



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 17. 3. 2022 | Susan Bowerman

# 7 rad, jak jíst zdravěji a zbavit se zlovyků

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/7-rad,-jak-jist-zdraveji-a-zbavit-se-zlovyku\\_\\_s10010x19910.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/7-rad,-jak-jist-zdraveji-a-zbavit-se-zlovyku__s10010x19910.html)

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



Ať už se snažíte zbavit se celé řady zlovyků 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.

## Vedte 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 zlovyků předsevzetí zdravé návyky zdravý životní styl změna změnám si život](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)