magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 21. 8. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Hubnutí v tandemu aneb ve dvou se to lépe hubne

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Hubnuti-v-tandemu-aneb-ve-dvou-se-to-lepe-hubne__s10011x8557.html

Hubnutí je o celkové změně životního stylu a daleko lépe se uskutečňuje, když máte podporu ve svém okolí nebo ideálně parťáka, který do toho jde s vámi. Hubnutí v tandemu je totiž o vzájemné motivaci, sdílení a podpoře!



Z mé praxe mohu jen potvrdit, že **hubnutí ve dvou je efektivnější**. Nejčastěji dvojici tvoří manželé/partneři, kamarádky, rodiče s dětmi a v poslední dobou stále častěji i kolegové z práce. **Ve dvou se lépe hubne, protože máte vzájemnou podporu, sdílíte své úspěchy i nezdary a funguje i přirozená soutěživost.**

Výhody tandemu

1. Podpora

Úspěšné hubnutí je o celkové změně životního stylu, která vyžaduje změnu stravování, nakupování a trávení volného času. **Když spolu hubnou partneři v jedné domácnosti, odpadá tak spoustu překážek a nástrah, které v hubnutí často brání.** Odpadá vaření dvou a více chodů, aby si každý přišel na to své, nákupní seznam se zkracuje a nemusíte neustále odolávat dobrotám

schovaných ve spíži nebo si nedělat chutě na kalorické pamlsky večer u televize. **Spojenec vás také nebude lákat do oblíbené kavárny na zákusek a raději se s vámi půjde projít.**

2. Motivace

Motivace při hubnutí je zcela zásadní a ve dvou se tak můžete vzájemně motivovat po celou dobu. Hlavně během slabších chvilek nám spojenec může velmi pomoci. Kamarádka nás vytáhne na cvičení, když se nám zrovna moc nechce nebo to může fungovat i naopak, kdy my jsme podporou tomu druhém a to samo o sobě vyžaduje silnější motivaci. **Chvalte se navzájem za malé krůčky a nezapomeňte se i společně odměnit.**

3. Sdílení

Životní změny provází příjemné i nepříjemné pocity a je důležité, když se s nimi můžete s někým podělit. Sdílení se také týká společných aktivit, které mezilidské vztahy udržují a při hubnutí se tak mohou stát i příjemnou sociální událostí. **Společné cvičení, nákup či vaření nám v hubnutí pomáhá stejně jako mít se komu vypovídat.**

4. Inspirace

Využijte spojence ke zkoušení nových jídel, receptů a aktivit. **S kolegyní v práci se můžete střídat v přípravě společných obědů a vzájemně se tak inspirovat.** Chce váš partner vyzkoušet nový druh cvičení? Podpořte ho a jděte s ním! Uvidíte, že třeba zažijete spoustu legrace.

Nevýhody tandemu

Nevýhody tandemu nastávají, když začnete s druhým příliš soupeřit, srovnávat se nebo nás ten druhý tahá spíše zpět než kupředu. Každý člověk má jiné tělesné složení, konstituci a genetické dispozice. Podle toho také **rozdílně hubneme** a **co jednomu může pomáhat, druhému může škodit. Respektujte proto své individuální tempo a nastavení a nesrovnávejte se**. Důležitý je váš společný cíl a cesty, které k němu vedou, nikoli stejný úbytek kilogramů, stejná postava či tempo hubnutí. Svěřte se do rukou odborníka, který každému z vás nastaví individuální, přesto společný režim.

Pokud neznáte nikoho, kdo by se s vámi do hubnutí či cvičení pustil, tak nezoufejte! Parťáka můžete v dnešní době najít i na internetu nebo na inzerát. Uvidíte, že v tom rozhodně nejste sami!

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční poradce a psycholog

---

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