magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 17. 3. 2022 | Susan Bowerman

7 rad, jak jíst zdravěji a zbavit se zlozvyků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/7-rad,-jak-jist-zdraveji-a-zbavit-se-zlozvyku__s10010x19910.html

Expertka na výživu Susan Bowerman přináší několik účinných zásad, jejichž dodržování vám pomůže zbavit se vašich stravovacích zlozvyků. Ujasněte si priority a začněte tím, co je nejsnazší.

Ať už se snažíte zbavit se celé řady zlozvyků nebo jen jednoho, následující zásady vám pomohou k dosažení vytyčených cílů. **Podívejte se na sedm tipů**, které jsme pro vás vybrali.

Nastavte si dosažitelné cíle

Buďte konkrétní. Předsevzetí jako *„Chci se dostat do formy.“*, *„Chci lepší postavu.“* nebo *„Budu jíst zdravěji.“* jsou příliš neurčitá. Místo toho **si dejte jasné cíle** jako například *„Každý den půjdu alespoň na třicetiminutovou procházku.“* nebo *„Dvakrát týdně si zabalím vlastní oběd.“*

Začněte tím nejjednodušším

První úspěchy vám dodají sebevědomí a odhodlání nezbytné k dosažení dalších cílů. Malá zlepšení, kterých budete postupně dosahovat, se začnou sčítat a postupem času mohou mít značný přínos pro vaše zdraví.

Nemyslete příliš dopředu

Zkoušejte si nejdříve stanovovat své cíle třeba jen na nejbližší víkend nebo na příští den – klidně jen na příští jídlo, pokud vám to tak vyhovuje.

Veďte si záznamy

Snažíte se více hýbat? Zaznamenávejte si uběhnutý čas nebo vzdálenost. Chcete-li omezit sladké, **nastavte si týdenní limit sladkostí** a kontrolujte svou konzumaci pomocí zápisníčku. Můžete tak sledovat i dosažené úspěchy a být na sebe náležitě hrdí.

Snažte se předvídat překážky a zohledněte je ve svých plánech

Pokud víte, že vaše sebekontrola je nejvíce ohrožena na večírcích, dejte si před každým z nich svačinu a předem si stanovte, kolik čeho vypijete.

Pokud vám dělá problém vstávání, **umístěte si budík na opačnou stranu místnosti**, nejlépe hned vedle přichystaného cvičebního oblečení.

Naučte se odvádět svou pozornost

Pokud pocítíte naléhavou potřebu mlsání, řekněte si, že **zkusíte vydržet ještě 15 minut**. Existuje velká šance, že se mezitím začnete věnovat něčemu jinému a na dobroty zapomenete.

Rozpoznejte své slabiny a zvítězte nad nimi

Pokud vás pokouší jídelní automat v práci, vyhýbejte se mu nebo u sebe nenoste drobné. Abyste zabránili nočním návštěvám lednice, místo k ní raději příště **zamiřte do koupelny a vyčistěte si zuby**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorka textu je odborník v oboru a certifikovaná nutriční terapeutka.

jak se zbavit zlozvyků předsevzetí zdravé návyky zdravý životní styl změna změním si život

---

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