magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 17. 10. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Jak se vyhnout zklamání z hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-se-vyhnout-zklamani-z-hubnuti__s10010x20407.html

Příčin, proč navštěvujeme lednici a spíž častěji, než je zdrávo, může být celá řada. Někdo tak činí z hladu, jiný z pocitu strachu, lítosti nebo proto, že se nudí. Často bývá těžké přesně určit, který moment je tím pravým. Nejjednodušší způsob, jak to zjistit, je začít si zapisovat jídelníček.

Získáte přehled nad svými stravovacími zvyklostmi, a jestliže připojíte i upřímné poznámky, **máte velkou šanci, že přijdete záhadě přejídání na kloub**. Třeba si myslíte, že příčinou přejídání je ve vašem případě nuda. Na základě zápisu však můžete objevit, že spouštěčem je sklenka vína nebo

rozhovor s toxickou kamarádkou.

Když odhalíte příčinu svých neukázněných stravovacích návyků, lehčeji budete i hubnout. Tedy za předpokladu, že hubnout skutečně chcete. A chtít musíte z vlastního přesvědčení. Zde bývá často další kámen úrazu, resp. selhání v redukčním úsilí. **Motivace** je totiž proces mající několik fází, jejichž znalost vás může uchránit zbytečnému zklamání ze sebe samotného.

Fáze motivace

1. Fáze **prekontemplace** neboli „nechce se mi“, „nemám problém“
2. Fáze **kontemplace** aneb uvažuji o změně, ALE
3. Fáze **rozhodnutí**, jdu do toho
4. Fáze **akce**, nic mě nezastaví
5. Fáze **udržování změny**
6. Fáze **relaps**

Zřejmě nejzrádnější je motivační **fáze číslo 5**, tj. udržování změny. **Tato část motivačního procesu bývá jednou z nejtěžších, jelikož je to tak trochu nuda**, kila možná padají, ale ne tak rychle a snadno, jak jsme si zpočátku malovali, to kuře furt už mi taky nechutná... Motivace klesá a jsme krok od relapsu.

Důvody selhání

- **Jste moc hrr.** Změny mají být zpočátku nenásilné, není nutné hned překopat celý stravovací a pohybový režim. Lepší je **postupovat krok za krokem, začít tím, co je pro vás nejsnadnější** a postupovat dál až tehdy, kdy změna zakoření. Například pro začátek stačí v jídelníčku vynechat slazené nápoje, pak zařadit více zeleniny atp.
- **Dali jste si nesplnitelné cíle.** Chtít zhubnout za dva měsíce dvacet kilo do plavek je sice pěkná vidina, leč poměrně nereálná. Výsledkem kladení

podobných cílů bývá jen zklamání a utvrzení, že stejně nikdy nezhubnu. Tak raději 5 kilo přiberu.

- **Zvolili jste nevhodný způsob hubnutí.** Co vyhovuje jednomu, může být trestem pro druhého. Milujete čerstvý chléb a těstoviny? Těžko se budete kamarádit s ketodietou. Kolegyně krásně hubne poté, co začala s hot jógou? Super, ale pokud se vám dělá špatně při teplotě nad 20 °C, nebude to ten pravý pohyb pro vás.
- **Myslíte si, že všechno půjde snadno.** Možná ano, ale spíš ne. Je dobré dopředu počítat s poklesem motivace, s pocity nechuti, zklamání nebo frustrace.

Jak se vyhnout krizi motivace a relapsu?

Podle mého názoru je nejlepší hned na začátku počítat s tím, že **hubnutí není otázkou pár týdnů, ale jde o celkovou změnu životního stylu**, která nás již bude provázet nastálo. Nejde totiž zdaleka jen o redukci hmotnosti, ale i o udržení dosažených hmotnostních úbytků. To bývá často mnohem těžší než samotné hubnutí.

Dobře si ujasněte, co vám hubnutí vezme a co naopak přinese. Obé si napište a ve chvílích pochybností si pročtěte seznam přínosů. Je toho mnohem víc než ztrát, viďte?

Psychologové doporučují absolvovat **motivační pohovory nebo si natočit motivační video.** Když budete v úzkých, pustíte si jej a obnovíte tak svou ochabující motivaci. Podobně pomáhá uzavřít sám se sebou smlouvu.

Další kroky, které vám pomohou dosáhnout vysněného cíle

-
  Najděte si spojence.
- **Zapisujte si** nejen jídelníček, ale i své pocity, touhy nebo zklamání.
- **Nehledejte výmluvy**, ale způsoby, jak cíle dosáhnout. Nemůžete se pořádně hýbat? Nevadí, začnete třeba s cvičením na židli. I protažení a pár prostných je pro váš lepší pocit i zdraví víc než nedělat nic.

- **Pracujte se stresem** a pokuste se nahradit dysfunkční chování vhodnějšími způsoby (namísto večerního přejídání jděte na procházku nebo si dopřejte koupel). Také pomáhá zaměstnat ruce – oprašte pletací jehlice a pusťte se do pletení nebo háčkování. Ostatně, každý nevhodný návyk je možné nahradit lepší strategií.
- Naplánujte si **odměny za dosažené úspěchy**.
- Najděte si **cvičení, které vás baví**.
- Zjistěte si **informace** o redukci hmotnosti z relevantních zdrojů.
- Nechte si **poradit od odborníka**.
- Pamatujte, že pro snížení rizik z nadměrné hmotnosti **stačí zhubnout 5-10 % hmotnosti**.
- **Mějte se rádi.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je dietoložka)

dieta efektivní hubnutí motivace nadváha obezita odborník na hubnutí výživový poradce zdravý životní styl změna změna životního stylu změním si život

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz