

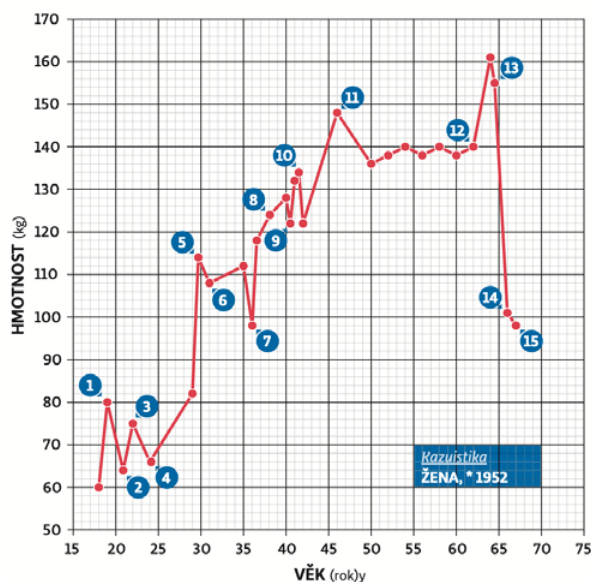
NEŽ ZAČNETE HUBNOUT

Na začátku je nejdůležitější si uvědomit, zda jste opravdu připraveni změnit svůj životní styl. Bez dlouhodobé změny to opravdu nepůjde. Cesta, jakou se k tomu můžete dostat, však může být různá. Nejdůležitější je na začátku poctivě zaznamenat a popsat svůj životní styl bez obav z toho, co si budou myslet ti, co budou radit...

ZKUSTE SI UDĚLAT SVŮJ GRAF ŽIVOTNÍ HMOTNOSTI

Je to zajímavé, ale pokud si sestavíte graf vývoje hmotnosti (formulář ke stažení [zde](#)), může vám poměrně dobře ukázat, kde jsou kritická období, a analyzovat je. Pokud již v minulosti byly úspěšné režimy, nemá smysl se dlouhodobě snažit pouze změnu diety a pohybové aktivity, ale zavčas využít i možnosti farmakoterapie nebo bariatrické chirurgie. Příklad takového grafu můžete vidět na obrázku níže. Pokud si ho přinesete na první návštěvu ušetříte hodně času.

GRAF VÝVOJE HMOTNOSTI



- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 19 let / 80 kg > | 1. těhotenství |
| 2 21 let / 64 kg > | po těhotenství |
| 3 22 let / 75 kg > | 2. těhotenství |
| 4 24 let / 66 kg > | po těhotenství |
| 5 29,9 let / 114 kg > | 3. těhotenství (rizikové) |
| 6 31 let / 108 kg > | po těhotenství |
| 7 36 let / 98 kg > | 1. hladovka – nemocnice |
| 8 38 let / 124 kg > | 4. těhotenství |
| 9 40,5 let / 122 kg > | 2. hladovka – nemocnice |
| 10 41,5 let / 134 kg > | 3. hladovka – nemocnice |
| 11 46 let / 148 kg > | bandáž žaludku |
| 12 62 let / 140 kg > | debandáž |
| 13 64,5 let / 155 kg > | RYGB – bypass |
| 14 66 let / 101 kg > | TEP levého kolena |
| 15 67 let / 98 kg > | TEP pravého kolena |

REDUKČNÍ DIETA

Nemá smysl se hned pouštět do diet. Daleko důležitější je udělat podrobný záznam jídla, uvědomit si, zda jíte, protože máte hlad nebo chuť. Zda nápadně často stresové situace zajídáte nebo dokonce zapíjíte. Schopný nutriční terapeut pak dokáže pracovat s vašimi chutěmi, protože jen málokdo dokáže najít takové chutě, které by opravdu vydržely dlouho. Jídelníček si můžete zaznamenávat buďto na papír (formulář ke stažení [zde](#)) nebo elektronicky (www.kaloricketabulky.cz). Aby byl zápis jídla, co nejpřesnější, je potřeba řídit se určitými zásadami (zásady správného zápisu jídelníčku ke stažení [zde](#)).

POHYB

Nezačínajte hned se zaručeným cvičením na hubnutí, i kdyby vám slibovali, že to je to nejlepší. S pohybem se musí opatrně, zvláště máte-li vyšší hmotnost nebo váš pohybový systém není zcela beze změn (artróza kolenních a kyčelních kloubů, bolesti zad), je třeba začít velmi opatrně. Bez dlouhodobé pohybové aktivity to však nepůjde – samotná dieta totiž funguje jen omezeně i v závislosti na tom, kolik jste drželi redukčních diet v minulosti.

MONITORING A ANALÝZA DAT

Můžete si i sami zapisovat jídelníček, monitorovat pohybovou aktivitu, eventuálně krevní tlak či glykémii a mít data stále u sebe. Je nepochybné, že ten, kdo se sleduje, bývá úspěšnější než ten, kdo se jen snaží.

ČAS PRO ZDRAVÍ – ELEKTRONICKÝ MONITORING

Elektronický záznam vám umožní se k záznamům kdykoliv vrátit, eventuálně je s kýmkoli zkontaktovat. Právě proto jsme pro vás připravili portál „Čas pro zdraví“ (www.casprozdravi.cz), který vytváří přehlednou stránku propojením různých aplikací, které jsou vám zdarma k dispozici. V „Čase pro zdraví“ si pak můžete vše prohlédnout, můžete poskytnout náhled odborníkům a také si své změny navzájem komentovat.

ZÁPIS JÍDELNÍČKU

Energetický příjem, resp. hodnoty energetického příjmu, získáte nejnázem z kalorických tabulek (www.kaloricketabulky.cz), které mají pravděpodobně nejširší databázi potravin a velmi jednoduchou, intuitivní aplikaci pro mobilní telefony. Pokud vám nevyhovuje okamžité zaznamenávání do elektronického média, zapisujte si vše, včetně času a množství, průběžně na papír (formulář ke stažení [zde](#)) a následně přepište do svého elektronického jídelníčku.

ENERGETICKÝ VÝDEJ

Energetický výdej se vyhodnocuje mnohem obtížněji než příjem. Pro běžné uživatele, kteří pravidelně nesportují, se nám nejlépe osvědčilo monitorování kroků v průběhu celého dne, což lze zajistit pouze náramkem nebo chytrými hodinkami. Aplikace v mobilních telefonech jsou sice celkem přesné, ale telefon nemíváme stále u sebe, a tak se zbytečně o kroky ochuzujeme. Do „Času pro zdraví“ jsou načítány kroky po hodině, což je důležité pro pochopení denního režimu. To může výrazně pomoci obzvláště diabetikům, kteří na základě podrobných záznamů pak mohou dobře analyzovat vliv jídla a pohybu na tzv. glykemický profil. Pro nás všechny je zajímavé zjištění, že ačkoliv si mnohdy myslíme, že máme pohybu hodně, tak ve skutečnosti tomu bývá naopak...

HMOTNOST

Zaznamenávat hmotnost postačí 1 × týdně. Pokud jste však ve svém úsilí aktivní, nebojte se zaznamenávat i častěji. Jen počítejte s tím, že variabilita měření je 1 % hmotnosti, což může být způsobeno aktuálním zavodněním, rozdílností ve skladbě jídla atp. V horizontu 1–2 týdnů se však trend již jasně ukáže. Hmotnost je do „Času pro zdraví“ přebírána ze záznamů v kalorických tabulkách (www.kaloricketabulky.cz).

GLYKÉMIE

„Čas pro zdraví“ vám umožní zaznamenávat si také hladiny cukru. Na jedné stránce můžete přehledně vidět jídlo, pohyb i hladinu cukru v čase a snáze tyto údaje konzultovat se svým lékařem. Tento přehled jistě pomůže i vám k lepšímu pochopení toho, co se s vámi děje.

KREVNÍ TLAK

A konečně můžete monitorovat i krevní tlak a uchovávat jeho hodnoty pro dlouhodobý přehled. Ambulantní domácí monitorování krevního tlaku je velmi důležité. Přibližně 30 % osob s vysokým krevním tlakem má vysoký krevní tlak pouze u lékaře, nebo ho má významně vyšší než v domácích podmínkách. Říká se tomu fenomén bílého pláště, a to i v tom případě, kdy lékař bílý plášť nenosí.

Podrobný popis, jak vše propojit, naleznete na stránkách www.casprozdravi.cz, kde jsou umístěna i návodná videa.

Celý portál je zdarma pro veřejnost a má pomáhat mít svá data vždy při sobě.