magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 12. 2017 | PhDr. Iva Málková

Je důležité nejen co jíte, ale také jak jíte a proč

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Je-dulezite-nejen-co-jite,-ale-take-jak-jite-a-proc__s10012x10729.html

Kdy jste naposledy jedli jen tak bez další činnosti kolem? Jen vy a jídlo. Zkuste to. Soustředit se jen na ten okamžik - každé sousto je pak zážitek plný radosti. Při všímavém jedení dobrot vám stačí k uspokojení chuťových buněk menší množství jídla a tím, že se jídlu plně věnujete, si vybíráte i kvalitnější potraviny. Trénink v mindfulness jedení je moderní klíč k řešení nadváhy i obezity.

Posedlost dietami

Střídání různých diet je zákonitě předurčeno k neúspěchu. **Krátkodobě to funguje**, máte pocit, že se můžete opřít o nějaká pravidla, ale diety řeší jen jídelníček - co máte jíst, ale ne to podstatné - proč jíte a jak jíte. **Většina diet dokáže dočasně přebít vaše návyky**, ale vy už se těšíte, až s dietou skoncujete a pak opět jedete na autopilota a vrátíte se k starým návykům.

Největším odborníkem na své tělo jste vy

Jen vy víte, co je dobré pro vaše tělo. Dietami jste se trochu odstřihli od svého těla, vnímání fyziologických signálů hladu postupně vymizelo a spouštěčem k jídlu jsou pak jiné signály než hlad. **Při léčbě obezity se dnes ukazuje jako velmi efektivní tzv. všímavost, která vás přivede k znovunapojení se na své tělo.**

Všímavé jedení

Oficiální definice všímavosti nebo anglicky mindfulness zní: **„Všímavost je uvědomování si přítomného okamžiku věnováním pozornosti této chvíli, bez hodnocení, souzení sama sebe a bez snahy o změnu.“** Je to

tedy vlastně o tom, co se vám právě teď honí hlavou a jak se má vaše tělo, aniž byste to nějak hodnotili. V tréninku všímavosti věnujete svou soustředěnou pozornost tomu, co právě děláte.

Soustředěním se na přítomnost nenecháte prostor pro rozvíjení dalších negativních emocí a myšlenek, kdy se často zbytečně zabýváte tím, jak jste něco mohli udělat v minulosti lépe nebo rozvíjíte katastrofické scénáře, co se může stát v budoucnosti. Tyto nepříjemné stavy často pak řešíte konzumací sladkostí.

Proč jíte?

- **Mnozí netuší, proč trpí sklonem k přejídání se sladkostmi.** Všímavost by vám měla pomoci v rozlišení, zda se jedná při konzumaci potravin o fyziologický hlad, nebo emoční hlad a více emoční hlad prozkoumat.
- Oproti rychlému a bezděčnému nekontrolovanému mlsání pak dokážete lépe odlišit, kdy máte opravdu hlad a kdy jíte jen v důsledku naučených reakcí na vnější prostředí či vnitřní spouštěče. **Učíte se být citliví ke svým emocím. Všímáte si emoce, jaká je právě teď.**
- Díky všímavosti se můžete vy sami vědomě a flexibilně rozhodovat, zda budete v dané situaci jíst jen trochu, nebo víc, nebo vůbec a co budete

jíst. **Důležité je, že po snězení dobroty nebudete mít pocity viny, ale bude vám dobře.**

Jak jíte

Váš život je plný časového tlaku, který vás nutí dělat najednou několik činností. Jíte rychle a vedle toho děláte jiné věci - díváte se na televizi, čtete noviny, diskutujete o práci a podobně. Je však jen na vás, na co v dané chvíli zaměříte svoji pozornost. **A při nácviku všímavosti si uvědomíte, že pro hubnutí a vůbec pro zdravý vztah k jídlu je důležité nejen to, co jíte, ale i jakým způsobem potravu přijímáte – jak jíte.** Podstatou všímavosti je to, že prožíváte pouze přítomný okamžik, v našem případě se věnujete pouze vaší dobrotě. Je paradoxem, že lidé s kily navíc myslí na jídlo téměř neustále s výjimkou doby, kdy konečně jedí.

O spoustu vjemů z jídla se totiž ochuzujete tím, že spojujete jídlo s jinými činnostmi. Přestože máte jídlo rádi a můžete si ho užít jen díky chuťovým pohárkům, které jsou pouze na jazyku, ochuzujete se o potěšení z jídla tím, že ho nepoválíte na jazyku, ale hltáte jídlo jako o závod. **Při všímavém jedení dobrot vám stačí k uspokojení chuťových buněk menší množství jídla a tím, že se jídlu plně věnujete, si vybíráte i kvalitnější potraviny.**

Jak na jídlo všímavě

- Pokuste se zpočátku sníst alespoň pár soust z vašeho jídla všímavě, a pak celé jedno jídlo za den.
- Trénujte jíst napřed dvakrát, třikrát či vícekrát pomaleji než obvykle, podle toho, jakým jste při jídle rychlíkem. Vnímejte jídlo všemi smysly - jak vypadá, jaký má tvar, povrch, strukturu, vůni.
- Pokuste se i u známého jídla objevovat co nejvíce chutí.
- Zhruba v polovině pokrmu, nebo balení potraviny udělejte pauzu, nadechněte se, hluboce vydechněte a řekněte si na škále jedna až deset – jak jste hladoví. Pokud zjistíte, že už hladoví nejste, pokuste se jídla zanechat.

Kdy jste naposledy jedli jen tak bez ničeho dalšího? Jen vy a jídlo. Zkuste to - každé sousto je pak zážitek plný radosti.

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