



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 5. 1. 2015 | Zuzana Douchová

Jak se po svátcích dostat zpět do formy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-se-po-svaticich-dostat-zpet-do-formy__s10010x8784.html

Vánoční svátky zakončené oslavami příchodu Nového roku jsou častým spouštěčem ukončení zdravého režimu nebo hubnutí. Jak překonat syndrom svátečního selhání a vrátit se co nejdříve zpět ke zdravému životnímu stylu?



Během svátků je v pořádku slevit z režimu, přibrat i nějaké to kilo a na chvíli nedodržovat zdravé a pravidelné návyky, o které se jinak snažíme po zbytek roku. Pro někoho však toto vybočení ze zajetých kolejí znamená selhání a často i ukončení dosavadního režimu. Když už jednou poleví, ztratí tak pomyslnou kontrolu, je na sebe za to naštvaný a má pocit, že snažit se už stejně nemá smysl. Z této pozice je velmi obtížné vrátit se zpět a najít znovu tu správnou motivaci ke změně. Často také následují striktní a náročná novoroční předsevzetí, které nás záhy jen utvrdí ve vlastní neschopnosti.

Začněte tím, co jde

Milujete sladké, ale po Vánocích jste se rozhodli mu zcela vyhnout? Nesnášíte běhání, ale Vaše novoroční předsevzetí znělo, že každý den budete hodinu běhat? Vyhnout se nepříjemnému a dosáhnout potěšení jsou našimi

přirozenými mechanismy, které často sabotují to, co jsme si předsevzali. Pomohou vám následující doporučení:

- **Nechtějte po sobě nemožné** a raději zvolte cestu, která se vám již v minulosti osvědčila a tolik nebolí. Dovolte si sladké ve zdravé míře a místo běhání se raději jděte projít.
- Příště **nepečte cukroví do zásoby**, ať vás po Vánocích stále neláká.
- **Zapojte do sportovních aktivit i svou rodinu**, ať vám pohyb zpříjemní.
- V Novém roce totiž často **stačí jen omezit** (nikoli zcela vyloučit) to, čeho bylo o svátcích prostě příliš – **sladké a tučné potraviny a alkohol**.
- Nepravidelné a nárazové stravování opět usměrněte do **pravidelnosti**, lenošení vyměňte za **jakoukoli aktivitu**. Nemusíte dříť každý den v posilovně a trápit se hladou. **Naplánujte si to, co zvládnete a je dlouhodobě reálné**.
- Místo striktních zákazů a příkazů, které na nikoho neplatí, raději **začněte drobnými změnami a postupně**. První malé změny nás totiž motivují k



těm větším.

Změny dělejte pro sebe

Ukončení vánočního lenošení a přejídání se je pro někoho s nástupem Nového roku zcela přirozené, ale pro jiného nesmírně obtížné. Lidská psychika totiž nemá ráda změny a platí to o to víc, když jsou pro nás nepříjemné a nejsme k nim správně motivovaní. Každá úspěšná změna začíná slovy: „**JÁ CHCI**“ a ne „měl bych, musím, někdo jiný po mě chce...“ Rozhodnout se pro změnu vnitřně a sám je pro celý proces zásadní. Proto si po svátcích sami v sobě ujasněte, co doopravdy chcete, co Vás ke změně inspiruje a co tím získáte. Dlouhodobá změna je možná pouze tehdy, děláte-li to pro sebe!

Změny neodkládejte

Čekáte-li se změnami na to, až bude venku lepší počasí, až se dojí to, co po svátcích zbylo, až nebudete tak unavení, ve stresu či děti budou zase zdravé, nemusíte se také nikdy dočkat. Je pravděpodobné, že ideální podmínky na uskutečnění toho, co jsme si předsevzali, nenastanou nikdy. Čím kratší odklon od pravidelného a zdravého režimu je, tím snadněji se může člověk znovu dostat zpět. Proto **na nic už nečekejte a najděte způsoby, jak změnu provést** a nikoli důvody, proč se jí vyhnout.

Zaujalo vás toto téma? **Chystáte se ke změně?** V únoru jsme pro vás

připravili [workshop „Motivace k hubnutí“](#), kde si sami můžete svou motivaci zkusit sami zažít a prozkoumat.

Copyright © 2024

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