

## JAK SE ZBAVIT ZADRŽOVANÉ VODY V TĚLE, ANEB, JAK ZHUBNOUT 5 KILO ZA MĚSÍC BEZ POTU A DŘINY

### 10 JEDNODUCHÝCH PRAVIDEL PRO TRVALE ŠTÍHLOU LINII:

1. **PITNÝ REŽIM**- měli bychom vypít 0,4 l na 10 kg váhy, a to hlavně dopoledne, kdy se z těla vyplavuje nejvíce toxinů.
2. **SPÁNEK**- je alfa a omega celého života, ačkoli lidé ho stále podceňují. Bez kvalitního spánku tělo nefunguje tak jak má, máme přes den větší hlad a tělo je ve větším stresu. Zdravá doba spánku je mezi 7-9 hodinami.
3. **NEJÍST PŘESPŘÍLIŠ SACHARIDŮ** (pečivo, sladké, přílohy...)- vážou na sebe velké množství vody.
4. **NEPŘEHÁNĚT TO SE SPORTEM**- svaly natahují vodu. Tělo se rýsuje v době odpočinku, proto je velmi důležitý.
5. **LYMFODRENÁŽE**- promasírovat zaseklou lymfu je šikovní cestou, jak se zbavit nejen toxinů v těle, ale i přebytečné vody.
6. **OMEZIT KÁVU, ČERNÝ ČAJ, ALKOHOL**- všechny tyto tekutiny mají spojitost se zadržovanou vodou. Omezte je a tělo splaskne.
7. **UVOLŇOVAT STRES**- tělo ve stresu vyplavuje kortizol, díky kterému se opět zavodňuje. Je fajn pravidelně stres odbourávat- meditací, jógou, procházkami, sexem...
8. **BYLINKY, ZELENINA, OVOCE**- na odvodnění skvěle funguje kopřiva, vodní meloun, okurka, jahody, řapík, pampeliška, přeslička, černý bez...
9. **PRAVIDELNOST V JÍDLE**- je důležité jíst každé 2,5- 3 hodiny, aby tělo nebylo ve stresu, který vodu zadržuje a aby hezky fungoval metabolismus.
10. **MÁLO SOLI**- solíme 3x více než je nutné. Měli bychom sníst maximálně 5 gramů soli za den.

### OKOLNÍ VLIVY, KTERÉ NEZMĚNÍME, ALE JE DOBRÉ BÝT NA NĚ PŘIPRAVENI:

- a) **Úplněk**- před úplňkem se tělo zavodňuje, nechodte kolem něj ani na operace!
- b) **Menstruace**- před menstruací se také musíme smířit s nějakým kilem navíc, a to i ženy, které jsou po přechodu. Tělo stále jede v cyklech.
- c) **Vedro**- v teplém počasí se tělo brání tím, že si ponechává vodu navíc, aby neumřelo.
- d) **Cestování**- i při něm tělo velmi natéká.



Anna Vernerová,  
punková výživová poradkyně  
[www.annavernerova.cz](http://www.annavernerova.cz)