní jsem napoprve udržel téměř 5 měsíců, po přestávce k regeneraci reflexů těla (zvyká si na menší příjem potravy a pak několik týdnů trvá než režim šetření vrátí do normálu) je možno rozjet další kolo (viz graf). Čím více se blížíme svoji optimální váze, tím je pokles hmotnosti obtížnější udržet. Někdy je nutno překonat příliš optimistické odhady potravin co do množství a složení, jindy výpadky pozitivního přístupu. Vždy používat motivační fráze typu „po 16 hod už nic nebudu jíst“ (typicky aktivní přístup, tělo to bere jako fakt a nepochybuje o motivaci) a rozhodně se vyhýbat jakýmkoliv záporům se slovíčkem "nesmím" např „po 16 hod nesmím jíst“. **Slovíčko „nesmím“ je absolutně nevhodné používat**, neboť tělo automaticky v obrazech sleduje "co nesmím, o co přicházím" apod. Je důležité další kroky optimalizovat nenásilnou metodou, kterou lze dlouhodobě (a později v mírnější formě udržení cílové hmotnosti trvale) dodržet.

Vždy „metodu“ konzultovat s lékařem.

8.dubna 2012