magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 10. 2014 | tla

Sezona tanečních je tady

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sezona-tanecnich-je-tady__s10010x8638.html

Čas tanečních klepe na dveře a náctileté slečny začínají vybírat a zkoušet šaty. Okukují jedna druhou. A jak už to v tomto věku bývá, vidí na sobě více vad než půvabů. Skutečnost v tom nehraje příliš velkou roli a přesvědčování rodičů či prarodičů, že jsou hezké holky, zůstává většinou bez efektu.

Postávání před zrcadlem, přeměřování pasu, boků, prsou či zkoumání nohou pak pomalu ale jistě přerůstá do smutku a pláče. S takhle nemožnou figurou přece nemůže dospívající slečna mezi lidi. Jakmile se takový „červík“ nespokojenosti zavrtá do mozku, není daleko k sebezničujícímu plánu nasadit dietu.

Hladovět vydrží měsíce

Bohužel zoufalé dívky mají výdrž a týdny ba i měsíce dokážou hladovět. Jejich problém rozhodně nelze řešit mávnutím ruky s tím, že až dostanou hlad, nají se a přijdou k rozumu. Potíž je v tom, že mohou dosáhnout krátkodobého efektu, čímž sklidí obdiv přátel, posílí své sebevědomí a utvrdí se v tom, že jdou správnou cestou. Ta ale může skončit poškozením zdraví a psychiky.

Jde o zdraví

Potřeba líbit se a touha shodit nějaké kilo je logická. Je ale třeba pomoci potomkovi, aby práci na svém těle vzal za správný konec. **„Jen nehladovět. V tomto období, kdy je tělo ještě ve vývinu, by hladovění mohlo narušit celkový vývoj jedince. Zastavit růst, menstruaci, negativně ovlivnit hormonální změny. Především tu také existuje vysoké riziko vzniku poruch příjmu potravy. Léčba je pak velmi složitá, dlouhodobá a často**

nedokáže zabránit trvalým následkům,“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Odstraňte zlozvyky

Jak ale pomoci výživou slečně k lepší postavě a pocitu ze sebe sama? Snažte se jí vysvětlit, že diety v důsledku vedou k jojo efektu a nakonec k obezitě. Slova však nestačí. Proberte společně, co jí, jak a kdy a sestavte plán pro zdravé stravování. V první řadě budete muset nejspíš odstranit stravovací zlozvyky většiny náctiletých, které se na tvorbě tukových faldů na těle nejvíce podílejí. **„Ráno nesnídají, pak zaženou hlad sušenkou, oběd odbudou a odpoledne jdou do fast foodu, kde si koupí pytel chipsů, hranolky nebo něco podobného a zapijí to sladkým nápojem,“** popisuje nezdravé avšak časté stravování mládeže dietoložka.

Jíst pestře a pravidelně

Aby šla přebytečná kila slečny dolů, stačí podle Karolíny Hlavatá docela málo. **„Snažit se jíst pestře a pravidelně. Do školy si nosit jídlo. Nepít sladké nápoje a zbytečně nemlsat. To je základ. Jinak není nutné se čemukoliv vyhýbat,“** doporučuje Hlavatá.

Pomůže výživová pyramida

Důležité je samozřejmě i množství jídla. Pokud si dívka neví rady a nemá potřebu vyhledat výživového poradce, pak jí pro laickou orientaci, kolik čeho jíst, určitě pomůže nová výživová pyramida, kterou aktualizovalo a veřejnosti nabízí Fórum zdravé výživy. Je to jednoduchý návod, jak dodržovat současná odborná doporučení, jak si sestavit správný jídelníček.

Dieta krásy nepřidá

U většiny dospívajících slečen, nejsou-li skutečně obézní, což by měl řešit odborník, tkví hlavní problém nespokojenosti v hlavě. Snažte se jí proto vysvětlit, že hladověním dospěje k opaku krásy. **„Zhorší se jí kvalita pleti i vlasů. Bude podrážděná, unavená. Ať se jí to líbí nebo ne, bude myslet víc na jídlo než na zábavu a taneční si stejně neužije. Nakonec držením diety docílí toho, že bude skutečně tlustá,“** dodává Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz