magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 1. 2018 | PhDr. Iva Málková

Jak zvládnout při změně návyků okolí a sebe?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-zvladnout-pri-zmene-navyku-okoli-a-sebe__s10012x10757.html

Zkuste to letos jinak a změny zařazujte postupně… Přestanu kouřit, budu denně cvičit, zhubnu… elán silvestrovské noci posílený alkoholem a závazky druhých vydrží den, týden, snad měsíc. A pak rozčarování, že se to zase nepovedlo. Zkuste změnu, která vám pomůže vytrvat a zvítězit.

Nepodlehněte přesně rozepsaným dietám, co jíst od pondělí do neděle, které budou nabízet v novém roce téměř všechny časopisy. **Nepodléhejte ani novým úžasným dietám**, které nevycházejí z vědecky podložených teorií. Opakovaně máte vyzkoušeno, že při střídání nejrůznějších diet výše uvedeným

způsobem přibývají kila a ubývá životní energie, kterou věnujete nadměrně své postavě, kdy střídáte období hubnutí s obdobím sbírání sil na další hubnutí. **Ignorujte nabídky obchodníků s hubnutím**.

Zkuste to letos jinak a změny zařazujte postupně

Přečtěte si náš článek a vyberte si z mnoha podnětů jeden nový návyk, jehož realizace je pro vás nejsnazší a začněte s jeho tréninkem. Každý týden, 14 dní či měsíc přidávejte další a koncem roku 2018 budete vítězem. **Cílem bude, abyste se zase napojili na své tělo, uspokojili své tělesné a duševní potřeby, a byli sami sobě pánem.**

1. Toxické prostředí

Žijeme v době, která vás provokuje k tomu, abyste konzumovali nadměrné množství tučných a sladkých potravin a potravin s vysokým glykemickým indexem. T**oxické prostředí celkově asi nezměníte, ale můžete změnit míru, do jaké na vás bude působit.**

Jak na to:

- Především zkuste **vypátrat spouštěče**, které vás provokují k jídlu navíc.
- Zmapujte si konkrétně nevhodné návyky (např. každodenní konzumace chipsů při televizi, 3x v týdnu zákusek ke kávě apod.). Pokud máte zlozvyků více, vyberte si zatím jeden, který se budete odnaučovat. **Je třeba se naučit přerušit spojení mezi spouštěčem a „jídlem navíc“.**
- Přeorganizujte si prostředí tak, aby pracovalo pro vás. Nejlepším řešením je spouštěcí podnět vyloučit (nebudu mít doma chipsy) nebo omezit (nebudu mít chipsy na očích, ale někde hodně vzadu ve spíži, půjdu se dívat na televizi k sousedům, kde mi nebudou chipsy nabízet).
- **Pokud nelze spouštěč odstranit, je nutné se naučit na tento podnět reagovat jinak** – budu při televizi dělat činnost se zobáním chipsů neslučitelnou, např. budu trávit příjemné chvíle s partnerem, domácím mazlíčkem, hrát si s mobilem, soustředím se na dech, na gauči se při každé reklamě protáhnu, budu poskakovat na fitballu apod.
- Pokud si chcete umocňovat pohodu při televizi jídlem i nadále, připravte si místo chipsů nekalorické či **nízkokalorické varianty – sušené maso, zeleninu s jogurtovým dipem, kvalitní čaj či sklenku suchého vína**.

2. Zbavte se emočního jedení

Uvědomte si, jak vás emoce vztahující se k nějaké situaci „vytáčejí“ a přispívají k tomu, abyste jedli, i když necítíte hlad a jídlo nemáte naplánované. **Zmapujte si, kolik a co sníte v důsledku tzv. emočního hladu.**

- **Dodržujte pravidlo, že ve stavu nejvyššího rozrušení nebudete napětí uvolňovat jídlem.** Napětí, které budete prožívat při odolávání návyku, nemůže růst donekonečna a s časem bude zákonitě klesat i bez konzumace jídla.
- Pokuste se pocit libosti z „jídla navíc“ (většinou sladkého) v důsledku stresu nahradit jiným příjemným pocitem pramenícím z příjemné aktivity. **Připravte si dopředu seznam příjemných alternativních činností neslučitelných s jídlem** (zavolám kamarádce, napustím si vanu s voňavou pěnou, půjdu na procházku se psem, pustím si oblíbenou písničku).
- Pokuste se pozitivně „přeznačkovat“ svůj nový návyk. Vybavte si ve chvíli napětí příjemné emoce spojené se změnou (např. své zdravé tělo plné energie, svěžesti bez nadbytečných kil navíc apod.).
- **Můžete využít relaxací nebo se jen pokuste zpočátku o vědomé dýchání:** Zhluboka se nadechněte do břicha, pokračujte do hrudníku a zhluboka vydechněte. Výdech může být postupně delší než nádech. Břišní

dýchání pomůže snížit psychické napětí a můžete ho požívat kdykoliv a kdekoliv.

- **Zkuste techniku kotvení.** Představte si co nejživěji nějakou situaci, kdy vám bylo dobře, a zakotvěte tento pozitivní vjem do nějakého gesta. V situaci napětí potom toto gesto použijte. Po nácviku by pozitivní emoce vyvolané gestem měly přebít negativní emoce pramenící ze stresu.

Seřaďte si návyky, které chcete postupně měnit, podle obtížnosti změny a začněte pracovat na návyku, jehož změna je pro vás nejsnáze dosažitelná. Po zafixování nového návyku můžete pracovat na budování nového návyku. Dílčí úspěchy a dobrý pocit ze sebe sama, že jste to zvládli, vás potom motivují k vytváření dalších nových návyků.

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