

## ZAČÍT HUBNOUT NA ZAČÁTKU ROKU



### TÉMA MĚSÍCE

Nechtějte sprint, vyberte si  
vytrvalost: jak lze začít hubnout  
na začátku roku

Leden bývá obdobím nových začátků – a pokud jste si dali předsevzetí zhubnout nebo se dostat do lepší kondice, máte ideální příležitost začít. Je ale dobré mít na paměti, že hubnutí není rychlý závod. Je to dlouhodobá cesta. Začnete-li hned, můžete být v létě aktivnější, plní energie a bez zátěže kil navíc si naplno užívat oblíbené aktivity.

### Hlavně udržitelně

Klíčem je porozumět vlastnímu tělu a **dělat spíše postupné, ale udržitelné změny**. Nejde o krátkodobé drastické diety, jde o zcela nový systém: více zeleniny a ovoce, celozrnné výrobky, kvalitní [bílkoviny](#), rozumné porce a pravidelné stravování. Vyplatí se vnímat signály hladu a sytosti – pomáhá to omezit bezmyšlenkovité zobání i přejídání [při stresu](#) nebo ze zvyku.

[Pohyb](#) by měl být pravidelnou součástí nového režimu. Pokud jste dosud mnoho necvičili, začněte pozvolna: přidejte kroky během dne, chod'te po schodech, vystupte o zastávku dříve. Za šetrné pohybové aktivity jsou považované také nordic walking, plavání, [kolo](#) či rotoped. Pro udržení svalové hmoty a zpevnění postavy zkuste dvakrát týdně lehké posilování – postačí krátké domácí cvičení. **Pravidelnost je zásadní**; jednorázové velké výkony samy o sobě výsledek nepřinesou.

### Odborná pomoc

Velkou oporou může být odborná pomoc. Pokud máte pocit, že se vaše tělo [hubnutí](#) brání, je začátek roku vhodnou chvílí poradit se s lékařem. Ten může pomoci prolomit začarovaný kruh a nastavit vhodný postup.

Moderní medikamentózní léčba může pomoci snížit pocit hladu, zvýšit sytost nebo příznivě ovlivnit [hladinu cukru](#) či tuků v krvi, a tím proces hubnutí usnadnit. Jde o léčbu dostupnou pouze na předpis a o její vhodnosti vždy rozhoduje lékař. Poradit se můžete se svým praktickým lékařem, případně na

stránkách [Netloustneme.cz](https://netloustneme.cz) najdete odborníky, kteří se léčbě nadváhy a obezity dlouhodobě věnují.

Začít hned v lednu znamená dát si prostor pro pozvolné změny, aby vaše tělo i mysl mohly být v létě připravené. Pokud potřebujete podporu, **obrat' se na svého praktického lékaře či specialistu** – společně vyberete cestu, která bude bezpečná a dlouhodobě udržitelná.

Začněte teď – ne kvůli rychlému splnění novoročního předsevzetí, ale kvůli udržitelnému snížení váhy a kvalitnějšímu životu, který si přejete žít dlouhodobě.

Podle [Nechtějte sprint, vyberte si vytrvalost: jak lze začít hubnout na začátku roku | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák