

## 8.4 Naučte se od lékaře - Jojo efekt

Všichni jste o něm slyšeli, ale co to vlastně jojo efekt je?

Jojo efekt nastává, když se člověk snaží rychle zhubnout často nezdravým a neudržitelným způsobem – například jí velmi málo nebo přehnaně cvičí. Je pojmenován podle hračky jojo, která se pohybuje nahoru a dolů. Podobně to bývá s tělesnou hmotností: nejdříve zhubnete, ale následně se váha rychle vrátí zpět nebo dokonce překoná původní hodnoty. Jojo efekt představuje opakované výkyvy tělesné hmotnosti, které mohou mít negativní dopad na zdraví.

Jak jojo efekt funguje?

- Jojo se pohybuje dolů – hubnutí: Začnete drasticky omezovat příjem jídla nebo cvičit příliš intenzivně a rychle zhubnete.
- Jojo je nejniž – návrat k původním zvykům: Po určité době se však vrátíte ke starým stravovacím návykům nebo přestanete cvičit, protože přísné diety a nadměrná fyzická aktivita nejsou dlouhodobě udržitelné.
- Jojo se pohybuje nahoru – přibírání: Vaše tělo začne znovu rychle přibírat, protože se po předchozím hladovění snaží uložit více tuku, aby bylo připravené na „další krizi“.

Proč je jojo efekt škodlivý?

1. Tělo si ukládá tuky na "horší časy": Při opakovaném hubnutí a přibírání se tělo naučí ukládat více tuků, aby bylo připravené na další hladovění.
2. Ztráta svalů: Rychlé hubnutí vede ke ztrátě jak tuků, tak svalů, ale při opětovném přibírání se tělo zaměřuje hlavně na obnovu tukových zásob.
3. Psychická zátěž: Neustálé výkyvy hmotnosti a neúspěchy v hubnutí mohou být velmi stresující a demotivující.

Jak se vyhnout jojo efektu?

Abyste se jojo efektu vyhnuli, zaměřte se na malé, udržitelné změny. Je lepší se soustředit na vyváženou stravu plnou ovoce a zeleniny a pravidelný pohyb, který vás baví, než zkoušet drasticky a rychle zhubnout. To je nejefektivnější cesta, jak si udržet zdravou hmotnost a vyhnout se jojo efektu.