magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 4. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Vážíte se každý den? Časté vážení škodí psychice i hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vazite-se-kazdy-den-Caste-vazeni-skodi-psychice-i-hubnuti__s10012x10930.html

Je vážení vaším každodenním rituálem? Co číslo na váze dělá s vaší náladou? Ne vždy je to podpora hubnutí a zdravého životního stylu, ale naopak cesta rovnou do začarované kruhu nízkého sebevědomí, špatné nálady až poruch příjmu potravy. Co s námi dělá vážení a proč se nevážit?

Co s námi dělá vážení

Vážení je jeden z nejčastějších ranních rituálů většiny žen. Ani mužům

se však tento návyk nevyhýbá. Někdo se váží jednou za čas, ale někdo i několikrát za den. Někdo má už za léta praxe vychytané triky, jak vážit co nejméně. Stačí se na váze trochu naklonit, dát váhu na to „správné“ místo, vážit se pouze na lačno a bez oblečení, nebo hned po sauně, apod. Někomu stačí se jen zvážit, ale někomu se od naměřené váhy odvíjí nálada a někdy i celý den.

- **Když se váha blíží naší ideální váze, tak jásáme**, máme ze sebe radost, zvýší se nám sebevědomí a možná si i během dne dopřejeme něco dobrého, protože si to přeci zasloužíme!
- **Při redukci klesání váhy zvyšuje motivaci a chuť v hubnutí pokračovat**.
- Pokud je váha stejná jako včera, trochu nás to možná zneklidní, protože tam mělo být přeci alespoň o kilo méně, ale stejná váha taky dobrá.

Při hubnutí je zastavení váhy často krizovým momentem, kdy máme chuť s hubnutím skončit, protože máme pocit, že to nefunguje! **A co když teprve váha ukazuje více než včera?** Zpanikaříme, zhorší se nám okamžitě nálada, máme pocit nesnesitelné tloušťky a nechuti do života. Při hubnutí to okamžitě sníží naší motivaci a často je to důvodem ukončení celé naší dosavadní snahy. U někoho zase zvýšení váhy způsobí pocit, že se musí ihned začít omezovat v jídle a musí začít hubnout! **Poznáváte se?**

Proč se (ne)vážit

Zvážit se jednou za čas je v pořádku a měli bychom znát svoji přibližnou váhu. **Odvíjet od čísla na váze svoji náladu a sebevědomí je však poměrně nevýhodné.** Číslo na váze je totiž závislé na mnoha faktorech a ne vždy ukazuje celou realitu.

- Stačí se jen zvážit na nerovnoměrném povrchu, po jídle, před menstruací, po cvičení a pokaždé vážíte jinak. **Je naprosto přirozené, že se váha mění +- 2 kg v rámci dne a celého měsíce.**

Samotná váha je jen číslo, které nám neukazuje podíl vody, svalů a tuků v těle a neustále se měnící hormonální stav organismu. Hmotnost těla nereaguje jen na to, co jíme a jak moc cvičíme, ale reaguje i na to, zda jsme ve stresu, pořádně vyspaní, na roční době a mnoha dalších faktorech.

- Při hubnutí doporučuji vážit se maximálně jednou za 14 dní, a to vždy ve stejnou denní dobu a na stejném místě. Lepší je však používat krejčovský metr či oblečení, které více vypovídají o reálné velikosti našeho těla.

Optimální váha

Každý máme svoji optimální váhu, která se s věkem mění a která není vždy shodná s tou naší „ideální“ váhou. Je to váha, kdy se cítíme zdravě, plní energie, přitažlivě a zároveň můžeme jíst, co chceme, aniž bychom se výrazně omezovali v jídle či naopak se přejídali. **Optimální váha respektuje naši přirozenou konstituci.** Dvě ženy o stejné váze nebudou nikdy vypadat úplně stejně. **Optimální váha také podporuje naše zdraví.** A pokud se vychýlíme od této váhy nahoru či dolů, tak je přirozené tomu upravit náš aktuální režim.

Ideální váha vs realita

Často lidé nemohou dosáhnout své vysněné váhy, přestože se všelijak snaží hubnout a cvičit. Mnohdy je to váha z dob mládí či dokonce dospívání. Je přirozené, že s věkem se mění naše tělo a proporce a trvat za každou cenu na konkrétním čísle může být pořádnou ztrátou času, energie, zdraví a radosti ze života. Pro někoho totiž udržení si ideální váhy znamená výrazně se celoživotně omezovat v jídle a intenzivně cvičit.

- Někomu se také stává, že dokud nedosáhne své ideální váhy, tak má pocit, že **nemůže být šťastný, atraktivní, úspěšný, krásný.**

Opravdu je tohle všechno jen o tom čísle? Krása a štěstí se přeci nedají zvážit! **Někdy také závislost na vážení není jen o denním zvyku, ale může vypovídat o našem vnitřním trápení.** Máme pocit, že se život neodvíjí podle našich představ a jediné co můžeme kontrolovat a nějak měnit je naše váha. Ano, můžeme, ale je důležité dělat to s láskou a respektem k sobě.

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