



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 2. 2018 | PhDr. Iva Málková

Roztočte spirálu úspěchu. Jak z bludného kruhu jojo efektu ven?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Roztocte-spiralu-uspechu.-Jak-z-bludneho-kruhu-jojo-efektu-ven__s10012x10815.html

Mnozí z vás už opět spadli do věčného kolotoče jojo efektu. Asi jste si s novým rokem dali nereálná předsevzetí typu - "ted' už fakt zhubnu aspoň 20 kg" nebo "budu jíst jen dietní potraviny" , "už nikdy se netknu čokolády" , "přinutím se k intenzivnímu pohybu" apod. Čím striktnější jsou předsevzetí, tím rychleji je opustíte. Každým prvním lednem si říkáte - proč mně váha ukazuje zase více než vloni? Jsem nemožná a stejně to zase nevydržím. A máte pravdu. Často si ani nevěříte, že tomu bude letos jinak.



Naučená bezmocnost

V psychologii se používá termín naučená bezmocnost. **Člověk na základě**

pocitu vlastní slabosti a nedostatku schopností získaného na základě osobních zkušeností nabude dojmu, že nemá smysl řešit problémovou situaci vlastním úsilím. Ale aby se neřeklo - prvního ledna se sluší hubnout. Sám / sama to nezvládnou, a tak bezhlavě zkusím nějaké prostředky, které se určitě s novým rokem objeví a budou slibovat to sladké přání - **"s námi rychle lehce snadno bez práce"**. A to je to po čem toužíte.

Protože si sami nevěříte, dáváte se všanc jiným - rozum jde v tu chvíli stranou. Že to nezafungovalo vloni, předloni, předpředloni - zvítězí opět emoce s toužebným přáním - tentokrát to bude ono, zhubne to za mě. A navíc oproti nabídkám před pár lety ani nemusím ani nikam dojít. Vyřeším vše po internetu. **Někdo mě na dálku udělá "rychlodiagnózu" a nabídne zázračný elixír.** Toho využívají obchodníci s hubnutím. Vytvoří ideál štíhlé postavy a nabízí jednoduché prostředky k jejímu dosažení.

Nezdá se vám pošetilé se domnívat, že postoj k hubnutí a způsoby, které stereotypně používáte a opakuje každoročně úplně stejně, povedou jednou k jiným výsledkům?

Pomalou, ale jistě

Čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší. Takže staňte se sami sobě

pánem, nepodléhejte otrocky nereálným slibů obchodníků s hubnutím. **Vyberte si z následujících položek tu, jejíž zvládnutí bude pro vás nejsnazší.** Až zvládnete jednu změnu, pokračujte v další.

Každému dle jeho potřeb

- **Ve vztahu k množství** – každý den **sytý, ale ne přejedený**. Hlídejte si množství zkonsumované potravy.
- **Ve vztahu ke skladbě** – vybírejte z široké nabídky kvalitní potravy, které vám chutnají a splňují základní doporučení: dostatek bílkovin, vhodné tuky (s převahou nenasycených mastných kyselin), vhodné sacharidy, dostatek zeleniny.
- **Ve vztahu k režimu** – od jedení každé dvě hodiny až po doporučení jíst 2x denně – **dělejte především to, co vám vyhovuje**. Měli byste však zachovávat hlavní pokrmy a nerozdrobit den do celodenního zobání. Jezte tedy 3-5x denně.
- **Ve vztahu k pitnému režimu** – nedodržujte otrocky nařízení 2-3 litry za den. Berte v úvahu, kolik vody přijmete v zelenině, polévkách, mléčných produktech, jak sportujete apod.

Cílem vaší snahy by mělo být, abyste postupně trénovali dílčí změny v zažitých zlozvycích. **Úspěch v jedné změně vás povzbudí do tréninku dalších**

malých změn. Místo naučené bezmocnosti se bude roztáčet spirála úspěchu. Budete postupně přijímat množství energie optimální právě pro vás, sestavíte si vhodnou skladbu jídelníčku. A co je nejdůležitější, **vymyslíte to tak, abyste měli při tomto životním stylu radost ze života**, jehož kvalita by se měla zvýšit. Zkrátka jíst přirozeně tak, jako tomu bylo v minulosti – dle potřeb těla.

Podpora odborníka dodá motivaci i energii

Pokud byste chtěli řešit svá kila pod vedením skutečných odborníků, vyberte si individuální, nebo skupinovou terapii. Ve skupinách se řeší především nácvik vůle a vede nejen k redukci váhy ale zejména k jejímu udržení. Dochází k synergickému efektu individuální motivace a skupinového nadšení. **Lidé nejedí často z hladu, ale podnětem k jídlu navíc jsou jiné "spouštěče"** - toxické prostředí, zvyk nebo stav mysli či emoce. Velmi efektivní je skupinové hubnutí. Skupiny jsou vhodné pro lidi s nedostatkem vůle či pro chronické dietáře.

Copyright © 2023

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