

# *Hubnoucí deník*

**záznamové listy  
vážení a měření**



**Ing. Pavla Tomášková**  
hubnutí v hrsti

[www.pavlatomaskova.cz](http://www.pavlatomaskova.cz)

# Jak a kdy se vážit?

## Tipy pro vážení se doma:



- 1 Važte se na osobní váze maximálně 1x týdně, nejlépe ráno nalačno.
- 2 Vyberte si jeden konkrétní den v týdnu, kdy se budete vážit, např. neděli.
- 3 Nevažte se častěji než 1x týdně a už vůbec ne denně. Pokud se budete vážit častěji než 1x týdně anebo dokonce denně, hubnutí vám s nejvyšší pravděpodobností nebude fungovat.

## Proč vám hubnutí v tomto případě nebude fungovat?

Pravidelné vážení se doporučuje 1x týdně, protože krátkodobé změny váhy mohou být způsobeny různými faktory, jako je retence vody, nárůst svalové hmoty, (ne)pravidelné vylučování, perioda atd.. Toto vše ovlivňuje číslo na váze, které vám v případě lehkého navýšení způsobuje zbytečný stres. Díky stresu naše tělo vylučuje hormon kortizol, který je známý jako stresový hormon a může ovlivnit hubnutí tím, že zvyšuje chuť k jídlu a může vést k ukládání tuku, zejména v oblasti břicha. Proto měření hmotnosti jednou týdně může poskytnout lepší přehled o dlouhodobém trendu a motivuje k výrazně lepším výsledkům. Pokud se nechcete vážit, doporučuji se aspoň 1x měsíčně změřit krejčovským metrem, protože je dobré vědět a pozorovat výsledky vašeho úsilí a mít je aspoň tímto způsobem měřitelné.

# Jak se správně měřit?

## Tipy pro měření se krejčovským metrem:

- 1 Změř se hned ráno co vstaneš. Ještě před tím, než se najíš a napiješ.
- 2 Nejlepší je měřit se bez oblečení nebo ve spodním prádle.
- 3 Stůj rovně a nestahuj břicho a zadek.
- 4 Hodnotu odečti v okamžiku, kdy tě metr těsně obepíná, ale neškrtí.
- 5 Výsledky si nezapomeň zapsat do tabulky, abys mohla sledovat své pokroky.

**HRUDNÍK** – měř v nejširší části hrudníku v oblasti bradavek.

**PAS** – měř v nejužším místě, kousek nad pupíkem.

**BŘICHO** – měř kousek pod pupíkem.

**BOKY** – měř v nejširším bodě.

**RUCE** – měř v nejširším místě paže.

**STEHNA** – měř v nejširší části. Většinou je to asi ve 3/4 stehna.

**LÝTKA** – měř v nejširší části. Většinou je to asi ve 3/4 lýtky.



