



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



[O výživě](#) 1. 4. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Jak hubne odborník na hubnutí

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-hubne-odbornik-na-hubnuti\\_\\_s10010x20251.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jak-hubne-odbornik-na-hubnuti__s10010x20251.html)

Jeden by si řekl, že odborník na hubnutí hubne jedna radost. Samozřejmě mluvím jen sama za sebe, ale mohu věrně konstatovat, že odborník na hubnutí hubne úplně stejně, jako všichni ostatní.



Je sice vyzbrojen vědomostmi, zkušeností i kontakty, leč i jemu může trvat mnoho let, než konečně „naskočí“. Může chtít, může se snažit, ale pokud se takříkajíc „nekopne sám do zadku“, k ničemu to nebude. **Motivaci si musí najít každý sám za sebe a je lhostejno, jestli výživě rozumí nebo ne.**

Jistě že je pozitivem, pokud netápete a víte, jak na to, nicméně to není všechno.

## Myslete na sebe



Aby kila padala a nový životní styl byl ozářen sluncem, je třeba nastolit správnou konstelaci. **Těžko se hubne ve stresu, shonu nebo když vás trápí vlastní bolest.** Člověk, zejména rodič a partner, v sobě má přirozeně zakódováno, že

nejprve jsou ostatní a pak on. Často nás předběhnou nebo dokonce předletí i další členové rodin - kanárek, pes, kočka, králík, zkrátka každý podle domácnosti. Úplný odsun na vedlejší kolej však bývá příliš zhoubný, přece jen bychom si měli zachovat sami vůči sobě jisté závazky a nenechat věc dojít do extrému, v tomto případě ke zbytečnému nahromadění tukové nádičky.

## Nespokojenost sám/sama se sebou

Začněme nakopnutím do vlastní zadnice. **Tím správným okamžikem pro zanechání přejídání/kouření/neúměrného holdování alkoholu, je moment, kdy TO začne vadit mě samotné/samotnému.** Prostě říct si: „*UŽ DOST, nelíbí se mi to, nechci to, škodí mi to.*“ Změna, resp. zanechání nevhodného chování je pak vysvobozením, nikoli nouzovým stavem, který je potřeba jen překlenout a pak hurá zpátky. Jistě že může dojít k opětovnému selhání, ale teď a zpravidla na dlouhou dobu takhle žít nechci a nebude mi to ani v nejmenším vadit. To také vysvětluje jepičí úspěšnost mnoha populárních diet, které jsou sice značně omezující, ale jsou jen nakrátko. Když vydržíte, zhubnete i hodně a rychle, leč příčina obezity se tím nijak nevyřeší.

## Promluvte si s vlastním já

Otázka: „*Proč to dělám?*“ by měla být tou, kterou si sami sobě položíme a popravdě si i odpovíme. „Žeru“ blbě proto, že se lituju? Nebo z nudy? [Ze strachu?](#) Nebo proto, že jsem lemra líná a takhle mi to vlastně vyhovuje? Když budu znát příčinu svého jednání, lépe si mi i bude hledat řešení.

**Rozmluva sám se sebou by měla přinést odpovědi i na otázky, jaké jsou vlastně moje cíle, co tím chci dokázat a jakými způsoby cíle dosáhnou.** Je také dobré si nedávat hned laťku vysokou jak na olympiádě, ale mít se rád. Moc hezky to řekla



(necituji doslova) Anna Polívková: „*V poslední době jsem k sobě hodnější, ale zároveň i přísnější.*“ Jistě, i kus sebedisciplíny je potřeba. Ale každé překonání vnitřního hlasu, který nabádá k nepravostem, nás posune o kus dál, k cíli.

## **Nejlepší způsob jak zhubnout?**

Jediný správný způsob, jak hubnout, neexistuje. Někomu bude vyhovovat v současnosti oblíbené částečné hladovění, druhému nízkosacharidová strava, třetí se najde ve [vegetariánství](#) a čtvrtý si bude postaru zapisovat pěkně všechno, co sní a vypije a bude si počítat kalorie.

Tak nebo tak, když už se rozhodnete, **zjistěte si dostupné informace a**

**jestliže se potýkáte s více problémy nebo jste přes veškerou snahu neúspěšní, nebojte se nechat si poradit.** I odborník jde raději ke kolegovi, než aby se v tom „plácal“ sám ;-).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[dieta jak se zbavit zlovyků jak zhubnout motivace odborník na hubnutí výživový poradce změna](#)

---

Copyright © 2024

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