magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 10. 2014 | Chrpa Josef

Iva Málková: Nejraději mlsám hořkou čokoládu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Iva-Malkova:-Nejradeji-mlsam-horkou-cokoladu__s10010x8634.html

Představujeme vám propagátorku zdravé výživy psycholožku PhDr. Ivu Málkovou, zakladatelku společnosti STOB a odbornou garantkou iniciativy Vím, co jím. Přestože sama není vzděláním dietolog, načerpala v průběhu několika desítek let takové znalosti a obklopila se renomovanými odborníky, že dnes publikuje v odborných časopisech, přednáší na kongresech a její jméno uznávají odborníci v Evropě. Jaká vlastně je žena, která má jako svou pracovní náplň úkol naučit nás správně jíst a zapomenout na fatální chyby, které mnohé z nás dovedly do kategorie baculek a tlouštíků?

Měla jste sama nebo někdo v rodině problémy s nadváhou? Jak jste je řešili?

Byla jsem obézní dítě jednak proto, že obezitu opravdu máme v naší rodině v genech a dále proto, že jsem ráda jedla. Naštěstí jsem měla rozumné rodiče, kteří hlídali můj energeticky příjem už odmala a vedli mě i ke sportu. Už ve školce jsem na pokyn rodičů dostávala menší svačiny, staršímu bratrovi občas dávali rodiče jídlo tajně, protože jsem se dožadovala stejného množství jako on. Ale naučili mě také **odmala držet diety,** protože už na prvním stupni základní školy jsem občas nechodila na obědy, a protože jsem chodila do družiny, máma mi dávala místo oběda s sebou jídlo. Nebylo to podle nějakého předpisu lékaře, ale podle **selského rozumu**, který říká, že **příjem energie by měl být nižší než výdej**. Paní učitelka tehdy bedlivě sledovala, co si nosím k jídlu a zřejmě si myslela, že je to nějaká superdieta od odborníků, a tak držela krok se mnou.

Jak dlouho se věnujete propagování zdravé výživy a jak jste k tomu dostala?

Studovala jsem **psychologii** a vybrala jsem si pro svou diplomovou práci téma „Kognitivně behaviorální terapie obezity“. Už tehdy mi bylo jasné, že cesta k trvalé redukci váhy nemůže jít pouze přes žaludek, že hlava – kognice, myšlení je rozhodující. V této době, v roce 1975, nebylo o tomto psychoterapuetickém směru u nás v podstatě téměř nic známo, ale ze svých cest do zahraničí jsem si vždy přivezla nějakou literaturu.

Také jsem zjistila, že všude po světě – kromě bývalých socialistických zemí – fungují tzv. Weight Watchers – kluby strážců váhy, které organizují pro zájemce skupinové hubnutí. Navštívila jsem tyto kluby v několika zemích a už tehdy ve mě uzrálo přesvědčení, že něco tak užitečného by mělo být i v naší zemi. Myšlenka **skupinového hubnutí** se mi líbila, ale náplně sezení jsem si představovala na trošku odbornější úrovni. Nedostatkem jejich kurzů je například to, že cvičení není součástí jejich kurzů, oni jen klientům doporučují více pohybu.

V rámci své diplomky jsem **nastudovala teorii kognitivně behaviorální terapie**, za nějakou dobu jsem k tomu přidala i své osobní bohaté zkušenosti s hubnutím a tvořivost, a tak se začala vyvíjet metodika, kterou zdokonaluji a praxí ověřuji již více než 30 let.

Mají Vaše děti a manžel problémy s nadváhou? Jak nesou to, že jsou vlastně „oběťmi“ zdravého životního stylu?

Uvědomovala jsem si nebezpečí prostředí plné „vah“ jak obrazně tak i v reálu (když skončí v červnu kurzy, máme doma okolo patnácti vah). Proto jsem jejich občasné stravovací výstřelky a oslavy narozenin ve fastfoodu nikdy nekomentovala. Tím, že jsem obě dcery odmala brala s sebou na **redukčně kondiční pobyty**, kde měly měsíc superzdravou stravu, prošly si i obdobím revolty vůči zdravé výživě. Ale myslím, že snaha řídit se v naší rodině podle zásad zdravé výživy na nich stopy zanechala a dnes jsou pilířem STOBu. Starají se zejména o webové stránky www.stobklub.cz, kde je atraktivní program sebekoučink.

U některých odborníků platí známé úsloví o kovářově kobyle, která chodí bosa. Jak je to u Vás? Řídíte se doporučeními, která odborníci v kurzech dávají?

Myslím, že ano. Ale naše doporučení v kurzech nevedou člověka k stoprocentní dokonalosti. **Doma jíme hodně zeleniny**, z masa všichni jednoznačně preferujeme **drůbeží či maso vysloveně libov**é, salámy nám nic neříkají, zato mléčné produkty nás oslovují. Navíc máme s manželem rádi pohyb.

Já miluji sladké. Plánovaně si dopřeji nejraději fidorku nebo hořkou čokoládu, kterou si bez pocitů viny vychutnám, zkrátka tak, jak to učím naše svěřence. O Vánocích někdy „ujedu“ víc a přiberu okolo dvou kilogramů, ale vím, že je zase shodím. Se stárnutím a s obdobím klimakteria se moje váhové limity trochu

posouvají, takže nyní vážím mezi 72 až 73 kg, ale v podstatě si držím váhu z období dospívání. Musím se v jídle kontrolovat po celý život, ale není to kontrola neradostná.

V čem „ujíždíte“ nejčastěji?

Možná že bych „ujížděním“ nenazývala občasnou sladkost, kterou si dopřeji, ale spíš **„ujíždím“ na občasných snahách vyzkoušet novinky na hubnutí.** Přitom zrazuji hubnoucí od toho, aby vyhazovali peníze za různé berličky na hubnutí, ale pak si je koupím sama. Se zdůvodněním, že přece musím poznat to, proti čemu brojím…
Když se u nás objeví nějaká nová **nízkoenergetická bílkovinná diet**a, vždycky si ji vyzkouším, zejména, když vyjíždíme na redukční pobyty. Společně s intenzivním pohybem na těchto kurzech zhubnu třeba i o dva kilogramy, ale není to natrvalo. Navíc musím překonávat nečekané překážky – než začnu takovou dietu zkoušel, občas mi naskočí zrádná myšlenka: když od zítřka začínám hubnout, tak si dnes dopřeju víc sladkostí než jen fidorku.

A kde se můžete s Ivou Málkovou potkat? Například na akci Den zdraví.

Hubneme
s rozumem

DEN ZDRAVÍ V PRAZE SE STOBEM

S TRADIČNĚ BOHATÝM PROGRAMEM

Koná se v sobotu 18. října 2014 od 10 do 16 hodin
v Základní škole Rakovského, Praha 4-Modřany

Je určen všem příznivcům zdravého životního stylu:

- kteří chtějí redukovat váhu
- kteří si chtějí váhové úbytky udržet
- kteří chtějí žít zdravě
- kteří chtějí strávit hezký den

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz