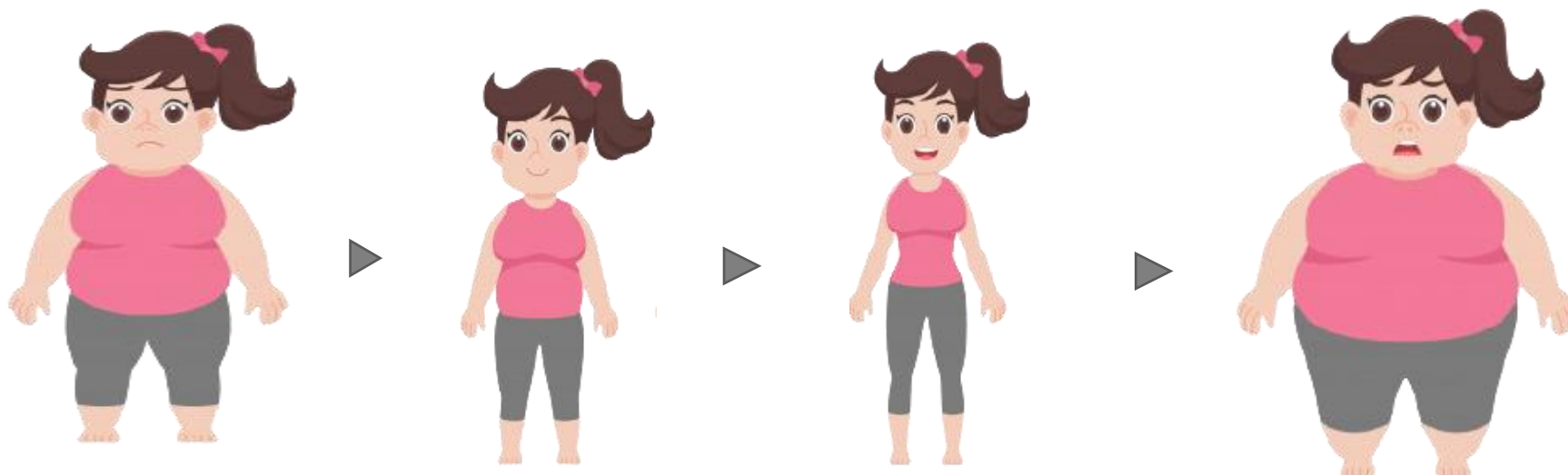

JAK ZHUBNOUT BEZ JOJO EFEKTU?

Lenka Vymlátilová – lektorka STOB

lenka.vymlatilova@seznam.cz





- Psycholožka Iva Málková a tým odborníků
- Vlajkovou lodí jsou přes 30 let **skupinové kurzy zdravého hubnutí**
- **Individuální poradenství při hubnutí** s využitím metodiky STOB
- Pohybové aktivity a pobyty
- Materiály, pomůcky, nutriční program Sebekoučink
- www.stob.cz a www.stobklub.cz



[STOB](#)



[stob_cz](#)



[STOB TV](#)

www.stob.cz



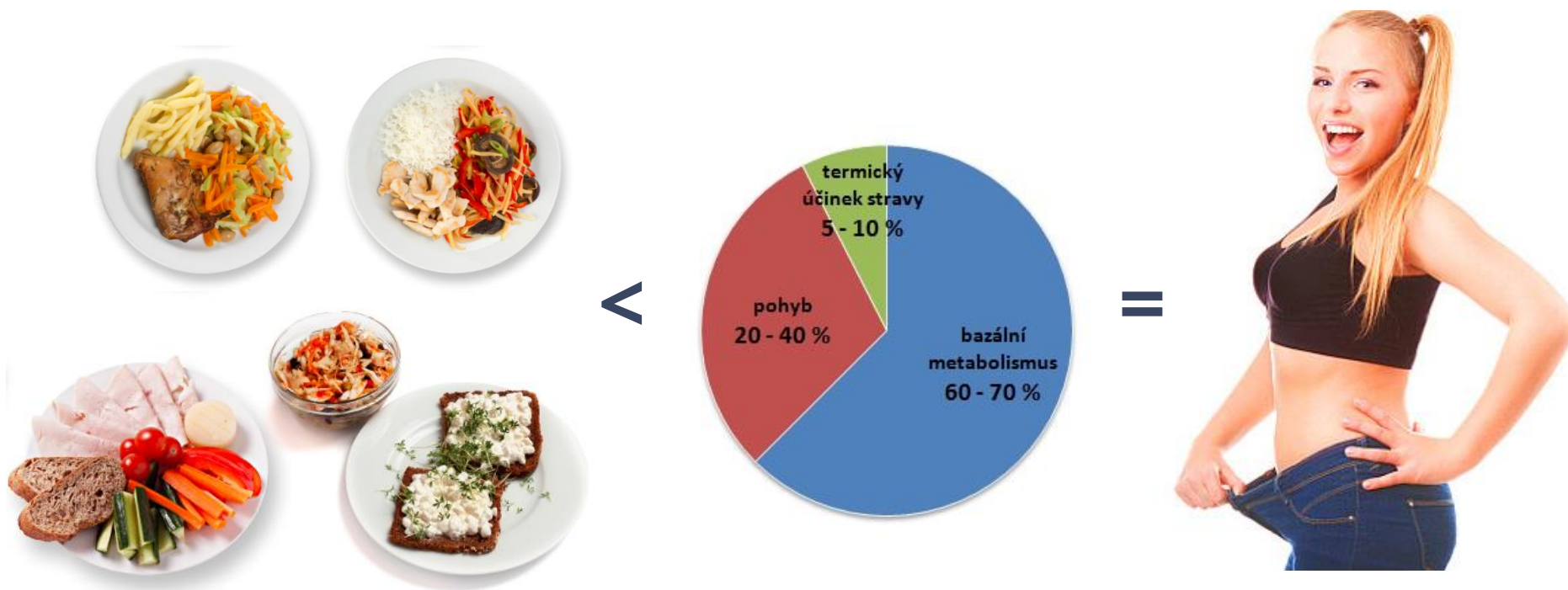
1. DLOUHODOBÁ UDRŽITELNOST

Už při nastavování redukčního jídelníčku myslete na období potom!

- *Je to pro mě opravdu reálné?*
- *Je to pro mě dlouhodobě udržitelné?*
- *Vydržím tohle → týdny*
 - *měsíce*
 - *roky, roky a roky?*
- *Jak to můžu udělat, aby mě to bavilo / neotravovalo?*
- *Jestli se těšíte na to, až to skončí, nedopadne to nejspíše dobře.*

2. JEDINÉ TAJEMSTVÍ JE...

KALORICKÝ DEFICIT / KVANTITA



Jak nastavit kalorický deficit?

1. **Zjistit vaši denní energetickou potřebu (DEP)**
 - spočítáním energie v týdenním jídelníčku
 - výpočtem: $BMR + 10\% \text{ strava} + 10 - 50\% \text{ PA}$
2. **Snížit DEP** o 10 – 20 % z denní EP nebo až o 2 000 kJ
3. **Zvýšit energetický výdej** pohybovou aktivitou.

Aktivní koeficienty	
Úroveň fyzické aktivity	Násobek BMR
Sedavý	1,1 – 1,2
Aktivní	1,2 – 1,35
Velmi aktivní	1,35 – 1,5



Jak na BMR?

- **výpočtem** (různé rovnice pro BMR)
- pomocí **analýzy složení těla** na bioimpedančním přístroji (InBody, Tanita, AcunIQ, Omron a další)

Bez práce a počítání 😊

- pomocí programu **Sebekoučink** / Kal. tabulky
- nechte si nastavit **odborníkem** 😊




- výpočet <https://www.stobklub.cz/spocitejtesi>

MOJE STRÁNKA SEBEKOUČINK RECEPTY DATABÁZE POTRAVIN ČLÁNKY DISKUZE A BLOGY

Spočítejte si BMI Spočítejte si BMR (baz. metabolismus)

Spočítejte si klidový bazální metabolismus

Pohlaví: 

Věk:

Výška (cm):

Hmotnost (kg):

BMR:

Pro zhubnutí 1 kg tělesného tuku je potřeba deficit cca 30 000 kJ

Zdravé je hubnout tempem 0,5 kg týdně → deficit cca 2 000 kJ denně.



100 g klobásy či tvrdého salámu



130 g ementálu či nivy



jeden velký muffin či croissant



jednu porci čokoládového dortu



dvě čokoládové tyčinky nebo tatranky

cca polovinu pizzy



jeden Big Mac nebo velké hranolky



jeden litr sladké limonády nebo džusu



lahev vína

dvě a půl velkého piva



3. KVALITA ŽIVIN



100 g čokolády
= 2200 kJ



Nutričně vyvážený oběd
= 2200 kJ

<https://www.stob.cz/cs/jak-se-stravovat-podle-pravidla-zdraveho-talire>

<https://www.stob.cz/cs/zaznam-webinare-zdravy-talir-aneb-jak-na-redukci-jidelnicek-jednoduse-a-prakticky>

<https://www.stob.cz/cs/videozaznamy>

ZDRAVÝ TALÍŘ

aneb Výživa jednoduše a prakticky



Nutričně vyvážené recepty najdete na www.stobklub.cz.

PŘÍLOHA na ¼ talíře

zdroj energie a vlákniny

- preferujte celozrnné varianty a jednotlivé druhy střídejte
- brambory, rýže, jáčty, pohanka, těstoviny, kuskus, bulgur, quinoa, kroupy
- luštěniny
- celozrnné pečivo, tortilly, knäckebrot
- vločky, typané músi

ZELENINA na ¼ talíře

zdroj vitamínů, minerálních látek, fytonutrientů a vlákniny

- čerstvá, tepelně zpracovaná, vařená, pečená, dušená, mražená, fermentovaná nebo sušená
- druhy střídejte (rajčata, okurka, paprika, listové saláty, mrkev, celer, ředkvičky, kedlubna, zelí, kapusta, červená řepa, pórek, cuketa, dýně, květák, brokolice, tyčinky a další)
- máte-li sladké jídlo, vyměňte zeleninu za kus ovoce

BĚLKOVINY na ¼ talíře

důležitý stavební materiál a nasytí vás

- libové maso – kuřecí, krůtí, králičí, hovězí, vepřové, zvěřina, vnitřnosti
- ryby a rybí výrobky; plody moře
- vejce
- mléko, neslazené zakysané mléčné výrobky (jogurt, kefir, zářky apod.), tvaroh
- sýry – preferujte do 30 % tuku v suštině (cottage, lučina, mozzarella, eidam apod.)
- různé druhy luštěnin (fazola, čočka, hrách, cizma, sója) a produkty z nich (tofu, tempeh, hummus)

TUK

důležitý pro správné fungování organismu a vstřebávání vitamínů

- rostlinné oleje (řepkový, olivový a další)
- ořechy a semínka
- avokádo
- občas máslo, ghee a sádlo
- vždy v rozumném množství



Hubněte psychOLOGICKY – metodika zdravého hubnutí vytvořená psychologičkou, ověřená dlouholetou praxí
Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz

Protein = bílkovina

Živočišné zdroje



libové maso 25 %



jogurt 4 %, skyr
a proteinové jogurty 12 %



vejce 13 %



šunka 18 %



ryby 20 %



cottage a tvaroh
10 – 13 %

Rostlinné zdroje



tofu 18 %



fazole vařené 10 %



vařená čočka 10 %



tempeh 20 %



vločky 12 %



cizrna 10 %

Sacharidy = přílohy



kroupy



špalda



bulgur



pohanka



jáhly



amarant



slzovka



quinoa



kuskus



barevná rýže



rýže natural



polenta

Tuky nevyklučujte, ale vybírejte ty správné!



A ve správném množství



arašídové máslo 20 g = 520 kJ



arašídové máslo 40 g = 1 040 kJ



15 g ořechů = 380 kJ a 8 g tuku



45 g ořechů = 1140 kJ a 24 g tuku

Nápoje



Jestli si dáváte denně "jenom" půl litru limonády,
je to 25 - 40 g cukru, za rok 9,1 - 14,6 kg cukru!
Za rok můžete zhubnout 5 - 8 kg!

Jak nastavit trojpoměr živin?

- Nechte si nastavit odborníkem 😊
- Pomocí programu Sebekoučink / Kal. tabulky
- **Výpočet:** bílkoviny 1,2 – 2 g / kg t.h., tuky okolo 1 g / kg t.h., sacharidy dopočítáme nebo bílkoviny a tuky po 30 % z EP, sacharidy 40 %
- Bílkoviny a sacharidy po 17 kJ/g, tuky 38 kJ/g



Jak nastavit trojpoměr živin?



Jídloučink

Fitkoučink

Psychokoučink

Vážení-měření

Nastavení příjmu

Přehledy

Nápověda Jídloučink

Jídelníček pro den 5.8.2024

Jak si zapsat jídelníček?

Zapsat	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Kopírovat	Smazat	
+	snídaně	1047 kJ	10 g	8 g	34 g			
+	svačina dopolední	1556 kJ	17 g	14 g	43 g			
+	oběd	2289 kJ	41 g	22 g	43 g			
+	svačina odpolední	2399 kJ	47 g	20 g	50 g			
+	večeře	0 kJ	0 g	0 g	0 g			
+	jiné jídlo	550 kJ	1 g	9 g	12 g			
Skutečný příjem:		7840 kJ	117 g	25%	72 g	35%	183 g	40%
Doporučeno:		8000 kJ	118 g	25%	70 g	33%	197 g	42%

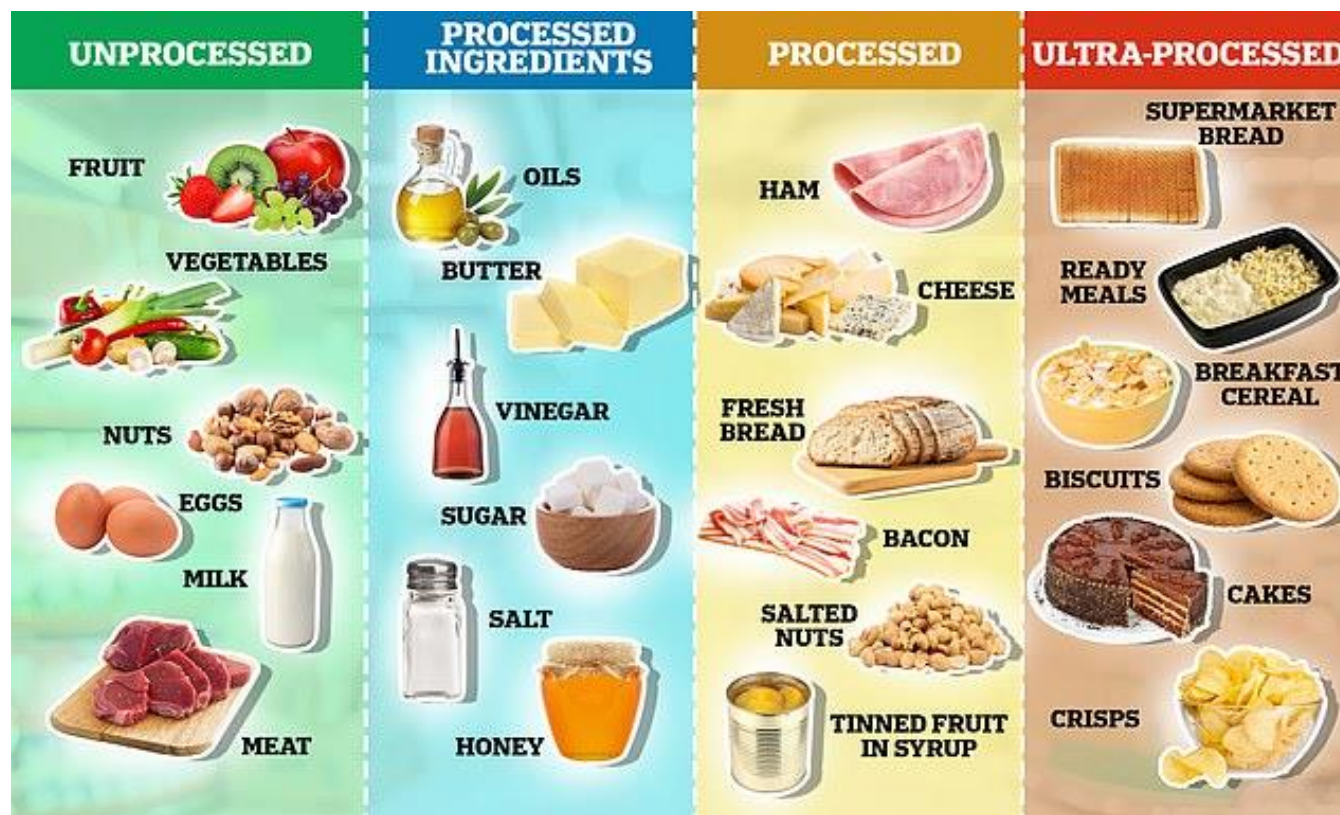
Vaše úspěšnost v dodržování doporučených hodnot

Co nám říkají semaforky?



4. MINIMALIZUJTE PŘÍJEM UZP

Konzumujte potraviny v jejich přirozené podobě!



Zdroj:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-13399283/graphic-exactly-ultra-processed-foods-doing-body-including-ruining-skin-hair-depression.html>

5. JEZTE PRAVIDELNĚ

3 porce



4 porce



5 porcí



6 porcí



Příklady velikosti porcí jednotlivých jídel při denním energetickém příjmu 6 000 kJ

počet porcí	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře
3	30 % příjmu energie 1800 kJ		40 % příjmu energie 2400 kJ		30 % příjmu energie 1800 kJ
3	1/3 příjmu 2000 kJ		1/3 příjmu 2000 kJ		1/3 příjmu 2000 kJ
4	30 % příjmu 1800 kJ		35 % příjmu 2100 kJ	15 % příjmu 900 kJ	20 % příjmu 1200 kJ
5	25 % příjmu 1500 kJ	10 % příjmu 600 kJ	35 % příjmu 2100 kJ	10 % příjmu 600 kJ	20 % příjmu 1200 kJ

6. JEZTE VŠÍMAVĚ

Techniky všímavosti napomáhají snižovat závislost na jídle, učí nacítit se na potřeby těla, pocity hladu a sytosti. Budují kladný vztah k jídlu.



7. POHYB

- 150 minut pohybu ve střední intenzitě týdně / 50 000 kroků týdně
- plus 2 x týdně posilovací a protahovací cvičení (prevence sarkopenie)



Nepodceňujte jenom chůzi!

Po roce chodí asi 60 % osob, zatímco u běhu zůstávají pouhá 4 %!

Energetický výdej při rychlejší chůzi nebo chůzi do kopce je energeticky rovnocenný pomalejšímu běhu.

8. SPÁNEK

Eva Andřílková

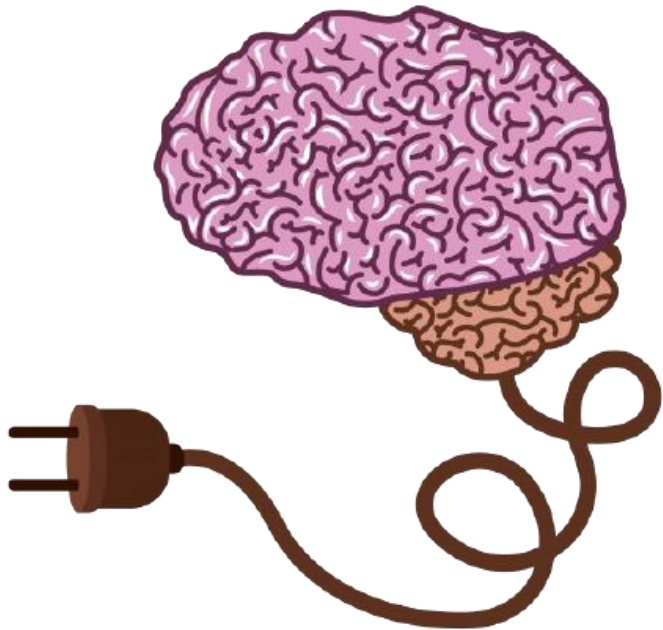


Webinář Spánek a obezita 21. 8. 2024



Eva je specialista na spánkovou, světelnou a stravovací hygienu a biorytmy. Pomáhá těm, kteří se chtějí cítit zdravě, být plní elánu a využít každý den na maximum. Smyslem její práce je pomoci poznat a pochopit vlastní spánek, biorytmy a poskytnout informace i motivaci k tomu, abyste se dostali do harmonie se svým vnitřním rytmem. Tedy byli produktivní ve dne a dovedli kvalitně odpočívat a spát v noci. Je máma dvou malých dětí, která dobře ví, co znamená nevyspat se. Dozvíte se, co a jak jde změnit i v těch nejvíce nepříznivých podmínkách, abyste si dovedli zlepšit spánek za každých okolností.

9. PRÁCE S HLAVOU



- Jak odolávat jídlu okolo nás
- Jak reagovat na různé emoce jinak než jídlem
- Jak pracovat s vlastními myšlenkami („zase ztloustnu“, „nikdy to nedokážu“, „s takovým břichem nemůžu mezi lidi“ apod.)
- Krize byly, jsou a budou → jak na ně reagujete?
- Kultivace vlastního slovníku 😊

Jak se změnilo vnější prostředí...



10. BUĎTE TRPĚLIVÍ

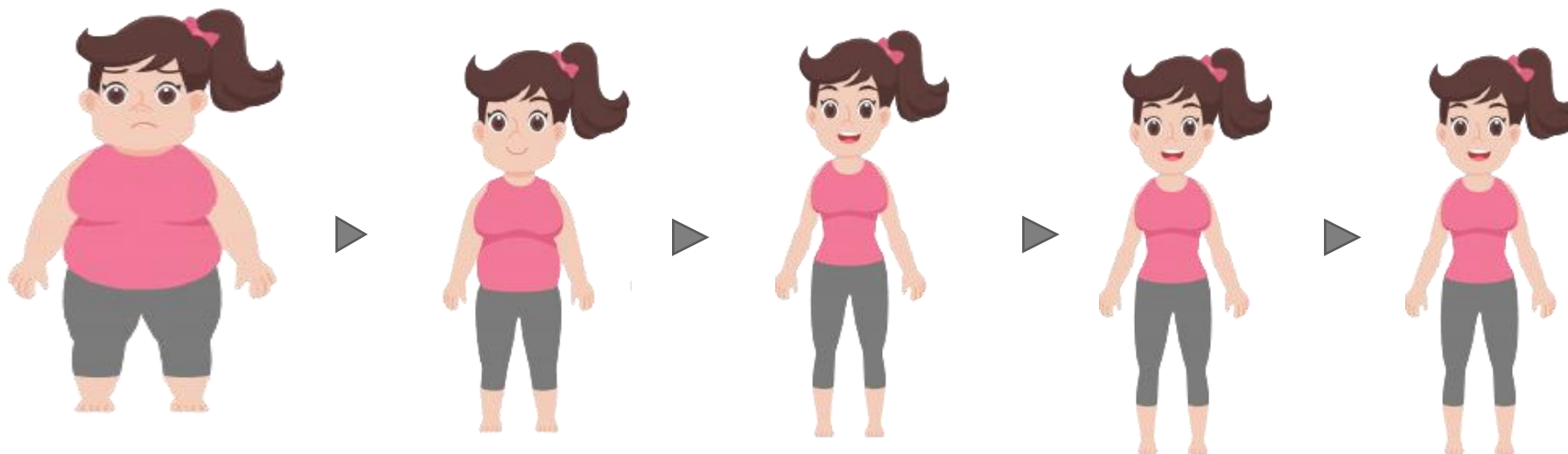


Trvalo **dekády** dostat se sem...



... **přestaňte tlačit**, aby cesta trvala měsíc!

JAK ÚSPĚŠNĚ UDRŽET ÚBYTKY?



VŠE, CO JSTE NASTAVILI PŘI HUBNUTÍ POŘÁD PLATÍ 😊

- Kvalita stravy dle ZT a minimalizace UZP
- Jíst pravidelně
- Jíst vědomě/všímavě
- Pohyb → navyšovat
- Spánek
- Trpělivost → rozložte si síly i na období stabilizace
- Práce s hlavou → jde to lépe a lépe 😊
- Proces reflektujte, vyhodnocujte, upravujte, učte se z „chyb“, vzdělávejte se, inspirujte se a **vztahujte stále k sobě a svým potřebám**

CO SE MĚNÍ?

- **Mizí energetický deficit** 😊
- Příjem energie se navyšuje postupně, **nikoliv skokově!**
- Navyšujte příjem tuků a sacharidů, bílkoviny není třeba více navyšovat.
- Nárůst energie teoreticky o 2 000 kJ → časově cca 8 – 12 týdnů!

Konkrétní příklad: Zhubli jste na energetickém příjmu 6 000 kJ.

- První 2 týdny dodržujte příjem 6 400 kJ
- Třetí a čtvrtý týden 6 800 kJ
- Pátý a šestý týden 7 200 kJ
- Sedmý a osmý týden 7 600 kJ
- Případně navyšujte příjem dále.

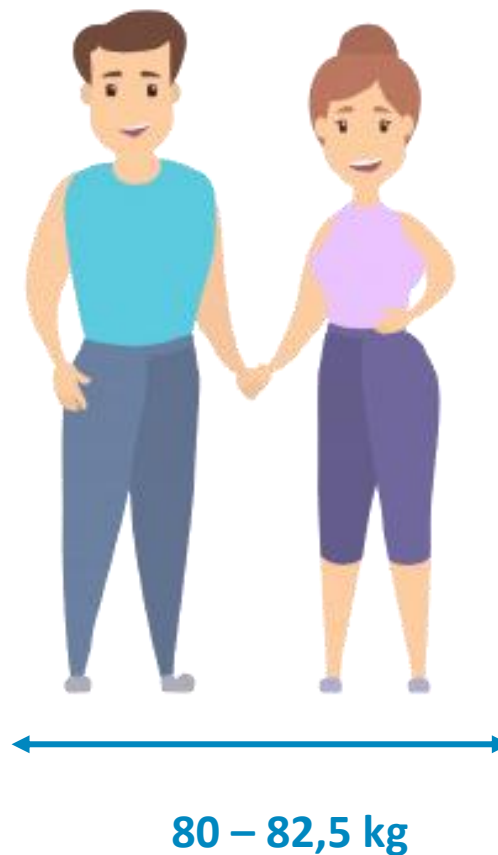


400 kJ není hromada jídla. Může pomoci [materiál „Talířky“](#), kde jsou nafoceny porce o energetické hodnotě 400 kJ. Dalším pomocníkem může být [Sebekoučink](#), ve kterém si můžete zvolit program přímo určený pro udržení váhy.

Přesný postup tzv. reverzní, nebo stabilizační diety včetně toho, jak máte reagovat na váhové úbytky, stagnace i přírůstky během stabilizace, [najdete tady](#).

PRAVIDELNĚ MONITORUJTE SVOJI HMOTNOST

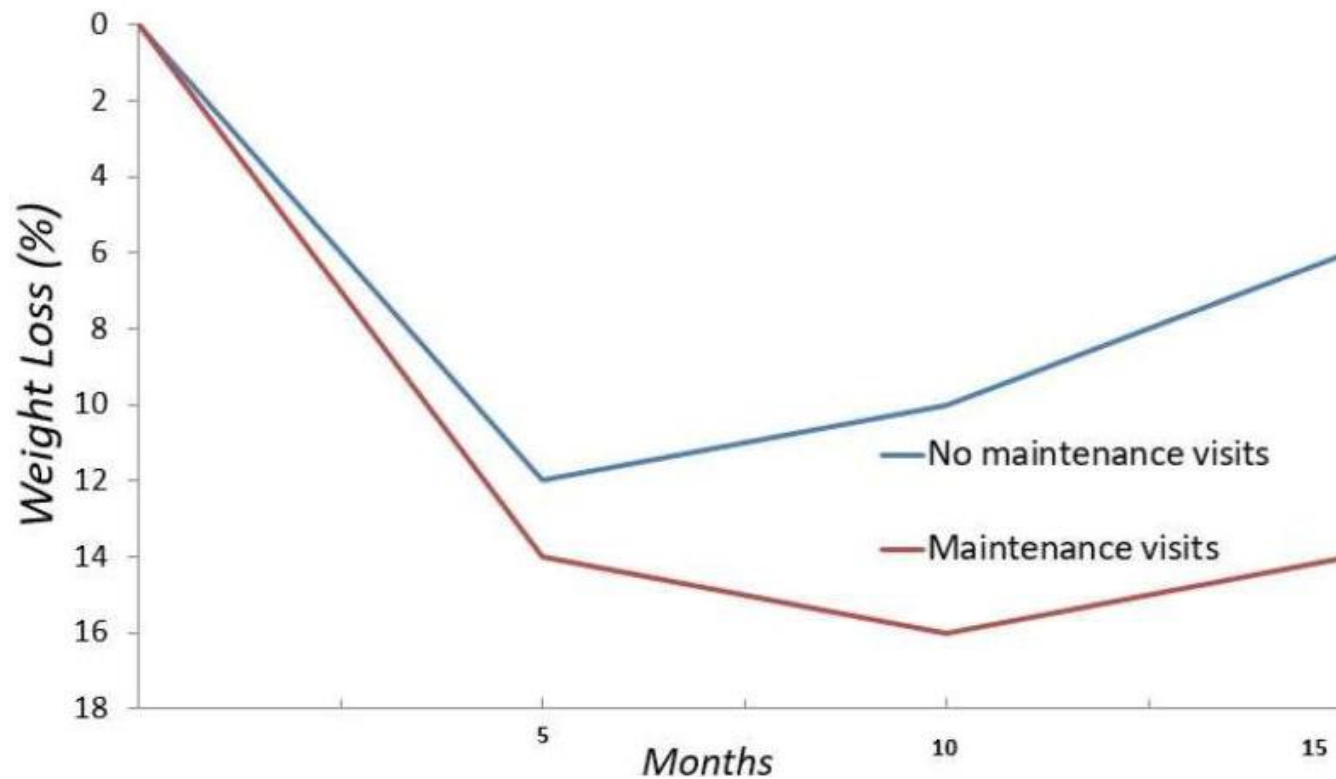
- Pravidelný monitoring potvrzují i studie
- Nefixují se na konkrétní číslo, ale na „bezpečném rozmezí“
- **Plán, co budou dělat, až ...**



DLOUHODOBĚ SPOLUPRACUJTE S ODBORNÍKEM A/NEBO MĚJTE PARŤÁKA

- Stačí i minimální kontakt s odborníkem
- Podpora v rodině, blízkém okolí nebo virtuální (STOBklub, FB)





Perri, et al. Effects of four maintenance programs on the long-term management of obesity. J Consult Clin Psychol 1988.

The National Weight Control Registry

- NWCR od r. 1994 / Wing, Hill
- 10 000 jedinců, kteří zhubli minimálně 30 lb (13,6 kg) a úbytek udrželi minimálně jeden rok – pravidelně vyplňují dotazníky
- Udržíte-li si váhu alespoň dva roky, pak riziko opětovného přibírání výrazně klesá
- Strategie pro udržení tělesné hmotnosti členů NWCR
 - 98 % změnilo způsob stravování
 - 78 % snídá každý den
 - 75 % se váží alespoň jednou týdně pro včasnou nápravu chování
 - 62 % sleduje méně než 10 hodin televize týdně
 - 90 % udržuje fyzickou aktivitu 1 hodina denně, nejčastěji je to chůze (76 %)
 - Ti, kteří váhu neudrželi, hlásí nižší míru PA, ztrátu kontroly nad jídlem – kvantita, kvalita, emoční jedení

<http://nwcr.ws/default.htm>



Na závěr?

- Pustíte-li se do hubnutí, nepodceňujte i období stabilizace! Klidně oslovte odborníka až v této fázi.
- Schůzky jsou nej právě v době krize 😊
- Navštivte odborníky STOBu nebo skupinové kurzy, rádi vám pomůžeme.

LETNÍ WEBINÁŘE



26/6

ENERGY MANAGEMENT

10/7

HUBNEME I O PRÁZDNINÁCH

7/8

JAK ZHUBNOUT BEZ **JOJO EFEKTU**

13/8

MŮŽE DÍTĚ VYRŮST **Z OBEZITY?**

21/8

SPÁNEK A **OBEZITA**

<https://www.stob.cz/cs/seminare>

Kurzy zdravého hubnutí STOB

Přidejte se k nám, získáte **podporu** skupiny a budete při hubnutí **úspěšní**.



 **Přihlaste se na www.stob.cz**

Online kurzy zdravého hubnutí STOB

Hubněte odkudkoliv! Online kurzy jsou efektivní a pohodlné.



 **Přihlaste se na www.stob.cz**

Individuální poradenství STOB

Pomáháme s výživou i psychikou při hubnutí. Vyberte si lektora podle svých potřeb.



 **Vyberte si svého lektora na www.stob.cz**

Já zhubnu – aktualizované vydání



👉 Najdete na e-shopu na www.stob.cz

Nutriční 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.

Obsahuje stovky receptů a ukázkové jídelníčky.

 **Zaregistrujte se na www.stobklub.cz**



Ahoj, vítám tě v programu Sebekoučink!

Leden 2016

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Uložit cyklus do PDF

Ukončit cyklus 2016/1



Jidlokoučink Fitkoučink Psychokoučink

Jídelníček pro den 16.1.2016

Jak si započít jidelníček?

Způsob	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny
+	snídaně	1310 kJ	13 g
+	svačina dopolední	268 kJ	0 g
+	oběd	2094 kJ	44 g
+	svačina odpolední	510 kJ	10 g
+	večeře	1874 kJ	22 g
+	jiné jídlo	0 kJ	0 g
Skutečný příjem:		6075 kJ	88 g
Doporučeno:		6600 kJ	97.1 g

Veše úspěšnost v dodržování doporučených hodnot

Právek	Úspěšnost
Příjem kJ	92%
Bílkoviny	91%
Tuky	95%
Sacharidy	94%
Výdej kJ	0 kJ
Pitný režim	1600 ml

Co nám říká senzorický?

STOB = tým odborníků po celé ČR

Lektoři STOB jsou vyškoleni v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity.



Krásné léto

