

10 tipů, jak přežít vedra a zhubnout!

Začni den horkou sklenicí vody se špetkou soli

V horku ztrácíš nejen vodu, ale i minerály. Dostatečná hydratace pomáhá omezit únavu i falešný hlad.

Jez lehce, ale ne méně.

Místo těžkých jídel sáhni po kombinaci bílkovin, zeleniny a ovoce.

Například řecký jogurt s ovocem, salát s vejci nebo rybou.

Nezaměňuj žízeň za hlad

Když přijde chuť na něco sladkého, zkus nejprve vypít 300–500 ml vody a počkat 15 minut.

Využij sezónní ovoce s vysokým obsahem vody

Meloun, jahody, broskve nebo meruňky zasytí lépe než sladkosti a zároveň doplní tekutiny.

Nepij zbytečné kalorie

Slazené limonády, ledové kávy se sirupy nebo alkohol mohou dodat stovky kalorií, aniž by zasytily. Voda, neslazený čaj nebo perlivá voda s citronem bývají lepší volba.

Dbej na bílkoviny v každém jídle

Pomáhají udržet svalovou hmotu a zasytí na delší dobu. Vhodné jsou vejce, skyr, tvaroh, ryby, maso nebo luštěniny.

Hýbej se brzy ráno nebo večer

Ve 35 °C není čas na rekordy. Kratší svižná chůze, kolo nebo silový trénink v chladnější části dne bývají efektivnější a bezpečnější.

Chlad' se chytře

Vlažná sprcha, mokrý ručník na zátylek nebo pobyt ve stínu často fungují lépe než ledové nápoje, po kterých můžeš mít ještě větší pocit horka.

Spánek je ve vedrech ještě důležitější

Nedostatek spánku zvyšuje chuť k jídlu a zhoršuje kontrolu porcí. Pomůže vyvětrat pozdě večer a zatemnit místnost přes den.

Neřeš váhu každý den

Ve vedrech může kolísat množství zadržené vody o 1–3 kg během pár dní. Sleduj spíš obvod pasu, energii a dlouhodobý trend.

**Chceš personalizované tipy?
Objednej se na konzultaci na:**



605 967 709 nebo



anna@annavernerova.cz