



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 16. 9. 2022 | PhDr. Iva Málková

Mindfulness neboli všímavost - naleznete zdravý vztah k jídlu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mindfulness-neboli-vsivavost---naleznete-zdravy-vztah-k-jidlu__s10010x20386.html

Zkuste si vzpomenout, kolikrát jste jen za poslední dobu jedli s telefonem v ruce, kdy jste „pouze“ kontrolovali smsky nebo brouzdali po internetu, nebo u počítače odepisovali na e-maily, anebo při jídle sledovali televizi. Z jedení se tím stává automatická činnost, aniž bychom vnímali, co vlastně jíme.



Posedlost dietami

Většině žen, když se řekne hubnutí, naskočí slovo [dieta](#). Bohužel posedlost

střídáním různých diet je zákonitě předurčena k neúspěchu. Kila navíc nelze řešit tím, že vám hubnoucí guru přesně určí, co máte jíst a v jakém množství. Krátkodobě to funguje, máte pocit, že se můžete o něco opřít, ale diety řeší jen jídelníček - co máte jíst, ale ne to podstatné, proč jíte a jak jíte. Pokud dodržíte přesná pravidla, zvládnete odolat spouštěčům k jídlu navíc. Ale jen dočasně, kdy už se nemůžete často dočkat, až se vrátíte ke starým návykům.

- Proto je potřeba se učit **napojit se na potřeby svého těla a být aktivním tvůrcem svého jídelníčku.**
- Velkým pomocníkem vám při tom může být právě **všíímavost (mindfulness).**

Co je všíímavost

Definice všíímavosti je „*záměrné věnování pozornosti přítomnosti, a to bez hodnocení, posuzování a bez snahy o změnu*“. Původně se tento směr používal při terapii [stresu](#) a chronické bolesti.



Běžně se stává, že v dnešní rychlé době člověk dělá několik věcí najednou. Nebo když se věnuje nějaké aktivitě, v myšlenkách je u něčeho jiného. Možná někdy řídíte auto a u toho telefonujete, koukáte na

televizi nebo pracujete na počítači a při tom jíte, nebo jste na poradě a v myšlenkách už jste na golfu a na golfu plánujete večer.

Anebo se naopak do těchto situací plně ponoříte. Prožíváte děj v televizi naplno, soustředíte se na golfu na každý úder. Když tančíte, nevnímáte nic než hudbu a vaše tělo, když jste na masáži, vnímá každý dotyk.

- **Tyto situace, když naplno prožíváte přítomný okamžik, jsou skutečný život.** Protože kdy jindy žijete než v přítomnosti?
- I výzkumy ukazují, že **zaměření se na přítomný okamžik přináší mnohé benefity.** Vědci prokázali, že cvičení všímavosti mění funkci i strukturu mozku.
- Díky nespirtuální meditaci (stačí 15 minut denně) se například **snižuje aktivita mozkové kůry spojené s negativními emocemi a pocity**

vyčerpání. Naopak se **posiluje aktivita mozku, která je spojena s pocity štěstí, nadšení a energie.**

Jak se dostat do přítomnosti

Často se stává, že veškerá všímavost zmizí v okamžicích, kdy ji potřebujete nejvíce. Když se rozzlobíte, nabalujete na sebe katastrofické scénáře a je obtížné si vzpomenout na řádky z tohoto článku.

Pokuste se **natrénovat již dopředu soustředění se na přítomnost**, třeba pomocí dechu. Dejte si signál na mobil nebo se před nějakou pravidelnou činností (pití kávy, spuštění počítače apod.) během dne několikrát vědomě zastavte, nadechněte se, pokračujte delším výdechem a podívejte se kolem sebe, co příjemného vás obklopuje a vyjádřete za to vděčnost. Třeba za to, že dýcháte, že vám slouží tělo, tak jak slouží, za to, kdo nebo co vás obklopuje. Když žijete více než je zdrávo takzvaně na autopilota, utíká vám pak mnoho věcí, kterých si nevšímáte. Pokud dokážete tyto vjemy se zapojením zraku, sluchu, čichu apod. zachytit, život bude bohatší a hned vám bude na světě lépe.

Všímavé jedení

Bdělá přítomnost se samozřejmě týká i vašeho jedení. Velmi často je příčinou kil navíc právě **automatické jedení**, kdy si zkrátka ani neuvědomíme, že jíme.

- Lidé u jídla dělají spoustu jiných aktivit a vůbec nevnímají, že jedí, natož aby si jídlo vychutnali. Běžně se dívají na televizi nebo do mobilu, vyřizují e-maily nebo si s někým píšou.
- Je potřeba se naučit **všímavému jedení (neboli mindful eating)**, to znamená plně se soustředit na jídlo, nedělat u něj nic jiného, vychutnávat si ho a umět oddělovat fyzický hlad od jiných „hladů“.

Je spouštěčem k jídlu fyziologický nebo emoční hlad?



Před a v průběhu jídla si zhodnoťte stav vašeho žaludku - jak je plný, jak jste nasycení, zda ještě máte hlad či jak jste na tom s chutí. A třeba, když sahá ruka po čokoládě, zjistíte, že vůbec jídlo nepotřebujete, ale že jste třeba unavení, smutní

apod., a pak je škoda „zaplácnout“ emoci jídlem. **Emoce je vlastně posel toho, co zrovna v tu chvíli potřebujete** - pokuste se tedy konkrétní potřebu uspokojit [vhodnějším způsobem než jídlem](#). A když už se do jídla pustíte, zhruba v polovině pokrmu nebo balení potraviny se nadechněte, dlouze vydechněte a řekněte si třeba na škále jedna až deset, jak jste hladoví.

A možná zjistíte, že není třeba zkonsumovat vše, co je na talíři. Chuťové pohárky ocení nejvíce první sousta, další už jsou často jen setrvačnost. Cílem by mělo být, abyste množství jídla neregulovali jen přes rozum (kontrolujete množství zkonsumované energie), ale abyste byli naladěni i na své tělo a znovunavrátili období z kojeneckého věku, kdy hlavními regulátory množství přijímané potravy byly fyziologické signály hladu. **Pokuste se naslouchat**

svému tělu, od kterého jste se mnozí z vás bohužel trochu „odstříhli“.

- Jako zdravé tělo vyžaduje pravidelné cvičení, zdravá mysl si žádá totéž. Díky 150 minutám aktivního pohybu nebo 50 000 ušlých kroků za týden se vám zlepší kondice a **díky 10 minutám cvičení všímavosti se vám zlepší mysl.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj a další informace: [Stob.cz/E-book Všímavostí k sobě](https://stob.cz/E-book-Vsimavosti-k-sobe)

[dieta](#) [emoční hlad](#) [emoční jedení](#) [jedení z nudy](#) [jedení ze stresu](#) [mindful eating](#)
[mindfulness](#) [stres](#) [vědomé jedení](#) [všímavost](#)

Copyright © 2024

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