magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 2. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Psychologie hubnutí aneb Jak úspěšně zhubnout

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Psychologie-hubnuti-aneb-Jak-uspesne-zhubnout__s10010x8114.html

Zdravé a úspěšné hubnutí je spojeno s pravidelnou, vyváženou stravou a dostatkem pohybu. Tohle všechno určitě již znáte. Ale co když ani tohle nefunguje a vás stále honí mlsná, přepadají záchvaty přejídání, nebo už jste dokonce nějaké to kilo shodila, ale stále ten pocit štěstí a spokojenosti nepřichází? Úspěšné hubnutí není jen o jídle a pohybu, ale také o naší psychice!

I při hubnutí můžete jíst všechno!

Většina diet je založena na **principu zákazu a příkazu**. Buď dieta **omezuje energetický příjem**, **zakazuje určité skupiny potravin a živin** (např. nízkosacharidová dieta) nebo **přikazuje jíst pouze určitě potraviny** (např. ananasový dieta). Pokud našemu tělu chybí energie, živiny a tím pádem i vitamíny, minerály a další důležité prvky pro zdravé fungování organismu, nejen že můžeme onemocnět, ale i si zvyšujeme riziko přejíst se právě tím, co nám chybí, co máme zakázáno. **Výsledkem většiny diet není trvalé zhubnutí a pocit spokojenosti, ale především hlad, podrážděnost, stres, napětí a nutkává chuť na vše, co vlastně nesmíme**.

Jezte všechno, ale v rozumné míře

Zde se setkáváme s prvním psychologickým aspektem neúspěšného hubnutí. Pokud rozdělujeme jídlo na **zdravé a nezdravé, dobré a špatné**, jídlo, po kterém se hubne a po kterém naopak tloustne, upíráme tak našemu tělu svobodnou volbu vybrat si, co by chtělo samo a v nás tak **roste touha po zakázaném**. Zakázané ovoce přece nejlíp chutná! Je to přirozená lidská potřeba mít nedosažitelné. Při hubnutí rozhodně nejde o to si něco zakazovat, ale pochopit co je pro mé tělo vhodné a co již méně. **Jíst více toho zdravého a méně toho nezdravého**.

Buď a nebo vzorec

Ve své praxi se opakovaně setkávám u klientů s černobílým viděním, vzorcem myšlení buď a nebo. **„Buď hladovím a zhubnu, nebo jím a přiberu. Buď si dám celou tabulku čokolády, nebo radši nic.“** Přirozeným následkem „buď a nebo vzorce“ je neschopnost dlouhodobě vydržet striktní dietu založenou na zákazu. Držíte dietu a zhřešíte jen malým kouskem dortu a už se spouští řetězec negativních myšlenek a pocitů viny, že to vlastně nemá celé smysl. „Když už si dám kousek, tak se na to vše můžu vykašlat a sním už raději celý dort“. **Pokud se Vám něco takového opakovaně děje, zkuste se příště**

po porušení diety zastavit, odpustit si, a hned druhý den se vrátit ke svému zdravějšímu stravování, nikoli hladovění.

Hubnutí je proces, který trvá a vyžaduje důslednost, pevnou vůli a především trpělivost

Zhubnout se prostě nedá přes noc, je to dřina, je to hodně změn a vyžaduje značné úsilí, ale rozhodně to za to stojí! Když proto zhřešíte nějakou neřestí, není to konec světa, **neházejte veškeré své dosavadní úsilí za hlavu, ale pokračujte dál bez výčitek a hlavně bez zákazů!**

Nereálné cíle snižují šanci hubnout

Na počátku hubnutí je důležité nastavit si reálný cíl, aby výsledek hubnutí byl úspěšný, vyvolal pocit spokojenosti a hlavně udržitelnosti. Předsevzetí typu „už nikdy si nedám svou oblíbenou sušenku“, „od zítra držím hladovku“, „chci zhubnout 10 kg za týden“, „až zhubnu, všechny mé problémy zmizí a budu konečně šťastná“, apod, jsou jednak **nereálné, dlouhodobě neudržitelné a především kladou na hubnoucího zbytečně velké nároky**. **Ve výsledku tyto nároky vyvolají pocit vlastní neschopnosti, viny, výčitky a vytrácí se motivace v hubnutí pokračovat.**

Optimální váhový úbytek

Optimální váhový úbytek je 0,5-1 kg týdně, při dostatečném příjmu energie a pravidelném pohybu. To jsou 2-4 kg měsíčně. Pokud něco máte rádi, nezakazujte si to, ale dejte si jednou za měsíc jako odměnu za předešlé snažení. Pracujte na svém pocitu štěstí a spokojenosti už tady a teď, nečekejte, až se něco změní! Motivujte se snadno dosažitelnými a menšími cíli a nezapomeňte se za každý malý úspěch odměnit.

Autor: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz