



## Redukční dieta

Základem úspěšného snížení hmotnosti je úprava stravovacích zvyklostí a zvýšení pohybové aktivity. Tak je ovlivněn základní mechanismus, kterým vzniká nadváha a obezita – tedy nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie.

Nezbytným předpokladem úspěchu je rozhodnutí zhubnout a dostatečná motivace. Poté je třeba si stanovit reálné krátkodobé a dlouhodobé cíle (základním dlouhodobým cílem je dosažení normální tělesné hmotnosti).

Začínáme týdenním záznamem jídelníčku, kam zapisujeme, co, v jakém množství a kdy jsme snědli a vypili. Z těchto údajů lze vypočítat energetický příjem za den. Obecně se redukční režim zahajuje tak, že se denní energetický příjem sníží o 2 000 kJ oproti příjmu vypočtenému z týdenního záznamu.

Takové snížení příjmu kalorií povede k poklesu hmotnosti přibližně o půl kilogramu týdně, což je z dlouhodobého hlediska vhodná „rychlost“ poklesu hmotnosti.

