

Břišní špiček se nás drží jako klíště

Vloženo: 09.03.2016 Reklamní sdělení



Ať už cvičíš nebo ne, ať držíš nějakou striktní dietu nebo ne, určitě mi dáš za pravdu, že to poslední, co nám z naší postavy zmizí, je takový ten tůček na spodním břiše, který nám velice rád přečuhuje přes kalhoty. Někdo tomu říká pneumatika někdo zase břišní hadi :-).

Co se s tím dá dělat a [jak zhubnout na břiše](#) tyto přebytečné zásoby?

Odpověď zní velice jednoduše. Základem je zdravá a přiměřená strava a aerobní pohyb. Pokud si myslíš, že zhubneš bříško tím, že budeš dělat od rána do večera sklapovačky, tak mi věř, že to tak opravdu není. Ano, vytvoříš si třeba perfektní pekáč buchet, ale takový, který stejně nebude vidět, protože bude schovaný pod, v nejlepší případě, podkožním tukem.

Do svého tréninku určitě zařaď co nejvíce aerobní aktivity. Tím se myslí třeba běh nebo jízda na kole či třeba nějaké skupinové cvičo, které Tě bude bavit, a pořádně se při něm zadýcháš a zapotíš. A jestli chceš špiček na břiše shodit co nejdříve, tak to není o tom, že si vyběhneš lehkým poklusem a ještě si při tom budeš povídat s kamarádkou. Koukej pořádně makat a minimálně obden alespoň 60 minut.

Co na to ale fenomén tepové frekvence? Že Ti už někdo říkal, že je dobré držet se v tepové frekvenci pro pálení tuků, jinak se nic neshodí? Ano i já radím hlídat si tepovou frekvenci, ale pouze tu spodní hranici. Aby ses nedostal/a pod tu nejnižší, při níž se začíná pálit tuk, to je pak cvičení k ničemu.

Jestli přepískneš hranici horní, v žádném případě na škodu není. Sice nebudeš pálit přímo při cvičení, ale regenerace, která po těžším tréninku nastává, Ti spálí tuku jednou tolik :-).

A jak se poprat se stravou?

Pravdou je, že abychom se zbavili i nejposlednějšího podkožního špičku, závisí z 90% na dobře nastavené stravě. Je potřeba, aby poměr všech živin byl vyvážený a ještě nastavený přímo-úměrně k pohybu. Začni jíst hodně zeleniny. Hlavně v odpoledních a večerních hodinách si hlídej příjem sacharidů a bílkovin. Sacharidů minimum, bílkovin více. Nezapomínej na zdravé tuky, které jsou třeba v ořechách nebo semínkách. Budeš se muset rozloučit s veškerými mlskami, které jsou plné chemie a cukru. Takže papá Snickersko a Coca Colo.

Přestože třeba jednou týdně Ti zahřešit dovolím, opravdu si musíš nastavit priority!

Nehledě na to, že i zdravé věci z čerstvých potravin mohou být velice chutné. Takový batátový koláč na korpusu z ovesných vloček a kakaa je opravdickou lahůdkou. Jen to obnáší to, že se musíš na nějaký čas uchýlit do kuchyně a přestat kupovat pohodlné polotovary nebo chemicko-cukerné bomby.

A že makáš každý den jako blázen, baštíš vše tak, jak se má a tělo absolutně nereaguje?

Možnosti jsou dvě. První případ je zaneřádný organismus veškerými plísněmi, volnými radikály a již zmíněným cukrem a chemií. Je to ten lepší případ, protože Ti bude stačit nahodit jakoukoli detoxikační kúru a brzy se kila začnou samy hýbat. Zvolit můžeš cokoli, co Tě cvrnkne do nosu. Od různých bylinkových čajků, přes zelené potraviny (ječmen, chlorela), po drastičtější metody, jakým je několikadenní půst s Neerou nebo půst sám o sobě.

Druhý případ je poněkud komplikovanější, protože se týká Tvé hlavy. Pokud budeš mít blok ve své hlavě, tak se kila nehnou a Ty budeš ve stále začarovaném kruhu plného stresu. Vše, co pro svou postavu děláš, musíš dělat s láskou a úctou sám/sama k sobě. Nehubni kvůli tomu, že Ti manžel, přítel či tatínek řekl, že máš velký zadek. Hubni kvůli sobě a kvůli svému zdraví.

Cvič vždy tak, abys odcházel/a z tělocvičny nadšená/ý a plný euforie. Musí Tě to bavit. Jakmile se budeš někde plácát a ještě Ti to vlastně celé poleze na nervy, tak to rovnou zabal. Můžeš si určitě najít cvičení, které Tě chytne, stačí jen hledat.

To samé platí o stravě. Nenuť se do ničeho, co Ti nedělá dobře. Použij selský rozum a najdi si takovou cestu, ze které budeš mít radost a ucítíš, že je to pro Tebe to správné.

Závěrem Tě poprosím, abys měl/a na paměti, že každý človíček je jiný a na každého funguje úplně něco jiného. Takže nikdy to nevzdávej a hledej...

[Fitness online trenérka Danča Hájková.](#)