magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 1. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Mindfulness a hubnutí – jak nám může pomoci?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mindfulness-a-hubnuti---jak-nam-muze-pomoci__s10012x19074.html

Žijeme v době, kdy máme kolem sebe nadbytek jídla a jídlem se zabýváme mnohem více, než je žádoucí. Neustále řešíme jídelníček, složení jídla, výživové hodnoty, kalorie, ale když dojde na jídlo samotné, jen zřídka mu opravdu věnujeme svoji pozornost. Jíme za běhu, před monitorem nebo s telefonem v ruce. Nevnímáme pak pocity, které máme s jídlem spojené. Nezaznamenáme ani to, že jsme nasyceni. A tak se přejídáme a tloustneme.

Co je mindfulness?

Mindfulness je zjednodušeně **zaměření pozornosti na přítomný okamžik**, a to bez hodnocení, posuzování a bez snahy o změnu. Je to uvědomění si toho, co

zrovna je a co se právě teď děje v nás a okolo nás.

- Zkuste se zeptat sami sebe: **Co právě teď dělám? Myslím na něco jiného, než právě teď dělám?**

Když vědci tyto otázky opakovaně položili více než 2000 lidem, zjistili překvapivou věc – pokud se naše mysl věnuje něčemu jinému, než co právě děláme, jsme z toho nešťastní.

Jak nám mindfulness může pomoci s hubnutím?

Všímavost se dá velmi dobře použít i na neuvědomělou konzumaci jídla navíc. Při hubnutí je totiž důležité zabývat se nejen složením jídelníčku, ale také naší myslí a emocemi. Pro začátek stačí jediné – jíst **vědomě a s plnou pozorností**.

Mindfulness nám ve vztahu k jídlu radí zpomalit, prozkoumat a vychutnat si každé sousto a především naslouchat signálům našeho těla. Důležité je udělat si na jídlo čas a nejíst při chůzi nebo při práci. Vyčlenit si na jídlo **samostatnou chvíli**.

Věnovat se pouze jídlu v danou chvíli. Nespěchat. Uvědomujeme si, že jíme a

jaké pocity v nás jídlo vyvolává. Tímto přístupem má žaludek mnohem dříve pocit sytosti a stačí proto sníst jídla méně, než **když jíme ve spěchu** a nevěnujeme jídlu pozornost. Jak tedy i přes každodenní shon dostat jídelníček pod kontrolu a začít si jídlo znovu užívat? Odpovědí na tuto otázku může být právě mindful eating.

Mindful eating

Mindful eating neboli všímavé jedení se velmi úspěšně uplatňuje i při hubnutí a následném udržení váhy. Umožňuje nám prožívat potěšení z jídla mnohem intenzivněji a **plně se soustředit jen na jídlo** a jeho kvality. Naučíme se tak také všímat si signálů těla jako jsou hlad nebo nasycenost.

- Cítíte se sytí? Přestaňte jíst. Cítíte naopak velký hlad? Zpomalte a postupně doplňte energii.

Všimli jste si, že jíte jen proto, že jste zrovna smutní, rozladění nebo ve stresu? Zkuste jiné a efektivnější **způsoby odreagování se**. Právě vy totiž nejlépe víte, co vaše tělo potřebuje. Zda už je syté, zda mu něco chybí, zda mu něco chutná a něco zkrátka ne. Jen si těchto důležitých signálů kvůli jiným rušivým signálům často nevšímáme. A právě to můžeme díky přístupu mindful eating postupně měnit a **trénovat svou všímavost** ve vztahu k jídlu.

Vyzkoušjte si to!

Uvědomte si svůj žaludek a pocit, který z něho máte. Všimněte si chuti, kterou máte v ústech. Polkněte a zjistěte tak chuť v ústech. Chvíli vydržte. Pokud vám bude váš vnitřní hlas našeptávat, abyste vstali, došli do kuchyně a dali si, na co máte chuť, zůstaňte místo toho chvíli sedět. **Přijímejte všechny pocity**, které ve vás vznikají. Posílí vás to.

Tím, že nepodlehneme nutkání, že ho neuposlechneme a nevyhovíme mu, v nás vzniká větší psychická odolnost a větší rezistence vůči svodům. Zvládnutí tohoto cvičení vám **dodá sebevědomí** a díky tomu budete zase o krok blíž ke zvládnutí závislosti.

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