magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 2. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Víte, proč a jak jíte?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vite,-proc-a-jak-jite__s10010x9566.html

Zajímáte se o zdravý životní styl a hlídáte si, co jíte a pijete? Stává se Vám však, že když jste ve stresu nebo máte špatnou náladu, tak jdou všechna doporučení zdravé výživy stranou a převládnou tak vaše emoce a chutě, které žádná racionální pravidla rozhodně nezajímají? Proč a jak jíme, je často podceňovaný a přesto zásadní faktor ovlivňující nejen náš jídelníček, ale hlavně naše zdraví.

Životní styl ve stresu

Nejen hlad a naše rozumové přesvědčení, informovanost a myšlení ovlivňuje to, co jíme. **Jíme také v důsledku emocí a našeho aktuálního psychického rozpoložení**. Jídelníček a celkově životní styl se nám tak může výrazně lišit podle toho, zda jsme v klidu a psychické pohodě, nebo ve stresu,

znudění, přepracovaní či vzteklý. **Mám vypozorované tyto čtyři nejčastější způsoby toho, jak jíme, když jsme ve stresu a psychicky rozladění.**

Zdroj: Portrait sad young woman tired of diet restrictions craving sweets chocolate z Shutterstock

1) Nestíhám

V období stresu často na jídlo a pravidelný pohyb zcela zapomínáme. Nemáme ani čas, ani energii se ještě starat o to, co jíst a kdy si jít zacvičit. Hlad tak mnohdy potlačujeme nebo ani ve stresu necítíme, jíme nepravidelně a vynecháváme důležitá jídla dne. **Nemáme prostě čas se o sebe starat.**

2) Jídlo mě uvolňuje

Někdo zase ve stresu musí něco jíst neustále. V jídle totiž máme ten nejrychlejší zdroj uvolnění a potěšení. Proto často nevědomky v náročném období celý den něco uzobáváme a **stres tak zajídáme.**

3) Potřebuji hlavně něco tučného a sladkého

Ve stresu máme větší tendenci vybírat vysoko kalorické potraviny, které jsou bohaté právě na cukry a tuky. Ty totiž podporují vznik hormonů regulující naši psychiku (např. serotonin) a mají tak krátkodobě antidepresivní a uklidňující účinky. **Kromě toho, že nás tato jídla uklidní, tak však bohužel ještě přináší i zdravotní rizika v podobě obezity, zvýšeného cholesterolu a cukrovky.**

4) Vše dodržuji, ale hlavně rychle

Někdo má však v náročném období tendence **nepovolit a nadále dodržovat veškerá pravidla zdravé výživy.** Jí sice pravidelně, zdravě, i si najde čas na pohybovou aktivitu, ale všechno provádí ve stresu a napětí. Jídlo si tak často ani neužije, nevychutná, po sportu si neodpočine, protože stále někam pospíchá. **V tomto případě i sebelepší jídelníček nám ve výsledku nic moc zdravého nepřinese, když si na něj neuděláme čas a klid.**

Pokud Vás tento článek zaujal a zajímá vás, jak naše psychika ovlivňuje to, co jíme, tak přijďte již **16.2.2016 na můj workshop. Tématu psychologie výživy a stresu se budeme věnovat teoreticky i prakticky.** Pro naši

psychiku i jídelníček je totiž nejen důležité umět pracovat s emocemi a stresem, ale také vědět, co naší psychice dělá dobře nejen z hlediska výživy.

Více informací o workshopu zde.

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