magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 24. 6. 2013 | jra

Mějme své tělo rádi

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mejme-sve-telo-radi__s10012x7794.html

Snaha zhubnout, jíst vyváženou zdravou stravu a pravidelně sportovat, to jsou jedna z nejlepších životních rozhodnutí. Měli bychom však být realisté a nemyslet si, že můžeme své tělo přirozenou cestou změnit o 100 %.

Mnoho lidí to zná z vlastní zkušenosti. Protože chtějí mít na břiše „pekáč buchet", dřou v posilovně jak diví, pravidelně zařazují aerobní aktivity a jejich jídelníček je nutričně vyladěn přesně na míru. Ale požadované výsledky nikde. Anebo když jich nakonec přece jen dosáhnou, je velmi těžké je udržet.

Tělo každého z nás má totiž **určité limity** a „nastavení". Žena s robustní kostrou a s vyšším podílem svaloviny těžko bude vypadat jako drobná baletka. A naopak, hubený muž samá ruka a noha s 65 kily nikdy nebude mít i při dlouholetém přísném tréninku 110 kilo ve svalech.

Tím neříkáme, že výrazné změny postavy nejsou možné, ale mají své hranice. Dosažení určitých vysněných změn, případně jejich udržení, pak vyžaduje takovou míru úsilí, že se dostavuje otázka, zdali upnutí se na tento cíl, není už spíš boj s větrnými mlýny a zbytečným **zdrojem frustrace a špatné nálady**.

Genetika je mocná čarodějka, ale nelze se na ni vymlouvat

Všichni se rodíme s určitou stavbou těla, která nám zůstává po celý život, stejně jako třeba barva očí nebo krevní skupina. Určitě třeba znáte tuto klasickou triádu:

- Ektomorf – má relativně dlouhé nohy a paže, úzké prsty a subtilní kostru
- Mezomorf – má hodně svalové hmoty a robustní kostru, má svalnatý hrudník a velké ruce
- Endomorf – je kulatý a měkký, má hodně tuku

Poznatky o genetických vlivech na obezitu shrnuje PhDr. Iva Málková: „Ve světě bylo provedeno velké množství studií, ve kterých se zkoumá, do jaké míry se podílejí různé faktory na vzniku a udržení obezity. Otázkou je, zda jste obézní po rodičích, protože jste to po nich zdědili, či spíše proto, že vás naučili **nevhodnému způsobu života**, nebo zda je to kombinace obojího. Dnes jsou známy **geny**, které buď zvyšují, nebo snižují náchylnost ke vzniku obezity. **Dědičnost se tak uplatňuje různými způsoby**, např. rozdílnou schopností spalovat základní živiny (zejména tuky), velikostí klidového energetického výdeje, jídelními preferencemi a stupněm spontánní pohybové aktivity. Dědí se však také rodinné zvyklosti, tedy např. výběr a množství konzumované stravy, sklon k pohybu apod. Dědičnost se také podílí na tom, jak snadné, či naopak obtížné je pro nás zhubnout."

Pracujme na sobě, ale nechtějme nemožné

Uvedené poznatky nám však neříkají nic o tom, že bychom se měli na genetiku vymlouvat a házet flintu do žita, pokud chceme zhubnout. Potřebujeme-li snížit váhu, pusťme se vesele do toho. Naše **fyzické i psychické zdraví** to určitě ocení. Hubněme s rozumem a těšmě se z každého, i sebemenšího úspěchu.

Jak doktorka Málková upozorňuje: „Obezitu nelze svádět na to, že se podědila po rodičích, nebo na to, že nás matka naučila nevhodně se stravovat, ale **je nutné si uvědomit, jaké nejrůznější vlivy se na vzniku a udržení obezity podílejí**. Navíc vliv jednotlivých faktorů se může měnit v různém prostředí, za různých podmínek a u každého člověka se mohou tyto faktory uplatňovat různě."

Každý jsem jiný, každý jinak vypadáme a každý žijeme v jiném

prostředí. Toto je nutné se uvědomit. Proto v našem boji s kilogramy nebo s nevhodnými návyky hraje velkou roli psychika. S tou musí počítat každá efektivní strategie hubnutí nebo změny životního stylu. Výrazně se s ní pracuje i v projektu doktorky Málkové: „STOB využívá ve své terapii tzv. **kognitivně behaviorální psychoterapii**, která učí, jak to, co je nám dáno geneticky, přivést k optimu. Jak tedy zvítězit nad obezitou v případě genetických dispozicí zdravou, chutnou a přiměřenou stravou, správnými stravovacími návyky a vhodným pohybem."

V cestě za zdravým tělem vám může být dobrým pomocníkem **program sebekoučink**, který je zdarma na www.stobklub.cz a který učí, jak nepodlehnout vlivům prostředí a jak se stát sám sobě výživovým poradcem.

Naučte se mít své tělo rádi a buďte za něj vděční. Pracujete na sobě, žijte zdravě, ale neordinujte si nereálné cíle. Člověk zdaleka není jen o tom, jestli má pas jak vosa nebo bicepsy jak vrcholky Alp. Člověk je mnohem víc a **různorodost** je to, co činí tento svět neopakovatelným a krásným.

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