
Co pozitivního si můžeme vzít z výživových trendů dnešní doby?

Eva Chocenská



World
Obesity
Day March 4

EASO

European Association for the Study of Obesity

EASO
ECPO

European Coalition
for People living
with Obesity

Rozhodli jste udělat něco se svojí hmotností?

Nebo jste již zhubli a jde vám o udržení?

Nebo chcete „žít zdravě“?

-
- Rychlé životní tempo
 - Orientace na rychlý výsledek bez ohledu na kvalitu cesty
 - Nereálné předobrazy optimálního stavu
 - Nereálné předobrazy rychlosti získání cíle
 - Nenacházení odpovědí
 - Potřeba zkoumání a nových zážitků
 - Zvědavost – co když „na tom“ něco je?
 - Obchod s nadějí...

Kudy vede cesta?

Kudy vede vaše cesta?



Co když „na tom“ něco je?

- Pořád jsou to diety
- Pozor na „změna životního stylu“ – to je správně, ale jak dlouho ho doopravdy dokážete udržet?
- **JE ZMĚNA PRO VÁS DLOUHODOBĚ UDRŽITELNÁ?**

Půsty a detoxikace

Mnoho typů půstu:

- Od čistě dlouhodobého hladovění– nedoporučuji
- Přes odlehčovací dny/potraviny
- Po moderní trend Interminentního půstu

- Přísné půsty a detoxikace obecně = možné karence až poškození organismu = **NEDOPORUČUJEME**

+ Myšlenka umírnění se

+ Odlehčení při zdravotních obtížích

+ Vnímání biorytmů (IR) (cirkadiální rytmy)



Vylučování lepku



- Potřebujete léčebnou dietu?

+ Rozšíření pestrosti jídelníčku o další typy obilovin, zrnin, pečiva, příloh....

- pohanka, proso (jáhly), maniok, rýže, tapioka, quinoa, kukuřice (polenta)

+ Luštěniny

Vylučování lepku



kroupy



špalda



bulgur



pohanka



jáhly



amarant



slzovka



quinoa



kuskus



barevná rýže



rýže natural



polenta

Vylučování lepku



kroupy



špalda



bulgur



pohanka



jáhly



amarant



slzovka



quinoa



kuskus



barevná rýže



rýže natural



polenta

Low fat režimy – s nízkým obsahem tuku

- Dříve trend i v medicíně, dnes spíš ústup
- Vhodné pokud jedinec trpí zažívacími obtížemi spojenými se zvýšeným příjmem tuků

+ Uvědomění si energie v potravinách

+ Kolik se smí sníst jaké porce jídla, pokud má, nebo nemá tuk

+ málo tuku ve stravě = celkově větší objem jídla, ale krátkodobý efekt zasycení



Sugar free – omezující volné cukry

- + Omezení příjmu volného cukru a přírodních sladidel
- + Zvýšení vlákniny ve stravě používáním celozrnných obilovin
- + Pestrost sortimentu potravin
- + Důraz kladený na kvalitu potravin
- Pozor na extrémní verze





Low Carb režimy

- + Snížení příjmu jednoduchých cukrů
- + V některých případech snížení celkového příjmu sacharidů
- + Zvýšený příjem vlákniny ze zeleniny
- + Snížení příjmu vysoce průmyslově zpracovaných potravin
- + Příjem kvalitních bílkovin, kvalitní rostlinné tuky
- + Rozšíření sortimentu potravin pro pečení
 - náhražky mouky – Iněná, chia semínka, psyllium,
 - ořechy a ořechové mouky a „másla“
- Pozor na extrémy – vysoký příjem živočišných tuků, bílkovin, kvalita ořechů, instantní „keto“ diety
- Riziko dlouhodobé udržitelnosti

Bez masa, případně živočišných bílkovin

- Velmi záleží na stylu a pojetí stravování
- + Zvyšuje pestrost příjmu a množství
 - zeleniny a ovoce
 - ořechů a semínek
 - vlákniny
- + Nižší příjem živočišných tuků, cholesterolu a nasycených mastných kyselin
- Některé styly jsou však dlouhodobě neudržitelné, nebo nebezpečné – veganství, přísné verze makrobiotiky, raw food, frutariánství..... **POUZE VHODNÁ INSPIRACE PRO OBOHACENÍ RACIONÁLNÍHO STRAVOVÁNÍ**



-
- INSPIRACE
 - SELSKÝ ROZUM
 - ZDRAVOTNÍ STAV
-
- DLOUHODOBÁ UDRŽITELNOST

Aktivity STOBu



Proč se STOBem?

- Věříme, že hubnutí začíná a končí v hlavě. Součástí našeho přístupu je **práce s psychikou**.
- **Nevěříme na diety**. Hubnutí je o dlouhodobě udržitelném zdravém životním stylu.
- **Nevěříme na zázraky**. Nebudeme vám doporučovat žádné nesmyslné a předražené přípravky na hubnutí.
- Jsme tým skutečných odborníků a na naše rady se můžete spolehnout.

STOB = tým odborníků po celé ČR



STOB = skupinové kurzy zdravého hubnutí

Získejte podporu skupiny a buďte při hubnutí úspěšní.

- 10 týdnů setkávání se skupinou a zkušenou lektorkou
- 10 týdnů pohybové aktivity
- Už žádné diety! Na základě zpětné vazby si sami vytvoříte redukční jídelníček, který vám bude chutnat a vyhovovat.
- Kurz edukuje v oblasti výživy, pohybu i psychiky při hubnutí (emoční jedení, zvládání lákadel aj.).



[Aktuální nabídku kurzů najdete zde](#)

STOB = individuální poradenství

Získejte podporu odborníka a buďte při hubnutí úspěšní.

- Vyškolení odborníci nabízejí i individuální poradenství
- Specializace na výživu i psychiku
- Vyberte si lektora dle své lokality nebo odborného zaměření **na míru vašim potřebám**



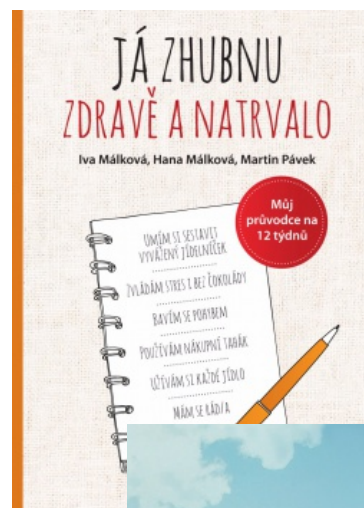
STOB = internetový program Sebekoučink

- Na základě vstupního dotazníku navrhne doporučený příjem energie a živin
- **Sleduje váš** celodenní příjem
 - ✓ energie v kJ
 - ✓ základních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
 - ✓ rizikových živin – SAFA, cukry, sůl
 - ✓ příjem vlákniny a zeleniny
- Eviduje pohybovou aktivitu
- Zahrnuje i psychokoučink



[Program můžete vyzkoušet na 3 dny zdarma zde](#)

STOB = pomůcky pro sestavení jídelníčku



Všechny pomůcky najdete v e-shopu [zde](http://www.stob.cz)

STOB = e-booky a online kurzy



[E-booky najdete zde](#)

