

PRŮVODCE LÉČBOU A ŽIVOTNÍM STYLEM PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIOBEZITIK



*Jak bezpečně podpořit redukci hmotnosti
a dlouhodobě si ji udržet*

ÚVOD	3
LIMITY ANTIOBEZITIK	4
KDO JE STOB?	8
1. LEKCE - STAČÍ JEDNA INJEKCE	9
2. LEKCE - ZAČÁTEK LÉČBY ANTIOBEZITIKY	14
3. LEKCE - HUBNOUT BEZ ZTRÁTY SVALŮ	20
4. LEKCE - SACHARIDY, TUKY, VLÁKNINA A MIKROŽIVINY	32
5. LEKCE - PRŮVODCE TITRACÍ	46
6. LEKCE - POHYB PŘI FARMAKOLOGICKÉ LÉČBĚ OBEZITY	49
7. LEKCE - PSYCHIKA A JÍDLO	58
8. LEKCE - HYDRATACE	63
9. LEKCE - ÚSKALÍ HUBNUTÍ V KAŽDODENNÍM PROSTŘEDÍ	69
10. LEKCE - EMOCE A MYŠLENKY	75
11. LEKCE - SPÁNEK A REGENERACE	80
12. LEKCE - PLATÓ A STABILIZACE	86
ZÁVĚR	91
GLP-1 TALÍŘ	97



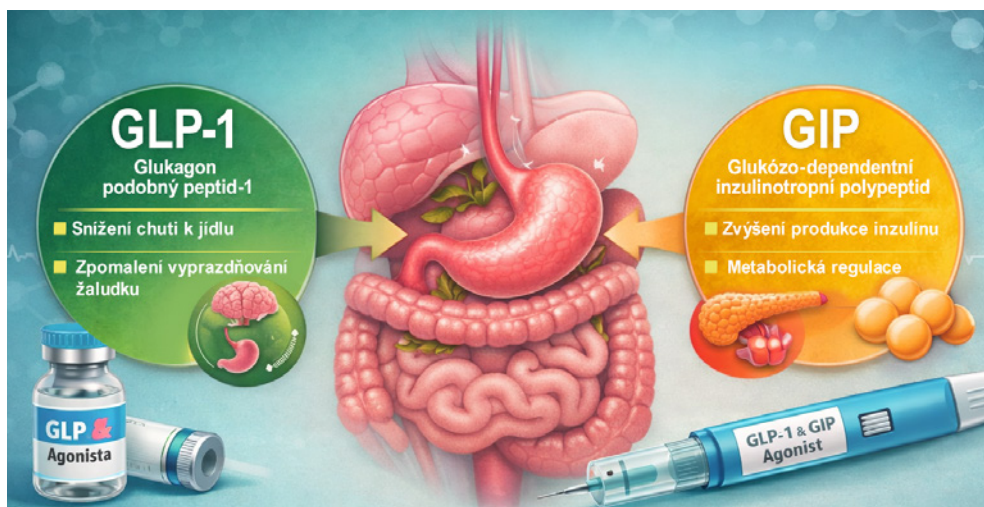
Tento e-book je interaktivní. Po najetí myší na interaktivní prvek se zobrazí tento kurzor: 
Kliknutím na požadované téma se přesunete přímo na stránku s vybranou kapitolou.
V e-booku naleznete také další užitečné odkazy na knihy, kurzy apod. Kliknutím na ně
budete přesměrováni na webové stránky s doplňujícími informacemi k danému tématu.

PRŮVODCE LÉČBOU A ŽIVOTNÍM STYLEM PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIOBEZITIK

Moderní antiobezitika založená na agonistech hormonů GLP-1 a GIP, tedy střevních hormonů, které se přirozeně uvolňují po jídle a regulují pocit sytosti, chuť k jídlu i metabolismus glukózy, přinášejí hmotnostní úbytky, o kterých jsme dříve mohli jen snít.

Farmaceutický výzkum v oblasti léčby obezity zažívá nebývalý rozmach. V následujících letech můžeme očekávat příchod nových generací léků s ještě vyšší účinností, které umožní dosahovat hmotnostních úbytků přesahujících 20-25 % původní hmotnosti. Vyvíjí se tabletové formy těchto léků, které nahradí injekční aplikaci, a s masovější výrobou klesne i jejich cena.

Některé studie již testují trojité agonisty, které působí současně na GLP-1, GIP a glukagonové receptory, s potenciálem ještě výraznějších metabolických účinků.



Větší dostupnost, vyšší účinnost, větší potřeba podpory

S narůstající dostupností těchto léků bude rychle přibývat jejich uživatelů. Již nyní je patrný nedostatek odborníků, kteří se systematicky věnují terapii nadváhy a obezity, a zdravotnický systém na očekávaný nárůst pacientů není dostatečně připraven. Chybí specialisté, kteří by dokázali pacienty provést celým procesem léčby, dlouhodobě je vést a naučit je, jak antiobezitika efektivně kombinovat se změnou životního stylu.

Právě proto je zásadní, aby měli uživatelé těchto léků přístup ke kvalitním programům zaměřeným na kognitivně-behaviorální terapii (KBT) obezity, které mohou tuto mezeru alespoň částečně vyplnit a podpořit úspěšnost léčby.

Antiobezitika - mocný nástroj s nevyužitým potenciálem

I ten nejúčinnější lék má své limity, pokud zůstane osamocený a není podpořen změnou návyků a přístupu. Představte si, že máte luxusní kuchyň plnou nejmodernějších spotřebičů. Samy o sobě vám nezaručí, že budete vařit chutná a zdravá jídla. Je potřeba znát recepty a kulinářské postupy, rozumět použitým surovinám a mít alespoň základní přehled o způsobech jejich přípravy.

Podobně antiobezitika vytvářejí vhodné podmínky pro změnu. Bez znalosti toho, co si máte dát na talíř - tedy bez orientace ve výživě, bez vytváření funkčních stravovacích návyků a zásadní změny vztahu k jídlu - zůstává však jejich potenciál nevyužit.

Proč nestačí jen užívat léky

Antiobezitika sice tlumí hlad a chuť, ale sama o sobě vytvářejí nová rizika, která bez odborného vedení mohou vést k nežádoucím výsledkům. Hubnoucí, který najednou přestane pociťovat hlad, často podlehně klamné představě „čím méně jím, tím lépe“. Nadšení z rychlého úbytku na váze může vést k extrémně nízkému příjmu potravy, někdy i pod 3000-4000 kJ denně.

Při nadměrném energetickém deficitu může organismus začít využívat svalovou hmotu jako zdroj energie a bílkovin. Pokud jídelníček neobsahuje dostatek bílkovin a není doplněn cíleným silovým tréninkem, může významná část hmotnostního úbytku (odhadem až 30-40 %) připadat právě na svaly, nikoli na tuk. To se následně promítá i do fungování metabolismu - může docházet ke snížení bazálního metabolismu,

ke zhoršení inzulínové senzitivity a k vyšší náchylnosti k opětovnému nárůstu hmotnosti po vysazení léčby.

Prostor pro návyky, které vydrží i po léčbě

Léky by se měly užívat dlouhodobě, ale někdy se musí z nejrůznějších důvodů vysadit. Je proto potřeba využít období s antiobezitiky k vytvoření optimálních návyků, zafixovat si zdravý životní styl s nadějí, že získané dovednosti alespoň částečně přetrvávají i po ukončení léčby.

Antiobezitika tlumí hlad a chutě, což je ideální příležitost budovat návyky pro dlouhodobě udržitelnou změnu, která vydrží i po léčbě.

Po vysazení léků se postupně vrací fyziologický hlad i psychologické faktory, které mohly dříve ovlivňovat vztah k jídlu a stravovací chování. Pokud během léčby nevzniknou nové strategie a praktické dovednosti, mohou se znovu objevovat i dřívější návyky.

PODPŮRNÝ ONLINE PROGRAM PŘI LÉCÍCH NA HUBNUTÍ

STOB nabízí uživatelům antiobezitik unikátní podpůrný online program, který výše uvedené splňuje – maximalizuje účinek farmakoterapie a vytváří základ pro dlouhodobě udržitelnou změnu životního stylu. Nejde pouze o hubnutí, ale o celkové zlepšení kvality života a vytvoření trvalých zdravých návyků.

Proces je navržen tak, aby respektoval individuální možnosti a potřeby každého účastníka. Každé dvoutýdenní období je zaměřeno na jedno důležité téma a poskytuje tak dostatek času získané informace začlenit do života. K online programu se lze připojit kdykoliv. Tento e-book vám pomůže ke snadnější orientaci v probíraných lekcích.

Pokud jste se právě připojili a potřebujete navázat na informace z předchozích lekcí nebo vás zaujalo konkrétní téma a chcete se k němu později vrátit, máte k dispozici tento komplexní e-book. Pokrývá všechna témata programu a můžete se tak kdykoli vracet k oblastem, které pro vás byly nejpřínosnější, nebo si doplnit informace, které jste nestihli během živých setkání.

Pro maximální flexibilitu jsou všechny lekce nahrávány a jako účastník programu získáváte přístup k těmto nahrávkám. Můžete si tak projít obsah v čase, který vám vyhovuje, nebo se k důležitým informacím kdykoli vrátit.

Pod pokličkou: jak online program probíhá?

Jádrem programu jsou pravidelná skupinová online setkání s odborníky, která probíhají každých 14 dní po dobu půl roku.

Lekce vedou nutriční terapeuti, lékaři a specialisté na pohybovou aktivitu, kteří mají bohaté zkušenosti s vedením lidí s nadváhou a obezitou a zároveň rozumí specifikům léčby antiobezitiky.

Jako účastník programu navíc získáte plný přístup do programu STOBlife, který zahrnuje:

- **PŘÍSTUP K MNOHA DRUHŮM ONLINE CVIČENÍ pro lidi s nadváhou a mírnou obezitou,**
- **PĚTIMINUTOVÁ CVIČENÍ - každý týden nová inspirace,**
- **NUTRIČNÍ PROGRAM SEBEKOUČINK - praktický pomocník pro sestavování vyváženého jídelníčku, který vám pomůže zajistit dostatečný příjem všech potřebných živin i při sníženém pocitu hladu, umožňuje stanovení vlastních cílů a sledování jejich plnění,**
- **MOTIVAČNÍ ZPRÁVY do whatsappové skupiny,**
- **možnost účastnit se ŘÍZENÝCH DISKUSÍ ve whatsappové skupině pro vzájemnou podporu s ostatními účastníky programu.**
- **PRAVIDELNÉ WEBINÁŘE s aktuálními tématy**

V čem je program pro uživatele antiobezitik jedinečný



Půlroční online program se zaměřuje na klíčové oblasti, které jsou při užívání antiobezitik často přehlíženy. S podstatou fungování antiobezitik vás seznámí ošetřující lékař. STOB na tuto část ve svém programu navazuje a zaměřuje se na praktickou stránku, tedy na sestavení jídelníčku s dostatečným příjmem energie a všech důležitých živin i v období, kdy vlivem medicíny dochází k výraznému poklesu pocitu hladu.

Program poskytuje motivaci a konkrétní návody, jak zařadit pohyb do života způsobem, který je dlouhodobě udržitelný. Součástí jsou také psychologické aspekty, využití principů kognitivně-behaviorální terapie umožňuje převádět teoretické znalosti do praxe a pracovat s myšlenkami a emocemi ovlivňujícími vztah k jídlu.

Podpůrný program STOBu pro uživatele antiobezitik kombinuje více než 40 let zkušeností s léčbou obezity a nejnovější vědecké poznatky z oblasti farmakoterapie.

Odborníci STOBu rozumějí specifickým potřebám uživatelů antiobezitik a poskytují podporu, která respektuje individuální potřeby každého účastníka.

Na rozdíl od běžných výživových kurzů, fitness programů nebo diet se online program STOBu zaměřuje přímo na podporu účinku farmakoterapie a na vytváření dlouhodobě udržitelných návyků pro život ve vyšší kvalitě, nikoli pouze na krátkodobý úbytek hmotnosti. Zároveň vytváří podpůrné prostředí, kde se můžete podělit o své zkušenosti s ostatními, kteří procházejí podobnou cestou.

KDO JE STOB?

V ČEM VÁM MŮŽE POMOCI A PROČ MU MŮŽETE VĚŘIT

STOB – STop OBezitě

– je přední česká organizace věnující se komplexní péči o lidi s nadváhou a obezitou. Vznikla před téměř čtyřiceti lety a za tu dobu prošlo programy STOBu přes desítky tisíc klientů.

Filozofie STOBu stojí na jedné základní myšlence: trvalá změna není výsledkem pevné vůle ani přísné kázně. Vzniká z porozumění – sobě, svým emocím, myšlenkám, návykům a svému tělu. Proto STOB nepracuje s dietami, ale se životním stylem. Nepracuje s pravidly, ale s pochopením. A nepracuje s tím, co by člověk dělat měl, ale s tím, co skutečně dokáže.

Diety přinášejí dočasné výsledky a pak často jojo efekt, protože mění pouze jídelníček, ale ne člověka. STOB pracuje jinak, postupně, s respektem k tempu každého člověka, s cílem, aby změny vydržely ne týdny, ale roky.

Metodika STOBu vychází z **kognitivně-behaviorální terapie** – přístupu, který má ze všech psychologických metod nej-silnější vědeckou podporu pro dlouhodobé udržení změny v oblasti stravování, pohybu i psychiky.

STOB využívá svoji metodiku v kurzech zdravého hubnutí, v individuálním poradenství, online programech i edukačních materiálech.

A pro ty, kdo hledají každodenní oporu a komunitu lidí na stejné cestě, je tu STOBlife – online prostor, kde odborníci STOBu doprovázejí klienty průběžně, s tématy, která přicházejí přesně tehdy, kdy je člověk potřebuje.

Více informací najdete na stránkách www.stob.cz a www.stobklub.cz.

Tento e-book vznikl jako součást tohoto přístupu. Není to příručka s pravidly. Je to průvodce pro lidi, kteří se rozhodli pro farmakoterapii obezity a chtějí z ní vytěžit maximum – pro sebe, pro své zdraví a pro život, který chtějí žít.

1 STAČÍ JEDNA INJEKCE

Jak fungují léky na obezitu



Obezita vzniká na genetickém podkladě, což znamená, že každý z nás je geneticky predisponován k určitému typu postavy, k míře střežení tukových zásob a k efektivitě využívání přijaté energie.

Tento zdravotní stav je spojen s řadou dalších onemocnění, například s cukrovkou, vysokým krevním tlakem, zvýšeným cholesterolem, infarktem či cévní mozkovou příhodou, některými typy nádorů, poškozením kloubů a jater, poruchami plodnosti i psychickými obtížemi, jako jsou deprese a úzkosti. Nejde tedy jen o estetickou záležitost, ale především o závažný zdravotní problém, který může zkracovat délku života.

„Redukce hmotnosti by prospěla vašemu zdraví“

„Bylo by vhodné, abyste zhubl/a“ – takové doporučení slyšel téměř každý, kdo má problém s nadváhou. Jeho naplnění ale v praxi není mnohdy jednoduché a vyžaduje čas i podporu. Obezita totiž není otázkou slabé vůle či nedostatku odhodlání, jde o skutečné onemocnění. Za neúspěšnými pokusy o hubnutí tak často nestojí nedostatek vůle či motivace, ale někdy se hlavním protivníkem stává mozek samotný.

Když dva dělají totéž, není to totéž

V mozku existuje unikátní třívrstvý systém, který řídí chuť k jídlu i to, jak se dovedeme ovládat. Signály přijímá například pomocí střevních hormonů, neurohormonů nebo z tukové tkáně. Hladiny těchto látek v podstatě určují naše jídelní chování.

Všichni máme určitou míru závislosti na nám libém jídle. Prim v této oblasti nehraje naše vůle, ale neurohormony, jako jsou dopamin, opioidy a kanabinoidy.

I malé hubnutí přináší velké zdravotní benefity

Mozek sice někdy dokáže situaci při hubnutí zkomplikovat, ale není nutné hned usilovat o drastické změny. Pozitivní zprávou je, že i relativně malé snížení hmotnosti, přibližně o 10 až 15 %, může u lidí s obezitou rychle přinést významné zdravotní efekty.

Když žena váží kolem sta kilogramů zhubne deset až patnáct kilo, je to výrazný posun směrem ke zdravějšímu životnímu stylu.

Dochází ke snížení krevního tlaku, hladiny cukru i cholesterolu, zlepšují se funkce jater a ledvin, odlehčuje se srdci a zároveň klesá riziko vzniku nádorových onemocnění.

Moderní léky jako účinná podpora při snižování hmotnosti

Obezita je nemoc celoživotní a v čase se zhoršující, podobně jako třeba cukrovka nebo vysoký krevní tlak. A jako nemoc ji také musíme celoživotně léčit. Léčit tedy nejen zdravou stravou a pohybem, ale i léky.

Lidé žijící s obezitou mají poprvé v historii šanci být léčeni velmi účinně a zároveň bezpečně pomocí moderní farmakoterapie. Léky jsou na předpis, ale i když recept může vydat kterýkoliv lékař, doporučujeme docházet k těm, kteří se na léčbu obezity specializují. Jsou uvedeni například na webu České obezitologické společnosti www.obesitas.cz nebo na stránkách www.netloustneme.cz.

Léčba těmito léky může během jednoho roku vést v průměru k redukci hmotnosti přibližně o 8 až 23 % z výchozí tělesné hmotnosti v závislosti na typu léku, dávkování a individuální odpovědi organismu.

Pokud je cílem dosažený úbytek hmotnosti dlouhodobě udržet, je vhodné s léčbou pracovat kontinuálně a v souladu s doporučením lékaře. Obezita je chronické onemocnění, podobně jako například hypertenze, kde stabilizace hodnot obvykle znamená pokračování v nastavené terapii, nikoli její ukončení.

Léčí na více frontách

Tyto moderní injekční léky působí na organismus i nad rámec samotného úbytku hmotnosti. Pokud dva lidé zhubnou stejné množství kilogramů, u toho, kdo kombinuje režimová opatření s farmakoterapií, bývá častěji pozorován širší zdravotní přínos. Účinek těchto léků nesouvisí jen s poklesem hmotnosti. Mají také samostatné a aditivní působení na metabolické procesy a mohou tak příznivě ovlivňovat zdraví srdce, mozku, jater i ledvin.

Jak tyto léky fungují?

Všechny tyto látky fungují podobně, protože napodobují střevní hormony (inkretiny) a „zapínají“ jejich účinky v těle, takže působí stejně jako tyto hormony. Mezi nejvýznamnější inkretiny patří glukagon-like peptid 1 (GLP-1) a glukózodependentní inzulinotropní polypeptid (GIP).

Přirozený GLP-1 však v těle působí jen velmi krátce. Proto byly vyvinuty léky, které napodobují jeho účinek a mají delší polčas rozpadu. Tyto léky se nazývají agonisté receptoru GLP-1 a umožňují stabilnější a účinnější působení.

Inkretiny regulují energetickou rovnováhu: stimulují inzulin podle hladiny cukru, zpomalují vyprazdňování žaludku a snižují chuť k jídlu. Díky lékům napodobujícím jejich účinek tedy klesá příjem energie, preference pro potraviny s vysokým obsahem tuku a sladké či slané pochutiny a ustupují rovněž nutkavé myšlenky na jídlo.

Léky z této třídy jsou obecně dobře snášeny s nízkým výskytem závažných nežádoucích účinků.

ROLE MOZKU V KONTROLE PŘÍJMU STRAVY

Farmakoterapie

Jíst z důvodu hladu

Řízeno endokrinními zpětnovazebnými mechanismy

HOMEOSTATICKÁ

HEDONICKÁ

VÝKONNÁ FUNKCE

Farmakoterapie

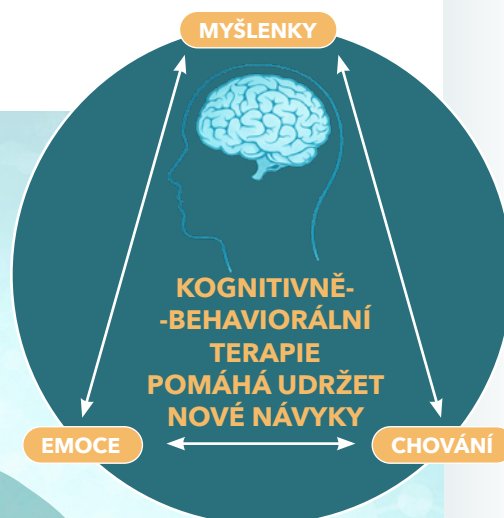
Jíst pro potěšení

Řízeno mozkovým systémem odměn

Behaviorální terapie

Rozhodování, zda jíst

Autoregulační procesy ovlivňující stravování



Mozek řídí stravovací návyky a chuť k jídlu. Hmotnost je určována a regulována unikátním třívrstevným systémem chuti k jídlu.

Léky pomohou dodržet doporučení nutričního terapeuta

Pomáhají a podporují omezení sladkých a tučných pokrmů, alkoholu i množství vykouřených cigaret, protože ovlivňují libidózní okruh závislostí a mechanismy odměny v mozku.

- **Snižují pocit hladu:**
léky ovlivňují centrální nervový systém, takže člověk pociťuje menší hlad.
- **Snižují chuť na jídlo:**
často jde o cílené působení na oblasti mozku, které regulují odměnu a chuť.
- **Snižují nutkavé myšlenky na jídlo:**
psychologický efekt, kdy je menší fixace na jídlo.

Všemi těmito účinky léky výrazně usnadňují dodržování nutričních doporučení.

Postupně se tak může začít dařit to, co bylo dříve obtížné nebo mělo jen krátkodobý efekt. Změny se stávají v každodenním fungování přirozenější a udržitelnější.

Co ale léky na obezitu neumí, a kde je tedy vaše síla

I při užívání moderních léků je stále důležité myslet na základní návyky, které podporují zdraví a dlouhodobé výsledky. Při jejich dodržování se obvykle i snižuje výskyt nežádoucích účinků. Léky mohou pomoci snížit chuť k jídlu a celkový příjem energie, některé kroky jsou však stále ve vašich rukou.

- **Jídelníček:**
Léky vás nepřinutí jíst pravidelně, dávat si dostatek bílkovin nebo zeleniny ani kontrolovat velikost porcí. To je prostor, kde můžete využít své schopnosti plánovat a vybírat kvalitní potraviny.
- **Hydratace:**
Léky nepřinutí pít dostatek vody, ale mohou být podpůrné při omezování alkoholu. Naopak tlumí pocit žízně, proto je potřeba o to více dbát na pravidelný pitný režim.
- **Pohyb:**
Léky pomáhají snižovat energetický příjem, zvýšení energetického výdeje však souvisí s vlastním pohybem. Pravidelná aktivita, posilování svalových skupin nebo tzv. pohybové svačinky mohou výrazně přispět k celkovému výsledku i pocitu vitality.

- **Odpočinek a životní styl:**

Kvalitní spánek, odpočinek a radost z každodenních maličkostí vycházejí z celkového nastavení životního stylu a z péče o psychickou pohodu. Tyto oblasti tvoří důležitou součást dlouhodobé změny a celkové rovnováhy.

Co si z této lekce odnést

- **Antiobezitika představují nástroj, který skutečně a významně podporuje hubnutí.**
- **Nejlepších výsledků lze dosáhnout při jejich kombinaci s úpravami životního stylu, a to v dlouhodobém horizontu.**
- **Moderní injekční léčba navíc působí i nad rámec samotného úbytku hmotnosti. Pozitivně ovlivňuje například činnost srdce, mozku, jater i ledvin.**



ZAČÁTEK LÉČBY ANTIÖEZITIKY

Proč je start důležitý a co čekat v prvních týdnech

První týdny léčby GLP-1 (a u některých přípravků i GIP) lze považovat za období „zácviku“. Ne proto, že byste něco nezvládali, ale protože si tělo zvyká na nový režim. Mění se signály hladu a sytosti, porce se přirozeně zmenšují a mohou se objevovat (nebo naopak mizet) některé nežádoucí účinky. Cílem není jíst co nejméně. Cílem je jíst tak, aby byl stravovací režim dlouhodobě bezpečný, výživný a udržitelný.

Emoce na startu jsou normální

Začátek léčby často provází směs naděje, obav a někdy i studu. Rádi proto připomínáme dva jednoduché, ale pro mnoho lidí úlevné pohledy: obezita je chronické onemocnění, nikoli „nedostatek vůle“. A antiöezitika představují evidence based, tedy vědecky podloženou léčbu, ne „zkratku“.

Možná také řešíte, komu o léčbě říct. Neexistuje na to správná odpověď, je to vaše tělo a vaše léčba. Někomu pomůže svěřit se alespoň jedné blízké osobě, jiný si přeje zachovat klid a soukromí. Obojí je v pořádku.

Co se děje v těle v prvních týdnech

Subjektivně to může vypadat tak, že hlad je menší, sytost přichází rychleji, někdy se mění tolerance určitých jídel a potíže, pokud se objeví, mohou kolísat. To neznamená, že léčba „funguje jen někdy“. Často to znamená, že tělo ladí nový rytmus.

Nové signály hladu: jak je poznat

Při léčbě antiöezitiky nebývá „vlčí hlad“, často je jemnější a nenápadnější. Místo kručení si lze všimnout spíš lehké prázdnoty v břiše, drobného poklesu energie nebo soustředění, případně změny nálady (podrážděnost, „už jsem trochu protivná/ý“).

I přesto, že můžete pociťovat menší hlad, se vyplatí dodržovat pravidelný režim, který pomáhá udržet stabilní hladinu energie i dostatečný příjem živin. Jeho nedodržování může vést ke zpomalení metabolismu a následně i k obtížnějšímu udržení zredukované hmotnosti.

Strava v prvních týdnech: méně extrémů, více naslouchání

V praxi se nejlépe osvědčuje jednoduchý režim: dát si denně tři až šest menších, vyvážených jídel. Nejčastější přešlap na začátku je myšlenka „čím méně sním, tím líp“. Takhle to ale nefunguje.

Antiobezitikum už samo o sobě pomáhá zmenšit porce, takže hlavním úkolem není hladovět, ale naopak „nacpat“ do těch menších jídel co nejvíc živin. Jinými slovy: méně objemu, ale o to víc nutriční hodnoty – bílkovin, kvalitních tuků, vitaminů a minerálních látek.

Energetický příjem by neměl dlouhodobě klesat příliš nízko (často se uvádí hranice kolem 1200 kcal/den, tj. asi 5000 kJ, pokud lékař neurčí jinak). Krátké období velmi nízkého příjmu se objevit může, rizikové ale je, pokud trvá dva týdny a déle – zvyšuje se pak riziko únavy, ztráty svalové hmoty a nutričních deficitů.

„Malý talíř, velká výživa“ aneb bílkoviny v hlavní roli

Prioritou jsou bílkoviny, které chrání svaly, zvyšují sytost a podporují imunitu i hojení. Orientační příjem bílkovin by měl být 1,2–1,8 g bílkovin na kg ideální hmotnosti. Konkrétní nastavení se vždy odvíjí od zdravotního stavu a doporučení odborníka.

Bílkoviny patří do každého jídla a při malých porcích mají tvořit jeho hlavní část (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, tofu). Při nechutenství bývají lépe snášeny potraviny, jako je jogurt, tvaroh, skyr, vejce nebo různé druhy proteinových nápojů.

K tomu patří sacharidy

Ideálně ve formě příloh, které dodají energii a pomáhají udržet její stabilní hladinu během dne: brambory, rýže, celozrnné těstoviny a pečivo, luštěniny nebo pseudoobiloviny (např. quinoa, pohanka). Naopak příjem přidaných cukrů je vhodné omezovat.

Tuky taky, hlavně kvalitní

Tuky, především ty kvalitní, mají v jídelníčku své místo. Najdeme je například v rostlinných olejích, ořechách, olejnatých semenech, rybách a mléčných výrobcích. Smažená a velmi tučná jídla a vysoce průmyslově zpracované potraviny naopak patří mezi časté spouštěče nevolnosti, refluxu nebo průjmu, zejména v začátku léčby.

Postupné zvyšování příjmu zeleniny

Obecné doporučení pro hubnoucí je sníst až 500 g zeleniny denně. Při léčbě antiöezitiky ale bude zejména v počátku stačit menší množství – lze začít třeba s 250 g za den a množství postupně zvyšovat.

Vláknina: denní cíl pro začátek léčby

Doporučený příjem vlákniny odpovídá 30 g za den, v začátku léčby může být reálným cílem 20-25 g/den. Příjem je vhodné zvyšovat postupně, zejména pomocí zeleniny, ovoce, brambor, luštěnin a celozrnných obilovin a výrobků z nich. Zejména v začátku mohou pomoci i doplňky stravy.

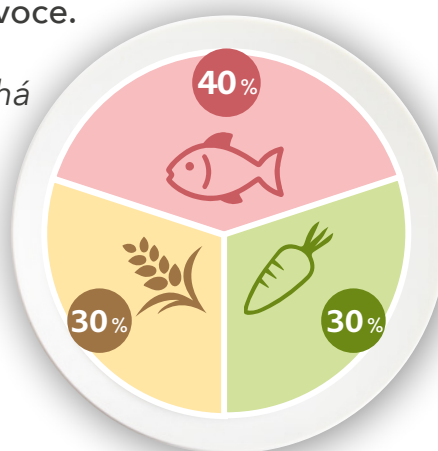
Vláknina podporuje trávení, urychluje pocit nasycení a podporuje dlouhodobou sytost. Při zácpě může pomoci, při průjmu je někdy naopak vhodné ji dočasně ubrat.

Jak na to v praxi: „GLP-1 talíř“ jako jednoduchý nástroj

GLP-1 talíř nabízí orientační způsob, jak si skládat jídlo tak, aby bylo lépe snášené a zároveň nutričně vyvážené. Talíř vychází z předchozích doporučení a ukazuje jejich praktické využití: největší podíl porce obvykle tvoří bílkoviny, zbytek se dělí mezi přílohu a zeleninu nebo ovoce.

„**GLP-1 talíř**“ funguje jako jednoduchá pomůcka: stačí kombinace

bílkovina
+
příloha
+
zelenina/ovoce



Tepelná úprava: často nejlepší kamarád

Při menších porcích lidé často lépe snášejí tepelně upravené jídlo, které je stravitelnější a umožňuje dostat více živin v menším objemu. Místo velkého syrového salátu může pomoci miska dušené či pečené zeleniny nebo zeleninová polévka (krém, pyré, vývar). Při výraznějších obtížích bývají snáze tolerované i jednodušší úpravy bílkovin, jako je vařené či dušené maso, ryby, vejce nebo mléčné výrobky.

Prevence podvýživy: ano, i při nadváze

O podvýživě se mluví i u lidí s nadváhou. Při antiöezitických se jídelníček může stát menším a „chudším“. Pár dní lehčího režimu obvykle nevadí, dlouhodobě však výrazně nízký příjem

živin zvyšuje riziko slabosti, únavy, zimomřivosti, motání hlavy a ztráty svalové hmoty.

Hydratace: když zmizí žízeň

U antiobezitik může slábnout i pocit žízně. Dehydratace pak umí zhoršit únavu, bolesti hlavy, zácpu a zvýšit riziko závratí. Prakticky funguje „udělat pití viditelným“: mít lahev na očích a pít průběžně po doušcích. Mnohým lidem vyhovuje pít hlavně mezi jídly, během jídla naopak jen malé množství. Vhodné jsou voda, neslazené čaje, voda s citronem, mátou nebo kousky ovoce.

Nežádoucí účinky: co bývá časté a co s tím

Frekvence nežádoucích účinků závisí na přípravku a dávce, vždy platí údaje v příbalové informaci a doporučení lékaře. Mnoho potíží lze výrazně ovlivnit režimem.

Nechutenství často souvisí přímo s mechanismem léčby. Pomáhá dodržování pravidelného režimu, plánování jednoduchých jídel dopředu a připravené „nouzové varianty“ pro dny, kdy nechutenství ztěžuje příjem jídla nebo vaření.

Nevolnost a zvracení rovněž často přímo souvisí s léčbou. Tučná jídla, pálivé koření, velké porce nebo naopak vynechávání jídel je však mohou významně zhoršovat. Prevence je jednoduchá: menší a častější porce, jíst pomalu v klidu a pít po doušcích. Pokud nevolnost nebo zvracení brání příjmu tekutin, je třeba kontaktovat lékaře.

Zácpa se může objevovat mimo jiné proto, že člověk jí méně. Pokud je stolice tvrdá nebo bolestivá, případně se objeví nadýmání nebo bolest břicha, je vhodné situaci řešit. Podporu přináší dostatečný pitný režim, postupné zvyšování množství vlákniny a pohyb. Použití laxativ je vhodné vždy konzultovat s lékařem.

Průjem bývá často spojen s velmi tučnými jídly, slazenými nápoji nebo sladidly. Pomáhají lehce stravitelná jídla, dostatek tekutin a při výraznějším průjmu využití rehydratačního roztoku z lékárny – doplňuje vodu a minerální látky (elektrolyty) a popíjí se po malých doušcích. Při dlouhotrvajícím průjmu, horečce nebo krvi ve stolici je vhodné kontaktovat lékaře.

Reflux (pálení žáhy) často zhoršují jídla sněžená krátce před spaním, například pozdní nebo velké večeře, dále tučná jídla, čokoláda, alkohol, kouření, perlivé nápoje, citrusy či rajčata. Pomáhá jíst poslední větší jídlo alespoň tři hodiny před spaním, volit menší porce a jíst pomaleji. Pokud potíže přetrvávají, je vhodné je řešit s lékařem.

Únava se může v prvních dnech objevit, ale často je signálem

příliš nízkého příjmu energie nebo dehydratace. Ujistěte se, že jíte alespoň třikrát denně, přijímáte dostatek bílkovin i kvalitních sacharidů a dodržujete pitný režim. Při přetrvávající únavě nebo dalších příznacích je vhodné kontaktovat lékaře.

Kdy neotálet a obrátit se na lékaře nebo pohotovost

Okamžitá konzultace s lékařem nebo pohotovostí je vhodná při silné a přetrvávající bolesti břicha s nevolností nebo zvracením (riziko pankreatitidy), při silné bolesti v pravém podžebří s horečkou či žloutenkou (možné akutní onemocnění žlučníku nebo žlučových cest), při opakovaném zvracení nebo neschopnosti udržet tekutiny a mdlobách (riziko těžké dehydratace) a při náhlé poruše zraku.

Informace v tomto e-booku nenahrazují příbalovou informaci a individuální doporučení lékaře.

Proč má smysl zapisovat jídlo

Záznam jídel v prvních týdnech je praktický nástroj pro udržení bezpečného režimu. Pomáhá včas rozpoznat příliš nízký příjem, pohlídat dostatek bílkovin a tekutin a zachytit, zda se potíže nevážou na konkrétní typ jídel.

Vyplatí se sledovat bílkoviny v každém jídle, příjem ovoce a zeleniny, pitný režim a uvést si krátkou poznámku k potížím, jako je nevolnost, zácpa, průjem, únava nebo reflux. Už po několika dnech se často ukážou vzorce, podle kterých lze režim citlivě upravit.

Dobré vědět: Energetický příjem může být v praxi nižší, než nastaví program, a není problém, pokud se „semafor“ nebudou vždy zelenat kvůli mírně nižšímu než doporučenému příjmu.

Další možností je si cílové hodnoty energetického příjmu upravit v rubrice nastavení. Na první tři měsíce si tak můžete vypočítané doporučené hodnoty snížit o 1000-1500 kJ a dále je upravovat na základě domluvy s nutričním terapeutem nebo lékařem.



Sledování hmotnosti a další vítězství

Pravidelné vážení jednou týdně pomáhá zachytit skutečný trend a dává oporu v průběhu změny. Orientačně se uvádí pokles kolem 0,5-1 % původní hmotnosti týdně; rychlejší úbytek může souviset s vyšším rizikem ztráty svalové hmoty a únavy a je vhodné jej konzultovat s odborníkem. Přibližně jednou měsíčně může být přínosná i kontrola tělesného složení (bioimpedance), protože při léčbě antiobezitiky je důležité chránit svalovou hmotu.

Stejně důležité jako číslo na váze jsou i další posuny, které potvrzují, že změny fungují: lepší laboratorní výsledky (glykemie, krevní tuky, jaterní testy), nižší krevní tlak, menší dušnost, méně bolestí kloubů, kvalitnější spánek nebo volnější oblečení. Často se mění i vztah k jídlu. Jídlo přestává určovat průběh dne a zůstává více prostoru pro další oblasti života.

Závěrečné povzbuzení

První týdny léčby nepředstavují zkoušku dokonalosti, ale období adaptace a hledání dlouhodobě funkčního režimu. Antiobezitikum je účinný nástroj, jehož efekt se opírá o výživný jídelníček, dostatečnou hydrataci, ochranu svalové hmoty, spánek a průběžné sebezpozorování.

Co si z této lekce odnést

- **První týdny jsou adaptační období - tělo si zvyká na nové signály hladu a sytosti.**
- **Malý talíř, velká výživa: 3-6 menších jídel denně, dostatek bílkovin (cca 1,2-1,8 g/kg ideální hmotnosti), tuky, sacharidové zdroje v podobě kvalitních příloh, vláknina se zvyšuje postupně.**
- **Běžné nežádoucí účinky jako nevolnost, zácpa nebo průjem jsou často dočasné a při správném režimu mohou postupně odeznívat.**
- **Sledování pomáhá udržet směr: Záznam jídel, tekutin a potíží, pravidelné vážení (trend, ne jednotlivé dny) a kontrola tělesného složení podporují bezpečný průběh léčby. Úspěch se poznává nejen podle čísla na váze, ale i změn v pocitu energie, laboratorních výsledcích či vztahu k jídlu.**

HUBNOUT BEZ ZTRÁTY SVALŮ

Bílkoviny jako základ při léčbě antiobezitiky

Bílkoviny jsou základní živinou nezbytnou pro udržení svalové hmoty, dobrou regeneraci i silnou obranyschopnost. Pomáhají tělu lépe zvládat infekce, hojit se a celkově fungovat bez zbytečné únavy. Při jejich nedostatečném příjmu může docházet k úbytku svalů i ke zhoršení celkového zdravotního stavu.

V léčbě obezity, zejména při užívání antiobezitik, mají bílkoviny zcela zásadní význam. Tyto léky snižují chuť k jídlu a vedou ke zmenšení porcí, což může výrazně zvýšit riziko nedostatečného energetického i nutričního příjmu.

Pokud je příjem bílkovin nízký, zvyšuje se riziko ztráty svalové hmoty. A právě svalová hmota je metabolicky aktivní tkáň, která pomáhá udržovat bazální metabolismus.

Zachování svalové hmoty proto hraje klíčovou roli nejen při samotném hubnutí, ale i v prevenci jojo efektu po redukci hmotnosti.

Kolik bílkovin je skutečně potřeba?

Potřeba bílkovin se liší podle věku, pohlaví, zdravotního stavu, úrovně fyzické aktivity a individuální tolerance potravin.

Doporučený příjem bílkovin u osob léčených antiobezitiky odpovídá přibližně 1,2–1,8 g na kilogram ideální tělesné hmotnosti.

V praxi to obvykle představuje denní příjem přibližně 90–120 g bílkovin, určitě by však neměl klesnout pod 60 g.

Jaká hodnota bílkovin je doporučena právě pro mě?

S výpočtem ideální tělesné hmotnosti a doporučeného množství bílkovin pomůže nutriční terapeut. Pro představu může posloužit následující příklad, při jehož výpočtu byla použita tabulka níže.

Příklad:

Při výšce 170 cm je ideální tělesná hmotnost přibližně do 72 kg. Podle toho se doporučuje denně přijmout asi 85–130 g bílkovin.

Výška (cm)	Přibližná ideální hmotnost (kg) <i>odpovídá BMI 25</i>	Doporučený denní příjem bílkovin (g)
155	60	70-110
160	64	75-115
165	68	80-120
170	72	85-130
175	77	90-140
180	81	95-145
185	86	105-155
190	90	110-160
195	95	115-170

Doporučení vs realita: jaký je aktuální stav?

Stejně důležité je zohlednit **aktuální příjem bílkovin**, který bývá často výrazně nižší než doporučené hodnoty. Nemá proto smysl nastavit cílový příjem například na 100 g denně, pokud současný příjem bílkovin nedosahuje ani 50 g. Lepší je postupně příjem zvyšovat směrem k doporučenému množství.

Důležitým krokem je tedy sledování skutečného příjmu, aby bylo možné zhodnotit, jaký je aktuální stav.

Po získání hodnot ze Sebekoučinku je možné přistoupit k dalšímu kroku, a sice porovnat:

- **vlastní aktuální stav** = hodnota ze Sebekoučinku, tedy kolik reálně nyní denně konzumují bílkovin,
- **s doporučenými hodnotami** = kolik bílkovin je vhodné denně přijímat podle doporučení nutričního terapeuta nebo podle výpočtu z příkladu výše.

Můj aktuální průměrný denní příjem bílkovin vychází na 50 g. Podle ideální tělesné hmotnosti by to mělo být 85-130 g denně.

Důležité je dosáhnout doporučeného množství. Tempo je však možné přizpůsobit individuální toleranci. Pokud je navýšení bez obtíží, lze jej provést najednou.

V případě potíží je vhodné postupovat po menších etapách - nejdříve například na 60 g, pak na 80 g, 100 g a dál.

Jak mít tedy na talíři dostatek bílkovin?

Doporučené množství bílkovin lze rozdělit do 3-5 jídel denně, přičemž jedno jídlo by mělo obsahovat přibližně 25-30 g bílkovin.

Pokud cílíme na 25 g bílkovin v jednom jídle, znamená to porci přibližně 90 gramů 30% sýra, 120 g libového masa, 250 g skyru nebo nízkotučného řeckého jogurtu - nebo 300 g vařené luštěniny.

Živočišné zdroje bílkovin

Výhodou živočišných zdrojů bílkovin je vysoký obsah plnohodnotných bílkovin s veškerými esenciálními aminokyselinami a často nižší objem potřebné porce. Níže jsou uvedeny další příklady porcí, které obsahují doporučené množství bílkovin živočišného původu.

25 g živočišných bílkovin



Libové maso
nebo ryba
120 g



Libová
kuřecí šunka
140 g



Tuňák
ve vl. šťávě
110 g



Tvaroh
200 g



Skyr nebo
nízkotučný
řecký jogurt
250 g



Cottage
230 g



Sýr
do 40 % t. v s.
90 g



Tvarůžky
90 g



Mozzarella
light
125 g



Vejce
3-4 ks

Rostlinné zdroje bílkovin

Pokud se 25 g bílkovin čerpá z rostlinných zdrojů, většinou je k tomu potřeba větší porce jídla. Výhodou rostlinných zdrojů naopak je, že zároveň obsahují sacharidy, vlákninu a prospěšné tuky. Níže jsou uvedeny další příklady porcí, které dodají přibližně 25 g bílkovin z rostlinných zdrojů.

25 g rostlinných bílkovin



Vařená
čočka
300 g



Vařená
cizrna
300 g



Vařené
fazole
300 g



Ovesné
vločky
200 g



Tofu
150 g



Vařené
těstoviny
500 g



Tempeh
120 g



Edamame
250 g

Co je užitečné vědět o rostlinných bílkovinách – žádné tajnosti:

- Často neobsahují všechny esenciální aminokyseliny, avšak jejich kombinací (např. luštěniny s obilovinami) lze dosáhnout plnohodnotnějšího spektra.
- Obsahují více vlákniny, což je výhodné pro trávení, ale při vyšších porcích může přispět k rychlejšímu pocitu sytosti.
- Stravitelnost rostlinných bílkovin může být v porovnání s živočišnými mírně nižší.
- U průmyslově zpracovaných rostlinných alternativ je třeba sledovat jejich složení, protože obsah soli, tuku nebo dalších přidaných látek může být vyšší a původní výhody jako obsah vlákniny či nižší energetická hodnota už nemusí platit.

Co je užitečné vědět o živočišných zdrojích bílkovin?

- **Ryby jsou cenné nejen pro obsah bílkovin, ale i pro příznivý tukový profil.**
- **U potravin je dobré sledovat i obsah tuku. Vyšší podíl tuku může při užívání antiobezitik u některých lidí zhoršovat trávení, například vyvolávat pocit nevolnosti.**
- **Některé živočišné zdroje (hlavně masné výrobky a ochucené mléčné výrobky) obsahují hodně soli, tuků, aditiv a často i přidaného cukru. Dává proto smysl vybírat čerstvé a méně zpracované potraviny.**
- **Mezi živočišné zdroje bílkovin s dobře vstřebatelným hemovým železem a vitaminem B₁₂ - tedy složkami, které podporují krve tvorbu - patří hovězí maso, tmavé maso drůbeže, vejce, ryby, mořské plody a vnitřnosti (játra, ledvinky).**

Při menší chuti k jídlu je užitečné zaměřit se na nutriční hodnotu. Jídla sestavovat tak, aby byly bílkoviny hlavní složkou, a konzumovat je jako první. Pokud běžné zdroje bílkovin nestačí, mohou přijít vhod proteinové nápoje nebo jiné produkty s obsahem bílkovin.

Jak vybírat proteinové výrobky?

- **Sledujeme potraviny v celkovém kontextu** - zejména obsah bílkovin na porci (ideálně alespoň 25-30 g), dále množství cukru, sladidel a tuku, přítomnost alergenů a individuální snášenlivost. Doporučuje se střídat různé druhy proteinových potravin.
- **Lze vybírat z tzv. fortifikovaných potravin**, tj. běžných potravin, u nichž bylo průmyslově zvýšené množství bílkovin: mléko, jogurty, tvarohy, cottage, pudinky, proteinové (tzv. večerní) chleby, kaše, různé druhy těstovin s vyšším množstvím bílkovin, např. luštěninové. Tyto výrobky mohou být praktickým způsobem, jak zvýšit příjem bílkovin v rámci běžného stravování.
- **Proteinové tyčinky a předpřipravené proteinové nápoje** mohou představovat rychlou a pohodlnou variantu, zejména při časové tísní nebo vyšší potřebě bílkovin. U těchto produktů je současně důležité sledovat složení, aby obsah bílkovin tvořil alespoň 30 % energetické hodnoty výrobku. Výhodou je potenciální přídavek vlákniny. Některé výrobky naopak obsahují větší množství přidaného cukru nebo glukózofruktózového sirupu.
- **Kromě běžných potravin jsou dostupné tzv. proteiny v prášku** - nejčastěji na bázi syrovátkové bílkoviny.

Liší se stupněm filtrace a zpracování, což může ovlivnit jejich stravitelnost a toleranci. K dispozici jsou také proteiny vaječné nebo hovězí.

- **Rostlinné proteiny** - sójový, hrachový, rýžový, dýňový, konopný, chia - mohou vhodně doplnit jídelníček a svůj význam mají zejména při alergiích.

Pro zvědavé, nad rámec základních doporučení:

- **Clear whey proteiny** - nízkotučné číré syrovátkové nápoje v ovocných příchutích s dobrou vstřebatelností, tyto proteiny jsou rovněž obecně dobře využitelné při nechutenství nebo nevolnosti.
- **Micelární kaseinové proteiny** - oproti clear whey variantám se uvolňují pomalu a jsou vhodné např. ve večerních hodinách a pro regeneraci.
- **Kolagenové výrobky** naopak nelze považovat za plnohodnotný zdroj bílkovin, protože neobsahují kompletní spektrum aminokyselin.

Tyto produkty jsou běžně dostupné nejen ve specializovaných obchodech se sportovní výživou, ale i v některých lékárnách či drogeriích a e-shopech.

Možností, jak doplnit potřebné bílkoviny, jsou také sippingové přípravky (např. v lékárně dostupné nápoje typu Nutri-drink) a modulární dietetika, které se zařazují na doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta při riziku podvýživy.

Jak to nakonec složit na talíř?

Doporučujeme kombinovat živočišné a rostlinné zdroje bílkovin. Živočišné potraviny obvykle obsahují více bílkovin na porci. Pokud se vám nedaří pokrýt denní potřebu běžnou stravou, lze využít speciální proteinové potraviny nebo nápoje.

Obsah bílkovin (v 1 porci)			
Živočišné zdroje		Rostlinné zdroje	
Porce 100 g Libové maso (hotové) 30 g	Porce 150 g Jogurt 6 g, skyr a proteinové jogurty 12-18 g	Porce 100 g Tofu 15 g	Porce 200 g Fazole (vařené) 18 g
Porce 1 ks Vejce 7 g	Porce 50 g Šunka 9 g	Porce 200 g Čočka (vařená) 18 g	Porce 100 g Tempeh 20 g
Porce 100 g Ryba (hotová) 22 g	Porce 150 g Cottage a tvaroh 15-20 g	Porce 40 g Vločky 5 g	Porce 200 g Cizrna (vařená) 18 g

Praktickou pomůckou je tzv. GLP-1 talíř, který pomáhá nastavit nejen dostatek bílkovin, ale i celkovou vyváženost pokrmu, což usnadňuje udržení sytosti, stabilní glykemie i dlouhodobou kontrolu hmotnosti.

Příklady jídel dle GLP-1 talíře s obsahem 25–30 g bílkovin

(hlavní zdroje bílkovin jsou zvýrazněny tučně)

Více receptů najdete na stránkách www.stobklub.cz.

Snídaně

OVESNÁ KAŠE S JABLKÝ A TVAROHEM



**27 g
bílkovin
na porci**

Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Tvaroh odtučněný	100
Mandle	5
Mléko polotučné (1,5 % tuku)	250
Jablko	50
Vločky ovesné	40

Dochucovadla: skořice

Postup přípravy:

Ovesné vločky nasypeme do hrnce, přilijeme polotučné mléko a na mírném plameni vaříme, dokud kaše nezhoustne. Ozdobíme pokrájeným jablkem, skořicí a ořechy. Přidáme jogurt nebo tvaroh pro doplnění bílkovin. Kaši není třeba sladit, ochutí ji skořice a ovoce.

ZAPEČENÝ COTTAGE S CUKETOU A RAJČATY

24 g
bílkovin
na porci



Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Cottage 20%	70
Cuketa	70
Gouda 48%	30
Rajčata	40
Vejce	1 kus 55

Dochucovadla: sůl, bylinky dle chuti

Postup přípravy:

Goudu (nebo jiný sýr) si nastrouháme. Cuketu nakrájíme na kostičky, posolíme a necháme vypotit, poté zlehka osušíme papírovou utěrkou. Rajčata také nakrájíme na kostičky. Rozšlehaná vejce smícháme s cottagem, většinou nastrouhané goudy, cuketou a rajčaty. Můžeme přidat libovolné bylinky dle chuti (např. oregano, bazalku, provensálské koření nebo petrželku). Nalijeme do pekáčku a posypeme zbytkem goudy. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme na 180 °C cca 30 minut. Podávat můžeme s celozrnným pečivem nebo jen tak na svačinu.

Oběd **BULGUR S KUŘECÍMI NUDLIČKAMI, ŽAMPIONY A ZELENINOU**



Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml
Bulgur pšeničný (v suchém stavu)	60
Kuřecí vývar	150
Kuřecí prsa bez kůže (syrová)	70
Rajčata cherry	100
Žampiony	60
Cuketa	60
Cibulka jarní	20
Olej řepkový	

Dochucovadla: sůl, provensálské koření, pepř

Postup přípravy:

Bulgur zalijeme vroucím vývarem nebo vodou (pokud použijeme vodu, tak přidáme sůl a libovolné koření) a necháme pod pokličkou nabobtnat, ochutíme provensálským kořením. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a opečeme na pánvi na troše řepkového oleje. Hotová kuřecí prsa vyndáme z pánve. Na pánev přidáme trochu oleje a opečeme na ní na kostičky nakrájenou cuketu, po chvíli přidáme i překrájené žampiony, dle chuti osolíme a opepříme. Vše vmícháme do bulguru, přidáme i najemno nakrájenou jarní cibulku a překrájená rajčata. Lze podávat teplé i studené.

TIP: Pokud si chcete připravit bezmasou variantu, můžete maso nahradit rozkrájenou vaječnou omeletou nebo sýrem, pro veganskou variantu lze využít tofu nebo tempeh. Místo bulguru můžete použít kuskus, těstoviny nebo quinou. Zeleninu volte libovolnou dle toho, co máte zrovna k dispozici.

**Ingredience na jednu porci:**

Potravina	Množství g/ml)
Ostružiny	50
Skyr bílý	100
Vejce	55
Olej řepkový	3
Chléb toustový celozrnný	50
Jahody	50
Dochucovadla: skořice	

Postup přípravy:

Vajíčko rozklepneme a rozšleháme, ochutíme skořicí nebo vanilkou. Toustový chléb obalíme ve vajíčku a opečeme z obou stran na pánvi na kapce oleje. Hotové toasty podáváme se skyrem, řeckým jogurtem nebo tvarohem a libovolným ovocem. Před servírováním lze posypat oříšky nebo přidat trochu ořechového másla (počítejte potom ale s vyšší energetickou hodnotou). Pokud vyžadujete sladší chuť, pokapejte čekankovým sirupem.

BUDDHA BOWL Z QUINOY S VEJCEM, CIZRNOU A ZELENINOU



Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml
Quinoa (uvařená)	150
Cizrna (uvařená)	75
Brokolice	100
Mrkev	30
Hummus	75
Fazole mungo klíčky	10
Vejce	55

Postup přípravy:

Buddha bowl je skvělé jídlo, pokud chceme zužitkovat různé zbylé suroviny. Postupně skládáme vše do misky. Ingredience jsou zcela libovolné. Nezapomeneme na zdroj sacharidů, v našem případě jsme použili uvařenou quinu. Přidáme libovolnou zeleninu, vařenou i syrovou. Například vařenou brokolici, mrkev nakrájenou na plátky, lze ale využít téměř cokoli. Můžeme přidat i různé klíčky. Vždy přidáme i nějaký zdroj bílkovin, například vejce (můžeme ale použít i tofu, tempeh nebo rybu). Skvěle se hodí i luštěniny, zde jsme použili cizrnu. Na závěr přidáme nějakou „omáčku“, například cizrnový hummus, guacamole nebo nějaký jogurtový dresink, který celé jídlo dochutí. Můžeme použít i sójovou nebo rybí omáčku, případně různá koření.

TIP: Jako základ lze místo quinoy použít rýži, bulgur nebo třeba nudle. Pokud vám doma zrovna nepřebývá žádná hotová příloha, můžete použít i kuskus, který si jednoduše připravíte i v jedné porci.

Co si z této lekce odnést

- **Při léčbě antiobezitiky dochází kromě úbytku tuku také ke ztrátě svalové hmoty, proto je dostatečný příjem bílkovin nezbytný.**
- **Nejlepší ochranu svalů představuje kombinace bílkovin a pravidelného silového tréninku.**
- **Na každý kilogram své ideální hmotnosti potřebujete zhruba 1,2-1,8 gramu bílkovin denně.**
- **Pro lepší využití bílkovin je dobré je rozložit přibližně do pěti jídel během dne.**
- **Každé jídlo obsahuje asi 25-30 g bílkovin.**
- **Při nechutenství upřednostněte menší, ale výživné porce. Vhodným řešením mohou být i kvalitní proteinové doplňky.**



4

SACHARIDY, TUKY, VLÁKNINA A MIKROŽIVINY

Podpora těla při léčbě antiobezitiky

I když se při léčbě antiobezitiky klade velký důraz na příjem bílkovin, samotné zaměření jen na ně by nebylo tak efektivní. Ostatní složky stravy, tedy sacharidy, tuky, vláknina a mikroživiny, jsou nezbytné pro komplexní podporu těla, dlouhodobé správné fungování a lepší efekt celé farmakologické léčby.

Klíčové je zaměřit se na kvalitní zdroje sacharidů, jejich množství a rovnoměrné rozložení během dne. Doporučuje se upřednostňovat komplexní sacharidy, které se vstřebávají pomaleji, mají vyšší nutriční hodnotu a pomáhají udržovat stabilní hladinu energie.

Zdroje komplexních sacharidů

Nutričně velmi hodnotné jsou celozrnné obiloviny a výrobky z nich, jako např. celozrnné těstoviny, bulgur, kroupy, rýže natural, vločky nebo různé druhy pečiva, dále luštěniny, brambory, batáty či pseudoobiloviny, jako jsou pohanka nebo quinoa.

Komplexní sacharidy lze získat také z dalších druhů rýže, například parboiled nebo bílé, stejně jako z běžného pečiva, jako je žitnopšeničný či pšeničnožitný chléb, dalaťmanky, rohlíky a podobně. V těchto potravinách je však obsah vlákniny o něco nižší než u celozrnných variant.

Kde najdeme komplexní sacharidy?

Celozrnné pečivo

Celozrnné přílohy

Luštěniny

Knäckebrot

Ovesné (a jiné) vločky



Další sacharidy, které dávají smysl

Do vyváženého jídelníčku patří i další zdroje sacharidů, jako je jakékoliv čerstvé ovoce, zelenina, neslazené mléko a mléčné výrobky.

Ovoce bývá dobře tolerováno i v začátcích léčby, 1–2 porce ovoce jsou skvělým zdrojem cenných látek a mohou pomoci dodat energii.

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem bílkovin, ale také sacharidů, protože přirozeně obsahují laktózu (mléčný cukr).

Nutriční význam mléčných výrobků při léčbě antiobezity

- **Neslazené mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem přirozeně se vyskytujících jednoduchých sacharidů.**
- **Jsou kvalitním zdrojem plnohodnotných bílkovin, které podporují zachování svalové hmoty při redukci hmotnosti.**
- **Tyto bílkoviny současně zpomalují vstřebávání sacharidů, takže pocit energie vydrží delší dobu.**
- **Přinášejí rovněž vitaminy skupiny B a vápník.**
- **Vápník obsažený v mléce a mléčných výrobcích může podpořit účinek antiobezit. Zároveň se ukazuje, že vápník z mléčných výrobků může být pro udržení hmotnosti účinnější než vápník z doplňků stravy, pravděpodobně díky dalším látkám v mléce, jako jsou bílkoviny, fosfor a vitamin D.**
- **V období nechutenství bývají lépe tolerovány tekuté i polotekuté formy – kefír, jogurtová či acidofilní mléka a podobně.**
- **Fermentované mléčné výrobky (např. jogurt, kefír) podporují střevní mikrobiotu, která hraje roli v regulaci metabolismu.**

V počátcích léčby se může objevit ztráta chuti na některé druhy příloh nebo pečiva. I v případě nechutenství je však vhodné zařadit alespoň malé množství těchto potravin. Například 2–3 lžíce vařené rýže na začátku léčby mohou pomoci zmírnit únavu a omezit kolísání nálady.

Není sacharid jako sacharid

Z biochemického hlediska patří všechny sacharidy mezi stejný typ živin, z pohledu výživy však dává větší smysl upřednostňovat potraviny, které kromě sacharidů obsahují i další hodnotné složky,

například vlákninu, vitaminy a minerální látky. Patří sem zejména celozrnné obiloviny, luštěniny, brambory a další příklady uvedené výše. Naopak potraviny, které jsou převážně zdrojem volných či přidaných cukrů (např. ochucené mléčné výrobky, slazené nápoje, sladké pečivo nebo různé pochutiny), jsou z nutričního hlediska méně výhodné, a proto je vhodné jejich příjem omezovat.

Podle doporučení pro pacienty užívající léky na léčbu obezity by sacharidy měly tvořit přibližně 45-65 % denního příjmu energie. Pokud přijímáte kolem 1500 kcal denně, odpovídá to zhruba 170-240 g sacharidů za den.

Vláknina

Pomáhá udržovat pravidelné vyprazdňování, podporuje pocit sytosti a přispívá ke zdraví střevní mikrobioty.

Doporučený denní příjem vlákniny se pohybuje kolem 30 g. Pokud tělo není na vyšší příjem vlákniny zvyklé nebo se na začátku objevují trávicí obtíže, je vhodné množství zvyšovat postupně.

Podobně jako u doporučeného příjmu bílkovin je i u vlákniny užitečné nejprve zjistit výchozí stav – tedy kolik jí člověk běžně během dne skutečně přijímá. Teprve z tohoto bodu se dá bezpečně a realisticky plánovat další úprava jídelníčku.

Zejména při zahájení léčby antiobezitiky se doporučuje přidávat vlákninu do jídelníčku pozvolna.

- **Jako rozumný a dobře dosažitelný dílčí cíl se uvádí přibližně 15-20 g vlákniny denně.**
- **Po určitou dobu tuto denní dávku dodržujte, tělo si potřebuje na změnu postupně zvyknout.**
- **Dle individuální tolerance zvyšujte na cílové množství přibližně 25-30 g denně.**

Postupné navyšování bývá pro trávení příjemnější a pomáhá předcházet nadýmání nebo pocitu diskomfortu. Stejně tak je vhodné myslet na dostatečný pitný režim, který s vyšším příjmem vlákniny přirozeně souvisí.

Každý krok se počítá - i malé úpravy mohou v delším horizontu přinést znatelný rozdíl.

Vláknina v potravinách

Základními zdroji vlákniny by měly být luštěniny (zařazované podle individuální tolerance), celozrnné obiloviny a přílohy, brambory, ovesné a jiné vločky, ovoce, zelenina, ořechy a olejnatá semena.

Na následujícím obrázku najdete množství vlákniny v jednotlivých potravinách.

Obsah vlákniny v potravinách - na 100 g

				
Zelenina ø 2 g	Ořechy a semínka ø 15 g	Celozrnné pečivo ø 7 g	Obilné vločky ø 10 g	Knäckebröt ø 13 g
				
Ovoce ø 3 g	Celozrnné těstoviny v suchém stavu ø 6 g	Pohanka v suchém stavu ø 10 g	Luštěniny v suchém stavu ø 15 g	Houby ø 3 g

Obrázek níže znázorňuje potraviny, které dohromady obsahují přibližně 25 g vlákniny. Této hodnoty lze dosáhnout postupně, například začít s denním cílem 20 g, které lze poskládat z potravin na předchozím obrázku.

Denně byste měli přijmout 25-30 g vlákniny



Vláknina v doplňcích

Pokud se v počátcích léčby nedaří přijímat vlákninu v dostatečném množství, mohou pomoci i doplňky stravy, například psyllium. Jedná se o rozpustnou vlákninu, kterou lze přidat do jogurtu, kaše nebo vody a je třeba ji dobře zapít. Dlouhodobé užívání je možné, pokud je dobře tolerováno a je zajištěn dostatečný příjem tekutin. Prioritou zůstává postupné navyšování vlákniny z běžných potravin. Podobně lze využít i jablečnou vlákninu nebo inulin.

Pokud běžné potraviny nestačí, je možné vlákninu doplnit:



Co je dobré vědět?

- **Rozdělení sacharidů rovnoměrně do hlavních jídel a případně i svačin přispívá ke stabilnější energii během dne. S jejich rozložením může pomoci **GLP-1** talíř.**
- **Léky mohou snižovat chuť k jídlu a chutě na sladké, což usnadní omezení tzv. volných cukrů. Mezi ně patří cukry obsažené například ve sladkostech, jemném pečivu, medu, slazených nápojích, ochucených mléčných výrobcích, omáčkách, dresincích. Pro lepší přehled o jejich příjmu může být užitečné sledovat složení potravin a informace na etiketách, které zároveň poskytují údaje i o dalších živinách.**
- **Kombinací sacharidů s bílkovinami - tedy např. pečiva se sýrem oproti pouze suchému pečivu - lze dosáhnout menších výkyvů hladiny krevního cukru. Díky tomu se člověk cítí déle sytý a má během dne stabilnější energii.**

Tuky

Jsou další nezbytnou složkou stravy a neměly by být z jídelníčku zcela vyřazovány. Podílejí se na vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), tvorbě hormonů, ochraně buněk a jsou zdrojem energie.

Při léčbě antiobezitiky je vhodné věnovat pozornost množství a potravinovým zdrojům tuků. Vyšší množství tuku v jednom jídlu bývá spojeno s větším rizikem nevolnosti a dalších gastrointestinálních obtíží.

Některé druhy tuků mohou naopak při léčbě obezity působit příznivě, například omega-3 mastné kyseliny, které přispívají ke snižování zánětlivých procesů v organismu. Příjem tuků je praktické rovnoměrně rozložit během dne a zařazovat pestrou škálu jejich zdrojů.

Tuky mohou tvořit až 35 % celkového denního energetického příjmu. Při příjmu 6000 kilojoulů denně to představuje zhruba 60 g tuku.

Potravinové zdroje tuků

Zdrojem tuků ve stravě mohou být například rostlinné oleje, ořechy, olejnatá semena, avokádo nebo tučné ryby. Tuky se přirozeně nacházejí také v mléčných výrobcích a masu. Některé z těchto potravin obsahují vyšší podíl nasycených mastných kyselin. Vhodnější jsou proto libové maso a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku. Základ tuků v jídelníčku tvoří především rostlinné zdroje a ryby.



Tuky a antiobezitika

- **Podobně jako u zdrojů sacharidů mohou i v této oblasti sehrát roli léky. Antiobezitika mohou tlumit chuť na sladké, tučné i celkovou chuť k jídlu, což může usnadnit omezování sladkého pečiva, masných výrobků, sladkostí a dalších pochutin bohatých na méně vhodné tuky.**
- **Pokud člověk jí méně tuků, může být prospěšné doplňovat omega-3 mastné kyseliny. Ty se přirozeně nachází v mořských rybách, některých druzích ořechů a olejnatých semenech. Doplňky stravy však mohou pomoci zajistit, že jich má tělo dostatek.**
- **Lidé užívající antiobezitika často uvádějí, že po konzumaci smažených pokrmů, většího množství nasycených tuků (např. máslo, sádlo) nebo sladkostí (např. čokolády, oplatky, sladké pečivo) pocítují nevolnost či další zažívací potíže.**

Mikroživiny při léčbě antiobezitiky

Při malých porcích a sníženém příjmu energie může docházet také ke sníženému příjmu mikroživin, tedy důležitých vitaminů, minerálních a stopových látek.

Tělo může nedostatek signalizovat únavou, častějším nachlazením, prasklinami v koutcích rtů, vypadáváním vlasů, svalovými

křečemi, brněním končetin nebo zhoršenou kvalitou pleti.

Mezi živiny, u nichž se nedostatečný příjem objevuje poměrně často, patří vitaminy skupiny B (zejména vitamin B₁₂), vitamin D, vápník, železo, hořčík aj.

Při menším množství jídla je vhodné, aby pozornost směřovala k potravinám bohatým na vitaminy a minerální látky. V tabulkách níže jsou uvedeny některé příklady jejich zdrojů.

Vitaminy a jejich zdroje

Vitamin	Zdroje
A / Karoteny (v organismu se z nich tvoří vitamin A)	Máslo, tučné mléčné výrobky, vejce, játra, rybí tuk, roztíratelné tuky (obohacené margaríny) / Mrkev, rajčata, zelená listová zelenina, vejce, mléko, játra
D	Rybí tuk, mořské ryby, játra, v menším množství vejce, maso, máslo
E	Rostlinné oleje, ořechy, vejce, zelenina, celozrnné obiloviny
K	Zelená listová zelenina, sója, játra, zelený čaj
C	Citrusové ovoce, černý rybíz, šípky, jiné bobulové ovoce, paprika, brambory, kysané zelí, játra a ledviny
B₁	Obiloviny, ořechy, kvasnice, libové maso, játra
B₂	Mléčné výrobky, maso, játra, obiloviny, kvasnice
B₆	Maso, ryby, játra, zelenina, obiloviny, kvasnice
B₁₂	Játra, ryby, vejce, mléčné výrobky, fermentované potraviny, kvasnice
Niacin (B₃)	Maso, játra, mléčné výrobky, zelenina, ořechy, kvasnice
Kyselina pantothenová (B₅)	Prakticky ve všech potravinách
Kyselina listová (B₉)	Tmavě zelená zelenina, fazole, kvasnice, játra, žloutek, celozrnné pečivo
Biotin (H)	Sója, ořechy, obiloviny, kvasnice, játra

Minerální látky a jejich zdroje



Minerální látky	Zdroje
Vápník	Mléko a mléčné výrobky (nejvýznamnější zdroj), sardinky, brokolice, květák, zelí, kapusta, mák, ořechy (pozn. využitelnost z většiny rostlinných zdrojů je nízká)
Fosfor	Žloutek, sýry, maso, mléčné výrobky, colové nápoje
Hořčík	Sýry, zelí, brambory, rajčata, maso, ryby, rýže
Železo	Maso, vnitřnosti, plody moře, hrách, petržel (pozn. absorpce z rostlinných zdrojů je nízká)
Zinek	Maso, játra, vejce, zelenina, plody moře
Jod	Mléko, ryby, plody moře, kuchyňská jodizovaná sůl a výrobky s použitím jodizované soli
Selen	Plody moře, játra, maso, ryby, mléko, ořechy, obiloviny
Sodík	Všechny potraviny obsahující sůl (chlorid sodný), přirozeně v potravinách jen v malém množství
Draslík	Obiloviny, káva, ovoce, zelenina, maso

Doplňky stravy

Základem péče o výživu obvykle zůstává pestrá a kvalitní strava s vysokou nutriční hodnotou a také vnímání signálů vlastního těla. V některých situacích však mohou být užitečné také doplňky stravy.

Může tomu tak být například tehdy, když jsou porce dlouhodobě velmi malé, dochází k příliš rychlému úbytku hmotnosti nebo se objevují výraznější zažívací obtíže.

Pokud potíže přetrvávají nebo si člověk není jistý, jak svou výživu nejlépe podpořit, doporučujeme konzultaci s nutričním terapeutem nebo lékařem.

Jídelníček s obsahem bílkoviny, sacharidů a tuků aneb další inspirace pro sestavení jídel s 25–30 g bílkovin: (hlavní zdroje bílkovin jsou zvýrazněny tučně)

TURECKÁ VEJCE S JOGURTEM A BYLINKAMI



25 g
bílkovin
na porci

Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Chléb toustový celozrnný	35
Vejce 2 ks	110
Olej olivový	2
Máslo	8
Řecký jogurt bílý 0%	70

Dochucovadla: sůl, kopr, česnek, kurkuma, paprika, kajenský pepř, chilli, římský kmín

Postup přípravy:

Nejprve si připravíme zastřená vejce. Poté si přichystáme ochucené máslo. Máslo rozežřejeme na pánvi, přidáme koření (kurkumu, sladkou papriku, kajenský pepř, sůl a chilli vločky), olivový olej, dobře promícháme a odstavíme z plotýnky. Na závěr do mírně vychladlého másla přidáme kopr. Jogurt promícháme s utřeným stroužkem česneku, nasekaným čerstvým koprem, dochutíme solí, pepřem a mletým římským kmínem. Servírování: Na dno misky dáme jogurt, na jogurt položíme zastřená vejce. Polijeme připraveným rozežhátým máslem. Nakonec hustě posypeme čerstvými bylinkami a podáváme s opečeným celozrnným toustem.

**Ingredience na 6 porcí:**

Potravina	Množství g/ml)
Eidam 20%	200
Cottage	130
Cibulka jarní	50
+ proteinový chléb 70 g na porci	

Postup přípravy:

Sýr necháme v troubě na pečicím papíře roztavit na tvárnou hmotu (pečeme při 180 stupních několik minut), kterou poté válečkem roztáhneme na „placku“. Potřeme vrstvou cottage (hodí se cottage, který není příliš tekutý) a posypeme pokrájenou jarní cibulkou. Srolujeme a dáme ztuhnout do lednice na cca 30-60 minut.

Oběd

VEPŘOVÉ KOSTKY PEČENÉ V PAPILOTĚ SE ZELENINOU A BATÁTY



WWW.STOB.CZ



31 g
bílkovin
na porci

Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Česnek	3
Víno bílé suché	25
Mrkev	100
Cibule	40
Batáty	80
Brambory (syrové)	100
Vepřová kýta (syrová)	130
Olivový olej	10
Dochucovadla: sůl, pepř, bobkový list, jalovec	

Postup přípravy:

Maso omyjeme a nakrájíme na větší kostky. Zeleninu očistíme a nakrájíme také na větší kostky. Vše smícháme, ochutíme solí, hrubě mletým pepřem, přidáme bobkový list a pár kuliček jalovce. Připravenou směs dáme do pečicího papíru, podlijeme trochou vína a pokapeme olivovým olejem. Papír svážeme provázkem a dáme na plechu péct do vyhřáté trouby na 180 °C, pečeme cca hodinu. Před koncem pečení můžeme papír otevřít a ještě vše nechat zapéct pod grilem.



**12 g
bílkovin
na porci**
- na večeři je
více
bílkovin

Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Banán	50
Borůvky	50
Jahody	50
Chia semínka	15
Mléko polotučné	125
Tvaroh odtučněný	125

Postup přípravy:

Jahody a borůvky smícháme s tvarohem, mlékem a banánem a vše rozmixujeme. Do směsi vmícháme chia semínka a důkladně promícháme. Necháme do druhého dne v lednici nabobtnat. Před podáváním můžeme ještě dozdobit čerstvým ovocem. Banán dezert krásně osladí a není třeba přidávat žádný cukr.

Večeře

KUŘECÍ PRSA PLNĚNÁ BAZALKOVÝM COTTAGEM

Až 39 g
bílkovin
na porci



Ingredience na jednu porci:

Potravina	Množství g/ml)
Parmezán	5
Olej řepkový	5
Cottage	25
Kuřecí prsa bez kůže (syrová)	150

Postup přípravy:

Kuřecí prsa omyjeme, osolíme a opepříme a opatrně nožem vytvoříme v každém prsu kapsu. Cottage smícháme se strouhaným parmezánem a nasekanou bazalkou, směsí plníme kuřecí prsa. Potřeme olejem, vložíme do pekáčku a podlijeme trochou vývaru nebo vody. Pečeme v předehřáté troubě cca 15 minut. Podáváme například se šťouchanými brambory a zeleninou.

Co si z této lekce odnést

- **Zaměření na kvalitní zdroje sacharidů, jako jsou celozrnné přílohy a pečivo, luštěniny, neslazené mléko a mléčné výrobky, ovoce a zelenina - vše dle individuální tolerance a případné domluvy s nutričním terapeutem, přispívá k přísunu energie, vlákniny i důležitých mikroživin.**
- **Tuky mají v jídelníčku své místo i při léčbě antiobezitiky. Jejich zdrojem mohou být například olivový olej, řepkový olej, ořechy, avokádo nebo tučné ryby, ale také mléko, mléčné výrobky a jejich fermentované varianty. Zároveň je vhodné dbát na přiměřené množství, u některých lidí totiž může vyšší jednorázový příjem tuků při užívání antiobezitik zvyšovat pravděpodobnost nevolnosti.**
- **Vláknina podporuje trávení, může přispívat k regulaci chuti k jídlu a její doporučený denní příjem se obvykle pohybuje kolem 25-30 g. Lze začít s denním cílem 15 až 20 g a postupně množství zvyšovat. Zvyšování příjmu vlákniny by mělo být doplněno dostatečným pitným režimem a pravidelným pohybem.**
- **Při menším množství jídla je na místě věnovat větší pozornost potravinám, které jsou přirozeným zdrojem vitaminů a minerálních látek.**

Inspiraci na recepty najdete také v e-boocích STOBu.



Titrace je postupné zvyšování dávky, které minimalizuje vedlejší účinky a hledá ideální dávku pro každého konkrétního uživatele.

V současné době máme v ČR k dispozici pro pacienty s nadváhou a obezitou k léčbě jejich nemoci čtyři moderní léky, z nichž tři jsou injekční, tedy na bázi GLP.

- **Tablety (naltrexon+bupropion) v ČR od 10/2016**
- **Injekce 1x denně (liraglutid 3mg) v ČR od 10/2018**
- **Injekce 1x týdně (tirzepatid 5, 10, 15 mg) v ČR od 9/2024**
- **Injekce 1x týdně (semaglutid 2,4 mg) v ČR od 2025, (7,2 mg) od 2026**

Protože se e-book zaměřuje na injekční léčbu obezity, další část bude věnována titraci těchto konkrétních léků: liraglutidu, tirzepatidu a semaglutidu.

Hmotnostní redukce dosažená těmito léky, zejména nejvyšší dávkou tirzepatidu (15 mg) a semaglutidu (7,2 mg), je srovnatelná s výsledky méně invazivních bariatrických zákroků. Účinného hubnutí lze však dosáhnout i s nižšími než maximálními dávkami, proto je v praxi vhodné sledovat optimální dávku pro každého pacienta.

Titrujeme pozvolna

Všechny tyto léky je nutné titrovat pozvolna, tedy nasazovat vždy jen velmi malou (často ještě neúčinnou nebo nepříliš účinnou) dávku a nechat tělo, aby si postupně zvyklo na dávku vyšší.

Všechny tyto léky se titrují v pěti krocích, přičemž každý krok odpovídá přibližně jednomu měsíci. Pacient tedy na vyšší dávku přechází nejdříve po měsíci.

Tomu jsou uzpůsobena i pera, která v případě tirzepatidu a semaglutidu obsahují vždy čtyři dávky, tedy právě na měsíc.

Zrychlování se nevyplácí

Zrychlování titrace kvůli očekávání rychlejšího efektu se nevyplácí. Organismus potřebuje čas, aby se na změnu dávky adaptoval. Rychlé zvyšování dávky může způsobit nevolnost nebo průjemy, zatímco pomalý začátek a postupné zvyšování dávky pravděpodobnost těchto potíží snižuje.

U některých lidí trvá přizpůsobení organismu léku déle než jeden měsíc. V takové situaci se může nižší dávka ponechat delší dobu, někdy i několik měsíců, než se přejde na vyšší. Při přechodu na vyšší dávku se někdy může objevit nevolnost. Jednou z možností pak je návrat k předchozí nižší dávce, při které se nežádoucí účinky neobjevovaly.

Reakce na léky jsou individuální. Z toho důvodu je užitečné vnímat signály vlastního těla a hledat dávku, která je účinná a zároveň dobře tolerovaná.

Ne vždy je nutné maximum

Podle studií má vyšší dávka i vyšší efekt, ale zdaleka ne u každého je potřeba titrovat do nejvyšších dávek. Často pacient profituje i z dávky střední – zvolna hubne tukovou tkáň, množství svaloviny se příliš nesnižuje, výsledky krevních testů se zlepšují. Lékař může začít snižovat třeba léky na tlak, cukr nebo cholesterol. Navíc je to finančně přijatelnější.

Celá řada pacientů zdravě a zvolna hubne i při těchto dávkách – semaglutid 1 mg a tirzepatid 5–7,5 mg bez nutnosti dávku zvyšovat.

Při vyšších dávkách může častěji vznikat výrazná ztráta chuti k jídlu, což zvyšuje riziko nízkého příjmu potravy a postupné ztráty svalové hmoty. Proto je vhodné najít dávku, která podporuje hubnutí a zároveň je dobře tolerovaná.

Cílem je léky nevysazovat

Léky se obvykle nevysazují ani po dosažení požadovaného úbytku hmotnosti. Obezita je totiž chronické onemocnění, podobně jako například vysoký krevní tlak. Ani léky na vysoký krevní tlak se po normalizaci hodnot většinou nevysazují, protože po odeznění jejich účinku by se tlak mohl znovu zvýšit. Podobný princip platí i u obezity.

Po dosažení cílové hmotnosti nebo ve fázi plató, tedy v období, kdy se hmotnost již dále nesnižuje, se často ponechává poslední dosažená dávka dlouhodobě. V některých případech ji lze postupně snižovat a hledat nejnižší ještě účinnou dávku, která pomáhá udržet dosaženou hmotnost a snižovat pravděpodobnost jojo efektu.

Co si z této lekce odnést

- **Titrace je postupné zvyšování dávky, které minimalizuje vedlejší účinky a hledá ideální dávku.**
- **Dávka se obvykle zvyšuje každé čtyři týdny podle přesného schématu od lékaře.**
- **Jakoukoli změnu dávkování je třeba konzultovat s lékařem.**
- **Běžné vedlejší účinky (nevolnost, zácpa, průjem) jsou často dočasné a zvládnutelné.**
- **Pokud potíže přetrvávají, lze titraci zpomalit, upravit stravu nebo dočasně snížit dávku.**
- **Titrace není závod - jde o hledání optimální dávky s minimálními vedlejšími účinky.**



POHYB PŘI FARMAKOLOGICKÉ LÉČBĚ OBEZITY

Pohyb je dar



Zachraňte svaly

Pro nikoho z vás asi nebude novinkou, že při každém hubnutí je potřeba hlídat svalovou hmotu. A při užívání antiobezitik je to životně důležité, protože díky nim často hubneme rychle. Tělo si pak jako zdroj energie bere nejen tuk, ale i svaly.

Riziko sarkopenie

Ke ztrátě svalové hmoty, sarkopenii, dochází přirozeně s nárůstajícím věkem. Zhruba od 30. roku věku do 60 let se může jednat až o ztrátu 1 % svalové hmoty za rok, poté dokonce až 3 % za rok.

Pokud například člověk při hubnutí během 12–18 měsíců ztratí 20 % svalové hmoty, může u něj současně dojít k poklesu fyzické kondice, který odpovídá 20 letům života.

Při případném opětovném (rychlém) nabráním kilogramů navíc dojde k procentuálnímu zvýšení tukové tkáně, což situaci ještě dále komplikuje. Mluvíme potom o sarkopenické obezitě.

Ztrátě svalové hmoty při hubnutí se snažíme předcházet dostatečnou konzumací bílkovin a pravidelným pohybem.

Pokud svaly nepoužíváme, ztrácíme je

Svaly drží naše tělo pohromadě, umožňují mu pohyb, ale i udržení vzpřímené pozice a rovnováhy. Svaly také poskytují tělu informace o něm samém a významným způsobem ovlivňují metabolismus především cukrů a tuků. Vyšší celkový objem svalové hmoty, který mají lidé s nadváhou a obezitou, nemusí odpovídat její lepší funkci. Pro udržení správné funkce svalů je nutné je trénovat, což znamená dopřát jim pohyb.

Touha po pohybu od narození až do smrti

Pohyb je jednou z charakteristik života, s předpoklady a potřebou hýbat se rodíme. Neschopnost a omezení pohybu vel-



mi špatně neseme ve stáří. Schopnost hýbat se a tím pádem se o sebe postarat a být aktivní je jednou z charakteristik zdraví a životaschopnosti, a to v jakémkoli věku.

Benefity pohybu

Pokud se hýbeme, zvyšuje se náš energetický výdej, narůstá nám aktivní tělesná hmota, máme pevné kosti a jsme méně ohroženi problémy s páteří. Stoupá kardiorespirační zdatnost, zvyšuje se citlivost našich inzulinových receptorů ve svalech, snižuje se množství cholesterolu a zlepšuje se funkce trávicího systému. V posledních 30 letech se také stále častěji v souvislosti s pohybem mluví o posílení imunitního systému a přínosu pohybu pro budování odolnosti. Nejnovější studie potvrzují klíčovou roli pohybu na udržení dobré funkce centrální nervové soustavy, neboť iniciuje růst nových nervových buněk.

Rychlé hubnutí bez pohybu sabotuje samo sebe, protože díky úbytku svalové hmoty se snižuje bazální metabolismus. Tělo potřebuje méně energie k základním funkcím a je pak nutné jíst ještě méně, aby byl zachován energetický deficit.

Pohyb je stres a diskomfort

Pokud se podíváme na to, co se děje při pohybu, vidíme podobné parametry, které najdeme u těla ve stresu. Pohyb je totiž pro tělo stres. Pokud to nepřeháníme s intenzitou, je tento stres pozitivní, neboť se díky němu tělo učí a roste. Má také důmyslné mechanismy, jak nám pomoci: vylučuje hormony, které přímo ovlivňují mozek, po pohybu nám navozují příjemný stav únavy a dobré nálady a motivují nás k tomu pohyb opakovat. Nezapomeňme však na to, že podmínkou těchto mechanismů je diskomfort. Hýbat se je pro nás v danou chvíli určitým způsobem nepříjemné, ale pokud následuje dostatek adekvátního odpočinku, umožní nám budování odolnosti a udržení zdraví do vysokého věku.

Na co si dát pozor při braní léků?

Antiobezitika mohou u někoho způsobit nevolnost a podobné obtíže, což může vést k tomu, že máme celkově menší chuť se hýbat a žít aktivně.

Výrazně snížený příjem stravy může vést k nedostatku energie, což ztěžuje samotné rozhodnutí pro cvičení. Když jsme unavení, těžko se odhodláváme k jakékoliv fyzické činnosti.

Některé druhy pohybu mohou působit nepříjemně, například

zhoršovat nevolnost a reflux nebo zvýšit nitrobřišní tlak při cvičení hlubokého stabilizačního systému. Řešením není přestat cvičit, spíš stačí trochu ubrat na náročnosti a zaměřit se na správnou techniku. Hodně pomůže naučit se náležitě zapojovat bránici při dýchání.

NEAT = rutinní každodenní pohyb

Hýbat se, to neznamena jen chodit cvičit a sportovat, ale mít ve svém životě spoustu malých pohybů, kterými byl dřív život člověka naplněn od rána do večera: vykonávání domácích prací, nakupování, pochůzky, chůze po schodech a v terénu.

Tento typ pohybu je pro naše tělo přirozený. Pomocí něj také hodnotíme již zmíněnou samoobslužnost, je přirozeně rozdělený do celého dne a má velký vliv na udržení stabilní hmotnosti. V současné době ho máme velmi málo, naopak příliš často a po dlouhou dobu sedíme, následkem čehož nás trápí spousta neduhů a vydáváme daleko méně energie, než vydávali lidé dříve.

Pokud bychom místo sezení po dobu 260 pracovních dní v roce stáli, vydáme energii, která odpovídá uběhnutí 27 maratonů! Stání je navíc bránou pohybu. Málokdy totiž zůstaneme nehybně stát, ale komíháme se, houpeme se a odtud už je jen krok k protažení, popocházení a dalšímu pohybu.

Pokud jsme nuceni často a delší dobu sedět, je nutné dělat si alespoň minutové nebo raději pětiminutové pohybové svačinky co nejčastěji během dne a alespoň jednou denně si dopřát půlhodinu chůze tak, jako bychom ji určitě dopřáli svému psovi.

Jak nenápadně zařadit pohyb do běžného dne?

Pomáhá spojit pohyb s běžnými denními činnostmi. Zavádění nových návyků je snazší, když navazují na něco, co už je dlouhodobě součástí rutiny – říká se tomu řetězení návyků. Například lze stát na jedné noze při čištění zubů, chodit při telefonování, krátce se protáhnout před kávou nebo si do auta přibalit hole na nordic walking a sportovní obuv a v době čekání na dítě, které je na kroužku, vyrazit na procházku.

Co nám brání v aktivním pohybu?

Lidé se málo pohybují nejen z důvodu vnějších překážek, jako je nedostatek času, příležitostí k pohybu apod., ale také kvůli vnitřním bariérám, kterými bývají často neúčinné myšlenky typu „Nezvládnou to, potím se, co když potkám někoho známého? Ztrapním se, s takovým břichem, zadkem přece nemůžu...“. Myšlenky se můžou i odvíjet od užívání antiobezitik ... „Bude mi akorát špatně, navíc nebudu mít vůbec energii“.

Myšlenky pak ovlivní emoce, kdy cítíme smutek nebo zlost, a to může následně způsobit, že se vyhýbáme pohybu.

*Jak snižovat sílu neužitečných myšlenek a jak pracovat s emocemi, se dozvíte například v této brožuře **Chci změnu. Jak na POHYB?***



Odměňujte se

Z psychologického hlediska je jasné, že jen chování, po kterém následuje odměna, se upevňuje. Proto zejména zpočátku pomůžte se za pokroky ocenit a odměnit a pokračovat s tím až do doby, než se pohyb stane odměnou sám o sobě.

A po námaze život chutná lépe. Po tom, co si člověk „dá do těla“, bývají všechny prožitky intenzivnější a příjemnější. Stojí za to si to uvědomit a díky tomu si tak cíleně každý den vylepšovat život.

Cvičení se STOBem

V rámci podpůrného online programu při léčích na hubnutí nebo programu STOBlife vám nabízíme každý týden novou pětiminutovou pohybovou svačinku i pravidelné online lekce cvičení v reálném čase.



Hledejte spojení!

Je prokázáno, že společné cvičení „v partě“ podporuje motivaci a radost z pohybu.

Podle čeho vybírat řízený pohyb?

1. Motivace a chuť:

- Co mě baví nebo bavilo?
- Proč mi něco vadilo?
- Jaký pohyb toleruju?

- *Pomůžou mi aplikace?*
- *Jak můžu vyžrát sám nad sebou?*
- *Jak pohyb včlením do každodenního programu?*
- *Jakého budu mít parťáka?*

2. Individuální předpoklady a narušení pohybových stereotypů:

- *Věk, kondice, zdravotní stav, tělesné dispozice, povolání, zájmy.*

3. Cíl a zapojení různých složek pohybu:

- *Zlepšení funkce kardiovaskulárního systému, zvětšení svalové hmoty, harmonizace těla a duše.*

Doporučení WHO

Pohybová aktivita by měla trvat alespoň 150 minut týdně a dvakrát týdně by měl být zařazen silový trénink, který je zásadní pro zachování svalové hmoty. Je důležité respektovat vlastní potřeby při nastavení intenzity a délky pohybové jednotky a frekvenci pohybu. Příliš vysoká intenzita nebo délka pohybu a nedostatek odpočinku může mít za následek ztrátu motivace, ale také zvýšení rizika úrazů.

Přesný výpočet intenzity pohybu, která je pro nás vhodná, nám může doporučit lékař. Orientačně se lze řídit svým dechem: pokud zvládneme při pohybu zpívat, jedná se o pohyb nízké intenzity, pokud můžeme mluvit bez zadýchání, jedná se o pohyb střední intenzity. Zpozornět bychom měli, pokud dech zadržujeme, pohyb je pro nás příliš technicky náročný nebo pokud lapáme po dechu, potom se jedná o pohyb vysoké intenzity.

Hýbat se zdravě = cvičit správně

Pokud začínáme s novým pohybem, je lepší to dělat pod vedením odborníka, který vysvětluje a kontroluje provedení cviků a je připraven navrhnout úpravy tak, aby při cvičení docházelo k minimalizaci rizik.

Obzvlášť je to důležité, pokud máme zdravotní obtíže nebo nadváhu či obezitu. Odborné vedení je vhodné i po rychlé redukci hmotnosti, kdy mozek ještě nemá přechtené naše „nové“ tělo. Snadněji pak dochází k problémům s rovnováhou, např. při náhlé změně těžiště nebo za použití zátěží. V důsledku nesprávného provádění pohybů roste riziko zranění nebo poškození těla.

Váš pohybový plán v kostce

Tři druhy pohybu tvoří dohromady základ, který při hubnutí s antiobezitiky skutečně funguje: silové cvičení, aby svaly zů-

staly tam, kde mají, aerobní pohyb pro srdce, kondici a náladu a balanční cvičení pro stabilitu a jistotu v těle. K tomu dostatek bílkovin, a máte recept, který léky samy o sobě nabídnout nemohou.

Silové cvičení

Silový pohyb nemusí vypadat jako posilovna. Je to jednoduše jakýkoliv pohyb, při kterém svaly pracují proti odporu. Tím odporem může být vlastní tělo, tašky s nákupem nebo třeba schody v domě.

Pro svaly nohou a hýždí je jedním z nejlepších cviků prostý sed-vztyk ze židle, klidně desetkrát za sebou, bez jakéhokoliv vybavení. Schody místo výtahu jsou další přirozená příležitost, která se nabízí každý den.

Paže posílíte přirozeně, když si donesete nákup pěšky a v rukou místo na kolečkách. Kdo má doma malé děti nebo vnoučata, má vlastně posilovnu zadarmo, nošení a zvedání dítěte je překvapivě náročný silový trénink.

Pro celé tělo najednou funguje třeba zalévání zahrady konví místo hadice, chůze ve vodě při koupání nebo přenášení čehokoliv z místa na místo.

A kdo chce jít dál, posilovna nebo skupinová lekce silového cvičení jsou skvělou volbou.

Aerobní pohyb

Aerobní pohyb je ten, při kterém se příjemně zadýcháte a srdce začne trochu víc pracovat. Jízda na kole, plavání, tanec, aqua aerobik, svižná procházka, každá z těchto aktivit posiluje srdce a plíce, zlepšuje kondici a má přímý vliv na náladu. Pokud jste se dosud aktivně nehýbali, začněte pomalu. A v každém případě bez tlaku na výkon. Tělo i mysl si brzy řeknou o víc.

Balanční cvičení

Při rychlém hubnutí se mění těžiště těla a mozek potřebuje čas, aby si na nové tělo zvykl. Balanční cvičení mu s tím pomáhá. Stačí maličkosti, stát na jedné noze při čekání na kávu, přenášet váhu z paty na špičky při čištění zubů nebo chodit po nerovném povrchu místo vždy po rovném chodníku. Dvě až tři minuty denně, klidně rozdělené do malých chviliek.

Pohyb mění víc než váhu

Pohyb při hubnutí s léky není volitelný bonus – je to partner celé léčby. Léky pomohou omezit příjem jídla, ale jen pohyb zajistí, že spolu s tukem neodejdou i svaly, energie a síla.

Otestujte se, jak se vyvíjí vaše svalová síla a kondice při hubnutí



A. STEP TEST (CHŮZE)

Tento test vychází z přirozeného pohybu - chůze, oproti ní je však fyzicky náročnější. Otestujeme sílu dolních končetin, pohyblivost kloubů, ale také vytrvalost, což dobře poznáme zhruba po jedné minutě testu.

Provedení testu:

Postavíme se vzpřímeně a po odstartování pochodujeme co nejrychleji na místě tak, že koleno zvednuté nohy je ve výšce kyčle. Test provádíme dvě minuty, počítáme vždy výkon jedné nohy. Výsledkem je tedy počet dvojkroků.

Hodnocení výkonu testu dle věku a pohlaví:

ŽENY

Věk	Velmi podprůměrná	Podprůměrná	Průměrná	Nadprůměrná	Velmi nadprůměrná
20-29	0-90	91-106	107-122	123-138	139+
30-39	0-79	80-94	95-109	110-124	125+
40-49	0-69	70-83	84-97	98-111	112+
50-59	0-60	61-73	74-86	87-99	100+
60+	0-52	53-64	65-76	77-89	90+

MUŽI

Věk	Velmi podprůměrná	Podprůměrná	Průměrná	Nadprůměrná	Velmi nadprůměrná
20-29	0-103	104-119	120-135	126-151	152+
30-39	0-89	90-104	105-119	120-134	135+
40-49	0-77	78-91	92-105	106-119	120+
50-59	0-67	68-80	81-93	94-106	107+
60+	0-59	60-71	72-83	84-95	96+

B. TEST ŽIDLE

Tento standardizovaný test cílí na zhodnocení síly a flexibility dolních končetin, rovnováhy a celkové pohyblivosti u seniorů. Je to cenný ukazatel, zda senioři neztrácí při rychlém úbytku váhy příliš svalové hmoty.

Provedení testu:

Sedneme si na židli standardní výšky. Ruce zkřížíme na hrudníku. Postavíme se do plného stoje a opět se posadíme. Počítáme počet cyklů (postavení a sednutí) za 30 sekund.

Hodnocení:

- méně než 8 opakování = nízká zdatnost, riziko pádů
- 8-12 = průměrná zdatnost
- nad 12 = dobrá zdatnost

Nejpřesnější zhodnocení kondice vám poskytne lékařské zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru. Ale i vy sami si můžete pomocí výše uvedených testů 1-2x za měsíc ověřit, jak se vám pravidelným pohybem zlepšuje fyzicka.

Co si z této lekce odnést

- **Pohyb chrání svaly, zvyšuje výdej energie a zlepšuje zdraví srdce a metabolismus.**
- **Při rychlém hubnutí, což se díky antiobezitikům často děje, je životně důležitý dostatečný příjem bílkovin a optimální pohybová aktivita.**
- **Za vyvážený přístup k pohybu bývá považována kombinace aerobního pohybu a silového tréninku.**
- **Osvědčuje se pozvolný start. Například každodenní chůze v délce přibližně 10-15 minut může představovat jednoduchý výchozí bod. Postupem času je možné prodlužovat dobu pohybu i zvyšovat tempo chůze.**
- **I krátké „pohybové svačinky“ během dne se počítají a pomáhají.**
- **Testujte si každý měsíc, jak jste na tom se svojí zdatností.**

7 PSYCHIKA A JÍDLO

Co nás táhne k talíři, i když nemáme hlad



Proč jíme, třebaže nemáme hlad? Proč myslíme na čokoládu, a když ji pak jíme, tak ji zhltneme u jednoho dílu oblíbeného seriálu? Proč sáhneme po druhé porci, když jsme vlastně sytí? Jídlo často není důsledkem fyziologického hladu. Tato lekce se zaměřuje na tzv. vnitřní spouštěče, zatímco vnějším spouštěčům bude věnována samostatná pozornost v lekci 9.

Myšlenky na jídlo

Psychická stránka hraje v léčbě obezity zásadní roli. Myšlenky na jídlo, chutě, impulzy a emoční reakce mohou ovlivnit naše jídelní chování více než skutečný hlad. Antiobezitika do tohoto procesu významně zasahují, ale dlouhodobý úspěch léčby závisí také na tom, jak se naučíme se svými myšlenkami a chováním pracovat.

Co je food noise a jak ho léky ovlivňují

Food noise jsou neustálé, vtíravé myšlenky na jídlo, které se objevují automaticky a bez skutečné potřeby jíst. Antiobezitika tlumí v mozku aktivitu center spojených s odměnou a potěšením z jídla a ovlivňují dopaminový systém, který stojí za pocitem uspokojení z jídla. Díky tomu se snižuje nutkání neustále myslet na jídlo a oslabuje se chuť přejídat se.

Léky také posilují schopnost jídla odolávat, protože podporují mozkové oblasti zodpovědné za regulaci impulzů. Postupně se může měnit i samotné očekávání, jídlo přestává být vnímáno jako hlavní zdroj odměny.

Rozdíl mezi hladem a food noise

Hlad je fyziologický signál – potřeba energie a živin, která po jídle odezní. Food noise je něco jiného. Jsou to opakující se myšlenky na jídlo, které přicházejí samy od sebe bez ohledu na hlad. Jsou to většinou neužitečné myšlenky, které negativně ovlivňují emoce a chování.

Prvním krokem je zmapování výskytu neužitečných myšlenek

Dotazník zaměřený na míru nutkavých myšlenek na jídlo, tzv. „food noise“ ukazuje, jak často a jak silně se objevují nutkavé myšlenky na jídlo.

Dotazník se vyplňuje dvakrát:

Poprvé s ohledem na období před zahájením užívání antiobezitik a podruhé s ohledem na současný stav.

Následné porovnání často ukáže překvapivě výrazný rozdíl.

Přečtěte si každé tvrzení a vyberte odpověď, která nejlépe vystihuje vaši zkušenost. Poznačte si její číselnou hodnotu (0 = rozhodně nesouhlasím atd.)

Možnosti odpovědi:

- 0 rozhodně nesouhlasím
- 1 spíše nesouhlasím
- 2 ani souhlas, ani nesouhlas
- 3 spíše souhlasím
- 4 rozhodně souhlasím

Tvrzení:

1. Během dne se často přistihnu, že myslím na jídlo.

2. Mám pocit, že své myšlenky na jídlo nedokážu ovládat.

3. Trávím příliš mnoho času přemýšlením o jídle.

4. Myšlenky na jídlo mají negativní dopad na mě a na můj život.

5. Myšlenky na jídlo odvádějí moji pozornost od toho, co potřebuji dělat.

Sečtěte čísla u odpovědí a zhodnoťte si skóre, které vyjadřuje míru intenzity myšlenek na jídlo:

	0-5 = velmi nízká míra
	6-10 = mírná míra
	11-15 = střední míra
	16-20 = vysoká míra

Zjednodušeně lze říci, že čím vyšší je celkové skóre, tím intenzivnější jsou myšlenky na jídlo, tzv. „food noise“.

Vyšší skóre v dotazníku ukazuje na větší míru zatěžujících myšlenek - nejde o selhání. Slouží pouze jako informace o aktuálním stavu a o oblastech, kde je prostor pro změnu.

Jak na neužitečné myšlenky?

Užíváním antiobezitik dochází k útlumu intenzity těchto nutkových myšlenek na jídlo. Tím se vytváří tzv. prostor pro změnu, někdy označovaný jako terapeutické okno - období, kdy se s myšlenkami pracuje o něco snáz, protože mysl není tolik zahlcená jídelním šumem.

V tomto období se dá dobře využít práce s technikami kognitivně-behaviorální terapie ke zmírnění vlivu i dalších neužitečných myšlenek také v jiných oblastech týkajících se hubnutí. Postupně si tak osvojujeme dovednosti, které mohou zůstat užitečné i do budoucna.

Pro tyto účely může být užitečné si zmapovat, které myšlenky vám právě teď spíše nepomáhají. Tady jsou příklady, které klienti zmiňují nejčastěji:

- „Bojím se, že po vysazení léků naberu zpět všechno, co jsem zhubl/a.“
- „Váha se zastavila - to znamená, že léčba u mě nefunguje.“
- „Nikdy se nenaučím jíst normálně.“
- „Když udělám jednu chybu, celé snažení přijde vniveč.“
- „Tohle trvá už příliš dlouho, už mě nebaví se tak dlouho snažit.“

V dalších týdnech je možné si všímat, zda se u vás objevují podobné neužitečné automatické myšlenky. Lekce 10 bude zaměřena na způsoby, jak s nimi pracovat tak, aby jejich vliv postupně slábl.

Proč na myšlenkách záleží

Kognitivně-behaviorální terapie, kterou STOB využívá ve své metodice, přímo odkazuje na práci s kognicemi, tedy myšlenkami. A není to náhoda. Myšlenky ovlivňují emoce a emoce ovlivňují chování. Například myšlenka „dala jsem si kousek čokolády, jsem člověk bez vůle, tohle nikdy nedokážu změnit“, může vyvolat pocit beznaděje. Tento pocit pak ovlivní, zda člověk pokračuje v léčbě, nebo ji vzdá.

Současně je užitečné si uvědomit, že myšlenka není povinnost jednat. Ne každá myšlenka na jídlo je pravdivá a ne každá vyžaduje okamžitou reakci. Rozpoznání této skutečnosti patří mezi důležité dovednosti, které se v této lekci postupně rozvíjejí.

Kam investovat uvolněnou energii

Po odeznění neustálých myšlenek na jídlo se uvolňuje značné množství duševní energie, která byla dříve věnována hubnutí. Otázkou pak je, kam tuto energii investovat.

- **Do vztahů** - místo plánování jídel můžete trávit více času s rodinou a přáteli, budovat hlubší spojení a sdílet společné zážitky.
- **Do koníčků a zájmů** - objeví se více prostoru pro aktivity, na které dříve chyběl čas nebo energie: malování, čtení, zahradničení, skládání puzzle, psaní pár řádků do deníku nebo jiné kreativní aktivity.
- **Do pohybu** - nejen jako nástroj hubnutí, ale jako radost. Tanec, procházky v přírodě, jóga, pohyb jen tak pro potěšení, ne z povinnosti.
- **Do kariéry a osobního rozvoje** - vzdělávání, nové projekty, rozvoj dovedností, zhlédnutí krátkého podcastu, prohlížení fotek s hezkými vzpomínkami.
- **Do péče o sebe** - kvalitní spánek, čas na odpočinek, relaxaci nebo meditaci. Patřit sem mohou i drobné příjemné rituály, jako je obléknout si něco příjemného, vytvořit si klidnou atmosféru nebo zapálit svíčku. Zajímavé může být také vyzkoušení krátké vizualizace: „Jak se budu cítit za 30 minut?“
- **Do drobností, které mohou pomoci cítit se lépe** - uklidit jednu malou plochu (stůl, kabelku), připravit si oblečení na zítra, vyvětrat místnost, připravit si láhev s vodou, napsat krátký seznam úkolů.

Všímavé jedení

Další důležitou oblastí je všímavost (mindfulness) a všímavé jedení. Všímavost znamená schopnost cíleně věnovat pozornost přítomnému okamžiku bez hodnocení a kritiky. V kontextu jídla to znamená vystoupit z „autopilota“, všimat si chutí, vůní, struktury jídla, signálů hladu a sytosti a respektovat své tělo. Všímavé jedení podporuje lepší regulaci příjmu potravy, větší spokojenost z menšího množství jídla a snižuje riziko přejídání.

Pokud se chcete do všímavosti více ponořit, doporučujeme online kurz Všímavostí k sobě.



Všímavé jedení není dieta. Je to způsob, jak se vrátit k přirozenému vztahu k jídlu - pomalu, s pozorností a bez pocitu viny.

Podnětem k jídlu je málokdy fyzický hlad. Bývají to často myšlenky, které se točí v hlavě, prostředí, které nás obklopuje, a automatické reakce, které jsme si roky budovali.

Jídlo tedy není pouze zdrojem energie a živin. Má také kulturní, sociální, emoční a symbolický význam. Cílem léčby není jídlo potlačit nebo se ho bát, ale najít zdravou rovnováhu, kdy jídlo slouží k výživě, potěšení i sdílení, aniž by přebíralo roli hlavního nástroje pro zvládání stresu, emocí nebo prázdného času.

Dobrou zprávou je, že tyto vzorce nejsou neměnné. Lze je postupně rozpoznávat a měnit; tomuto tématu se bude podrobněji věnovat lekce 10.

Co si z této lekce odnést

- ***Léky mohou přinést „ticho v hlavě“. Tento nově vzniklý prostor je cenný a nabízí možnost vědomě rozhodnout, čím bude naplněn.***
- ***Energie se dá využít k investici do vztahů, koníčků, pohybu, profesního rozvoje nebo péče o sebe.***
- ***Součástí procesu by mělo být také všímavé jedení a vnímání jemných signálů těla. Pocit hladu může být menší než dříve, proto je užitečné těmto signálům věnovat pozornost.***
- ***Je možné zůstat gurmánem a zaměřovat se na kvalitu, chuť a radost z jídla spíše než na jeho množství.***

8 HYDRATACE

Proč je při hubnutí a léčbě antiobezitiky klíčová

Hydratace není „jen pití“. Voda je prostředí, ve kterém tělo funguje, od cirkulace krve přes trávení až po činnost mozku. Při nedostatku tekutin často klesá energie, zhoršuje se soustředění a den se může zdát náročnější. Při hubnutí navíc nedostatečný pitný režim zvyšuje riziko zácpy, únavy i bolesti hlavy.

Při léčbě antiobezitiky je hydratace ještě důležitější. Menší chuť k jídlu často vede k tomu, že člověk zapomíná pít, a některé gastrointestinální nežádoucí účinky jako nevolnost, zvracení, průjem nebo zácpa mohou snížit příjem tekutin, nebo naopak zvýšit jejich ztráty.

Jednoduché pravidlo zní, že pitný režim by měl být plánován stejně jako jídlo.

Voda má v organismu několik zásadních rolí:

- ***Pomáhá termoregulaci - ochlazuje tělo a odvádí teplo potem.***
- ***Udržuje objem tělesných tekutin a podporuje cirkulaci, což se prakticky projevuje menší únavou a menším rizikem bolesti hlavy.***
- ***Podporuje trávení a pravidelnou stolici (což je důležité i při vyšším příjmu vlákniny).***
- ***Umožňuje transport živin i odvádění odpadních látek - ledviny potřebují tekutiny k tvorbě moči.***
- ***Podporuje optimální fungování těla i mozku.***
- ***Pomáhá udržovat tkáně a sliznice v dobrém stavu.***
- ***Přispívá k soustředění a stabilní náladě.***

Udržení pitného režimu se tak stává přirozenou součástí péče o sebe a energii během dne.

Jak si tělo hlídá hydrataci a jak poznat, že je jí málo

Tekutiny ztrácíme dýcháním, potem, močí a stolicí, a proto musí být tyto ztráty pravidelně doplňovány. Při poklesu tělesné vody se aktivuje žízeň a ledviny začnou více zadržovat

vodu. Moč je pak méně objemná a koncentrovanější (tmavší). U starších lidí se ale žízeň často ozývá později, proto se vyplatí spoléhat i na jiné signály.

Mezi typické projevy nedostatku tekutin patří:

- **žízeň (může přicházet později, zejména u starších osob),**
- **sucho v ústech,**
- **únava a malátnost, potíže s koncentrací,**
- **závratě,**
- **bolest hlavy,**
- **zhoršení zácpy,**
- **tmavá moč.**

Sledujte barvu moči

Barvu moči mohou ovlivnit některé doplňky stravy, např. vitaminy skupiny B.



Kolik tekutin potřebujeme

Jako praktické orientační vodítko se často používá rozmezí 30–40 ml tekutin na kilogram ideální hmotnosti za den, ale je třeba upravovat dle aktuální potřeby. Jde o celkový příjem vody z nápojů i z potravy. Potřeba se zvyšuje v horku, při vyšší fyzické aktivitě, horečce a při zvýšených ztrátách tekutin (např. při průjmu, zvracení či výrazném pocení).

Jaké nápoje upřednostnit při redukci

Základ pitného režimu tvoří neperlivá voda (kohoutková nebo

minerální), kterou lze pro zpestření ochutit plátky citrusových plodů, okurky, čerstvou mátou nebo zázvorem. Vhodnou součástí pitného režimu jsou také neslazené čaje, například bylinné, ovocné, černé nebo zelené.

Příjem tekutin je vhodné přizpůsobit zdravotnímu stavu. U onemocnění srdce či ledvin nebo při užívání diuretik se pitný režim řídí doporučením lékaře nebo nutričního terapeuta. Při průjmu či opakovaném zvracení během užívání antiobezitik je vhodné dočasně zařadit rehydratační roztok z lékárny.

Naopak nápoje s nízkou nutriční hodnotou (slazené limonády, ochucené minerální vody, ledové čaje, slazené kávy, energetické nápoje a džusy i 100procentní) mohou zbytečně přidávat energii, zvyšovat chuť a u citlivějších lidí zhoršovat trávicí potíže.

Káva a alkohol: co je dobré vědět

Káva je při běžné konzumaci většinou dobře tolerována a u řady lidí může mít i příznivé účinky. U některých lidí ale může vzhledem k obsahu kofeinu zhoršit nevolnost, reflux nebo ovlivnit spánek. Množství kávy, které člověk dobře toleruje, je individuální; u většiny dospělých se jako obvyklá uvádí přibližně 3–4 šálky denně.

Má i celou řadu dalších negativních účinků na zdraví, a proto se doporučuje abstinence. Alkohol může zhoršit zažívací potíže a zvýšit riziko dehydratace. V kontextu hubnutí je také užitečné vědět, že je nositelem energie. Jeden gram alkoholu dodá tělu přibližně 30 kJ energie. Přináší tedy energii a zároveň může snižovat sebekontrolu, je tak těžší odolat lákadlům.

Kolik energie obsahují alkoholické nápoje?

				
Pivo 10° 0,5 l = 750 kJ	Pivo 12° 0,5 l = 950 kJ	Vino suché 0,2 l = 560 kJ	Vino sladké 0,2 l = 700 kJ	Vinný střík 0,3 l = 270 kJ
				
Cola s rumem 0,2 l = 720 kJ	Míchaný koktejl 0,25 l = 1000 kJ	Whisky 0,04 l = 420 kJ	Rum 0,04 l = 370 kJ	Vaječný likér 0,04 l = 500 kJ

Jedna sklenička vína (200 ml) obsahuje asi 20 g alkoholu, což odpovídá přibližně 600 kJ. Když přidáme mini porci (30 g) chipsů - protože nám alkohol snížil sebekontrolu - přibude dalších asi 700 kJ, takže celkem přijmeme poměrně značné množství energie.

Z pohledu léčby antiobezitiky je také zajímavé, jak alkohol působí v těle. Některé léky na hubnutí mohou zpomalit vstřebávání a odbourávání alkoholu, takže jeho účinky pak trvají déle.

Současně mohou antiobezitika při plánovaném omezování pití alkoholu působit jako podpurný faktor - snižují chuť na alkohol a ovlivňují části mozku spojené s pocitem odměny, díky čemuž se objevuje menší nutkání dopít další skleničku.

Cukr skrytý v nápojích

U nápojů někdy překvapí, kolik cukru obsahují. Občasný sladký nápoj většinou nevadí. Když ho ale pijeme každý den, může výrazně zvýšit celkový denní příjem energie.

Co pijete?

Pozor na slazené limonády, čaje a džusy.



I produkty, které působí „zdravě“, mohou mít dost cukru, například některé ochucené kefírové, jogurtové nebo proteinové nápoje.

„Zero“ nápoje a sladidla

Nápoje se sladidly mohou mít v redukční stravě své místo zejména jako přechodný „mezistupeň“, pokud je pro člověka obtížné přejít rovnou na vodu. Mohou tak pomoci postupně snižovat celkový příjem cukru ze stravy a usnadnit přechod k vodě nebo neslazeným nápojům.

Světové zdravotnické autority doporučují určitou obezřetnost.

Některé studie naznačují souvislost mezi vyšší konzumací sladidel a vyšším rizikem diabetu 2. typu nebo srdečně-cévních onemocnění, důkazy ale zatím nejsou jednoznačné. Podobně nejasný je i jejich vliv na hubnutí. Výzkumy ukazují, že lidé pak někdy snědí více sladkých potravin nebo „ušetřené“ kalorie doženou jinde.

Při běžné konzumaci jsou sladidla považována za bezpečná.

U některých lidí sladidla zhoršují zažívací potíže, což může být výraznější při užívání léků na hubnutí. Pokud se objeví nevolnost, průjem nebo reflux, může pomoci pít po nějakou dobu hlavně vodu nebo neslazené čaje.

Jak pít při nevolnosti, zvracení nebo průjmu

Doporučuje se pít po menších dávkách, ale často. Místo velké sklenice zkuste 2-3 loky každých 10-15 minut. Volit neperlivé a neslazené nápoje (vodu, neslazený čaj) a teplotu upravit podle tolerance. Někteří lidé preferují nápoje vlažné, jiní chladnější.

Při průjmu nebo opakovaném zvracení je důležité myslet nejen na doplnění vody, ale také minerálních látek. Hodí se například rehydratační roztok z lékárny. Slazené limonády a džusy mohou potíže zhoršit, proto je vhodné se jim vyhnout. Pro sledování hydratace může pomoci pozorovat barvu moči a frekvenci močení.

Jak si vytvořit návyk pravidelného pití

Pitný režim při léčbě antiobezitiky není jen doporučení, ale součást samotné léčby. Tyto léky často snižují nejen chuť k jídlu, ale i pocit žízně. Potřeba vody se tím ale nemění - tělo ji stále vyžaduje, jen o ni méně „žádá“. Právě proto je důležité s pitím vědomě pracovat a postupně si budovat návyk pravidelného doplňování tekutin. Nejde o drobnost ani o disciplínu navíc, ale o praktickou součást bezpečné a účinné léčby.

Jak si pitný režim usnadnit

Mít vodu na dosah - na stole, v autě nebo v kabelce - usnadňuje častější pití. Pomáhá i oblíbená láhev nebo hezká sklenice, ke které se rádi vracíte.

Sledování příjmu tekutin může pomoci zavést nový pitný rytmus. Láhev je možné označit třeba podle množství, které má být vypito do oběda a do večera. Některé lahve mají odměrky s povzbudivými nápisy, zpočátku může pomoci i aplikace

na sledování hydratace. Jde spíš o to, aby si mozek zapamatoval nový zvyk než o trvalou kontrolu.

Připomínky mohou pomoci udržet pravidelné pití. Aplikace v telefonu fungují dobře, ale ještě spolehlivější je spojit pití s nějakou běžnou činností. Například otevření počítače, čtení zpráv na mobilu nebo čekání na dítě před školou. Tyto přirozené situace mohou sloužit jako kotvy pro nový návyk.

Pomoci může také pravidlo „nejdřív voda“: před kávou, čajem nebo jiným nápojem si nejprve dát sklenici vody. Tento postup může denní příjem tekutin zvýšit téměř bez potřeby na něj vědomě myslet.

Velmi užitečná je také společná motivace - sdílení cíle s někým blízkým. „Hydratační parťák“ z rodiny nebo přítel usnadňuje udržení nového pitného režimu, protože dohled a zpětná vazba podporují pravidelnost.

Kdy kontaktovat lékaře

Lékaře je třeba vyhledat, pokud člověk opakovaně zvrací a není možné přijímat tekutiny nebo pokud se objeví známky dehydratace (málo moči, slabost, zmatenost, mdloby). Lékařské vyšetření je nutné také při silné nebo nově vzniklé bolesti břicha, zejména pokud je provázena horečkou. U lidí s diabetem je zároveň důležité sledovat příznaky nízké hladiny cukru v krvi.

Co si z této lekce odnést

- ***Voda je základ - podporuje trávení, stolici i toleranci léčby.***
- ***Denně z nápojů i potravy cca 30-40 ml tekutin na kilogram ideální hmotnosti.***
- ***Sladké nápoje mohou obsahovat překvapivě hodně energie. Pomáhá sledovat informace na obalech a vědět, kolik cukru nápoj obsahuje.***
- ***Při užívání antiobezitik je užitečné pití aktivně plánovat a postupně si vytvořit pravidelný návyk, zejména pokud se objevují nežádoucí účinky.***
- ***Při zvracení nebo znamkách dehydratace je vhodné kontaktovat lékaře.***

ÚSKALÍ HUBNUTÍ V KAŽDODENNÍM PROSTŘEDÍ

Vnější škodílci

Vnější spouštěče představují vše, co nás zvenčí vede k jídlu bez ohledu na to, zda máme hlad. Vůně z pekárny, miska s bonbony na stole, reklama v televizi, rodinná oslava, kde všichni jedí. Žijeme v takzvaném obezitogenním prostředí, kde je jídlo snadno na dosah, neustále na očích, lákavé a často i cenově dostupné.

Přirozené biologické mechanismy, které nás motivují jíst, reagují velmi rychle a často zcela automaticky. V prostředí plném výše zmíněných jídelních podnětů to může představovat problém. Naše tělo na tyto signály totiž reaguje dříve, než si to uvědomíme.

Právě proto je při hubnutí důležité naučit se tyto situace včas rozpoznat a reagovat na ně vědomě, nikoli automaticky. V této lekci se zaměříme na to, jak takové situace zvládat, například během oslav, dovolených, rodinných setkání, při návštěvě restaurace nebo při situacích, jako je cesta kolem voňavé pekárny či nedojedený kousek oplatky na kuchyňském stole.

Mnoho dalších tipů, jak zvládat vnější „škodílky“ lze získat v knize *Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo* a brožuře *Chci změnu: Jak na psychiku*.



Stravovací výzvy v běžném životě

Situace, jako jsou oslavy, dovolené, svátky či rodinná setkání, představují v průběhu hubnutí častou výzvu. U pacientů léčených antiobezitiky, jak už bylo zmíněno výše, se mění vnímání hladu a sytosti. Chuť k jídlu bývá nižší, myšlenky na jídlo méně intenzivní a někdy je potřeba se do jídla cíleně nutit. Právě tohle lehké „ztišení“ chutí může být fajn prostor pro to si v klidu zkoušet a postupně nacházet nové způsoby, jak zvládat náročnější situace bez tlaku na výkon, pocitu selhání nebo návratu ke starým návykům.

I když se tedy může zdát, že je to díky antiobezitikům „jednodušší“, neznamená to, že už žádná opora není potřeba. Naopak, právě toto klidnější období může být ideální čas přidat si pár jednoduchých pravidel nebo nástrojů, které pomohou nové návyky ještě víc ukotvit a dlouhodobě udržet.

Pravidlo 80/20

Jednou z možností, jak zvládat ať už oslavu, nebo každodenní střet s tabulkou čokolády, může být pravidlo 80/20. Tento přístup vychází z toho, že přibližně 80 % času by mělo být stravování pravidelné, vyvážené, s dostatkem bílkovin, zeleniny, sacharidů a vlákniny. Zbýlých 20 % zahrnuje jídla, která sice nejsou nutričně ideální, ale jsou přirozenou součástí běžného života – například slavnostní pokrmy, dezerty či jakékoliv oblíbené pochutiny.

Cílem není dokonalost, ale dlouhodobá udržitelnost změn. Je přitom užitečné mít na paměti, že „20 %“ neznamená celý den mimo režim, ale spíše jedno konkrétní jídlo nebo jeho část zvolenou vědomě a bez výčitek. Pokud většinu času funguje stabilní základ, jednotlivé výjimky výsledky neohrozí, naopak mohou pomoci změnu lépe udržet.

Mít strategii

V situacích, jako jsou oslavy, svátky nebo třeba i procházka kolem voňavé pekárny, mohou pomoci tato jednoduchá doporučení.

- **Nechodit na akce (příliš) hladoví - kombinace hladu a dostupnosti jídla zvyšuje riziko přejedení či nevolnosti. Doporučuje se malé, lehké jídlo předem.**
- **Připomenout si své „proč“ - skutečný důvod, proč chcete hubnout. Pravděpodobně nejde jen o číslo na váze. Změna životního stylu může přinést více energie, lepší zdraví, větší sebevědomí nebo možnost být aktivnější s blízkými. Když je motivace ukotvená v těchto hodnotách, bývá stabilnější než snaha dosáhnout krátkodo-**

bého cíle. V náročnějších dnech může právě toto „proč“ pomoci vrátit se ke zvolenému směru. Pomáhá také mít ho konkrétně pojmenované a čas od času se k němu vracet.

- **Plánování může pomoci podobné situace lépe zvládnout. Užitečné je promyslet si, co si dopřát a v jakém množství, a ještě před akcí si zkusit odpovědět na tyto otázky:**
 - Co si pravděpodobně dám?
 - Čemu se chci naopak vyhnout?
 - Kde je můj osobní limit?

Takový přístup snižuje stres a posiluje pocit kontroly.

Už jsem v restauraci: Co teď?

Setkání s přáteli nebo rodinou v restauraci či na rautu může být příjemné, ale někdy i náročnější, o to víc se vyplácí být alespoň trochu připravený.

PŘED OBJEDNÁNÍM

Menu bývá často dostupné předem, což umožňuje promyslet si volbu jídla ještě před příchodem do restaurace. V případě potřeby je také možné požádat o drobné úpravy, například o menší množství oleje nebo výměnu přílohy za zeleninu.

Pokud je to možné, může být užitečné objednat si jako první. Člověk pak bývá méně ovlivněn volbou ostatních. Další možností je požádat o menší porci, dát si předkrm místo hlavního chodu nebo v případě, že se servíruje moučník, se o něj s někým podělit.

NA RAUTU

Vyplácí se volit menší porce, může pomoci i vzít si menší talíř, porce pak vypadá opticky větší. Z nabídky si vybírejte „luxusní kousky“, nadřazujte kvalitu nad kvantitou. V těchto situacích může pomoci i princip všímavého jedení zmiňovaný v lekci 7.

**TIPY NA OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJE:
OKURKOVÁ LIMONÁDA S MEDUŇKOU**



PŘI JÍDLE

Při samotném jídle je užitečné začít bílkovinami a zeleninou a opřít se o model GLP-1 talíře, ten může být nápomocný i na rautech či oslavách, zejména tam, kde si jídlo servírujeme sami.

Na co pamatovat na rautu či oslavě:

- **Právě zde se častěji objevují tučná, sladká a obecně lákavá jídla, která mohou při větším množství zatěžovat trávení.**
- **Alkohol bývá snadno dostupný a může mít při užívání léků silnější účinek, proto se vyplatí opatrnost.**
- **Pocit sytosti se může objevit rychle, je v pořádku jídlo nedojíst.**
- **Všímavé jedení může pomoci udržet si větší odstup od jídla, abychom se nepřejedli a nebylo nám špatně.**
- **Jedno odlišné jídlo nic nemění, důležité je navázat zpět na běžný režim.**

Rodina a přátelé – zvládání tlaku okolí

Rodina a přátelé mohou nevědomky „sabotovat“ úsilí o hubnutí, a proto je důležité jasně vymezit své hranice. Sdílení informace o užívání antiobezitik je zcela dobrovolné, vysvětlování či obhajování volby není nutné. Stačí jednoduché věty typu „Děkuji, už mi to stačí“ nebo „Teď nemám chuť“.

Nenásilná komunikace a vymezení hranic snižují tlak okolí, přičemž dohoda o podpoře, například zapojení partnera, rodiny či kolegů, může proces usnadnit. Hubnutí a udržování hmotnosti je dlouhodobý proces, který je snazší, pokud se jím neprochází osamoceně.

Co si z této lekce odnést

- **Stravovací výzvy - oslavy, návštěvy restaurací a další akce spojené s jídlem jsou běžnou součástí života.**
- **Šťěstí přeje připraveným - pomoci mohou jednoduchá pravidla, například princip 80/20, prohlédnutí restauračního menu předem, všímavé jedení.**
- **Pokud dojde k vybočení, není to konec - k návykům se lze vrátit hned při dalším jídle nebo druhý den. Jeden „přešlap“ neznamená selhání.**
- **Prostředí kolem nás je obezitogenní a často nás láká k nadbytečnému jídlu. Už pouhé uvědomění si, že jde o jídlo navíc, je zásadní a usnadní další kroky při udržování zdravých návyků.**

Díky antiobezitikům je najednou mnohem snazší se zastavit a vnímat, co se děje uvnitř. Ustupují neustálé chutě na sladké i vtíravý hlad a emoce se daří řešit bez jídla. Vzniká tak prostor zaměřit se na skutečné důvody, proč dochází k jídlu navíc, a vědomě s nimi pracovat.

Emoce: nejsou problém, jsou informace

Emoce prožíváme všichni, například strach, úzkost, stres, nervozitu, nudu, osamělost, únavu, smutek i radost. Někdy se mluví o „pozitivních“ a „negativních“ emocích, ale to může být zavádějící zjednodušení, protože je potřebujeme všechny. Vedle toho, že emoce přicházejí, může být podstatné i to, jak na ně odpovíme.

Někdy pomůže dívat se na emoce jako na určitou informaci. Radost může ukazovat na to, co je nám příjemné, láska může souviset s potřebou blízkosti. Strach nám může vysílat varovná znamení „pozor, nebezpečí“, smutek se může pojít se ztrátou a potřebou ji nějak zpracovat „něco jsem ztratila a potřebuju truchlit“, hněv zase poukazovat na pocit bezprávi „děje se mi něco, co není fér“. Pokud emoci umlčíme jídlem, často se nám krátkodobě uleví, ale dlouhodobě si vytváříme další problém.

Energie emocí a jídlo: proč to tak často funguje

Jídlo umí rychle snížit napětí nebo umocnit příjemný pocit. Mozek si pamatuje, co „zabralo“, a proto nám podobné řešení nabídne znovu. Mnohdy jde o vzorce naučené již v dětství: jídlo jako útěcha, odměna, součást oslav nebo „záchrana“ při stresu.

**Vzorec může vypadat například takto:
Smutek (podnět) → dort (reakce) → krátkodobá
úleva.**

Když mozek vnímá úlevu jako odměnu, může se tato reakce postupně proměnit v návyk. Dobrá zpráva je, že se tyto vzorce někdy dají postupně přeměňovat. Ne tak, že bychom si emoce zakazovali, ale spíše hledáním jiných způsobů, které mohou přinést podobnou úlevu, jen s menšími následky.

Technika oddálení:

postavte mezi emoci a jídlo krátkou pauzu

Při stupňujícím se napětí často vzniká pocit, že když hned

něco neuděláme, „nevydržíme to“. Ve skutečnosti napětí obvykle roste jen do určité úrovně, pak chvíli drží a nakonec začne samo klesat. V tomto okamžiku není třeba se s emocí přetlačovat, stačí jí dopřát čas.

Technika oddálení může fungovat jako jednoduchý způsob, jak si vytvořit prostor mezi impulzem a reakcí. Nejde o zákaz jídla, spíš o krátké odložení, třeba o 5 nebo 10 minut, během něhož se dá napětí zkusit unést i jinak.

Mezi spouštěčem a jídlem tak vzniká určitý odstup, který se může postupně proměňovat. Pokud je nutkání i po uplynutí času stále silné, jídlo zůstává možností. Někdy se ale může stát, že tlak mezitím poleví a potřeba reagovat jídlem už není tak výrazná.

Aby se tenhle přístup opíral o něco konkrétního, pomáhá mít předem zvolený jednoduchý plán. Určitá míra konkrétnosti bývá oporou, protože vágní představa často nestačí. Vhodně zvolená činnost působí příjemně a nepřináší další tlak.

Během krátkého časového okna, které vzniklo vytvořením odstupů mezi spouštěčem a jídlem, lze například vyjít na krátkou procházku, poslechnout si hudbu, dát si teplý čaj, osprchovat se, vyřídit telefonát nebo udělat nenáročnou domácí činnost.

Dechové techniky: rychlá regulace nervového systému

Když je tělo ve stresu, spouští se přirozená reakce „boj nebo útěk“. Zklidňující dech může pomoci přepnout tělo do stavu klidu a regenerace. Základní technika je brániční dýchání, které spočívá v rozdílné délce nádechu a výdechu.

Jak na to krok za krokem:

- **Nádech nosem například na tři doby.**
- **Výdech nosem například na pět dob.**
- **Směr dechu - do břicha, boků a zad, ramena zůstávají uvolněná a nezvedají se.**

Počet dechů si zvolíte sami, důležité je, aby výdech byl vždy delší než nádech. Delší výdech aktivuje parasympatický nervový systém, což vede ke zklidnění stresu, snížení srdeční frekvence a také lepší koncentraci. Doporučuje se provést 6–10 cyklů „nádech-výdech“.

Myšlenky při hubnutí

Vedle emocí mají velký vliv také myšlenky, jak bylo zmíněno v lekci 7. Často zůstávají nevědomé, přesto se při redukci hmotnosti objevují. Typicky se jedná o věty jako: „Už jsem to

stejně porušila ...“, „Stejně nikdy nezhubnu ...“, „Nemá cenu tam chodit, budou tam všichni hubení...“ nebo „To nezvládnu.“ Tyto myšlenky bývají automatické, rychlé a silně zabarvené emocí a označují se jako negativní automatické myšlenky.

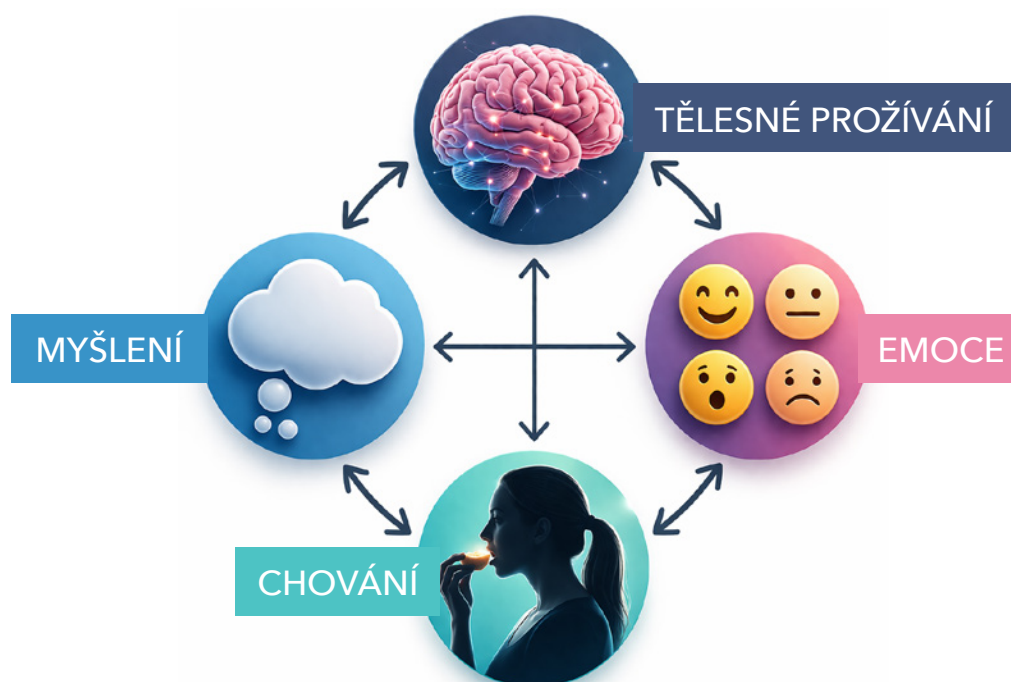
Bez ohledu na to, jak pravdivě zní, negativní automatické myšlenky nepřinášejí skutečnou pomoc. Fungují spíše jako filtr – zužují pohled na realitu, zvyšují pocit beznaděje a podporují chování, které často odporuje stanoveným cílům.

Někdy přijde myšlenka: „Stejně nikdy nezhubnu.“ Pocit beznaděje usnadňuje přerušení zdravých návyků – cvičení se vynechá a plánované jídlo bývá nahrazeno impulzivní volbou. Ironií je, že tím se hubnutí zpomaluje a myšlenka „Stejně nikdy nezhubnu“ se vlastně sama naplňuje.

V lekci 7 už jste prostřednictvím dotazníku zjišťovali, do jaké míry se u vás objevují neužitečné nutkavé myšlenky. V dalších týdnech se pak sledovalo, které konkrétní neužitečné myšlenky ovlivňují i jiné oblasti života. Takové myšlenky mohou provázet celý život, nejen při hubnutí, ale i v práci, ve vztazích nebo v rodičovství.

Emoce, myšlenky a chování: systém, do kterého lze vstoupit

Emoce, myšlenky a chování jsou propojené. Změna jedné části může ovlivnit i ostatní. Někdy je snazší začít pracovat na změně chování (krátká procházka místo „dám si něco na nervy“), jindy myšlenkou (vyváženější věta místo katastrofického scénáře) nebo emocí (relaxační techniky).



Na tomto místě se zaměříme na některé z technik, které mohou pomoci při zvládání neužitečných automatických myšlenek.

Sokratovské dotazování: otázky, které mění perspektivu

Když se objeví silná negativní myšlenka, lze si položit několik otázek. Nejde o žádné pozitivní afirmace, ale o zhodnocení situace a uvědomění si faktů. Cílem je být při odpovědi k sobě co nejupřímnější a co nejotevřenější.

- **Co svědčí PRO tuto myšlenku?**
Jaká fakta ji podporují?
- **Co svědčí PROTI?**
Jaká fakta ukazují, že situace může být i jiná?
- **Kdyby tuhle myšlenku měl/a kamarád/ka, co bych mu/ jí řekl/a?**
- **Mění se tahle myšlenka s náladou?**
Přemýšlím někdy jinak?
- **Neobviňuji se za něco, co nemám plně pod kontrolou?**

Zkoumání užitečnosti: nejdůležitější filtr

Někdy není kapacita řešit, zda je myšlenka „pravdivá“. V takovém případě může pomoci jiný filtr, a to užitečnost. Lze se zeptat, zda tahle myšlenka pomůže dosáhnout cíle nebo žít spokojenější život. Pokud ne, stojí za to ji nahradit užitečnější větou, a to i tehdy, kdyby nebyla dokonalá.

Oslabení myšlenek: když je potřeba získat odstup

Praktický trik spočívá ve vnímání myšlenky jako myšlenky, nikoli jako faktu. Nutkavá myšlenka se dá přepsat třikrát, přičemž jako inspirace postupného oslabování může sloužit následující příklad:

- „Selhal/a jsem, už to nemá cenu.“
- „**Mám myšlenku na to**, že jsem selhal/a a už to nemá cenu.“
- „**Všiml/a jsem si, že mám myšlenku na to**, že jsem selhal/a a už to nemá cenu.“

Často to stačí ke zvětšení odstupu od myšlenky a otevření prostoru pro další krok: návrat do běžného režimu. Cílem není dokonalost, ale schopnost návratu.

Antiobezitika poskytují možnost tréninku, jak snížit vliv neužitečných myšlenek na chování a rozvíjet laskavější vnitřní dialog. Může to dlouhodobě zlepšit kvalitu života.

Více o tématech myšlení a emocí nabízí kniha *Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo* - praktický průvodce pro trvalé výsledky a lepší pohled na vlastní chování.



Co si z této lekce odnést

- **Hubnutí není jen fyzický proces - klíčovou roli hrají emoce a psychika.**
- **Myšlenka není fakt. Lze ji zachytit a nahradit užitečnejší variantou.**
- **Emoce nejsou problém, jsou to informace.**
- **Technika oddálení - mezi spouštěč a reakci se vkládá pauza. Reakce se tak děje všímavě, nikoli na autopilotu.**
- **Pomáhají dechové techniky - delší výdech než nádech.**
- **V případě přetížení může být velkou podporou odborná pomoc, například psycholog nebo psycho-terapeut.**

Spánek není pasivní odpočinek. Je to aktivní biologický proces, během kterého tělo opravuje tkáně, reguluje hormony, nastavuje citlivost na inzulin a ladí cirkadiánní rytmus. Pokud je spánek málo nebo není kvalitní, může se hubnutí zpomalit, a to i ve chvíli, kdy je jídelníček a pohyb správně. V praxi se to často projevuje poměrně přímočaře: po horším spánku bývá hlad výraznější, častěji se objevuje chuť na sladké a na potraviny s rychle dostupnou energií, zhoršuje se soustředění a sebekontrola. Tělo zároveň hůř regeneruje včetně svalů, které je při hubnutí žádoucí zachovat.

Fáze spánku: co se děje v noci

Spánek probíhá v cyklech dlouhých zhruba 80–110 minut. V průběhu noci obvykle projdeme 4–6 cykly. Střídají se fáze NREM (usínání, lehký spánek, hluboký spánek) a fáze REM (živé sny, zpracování emocí, ukládání a třídění vzpomínek do paměti). V první části noci převažuje hluboký spánek, ve druhé části noci přibývá REM spánku. Když spánek zkrátíme, často přijdeme o celý jeden spánkový cyklus. Nejčastěji ubývá REM spánku, ale při velmi krátkém spánku i toho hlubokého – fáze NREM. To je důvod, proč „o hodinu míň“ někdy neznamena jen míň času v posteli, ale i citelně horší regeneraci.

Spánek a hormony jsou spojené nádoby

Dostatek kvalitního spánku hraje roli i v kontextu léčby antiobezitiky. Jak už bylo zmíněno, léky pomáhají snížit chuť k jídlu, ale fungují nejlépe, když na ně navazují dobře nastavené návyky. Spánek totiž ovlivňuje hormonální prostředí. Při jeho nedostatku se zvyšuje hladina stresových hormonů (např. kortizolu), což může vést k větší chuti k jídlu, horší kontrole apetitu a celkově pomalejšímu hubnutí. Naopak kvalitní spánek podporuje regeneraci, stabilnější energii během dne a lepší reakci těla na samotnou léčbu. Jinými slovy: antiobezitika „ztlumí“ hlad, ale spánek pomáhá tomu, aby tenhle efekt fungoval co nejlépe. Některé hormony, které kvalita spánku ovlivňuje, rozebíráme níže.

Růstový hormon

Největší množství hormonu se uvolňuje během hlubokého spánku, zejména v prvních 2–3 hodinách spánku. U pacientů na antiobezitické léčbě je jeho správná sekrece důležitá pro efektivní hubnutí a zachování beztukové hmoty. Růstový hormon podporuje využití tuků jako zdroje energie, chrání svalovou hmotu a napomáhá regeneraci tkání.

Kortizol

Kortizol je hormon vytvářený v nadledvinách a pro tělo má řadu důležitých funkcí. Pomáhá mu zvládat zátěž, ovlivňuje imunitu, krevní tlak a metabolismus a je klíčový pro řízení energie. Tělo ho potřebuje každý den, ale když jsme dlouhodobě ve stresu, jeho hladina zůstává vysoká a to může brzdit hubnutí.

Kortizol během dne přirozeně kolísá, v noci klesá na minimum a ráno opět stoupá. Krátký nebo nekvalitní spánek může tento rytmus narušit. Při dlouhodobě zvýšené hladině kortizolu se častěji objevují chutě na sladké, zhoršuje se regenerace a mění se i ukládání tuku, často více do oblasti břicha.

Adrenalin a noradrenalin

Tyto hormony souvisejí s bdělostí a aktivací organismu a uvolňují se při zapojení sympatiku neboli sympatického nervového systému. Ve večerních hodinách se přirozeně více uplatňuje parasympatikus, který podporuje přechod ke spánku. Pokud však zůstává aktivita sympatiku vyšší, mozek je stále „v pohotovosti“, což ztěžuje usínání a zkracuje délku hlubokého spánku.

Krátkodobě je tato aktivita pro organismus užitečná. Pokud ale přetrvává dlouhodobě, může se to promítat do horší kvality spánku a ovlivňovat i metabolické procesy, například regulaci glukózy a chuti k jídlu. Tyto faktory pak mohou nepřímo ztěžovat hubnutí.

Hormony chuti

Nedostatek spánku může snižovat hladiny leptinu (hormonu sytosti) a zvyšovat hladiny ghrelinu (hormonu hladu). Tyto změny se obvykle projevují větším hladem, nižším pocitem sytosti a vyšší citlivostí na odměnu. Po horším spánku může mozek častěji vyhledávat rychlé zdroje odměny, což se může projevit zvýšenou chutí na sladké a preferencí energeticky bohatých potravin.

Inzulin

Krátký spánek může snižovat citlivost na inzulin a zhoršovat glukózovou toleranci, čímž zvyšuje riziko inzulinové rezistence. V kontextu hubnutí a léčby antiobezitiky to může znamenat pomalejší metabolickou odpověď a větší kolísání chuti k jídlu, což může celkový efekt léčby oslabovat.

Spánek při léčbě antiobezitiky: jak využít potenciál léčby naplno

Kvalitní spánek nepřímo podporuje efekt léčby tím, že stabilizuje hormony regulující chuť k jídlu a hormony stresu, zlepšuje glukózovou regulaci a posiluje sebekontrolu.

Z pohledu zachování svalové hmoty se v předchozích lekcích kladl důraz na dostatek bílkovin a pohybové aktivity, zejména silového tréninku. Dalším důležitým dílem celku je kvalitní spánek. Jeho nedostatek zvyšuje riziko ztráty aktivní hmoty, zhoršuje adaptaci na trénink a vede k tomu, že tělo více šetří energií, hůře regeneruje a hůře reaguje na nastavený režim.

Kolik spánku potřebujeme

U dospělých se nejčastěji doporučuje 7-9 hodin spánku. Ke stabilizaci cirkadiánního rytmu a kvalitnější regeneraci je důležitá nejen délka, ale i kvalita a pravidelnost spánku. Následuje přehled pár základních pilířů spánkové hygieny, které mohou mít překvapivě velký efekt:

- ***Pravidelný čas usínání a vstávání.***
- ***Tmavá, tichá a mírně chladnější ložnice.***
- ***Omezení elektroniky a modrého světla přibližně dvě hodiny před spaním.***
- ***Omezení alkoholu, který často zkracuje spánek a zhoršuje jeho kvalitu.***

Když spánek kazí nevolnost nebo reflux

V souvislosti s hubnutím a léčbou antiobezitiky – zejména pokud se objevují nevolnost, pocit plnosti nebo refluxní obtíže – je vhodné věnovat pozornost načasování jídla. Poslední větší jídlo se doporučuje zařadit přibližně 2-3 hodiny před spaním a ve večerních hodinách volit spíše lehčí, méně tučná jídla.

Kofein, alkohol a pohyb

Kofein může ovlivnit spánek i 6-8 hodin před usnutím, přičemž citlivost je individuální. Alkohol může usnadnit usnutí, ale zároveň zhoršuje kvalitu spánku a narušuje plynulý přechod mezi jednotlivými fázemi. Naopak pravidelný pohyb spánek obvykle zlepšuje, včetně fáze hlubokého spánku. Intenzivnější trénink je vhodné ukončit alespoň 2-3 hodiny před spaním, zatímco lehčí pohyb obvykle spánku nevadí.

Když spíme dobře, lépe zvládáme emoce, impulzy i chuť k nezdravému jídlu. Málo spánku naopak zvyšuje stres a podporuje impulzivní či emoční jednání.

Kognitivně-behaviorální terapie pro lepší spánek

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) je vědecky podložená metoda (působící) proti chronické nespavosti a často bývá účinnější a trvalejší než samotná hypnotika. Zatímco léky na spaní mohou pomoci krátkodobě, KBT učí dovednosti, které fungují dlouhodobě a zůstávají i po skončení léčby.

Pokud ležíte v posteli a v hlavě vám běží kolotoč myšlenek – „nikdy neusnu“, „zítra budu k ničemu“, „to zase bude hrozná noc“ –, tak právě tyto myšlenky spánek aktivně blokuje. Vyvolávají úzkost a napětí v těle, které usnutí znemožňují. KBT tento začarovaný kruh pomáhá přerušit tak, že pracuje s tím, co se odehrává v hlavě i v těle.

Tři pilíře KBT pro spánek

1. Práce s chováním

- spánková hygiena a kontrola stimulů

- Chování v době kolem spánku výrazně ovlivňuje kvalitu. Udržování pravidelného času vstávání i o víkendech pomáhá nastavit vnitřní hodiny těla. Pokud se postel používá jen na spánek a sex, vytváří se silná asociace, že postel znamená spánek, a ne práci nebo prohlížení zpráv na telefonu. Pokud usínání trvá déle než 20–30 minut, může být užitečné vstát a přesunout se do jiné místnosti, dělat něco klidného při tlumeném světle, dokud nepřijde ospalost. Pak se vrátit do postele.

Poslední hodina před spaním bývá často nejpráhodnější pro uklidňující aktivity, bez obrazovek, práce nebo stresujících rozhovorů.

2. Práce s myšlenkami

- zpochybnění katastrofických scénářů

- Lidé s nespavostí mají často o spánku nerealistická přesvědčení, která situaci paradoxně zhoršují. KBT může pomoci tyto myšlenky rozpoznat a přerátovat, nahlédnout na ně z nové perspektivy.



Katastrofická myšlenka:

„Když se nevyspím, zničím si zdraví a zítra budu k ničemu.“



Přerátování:

„Kolikrát už jsem se nevyspal, a přesto jsem den zvládl?“

Jedna špatná noc zdraví nezničí. Tělo má kompenzační mechanismy."



Katastrofická myšlenka:

„Musím spát přesně 8 hodin, jinak to nejde.“



Přerámování:

„Potřeba spánku je individuální. Někdy může stačit i 6–7 hodin. Kvalita může být důležitější než délka.“



Katastrofická myšlenka:

„Už je půlnoc a já pořád bdím, zase se nevyspím!“



Přerámování:

„Sledování hodin jen zvyšuje moji úzkost. I když usnu později, odpočinu si. Není to katastrofa.“

Velmi účinná může být také technika odložení starostí. Hodinu před spaním se doporučuje vyhradit si 15–20 minut na „čas na starosti“ a zapsat si myšlenky, obavy a úkoly na papír. Když se pak tyto myšlenky objeví v posteli, připomenout si: „Tohle jsem už zpracoval, vrátím se k tomu zítra.“ Tím se symbolicky odloží starosti z hlavy ještě před ulehnutím.

3. Relaxační techniky

- zklidnění těla a mysli

- *Když je tělo napjaté a mysl neklidná, spánek často nepřichází. Pro zklidnění těla i mysli existují četné techniky. Efektivní jsou různá dechová cvičení. Jedno z nich – břišní dýchání – bylo probráno v minulé lekci.*

Další relaxační technikou je **progresivní svalová relaxace**. Postupuje od prstů u nohou až po obličej a zahrnuje:

- **Krátké, zhruba pětisekundové napnutí svalové skupiny.**
- **Následné uvolnění napětí.**
- **Vnímání rozdílu mezi napětím a uvolněním.**

Fyzické napětí se uvolní a mysl se zklidní spolu s ním.

Mindfulness a body scan patří mezi techniky zaměřené na postupné vnímání jednotlivých částí těla a zaznamenávání pocitů bez hodnocení.

- **Pozornost se postupně zaměřuje na jednotlivé části těla.**
- **Vjemy a pocity se vnímají bez hodnocení.**
- **Když mysl odběhne, jemně ji vraťte zpět k tělu.**

Tato technika pomáhá přerušit myšlenkový kolotoč a ukotvit pozornost v přítomném okamžiku.

Spánek se dá naučit a kognitivně-behaviorální terapie patří mezi nejúčinnější přístupy. Více o spánkové hygieně z pohledu KBT najdete v e-booku „Chci se dobře vyspat“



Karolina Veldová
Eva Fárková

Chci se dobře vyspat

Kvalitní spánek jako součást spokojeného života a zdravého hubnutí.

Co si z této lekce odnést

- **Spánek není bonus, ale základ redukce hmotnosti i jejího dlouhodobého udržení.**
- **Nedostatek spánku snižuje pocit sytosti, naopak zvyšuje pocit hladu a může vést k přejídání.**
- **Pravidelný spánkový režim společně s opatřeními, jako je například tichá, tmavá a přiměřeně chladná místnost nebo absence obrazovek hodinu před ulehnutím, mohou výrazně zlepšit kvalitu spánku.**
- **Režimová opatření, jako např. omezení kofeinu po 14. hodině, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním a omezení alkoholu, pomáhají vyšší kvalitě spánku.**
- **Pokud potíže přetrvávají, je třeba vyhledat odbornou pomoc.**

Stagnace hmotnosti může být výzvou, která dokáže znejistit i velmi motivované lidi. Často se objevují myšlenky jako „Dělám to špatně“ nebo „Už to nemá cenu“. Ve skutečnosti je plató, tedy delší nechtěná stabilizace hmotnosti během redukce, většinou přirozeným projevem adaptace. Tělo se po zhubnutí postupně mění a s ním i energetický výdej, vnímání hladu a sytosti i potřeba regenerace.

Dva typy stabilizace:

plató vs. záměrné udržení hmotnosti

Plató je pojem, kterým se nazývá nechtěné zastavení poklesu během redukce váhy. Jde o situaci, kdy se hmotnost nemění alespoň 3-4 týdny, a to i přesto, že režim zůstává podobný.

Tento stav je třeba odlišovat od záměrné stabilizace po dosažení cíle, tedy fáze, kdy už není žádoucí dál hubnout, ale cílem je nově dosaženou tělesnou hmotnost udržet.

Každý zásek neznamená plató

Ne každé zastavení hmotnostního úbytku je ale skutečné plató. Krátkodobě může hmotnostní pokles zpomalovat zadržování vody v organismu v určitých fázích menstruačního cyklu, nadměrné množství soli/sacharidů v jídelníčku, ale také větší míra stresu, přítomnost zánětu v organismu nebo zácpa.

Antiobezitika a plató

Antiobezitika typicky snižují pocit hladu, chutě a food noise a tím usnadňují hubnutí. Samy o sobě ale nezaručí kontinuální pokles tělesné hmotnosti. Plató se může objevit i během léčby, protože s klesající tělesnou hmotností se snižuje i bazální energetický výdej. Tělo tak spaluje méně energie, a pokud je příjem vyšší než výdej, může hmotnost opět růst.

Dalším důvodem může být, že aktuální dávka léku nemusí odpovídat potřebám dané fáze a je třeba ji znovu titrovat – téma titrace se probíralo v lekci 5. Případně mohlo být dosaženo maxima, tedy nejnížší hmotnosti, které lze dosáhnout, i když očekávání byla jiná.

Audit plató:

rychlý diagnostický checklist

Avšak i při terapii antiobezitiky mohou hrát roli další důvody, které navodí předčasné plató. V následujícím textu představu-

jeme nástroj, tedy typ zhodnocení, který může pomoci odhalit faktory zpomalující hubnutí nebo vedoucí k opětovnému přibírání.

Součástí takového auditu je reálné zhodnocení týdenního běžného režimu včetně víkendu, aby co nejvíce odpovídalo realitě. Audit zahrnuje sedm dní záznamů a jeho přínos je podmíněn otevřeností a upřímností vůči sobě samému. Pouze realistický záznam umožňuje odhalit případné příčiny stagnace hmotnosti. Sleduje se například:

- **Jídelníček**, ve kterém se lze zaměřit na velikost, frekvenci, ale i složení jednotlivých jídel během dne a typ konzumovaných nápojů.
- **Denní pohyb**, kde se sleduje míra sportovní i běžné pohybové aktivity.
- **Spánek a stres**, kde se sleduje délka spánku, čas usínání a probuzení, případně subjektivní hodnocení intenzity stresu během dne.

Takový záznam poskytuje realistický obrázek a pomáhá identifikovat oblasti, které lze postupně upravit. Jakmile je záznam dokončen, poskytuje cenné informace, nad kterými se dá zamyslet a klást si otázky, jako například:

- **Kolik jídel jste během dne měli a jaká byla jejich velikost? Byly v každém z nich obsaženy bílkoviny?**
- **Kolik času jste věnovali běžné pohybové aktivitě (chůze, domácí práce, schody apod.)? Odpovídá pohybový režim tomu z minulého měsíce?**
- **Jaká byla subjektivní intenzita stresu během dne (např. na škále 1-5)?**

Pět nejčastějších příčin stagnace v praxi

Zkušenost z praxe ukazuje, že plató často souvisí s jedním nebo kombinací těchto bodů:

- **Neviditelné kalorie představují postupně se zvětšující porce, „zobání“ během dne nebo svačiny, které se tváří zdravě, ale obsahují relativně vysoké množství energie, volných cukrů či průmyslově zpracovaných složek.**
- **Častým důvodem je také nadměrné množství tuků a cukrů v jídelníčku, například prostřednictvím**

pochutin, sladkých nápojů, alkoholu a podobně.

- ***Vybočení z nastaveného režimu o víkendech, svátcích a oslavách.***
- ***Méně bílkovin a vlákniny v jídelníčku snižuje pocit sytosti a zhoršuje kontrolu příjmu energie.***
- ***Pokles NEAT (přirozeného pohybu během dne mimo sportovní aktivity).***
- ***Nekvalitní spánek a stres mohou zvyšovat pocit hladu a snižovat sebekontrolu. Často se to projevuje emočním jedením, což vede k vyššímu příjmu stravy a tím celkové energie.***

Audit má odhalit jednu hlavní příčinu, se kterou lze pracovat. Není cílem přidat deset změn.

Strategie drobných úprav

Ukazuje se, že plató lze nejlépe zlomit drobnými úpravami, které se dodržují konstantně a po určitou dobu – ideálně 14 dní. Doporučuje se zavádět nanejvýš 1–2 změny současně a po uplynutí sledovaného období vyhodnotit jejich vliv na hmotnost, obvod pasu i subjektivní pocity (hlad, chuť k jídlu).

Jaké mohou být příklady takových korekcí?

- ***Navýšení denního počtu kroků o 1500 až 2500 kroků.***
- ***Kombinace silového tréninku, který vede k budování svalů a tím podpoře vyššího výdeje energie, a chůze, která přirozeně zvyšuje NEAT - hlavní složku energetického výdeje dne. Přílišná intenzita bez regenerace však naopak může zvýšit stres, hlad i únavu a stagnaci tak zhoršit.***
- ***Drobná, leč významná změna ve spánkovém režimu. Příkladem může být vypnutí veškeré elektroniky o 30 minut dříve, než jsme zvyklí - mobilní telefon nevyjímaje.***
- ***Zelenina a luštěniny - každý den se alespoň v jedné oblasti posunout blíž doporučenému cíli.***
- ***O jednu deci alkoholu méně - každé snížení konzumace alkoholických nápojů se počítá a může pomoci restartovat hubnutí.***

Trpělivost a laskavost k sobě samým jsou nezbytné - býváme si totiž nejpřísnějšími soudci.

Stabilizace po dosažení cíle: udržovací fáze

Po dosažení požadovaného poklesu hmotnosti začíná další důležitá etapa – udržovací fáze. Právě v ní se upevňují návyky, které pomáhají novou tělesnou hmotnost dlouhodobě stabilizovat. Tělo po zhubnutí často reaguje adaptačními mechanismy, které mohou udržení ztěžovat, proto je důležité počítat s tím, že stabilizace není krátkou dohrou, ale dlouhodobým procesem.

O vysazení farmakoterapeutik nelze uvažovat jako o automatickém kroku po dosažení cíle. O dalším postupu vždy rozhoduje ošetřující lékař podle účinnosti, tolerance, zdravotního stavu a celkového léčebného plánu. Obecně se doporučuje dlouhodobé užívání antiobezitik, přičemž v ideálním případě se dávka postupně snižuje.

Současně platí, že když se sníží dávka nebo se ukončí farmakoterapie, je důležité nadále pravidelně podporovat režimové návyky a kognitivně-behaviorální dovednosti, které pomáhají hmotnost udržet dlouhodobě.

Kognitivně-behaviorální terapie

V kontextu hmotnostní stabilizace a stagnace může výrazně pomoci kognitivně-behaviorální terapie. Umožňuje lépe pracovat se spouštěči, zvládat emoční jedení i reakce na vnější podněty.

Zároveň pomáhá zpochybnit neúčinné automatické myšlenky typu „už je to stejně všechno jedno“, které paradoxně hubnutí ohrožují mnohem víc než samotné vybočení z režimu. KBT je pomáhá nahradit funkčním, předem připraveným plánem.

Nejde o to vydržet všechno perfektně, ale umět se vrátit, když to ujede. To je to, co rozhoduje.

Jinými slovy nejde jen o to, co jíst, ale hlavně o to, jak reagovat ve chvíli, kdy přijde větší stres, únava nebo postupné rozvolnění režimu.

Co znamená „úspěch“ v udržování hmotnosti

Úspěch netkví v každodenním dokonalém výsledku, ale v udržení dlouhodobého trendu. Praktický přístup je nastavit si rozmezí, například $\pm 2-3$ % hmotnosti, a pokud se hmotnost blíží horní hranici, pustit se do drobných úprav, které mohou znovu nastartovat proces hubnutí.

Pro udržení tohoto trendu je důležitá pravidelná kontrola hmotnosti a obvodu pasu a občasné záznamy stravy a pohy-

bu nejen jako posedlost čísla, ale jako prevence, která umožní reagovat včas. Doporučená praxe je vážení jednou týdně a měření obvodu pasu jednou měsíčně.

SMART cíl pro udržení

SMART cíle nejsou jen pro hubnutí, fungují i při udržení hmotnosti. Pomáhají udělat režim, resp. dílčí cíle konkrétní, měřitelné a realistické.

Specific (specifický)

Pětkrát týdně
ujdu min.
8000 kroků.

Measurable (měřitelný)

Kroky sleduji
v telefonu/hodinkách
a jednou týdně si
zapišu výsledek.

Achievable **R**ealistic (dosažitelný) (realistický)

Když nedám 8000,
dám min. 6000 kroků.

Time-bound (časově ohraničený)

Zkusím to čtyři týdny
a pak vyhodnotím,
co funguje.

Praktické příklady SMART cílů

Strava

Tři dny v týdnu si budu zapisovat vše, co jsem snědl/a.

Bílkoviny

V každém pokrmu budu mít zdroj bílkovin (např. jogurt, vejce, luštěniny, maso, tofu).

Sebemonitorování

Budu se vážit jednou týdně ráno a sledovat trend, ne jednotlivé dny.

Plánování

V pátek si připravím nebo napíšu jídelní plán na víkend.

Co si z této lekce odnést

- **Plató, tedy dlouhodobé zastavení úbytku hmotnosti, stále nemusí být konečné.**
- **Audit stávajícího režimu pomůže odhalit případné nedostatky a ukáže, kde je prostor ke zlepšení.**
- **Drobné změny je vhodné zavádět postupně a dát jim čas, aby se účinek projevil.**
- **Návyky získané během léčby pomáhají udržet výsledky i po případném vysazení léků.**

ZÁVĚR

JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ

Podařilo se vám zhubnout, přiblížit se k cílové hmotnosti nebo ještě budete pokračovat v hubnutí? Pokud jste při hubnutí postupovali podle rad v tomto e-booku, učili jste se to trochu jinak - vědoměji, s větším ohledem na to, co vaše tělo skutečně potřebuje, s důrazem na bílkoviny, zeleninu, vlákninu i další živiny a na denní režim, který vám může vyhovovat.

Zjistili jste, že si i při hubnutí můžete díky všímavému přístupu jídlo opravdu vychutnat. Osvojili jste si pohyb, který podporuje svaly a dodává energii, nejen „pálí energii“. Postupně jste se také učili pracovat s myšlenkami a emocemi, které vás celý život lákaly k jídlu v momentech, kdy jste byli unavení, ve stresu nebo obklopení hojností jídla.

Postupně přestáváte být někdo, kdo hubne. Stáváte se někým, kdo jinak žije. Někým, kdo ví, co jeho tělo potřebuje. Kdo zná své spouštěče a umí s nimi pracovat. Kdo se pohybuje ne proto, že musí, ale protože mu to přináší energii a zdatnost. Kdo si jídlo dokáže vychutnat bez viny a bez automatického přejídání.

Tohle se nedá předepsat. Tohle jste si vybudovali sami.

A právě tato nová identita je tím, co zůstane, bez ohledu na to, jak bude vaše léčba pokračovat dál.

A co dál?

Co bude dál - to je jen na vás. Někteří budou léky užívat dlouhodobě a budou s odborníky postupně hledat nejnižší účinnou dávku, která pomáhá udržet výsledky. Život současně přináší situace, kdy se léky vysadí - ať už ze zdravotních či finančních důvodů, nebo prostě proto, že se tak člověk rozhodne. A to je jeho plné právo.

Pokud se jednou ocitnete bez léků, neznamená to, že jste zpět na začátku. Naopak to znamená, že právě tehdy budete potřebovat vše, co jste se dosud naučili, nejvíce. Tehdy se ukáže skutečná hodnota dovedností, které jste si postupně vybudovali, i to, nakolik se vám daří nové návyky udržet tak, aby podpořily i dlouhodobější změny hmotnosti.

DLOUHODOBÁ PODPORA STOBu



Online program STOBlife

Pokud potřebujete dlouhodobé vedení, pravidelné cvičení a podporu komunity, můžete využít STOBlife. Nutriční terapeuti, psychologové, lektoři pohybu a další odborníci přináší každý měsíc nové téma, nové výzvy a motivační podněty. Komunita lidí kolem vás je často tím nejsilnějším motorem, který pomáhá udržet si dobré návyky i ve chvílích, kdy to není úplně snadné. STOBlife není dieta s koncem – je to způsob, jak žít dál s tím, co jste se naučili.

STOBkouč – váš osobní online rádce

Pokud chcete mít pro sebe někoho 24 hodin denně, je tu pro vás STOBkouč. Je to moderní pomůcka, která kombinuje psychologické, výživové a pohybové know-how STOBu s nejmodernější AI technologií. Obsah tvořený odborníky je založený na 40 letech zkušeností s kognitivně-behaviorální terapií obezity.

STOBkouč umí identifikovat škodlivé vzorce chování a nabízet strategie pro jejich zvládnutí v reálném čase. Pokud chcete mít podporu opravdu každý den, kdykoliv přijde těžká chvíle, STOBkouč je tu pro vás.

O AUTORECH



Ing. Katarína JIRKOVÁ

Nutriční terapeutka s mnohaletou zkušeností v oblasti zdravého a udržitelného hubnutí. Ve své praxi propojuje odborné poznatky s praktickými doporučeními, která jsou dlouhodobě zvládnutelná a realistická. Věnuje se rovněž edukaci pacientů s diabetem. Je lektorkou STOBu.

Katarína věří, že nejlepších výsledků pacienti s předepsanými antiobezitiky dosahují tehdy, když se propojí správná výživa, pravidelný pohyb a vhodně nastavená farmakologická léčba. Tato kombinace podle ní výrazně zvyšuje šanci na dlouhodobý úspěch a zlepšení zdravotního stavu.



Mgr. Denisa CIVÍNOVÁ, DiS.

Nutriční terapeutka, spoluzakladatelka Centra nutriční péče NUTRIUM, poradkyně kognitivně-behaviorální terapie. Je lektorkou STOBu. Ve své soukromé i nemocniční praxi propojuje klinickou nutriční terapii s KBT přístupem – tedy výživu s prací na změně myšlení a návyků.

Má zkušenosti s nutriční terapií při léčbě moderními antiobezitiky. Zaměřuje se na hubnutí a celkové zlepšení metabolického zdraví zejména v souvislosti s prevencí civilizačních onemocnění, obtížemi v období klimakteria a výživou v podpoře dlouhověkosti.



Mgr. Hana HEJLOVÁ

Pohybová instruktorka s více než 25 lety praxe vedení skupinových lekcí pro běžnou populaci i osoby s nadváhou, obezitou a zdravotními problémy. Ráda své nadšení pro pohyb předává dál jak v tělocvičně, tak při cvičeních online.

Je lektorkou STOBu. Nad pohybem se zamýšlí z mnoha různých aspektů a své klienty motivuje k tomu, aby se k pohybu vrátili nejen kvůli hubnutí, ale především proto, aby získali zdroj radosti, životní energie a zdraví.



PhDr. Iva MÁLKOVÁ

Psycholožka a zakladatelka STOBu, která se více než čtyři desetiletí věnuje psychologickým aspektům léčby obezity. Ve své práci využívá kognitivně-behaviorální přístup, na jehož základě vytvořila metodiku STOBu. Díky této metodice pomohla velkému množství lidí změnit životní návyky a trvale zvýšit kvalitu života.

Publikuje pro širokou veřejnost řadu knih a dalších vzdělávacích materiálů zaměřených na zdravý životní styl a redukci hmotnosti. Je členkou výboru České obezitologické společnosti.



MUDr. Dita PICHLEROVÁ, Ph.D.

Atestovaná internistka, která se od roku 2008 specializuje na komplexní léčbu obezity, diabetu a indikace k bariatrické chirurgii. Je vedoucí lékařkou Centra léčby obezity při Interní klinice Fakultní nemocnice Motol a Homolka. Vyučuje na 2. lékařské fakultě UK.

Publikuje v českých i zahraničních odborných časopisech, je rovněž autorkou knih Jak zhubnout a nepřibrat, odborné monografie Léčba obezity přehledně a prakticky a současného bestselleru Gurmánkou navždy, která je určena ženám v perimenopauze. Je tvůrkyní podcastů na téma obezita a klimakterium.



Mgr. Bc. Martina KARBANOVÁ

Nutriční terapeutka a psychoterapeutka v soukromém sektoru, působí také jako externí pracovnice v Ústavu veřejného zdraví Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Je spoluzakladatelkou iniciativy Spolu Lidsky, která usiluje o vytvoření podnětného prostředí pro intervizi a sdílení mezi odborníky ve výživě.

Profesně i výzkumně se zaměřuje na nutriční terapii u chronických onemocnění a na rozvoj terapeutických nástrojů v této oblasti, doplněných o prvky psychoterapie a efektivní komunikace. Je předsedkyní České asociace nutričních terapeutů a členkou ESDN Diabetes Committee při EFAD.

- Almandoz JP et al. Nutritional considerations with antiobesity medications. *Obesity* (Silver Spring). 2024
- Beckova, JS. Kognitivně-behaviorální terapie, Praha, Triton. 2018
- Bettadapura S, Dowling K, Jablon K et al.: Changes in food preferences and ingestive behaviors after glucagon-like peptide-1 analog treatment: techniques and opportunities. *Int J Obes*. 2025
- Beníčková, T, Málková, H. Mls(ej) zdravě se STOBem. STOB CZ. 2019
- Dhurandhar EJ, Maki KC, Dhurandhar NV et al. Food noise: definition, measurement, and future research directions. *Nutr Diabetes*. 2025
- Dhurandhar EJ, Thomas EA, Thomas DM et al. Development and validation of the Food Noise Questionnaire. *Obesity* (Silver Spring). 2024
- Edinger, J, Arnedt, J, Bertisch, S. et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2021
- Fárková E, Veldová ., Chci se dobře vyspat. STOB. 2018
- Fredrick TW, Camilleri M, Acosta A. Pharmacotherapy for obesity: recent updates. *Clin Pharmacol*. 2025
- Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am*. 2018
- Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN et al.: Tirzepatide once weekly for the treatment of obesity. *N Engl J Med*. 2022
- Levine JA, Schleusner SJ, Jensen MD. Energy expenditure of nonexercise activity. *Am J Clin Nutr*. 2018
- Mamas AM, Bays H, Li R et al. Tirzepatide compared with semaglutide and 10-year cardiovascular disease risk reduction in obesity: post-hoc analysis of the SURMOUNT-5 trial. *Eur Heart J Open*. 2025
- Haluzík, M, Mitro, J. Obezita: manuál pro lékaře. Praha. 2025
- Hamza M, Papamargaritis D, Davies MJ. Tirzepatide for overweight and obesity management. *Expert Opin Pharmacother*. 2025
- Chen J, Seda G, Parrish JS et al. GLP-1 and insulin agonists for obstructive sleep apnea. *Med Res Arch. European Society of Medicine*. 2024
- Chung N et al. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure. *J Exerc Nutrition Biochem*. 2018
- Jackson, D. Vší mavostí k sobě. Praha: STOB. 2018
- Jensen SBK, Blond MB, Sandsdal RM et al. Healthy weight loss maintenance with exercise, GLP-1 receptor agonist, or both combined followed by one year without treatment: a post-treatment analysis of a randomised placebo-controlled trial. *EClinicalMedicine*. 2024
- Johnson B et al. Investigating nutrient intake during use of glucagon-like peptide-1 receptor agonist: a cross-sectional study. *Front Nutr*. 2025
- Leidy HJ, Clifton PM, Astrup A et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr*. 2015
- Look M, Dunn JP, Kushner RF et al. Body composition changes during weight reduction with tirzepatide in the SURMOUNT-1 study of adults with obesity or overweight. *Diabetes Obes Metab*. 2025
- Horn DB, Kahan S, Batterham RL et al. Time to weight plateau with tirzepatide treatment in the SURMOUNT-1 and SURMOUNT-4 clinical trials. *Clin Obes*. 2025
- Lundgren JR, Janus C, Jensen SBK et al. Healthy weight loss maintenance with exercise, liraglutide, or both combined. *N Engl J Med*. 2021
- Malhotra A, Grunstein R, Azarbarzin A et al. Tirzepatide on obstructive sleep apnea-related cardiometabolic risk: secondary outcomes of the SURMOUNT-OSA randomized trial. *Nat Med*. 2026
- Malhotra A, Grunstein RR, Fietze I et al.. Tirzepatide for the treatment of obstructive sleep apnea and obesity. *N Engl J Med*. 2024
- Málková I a kol. Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo, Praha: Smartpress 2023.
- Málková I a kol. Brožury společnosti STOB: Chci změnu, Praha: STOB. 2024, 2025
- Mehrtash F, et al.. I Am Taking a GLP-1 Weight-Loss Medication—What Should I Know? *JAMA Intern Med*. 2025
- Mechanick JI, et al. Strategies for minimizing muscle loss during incretin-based therapy. *Obesity Reviews*. 2024
- Novotný M. Sport je bolest. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2023
- Mozaffarian D et al. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Am J Clin Nutr*. 2025
- Nunes C, Casanova N, Francisco R et al. Does adaptive thermogenesis occur after weight loss in adults? A systematic review. *Br J Nutr*. 2021
- Ogden LG, Stroebele N, Wyatt HR et al. Cluster analysis of the National Weight Control Registry to identify distinct subgroups maintaining successful weight loss. *Obesity* (Silver Spring). 2012
- Phillips SM, Chevalier S, Leidy HJ. Protein „requirements“ beyond the RDA: implications for optimizing health. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016
- Pichlerová, D. Potenciál nových antiobezitik a možné klinické důsledky. *ACTA MEDICINAE*, 2025, 14, s. 84–88.
- Quddos F, Hubshman Z, Tegge A et al.: Semaglutide and tirzepatide reduce alcohol consumption in individuals with obesity. *Sci Rep*. 2023
- Sandsdal, R.M. et al. Combination of exercise and GLP-1 receptor agonist treatment reduces severity of metabolic syndrome, abdominal obesity, and inflammation: a randomized controlled trial. *Cardiovasc Diabetol*. 2023
- Sorgente A, Pietrabissa G, Manzoni GM, et al. Web-based intervention for weight loss or weight loss maintenance in overweight and obese people: a systematic review of systematic reviews. *J Med Internet Res*. 2017
- Shane O'Mara. Proč chodíme. Praha: Audiolibrix. 2022
- Sibai R et al. Macronutrient, micronutrient supplementation and monitoring for patients on GLP-1 agonists: can we learn from metabolic and bariatric surgery? *Nutrients*. 2024
- Starrett K, Starrett J. Stvoření k pohybu. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2024
- Šlepecký M a kol. Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii, Praha, Portál. 2018
- Takakura K, Koda N, Kinoshita Y et al. Impact of sleeping habits on the weight loss effect of oral glucagon-like peptide-1 receptor agonists among obese patients: an observational study in Japan. *Cureus*. 2025
- Weijjs PJM. Protein requirements in obesity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2025

GLP-1 TALÍŘ



PŘI LÉCÍCH NA HUBNUTÍ MAXIMÁLNÍ VÝŽIVA V MINIMÁLNÍM OBJEMU

Nejprve **bílkovina**, pak **zelenina** a **přílohy a pečivo**

BÍLKOVINY*

40 % TALÍŘE

Při redukci hmotnosti pomáhají udržet svalovou hmotu.

Důležitý je příjem bílkovin v každém jídle – ideálně 4–5 porcí denně po 25–30 g.

Vhodné je zařazovat zejména libové maso, drůbež, ryby, vejce, nízkotučné mléčné výrobky a luštěniny.

PŘÍLOHA A PEČIVO

30 % TALÍŘE

Sacharidy ve formě celozrnných příloh a pečiva, brambor a luštěnin slouží jako kvalitní zdroj energie a vlákniny.

Pokud nejste zvyklí na vlákninu, zvyšujte ji postupně na 30 g denně.

ZELENINA

30 % TALÍŘE

Příjem zeleniny navyšujte postupně podle individuální tolerance, přibližně od 200 g po 500 g denně.

Zařaďte také jednu až dvě porce ovoce denně.

Jídlo lze obohatit o lžičku kvalitního rostlinného oleje nebo pár oříšků.

*U BÍLKOVIN KOMBINUJTE ROSTLINNÉ ZDROJE S ŽIVOČIŠNÝMI,

ty obsahují více bílkovin. Pokud se nedaří naplnit denní dávku bílkovin, přidejte protein v prášku nebo jiné proteinové produkty.

Každý talířek obsahuje 25 g živočišných bílkovin



Libové maso/ryba
120 g



Libová šunka
140 g



Tuňák ve vl. šťávě
110 g



Vejce
3–4 ks



Skyr, nízkotučný
řecký jogurt
250 g



Cottage
230 g



Sýr do 40 % t. v s.
90 g



Mozzarella light
125 g

Každý talířek obsahuje 25 g rostlinných bílkovin



Vařená čočka
300 g



Vařená cizrna
300 g



Vařené fazole
300 g



Ovesné vločky
200 g



Tofu
150 g



Vařené těstoviny
500 g



Tempeh
120 g



Edamame
250 g

PIJETE DOSTATEČNĚ?

Vaše moč to prozradí



Léky mohou tlumit pocit žízně, takže tělo signalizuje nedostatek tekutin později. Proto pijte průběžně po malých doušcích cca 250-300 ml tekutin každé 2-3 hodiny během celého dne, ne až večer.

Barvu moči mohou ovlivnit některé doplňky stravy (např. vitaminy skupiny B).

ZACHRAŇTE SVALY

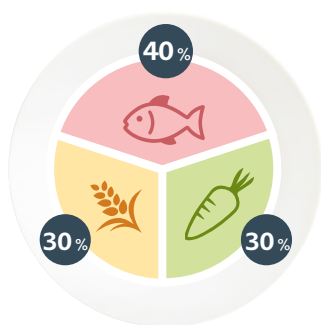
Pohyb je stejně důležitý jako léky samotné

Pravidelný pohyb s dostatečným příjmem bílkovin je jediný způsob, jak ochránit svaly. Zařadte silový trénink 2-3x týdně a 150 minut aktivního pohybu za týden.



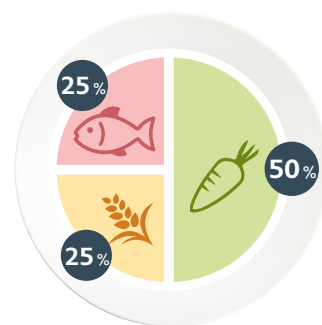
Cvičte zdarma se STOBem online

Pestrý výběr cvičení pro zlepšení tělesné a psychické kondice a pro redukci hmotnosti.



GLP-1 TALÍŘ ⇒ ⇒ ⇒ POSTUPNÝ PŘECHOD NA ZDRAVÝ TALÍŘ

- dlouhodobá udržitelnost zhubnutých kilogramů



GLP-1 TALÍŘ

při redukci váhy s antiobezitiky

Převládá **bílkovina**

Napřed **bílkovina**, pak **zelenina** a **příloha**

Vysoká nutriční denzita - malá porce plná živin

Počet jídel 4-5

Jezte pravidelně, i když necítíte hlad

ZDRAVÝ TALÍŘ

při redukci váhy bez léků nebo při udržování váhy po větší redukci

Převládá **zelenina**

Napřed **zelenina**, pak **bílkovina** a **příloha**

Nízká energetická denzita - velká porce, méně energie

Počet jídel 3-5

Omezujte množství, vnímejte pocit hladu

Naslouchejte všímavě svému tělu, řekne vám, kdy má dost

- množství zkonsumovaného jídla se řídí pocitem sytosti.

jedení pod hranici bazálního metabolismu
hlad, únava, slabost

přiměřená konzumace jídla
příjemná nasycenost, spokojenost, hodně energie

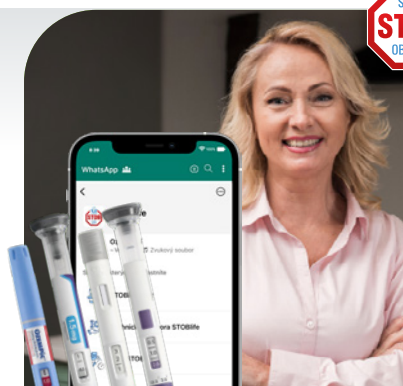
pocit přejedení
těžkost, tlak, nevolnost

PODPŮRNÝ ONLINE PROGRAM PŘI LÉCÍCH NA HUBNUTÍ

Zapojte se do online programu a získejte odborné vedení pro zdravé a udržitelné hubnutí.

Součástí programu je i online cvičení, které je důležité pro zachování svalové hmoty.

Více informací na www.stobklub.cz/stoblif-leky



HUBNĚTE PSYCHOLOGICKY

Metodika zdravého hubnutí vytvořená psychologkou, ověřená dlouholetou praxí.

Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz

