



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O zdraví](#) 31. 5. 2018 |  PhDr. Iva Málková

# Psychická pohoda - základ úspěchu (nejen) při hubnutí

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Psychicka-pohoda---zaklad-uspechu-\(nejen\)-pri-hubnuti\\_s10012x10944.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Psychicka-pohoda---zaklad-uspechu-(nejen)-pri-hubnuti_s10012x10944.html)

Při hubnutí jsme na sebe často velmi tvrdí z mnoha důvodů. Dáváme si nereálné cíle v nevhodnou dobu a navíc usilujeme o dramatickou změnu, která se většinou nepodaří. Máme pak trvalý pocit neúspěchu. Točíme se v „jojo kruhu“ a prohubneme život. Jak z takového kola vystoupit?



## Proč jsme při hubnutí neúspěšní?

- Motivace hraje velkou roli

**Existuje mnoho důvodů.** Prvním je to, **že se rozhodneme, že budeme hubnout, přestože k tomu nejsme ještě motivačně připraveni.** Důvodem může být nový rok, tlak okolí, nebo jarní stránky ženských časopisů, které zaplavují hubnoucí národ stovkami článků s titulky typu: Zhubněte s námi lehce snadno a bez práce, za týden do plavek apod.

- **Příliš velká změna**

Dalším důvodem je, že **zvolíme velkou razantní změnu. Člověk pak často jí podle programu, který mu stanovil někdo jiný, a to je zásadní chyba.** Něco takového se dá vydržet jen chvíli, pak se každý stejně vrátí ke starým zvyklostem a váha zase stoupne.

Právě záplava prapodivných diet se podílí na nárůstu obezity a na zhoršování kvality života hubnoucích, kteří jsou pak dlouhodobě v nepohodě. Trápí se tím, že v dietách chybí potraviny, které milují a soukají do sebe potraviny, které nemusí. To vzbudí negativní emoce a dietu zákonitě poruší a přejí se.

**Řada lidí propadne panice, dostávají se výčitky** (odborně se jim říká automatické negativní myšlenky) **typu: „Když jsem si dala dort, tak už to nemá cenu...“ Následuje přejídání.** Ve skutečnosti ale **jednorázové přejedení nic neznamena, mnohem škodlivější je spíš deprese, která po něm může následovat.**

- **Vlastní odsuzující sebekritika**

**Navíc pak za neúspěch sami sebe kritizujeme.** Někteří z nás jsou přesvědčeni, že sebekritika motivuje ke sebezlepšení a že sebechvála je negativní. Paradoxně ale výzkumy ukazují, že je tomu přesně naopak, a že máme **větší šanci dosáhnout pozitivní změny v životě, pokud se namísto sebekritiky sami povzbuzujeme. Pro udržení změny je důležité, aby byla spojena s pozitivními emocemi.**

## **Jak si vytvořit příjemný program změny?**

Jak tedy docílit toho, aby změna byla co možná nejpříjemnější a abychom byli i při hubnutí v pohodě?

- **Důležitost motivace**

Začněte hubnout, pokud jste k tomu opravdu motivovaní.

## • Postupná pozitivní změna životního stylu

Nesnažte se změnit všechny své nevhodné návyky najednou, ale **měňte je postupně - pracujte metodou dílčích cílů**. Dílčí úspěchy při změně chování vás potom motivují k dalším změnám a k vytváření nových návyků. **Čím menší změnu uděláte, tím bude trvalejší**. A to je **hlavní kritérium úspěchu**, nejen dosáhnout **změny v životním stylu**, ale také ji **udržet**.

## • Aktivní změna návyků

**Člověk často nejedná svobodně a ani si to neuvědomuje. Podléhá tlaku vnějšího prostředí** - jí to, na co je reklama a navíc v množství, které mu nutí někdo jiný. V kině jí bezmyšlenkovitě popcorn, aby poté podlehl nabídkám fastfoodů, protože po 2 hodinách vzhledem k vysokému glykemickému indexu popcornu má hlad. **Jedná pomocí tzv. autopilota**, kdy má napodmiňované často nevhodné návyky, **stresy řeší jídlem** či si jídlem umocňuje pohodu u televize. **Naučte se být sami sobě pánem, nebudte otrokem toxického prostředí**.

## • Změnou ke zvýšení kvality života

Pro dosažení cíle musíte obětovat trochu ze svého pohodlí - nebude to však boj, ale **dobrodušná tvořivá cesta, kdy si budete hledat pohyb, který vás baví, a budete se učit si tvořivě sestavit jídelníček, který vám chutná**. Najděte si pomoc a podporu, ať už pomoci odborníka, přátel nebo internetového programu či mobilní aplikace.

## Radujte se, užívejte si života

Každý je nějak vnitřně naladěný a od toho se odvíjí jeho spokojenost v životě. Někdo vidí sklenici poloplnou a jiný poloprázdnou. **Pracujte na tom, aby vaše vidění světa bylo co nejvíce pozitivní**. Můžeme si nastavit svou psychiku tak, že každá „chyba“, každý „nezdar“ vás vnitřně posílí. Pokud se však chcete změnit, je důležitější než dosažení cíle, radost z cesty k němu. **Život by nás měl bavit**.

Každý z nás má 24 hodin na den, a tak užívejte každé minuty života. Pokud to vztáhneme na redukci váhy, neprohubejte život. **Vytvářejte si tvořivě nový jídelníček a zkuste přijít na chuť nejrůznějším druhům pohybu**. Svět nezměníte, ale snažte se pracovat na tom, abyste v každé životní etapě vzhledem k svému věku, zdraví a dalším okolnostem užívali života na

maximum. A pamatujte - čím více radosti rozdáte, tím více jí budete mít.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)