magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 6. 2018 | PhDr. Iva Málková

Toužíte po změně a nevíte, jak správně začít?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Touzite-po-zmene-a-nevite,-jak-spravne-zacit__s10010x10991.html

Otestujte si svoji motivaci ke změně. Zkuste se zamyslet, zda vám při slůvku změna naskočí „musím“, „měl bych“ nebo „chci“. Pokud zvítězilo slůvko „chci“ je to výborné. Pokud ještě váháte, udělejte si následující test.

CHANGE

Otestujte svoji motivaci

Každý výrok představuje myšlenku, která se může objevit u člověka, který se rozhoduje, zda hubnout či nikoliv.

Označte, **jak DŮLEŽITÉ by pro Vás mohly být jednotlivé výroky**, kdybyste zvažoval/a rozhodnutí hubnout. Ke každé položce existuje **PĚT možných variant** - výroků, které vyjadřují Vaši odpověď na otázku **„Jak důležité by to pro Vás bylo?“** Zakroužkujte číslo, které nejlépe vystihuje, nakolik by byl pro vás výrok v případě rozhodování důležitý.

1 = zcela nedůležité
2 = mírně důležité
3 = středně důležité
4 = velmi důležité
5 = neobyčejně důležité

1. Pohyb bude pro mě dřinou.
2. Kdybych zhubl/a, cítil/a bych se lépe.
3. Kdybych se snažil/a zhubnout, byl/a bych méně výkonný/á v jiných oblastech.
4. Kdybych zhubl/a, cítil/a bych se více přitažlivá, sexy.
5. Abych zhubl/a, byl/a bych nucen/a jíst menší množství mých oblíbených vysocekalorických jídel.
6. Kdybych zhubl/a, vážila bych si více sama sebe.
7. Kvůli mému držení diety by mohlo být obtížnější plánování jídel pro rodinu nebo spolubydlící.
8. Kdybych zhubl/a, byla by na mě rodina pyšná.
9. Kdybych se snažil/a zhubnout, musela bych více kontrolovat svůj jídelníček.
10. Kdybych zhubl/a, cítil/a bych se jistější.
11. Držení diety by mně vzalo potěšení z jídla.
12. Kdybych zhubl/a, lidé by si mě více vážili..
13. Kdybych se snažil/a zhubnout, musel/a bych omezit některé své oblíbené činnosti.
14. Kdybych zhubl/a, mohla bych nosit atraktivnější oblečení.
15. Kdybych se snažil/a zhubnout, musel/a bych se vyhýbat některým svým oblíbeným místům.
16. Kdybych zhubl/a, zlepšilo by se mé zdraví.
17. Kdyby se vše vzalo v úvahu, mohlo by se ukázat, že snaha zhubnout je drahá.
18. Kdybych zhubl/a, cítil/a bych se energičtější.
19. Kdybych držel/a dietu, musel/a bych omezit své oblíbené neustálé uzobávání.
20. Kdybych na sobě nosill/a méně kil, byl/a bych toho schopný/á více vykonat.

Skórování: Výsledky

Pro = 2+4+6+8+10+12+14+16+18+20
Proti = 1+3+5+7+9+11+13+15+17+19

Sečtěte si body v položkách pro a proti a **pokud počet bodů „pro“ převažuje nad „proti**“ je to výborné, **pusťte se do hubnutí a do změny ve stravovacích a pohybových návycích.**

Pokud zvítězili argumenty proti, je to přirozené. **Člověk** je svojí podstatou tvor líný a **usiluje o libé prožitky** - dobré jídlo, nečinnost, pohodu, nesnadno se pouští do neznámého jen proto, **aby nepřišel o svůj pocit jistoty**, o **své zažité zlozvyky,** které mu svým způsobem vyhovují a **těžko je opouští.** Celý test ke stažení ZDE

Ne vždy je třeba hubnout

Mnozí lidé prožijí život s kily navíc a netrápí se tím. Pokud se opravdu jedná pouze o pár kil navíc, vaši stravu máte celkem pod kontrolou a neskládá se pouze z nezdravých potravin, ale snažíte se tu a tam pro své zdraví něco podniknout, občas v životě popoběhnete, zaskotačíte si, zkrátka netrávíte čas sezením a přejídáním se, tak vás holt asi nemá smysl „předělávat“ proti vaší

vůli.

- **Pokud vás však nevhodný životní styl ohrožuje na zdraví, stojí za to napnout úsilí na zvýšení motivace.**

Jak zvýšit motivaci pod vedením odborníků

Existuje **psychologická metoda** tzv. **motivační rozhovory** vedená odborníky, která **je nezbytná např. při léčbě toxikomanů, lidí s mentální anorexií** a jiných, kdy nechuť měnit svůj životní styl **je otázkou bezprostředního života a smrti.**

Pokud vám **motivace** ke změně **chybí**, ale přesto se chcete do změny pustit ať pod tlakem okolí, nebo v důsledku zdravotních problémů, **pokuste se najít odborníka, který vám bude oporou i ve zvýšení motivace** se sebou něco dělat. Pokud budete při hubnutí díky nízké motivací neúspěšní, bude se vám snižovat sebedůvěra a budete roztáčet spirálu neúspěchu.

Rady na doma

- **Opusťte ano, ale…**

Možná máte už vyzkoušeno, že pokud na vás začne někdo z rodiny tlačit, že

máte začít žít jinak a začnou vám dávat konkrétní rady, vzbudí to ve vás odpor a začnete uvádět důvody, proč se změnit nemůžete a že to nedokážete. **Zkuste místo, ano, ale….se zamyslet nad tím, co by vám případná změna přinesla.**

- **Od musím ke chci**

Chtěli byste stačit aspoň trochu fyzicky na výletě partnerovi, dětem, vnoučatům, ale máte problémy s pohybovým aparátem a většinu času prosedíte nebo proležíte - co byste proto mohli udělat? O víkendu byste si chtěli pochutnat na „knedlo vepřo zelo“ - co kdybyste si dali více zelí, méně knedlíků a libové maso?

Je třeba tedy pracovat na tom, abyste **se sami dopracovali** k tomu, jaké jsou důvody, kvůli kterým byste se měli změnit a co vám to v životě přinese. Zkrátka **ze slova „musím“ se přes „měl bych“ dostanete k „chci“.** Ideální je, když si **najdete sami řešení**, než když vám ho nařídí někdo jiný. **Vzpomeňte si na jiné změny v životě, v kterých jste byli úspěšní** v minulosti a přeneste strategii z předchozího úspěchu do změny ve stravovacích a pohybových návycích.

- **Najděte si parťáka**

Velmi efektivní je **mít** po ruce **parťáka**, který vás **na nové cestě podporuje,** Pokud takového ve vašem okolí nemáte, rozhlídněte se po skupinových kurzech**, kde najdete mnoho přátel**, kteří s vámi **budou sdílet své zkušenosti, radosti i starosti** a vzájemně **si můžete pomáhat.**

- **Rada na závěr**

Pokud se vám podaří zvýšit motivaci ke změně, výborně. To, jak velkou a rychlou změnu si naplánujete, předurčuje, zda si ji udržíte. Nepokoušejte se hned zvládat všechny aspekty rozumných stravovacích a pohybových návyků, ale doporučujeme **si vybrat jen dílčí změnu. Pokud budete úspěšní, bude vám to povzbuzením pro změny další a spirála úspěchu je roztočena.**

Čas věnovaný pohybu a zdravé stravě se vám mnohonásobně vrátí – nejen že vám **život prodlouží**, ale **i zkvalitní.**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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