



Mája Hajdíková
Výživová specialista
Co je hormonální restart?

Co je hormonální restart? Je také pro mě?

Jako ženy jsme v nevýhodě, pokud jde o tloustnutí. Jsme mimořádně citlivé na stres a zánětlivost v těle – můžete si sama u sebe všimnout příznaků, jako je chuť na cukr, nadváha kolem pasu, náladovost, nedostatek spánku nebo snad pocit únavy a vyčerpání. To jsou znaky toho, že vaše hormony začaly selhávat, což spouští začarovaný kruh zánětu v těle (což způsobuje nadváhu) a větší potíže s regulací hormonů, které vám pomáhají spalovat tuky (také známé jako hormony metabolismu). Když správně hormony nefungují, nefunguje ani metabolismus; a *bez ohledu na to co jíte, ukládáte tuk* – i když zkoušíte oblíbené diety. Vaše hormony řídí téměř všechny aspekty hubnutí, od místa, kde ukládáte tuk (a kolik) až po chuť, chuť k jídlu, střevní bakterie a dokonce vaše návykové vzorce na jídlo. Dobrou zprávou je že vy můžete zatočit s tímto problémem a dostat se zpět do rovnováhy těla i mysli.

Jak funguje Hormonální reset?

Myšlenka je jednoduchá: V třídených dávkách se zaměříte na konkrétní změny, počínaje vyloučením jednotlivých položek ze stravy, což resetuje váš hormonální systém i metabolismus. Každé tři dny budete eliminovat charakteristické potraviny, které nabolávají váš metabolismus zpracování potravy a nastavíme znovu synergii a rovnováhu mezi nimi, takže se můžete cítit jako znovu v sobě, v tělesné harmonii.

Proč tři dny? Protože to je minimální doba na resetování metabolických hormonů. Když narušíte těchto sedm hormonů v třídených návalech, trvá vám to celkem dvacet jedna dní znovu vytvořit tým vašich metabolických hormonů."

Resetujeme 7 hormonů v 3denních intervalech: estrogen, inzulin, leptin, kortizol, Štítná žláza, růstové hormony a testosteron.

Je pro mě hormonální resetovací dieta dobrou volbou?

Hormonální restartovací dieta je 21denní program ve třech krocích, který kombinuje dietu, cvičení, doplňky výživy a očistu k podpoře hormonální rovnováhy a zdravějšího těla. Dieta řídí, co jíte a co kdy jíst, abyste ze svých hormonů vytěžily maximum.

Mechanismus hormonální resetovací diety

První fáze začíná detoxikací těla vyloučením mnoha dietních skupin. Mezi tyto potraviny patří lepek, kravské mléčné výrobky, různé oleje, arašídý, cukr, umělá sladidla, červené maso, citrusy, alkohol a kofein. Během této fáze musíte také užívat protizánětlivé potraviny a doplňky, jako jsou omega mastné kyseliny a probiotika.

Ve fázi dvě znovu zavedete různé potraviny a zároveň budete sledovat reakci vašeho těla na každou z nich. Tato fáze je stále omezující a vyžaduje, abyste se vyhýbali potravinám „narušujícím hormony“. Mezi tyto položky patří ryby s vysokým obsahem rtuti, neekologické maso a káva, sušené ovoce, jako jsou rozinky a datle, arašídý a kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy. Během této doby jsou zakázány také zpracované potraviny, umělá sladidla, dusičnany a rafinovaná zrna.

Třetí fáze zahrnuje větší fyzickou aktivitu, jako je kardiovaskulární, případně silový trénink, při zachování stejné stravy jako fáze dvě. Tato fáze je již individuální a je na každém :)

Výhody Hormonálního restartu

Motivuje fyzickou aktivitu

Podle **výzkumu** je podpora cvičení klíčovou součástí celkového zdraví a úspěchu při hubnutí. Kladu tedy důraz na aktivitu. Zahrnujte aktivity, které máte rádi, je pravděpodobnější, že u ní zůstanete z dlouhodobého hlediska. Pokud nejste zvyklá na cvičení, začněte 2 x denně s procházkami a pohyb navyšujte.

Kladu důraz na plnohodnotné potraviny

Hormonální restart je o plnohodnotných potravinách, dostatku zeleniny a libové bílkoviny, které jsou základními složkami zdravé stravy. Mnoho dalších zpracovaných potravin a přidaných cukrů nemá ve stravě místo.

Duševní zdraví

Zaměřte se také na duševní zdraví, zvládání stresu a dostatek spánku jsou to kritické složky, které vám mohou pomoci zlepšit zdraví. Mohou také ovlivnit hormony regulující tělesnou hmotnost snížením hladiny kortizolu, která stoupá se stresem. Studie ukazuje, že vysoké hladiny hormonu kortizolu jsou spojeny se zvýšenou abdominální obezitou.

Motivují tím zdravější volbu

Hormonální resetovací dieta vám umožňuje jíst různé zdravé potraviny.

Nevýhody Hormonálního restartu

Hormonální restart má určité nevýhody. Jeho důraz na plánování a testování může být pro některé jedince nadměrně stresující. Pro některé ženy může být náročné držet se plánu pravidelného stravování a pravidelného sledování toho, jak se cítí.

Nezhubnete 12 kilo za dva týdny, což je nereálné a pro většinu lidí neudržitelné. Navíc jakýkoli úbytek hmotnosti dosažený touto dietou může být dlouhodobě nezvladatelný, proto je potřeba dodržet všechny fáze !!!! A postupně zařazovat při pozorování těla jak reaguje na určité fáze potravin a stanovit hladinu, které je vaše tělo schopno přijmout a zpracovat! Proto prosím nevynechávejte ani jednu fázi.