



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

[O zdraví](#) 8. 3. 2021 |  Mgr. Eva Cihlářová

# Jak hubnout i na home office - radí odborník na výživu Petr Havlíček

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/jak-hubnout-i-na-home-office---radi-odbornik-na-vyzivu-Petr-Havlicek\\_\\_s10012x19969.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jak-hubnout-i-na-home-office---radi-odbornik-na-vyzivu-Petr-Havlicek__s10012x19969.html)

Rozhovor – Mějte se rádi a naučte se říkat ne. Odpočívejte a hodně spěte. Komunikujte a hledejte řešení tak, abyste byli v pohodě. Chronický nekompensovaný stres – je jeden z největších průserů, nejen při dietách. Uvědomte si, co je pro vás důležité a co zas ne. Jídlo slouží mnohdy jako náhražka něčeho, co nám chybí. Najděte její kompenzaci, se kterou si nebudete ubližovat.



## **„Rozum říká, až všechno klapne, najdu klid. Duše říká, až najdu klid, všechno klapne.“**

### **• Jak zvládáte sociální izolaci?**

Izolaci zvládám dobře. Snažím se aspoň nějak pracovat, byť máme zavřeno. Mám střídavou péči o děti, tak týden pracuji a týden se plně věnuji dětem. Výhodu pro sebe vidím v tom, že bydlím na vesnici, takže hodně chodím ven. **Vědomě si hlídám čas strávený prací, pak vypnu, pročistím si hlavu a zase se vrátím zpátky k počítači.** Mě takto postavený pracovní režim maximálně vyhovuje. A pokud jde o váhu, tak patřím do šťastnější skupiny lidí, která při coroně nepřibrála, naopak jsem zhubl.

Nevyhovuje mi, že se lidé mění díky negativním zprávám, vyvolávajících strachy a úzkosti, a společenské izolaci. Mrzí mi, že se lidi uzavírají víc do sebe a víc podléhají závislostem – na jídle, alkoholu...

Dochází mi čím dál víc, že všechno je o vnitřním nastavení a vnitřním klidu. Ne o tom, jestli něco dokážu a udělám – a pak ten klid nastane. Klid nebude nikdy. Zrovna v tomto období je fajn se nad tím zamyslet – jestli dělám dobře pro sebe, anebo správně pro ostatní, jak říká můj moudrý mentor Julio Fülöp.

### **• Což zrovna v době, kdy zvláště ženy musí zvládat mnoho rolí, je hodně aktuální. Zažívají pocity, jako by se rozplynuly do povinností. Což souvisí i s problematickým hubnutím. Je rozdíl v otázkách, které s vámi řeší ženy a muži?**

Témata jsou stejná. Zpočátku se týkají váhy a zdraví ... ale dopracováváme se k tomu, že u většiny lidí je problém v podstatě jeden – a to **nepříliš hezký vztah k sobě**. Řadě z nich začínají docházet souvislosti. Že v podstatě jídlo je jen odraz jejich myšlení o vztahu k sobě.

### **• Odkud se bere?**

To bych řekl, že to jsou programy, které byly nahrány **dávno v dětství**. Jsou zakotveny v podvědomí člověka a on holt potom jede podle tohoto programu. I když na vědomé bázi ví, že je to blbě a že by měl jednat jinak. Ale podvědomí si pořád jede po své koleji.

### **• Psycholog by mohl namítnout, že tyto programy „přepsat“ může trvat dlouho a nemusí se to podařit vůbec...**

Ano, proto se taky **většině lidí nepodaří se sebou nic udělat**. Rychlost asi záleží i na tom, jak moc člověk chce na sobě pracovat. Samotná sebereflexe, že problém je ve mně, a ne v okolí, které mi hází klacky pod nohy, je těžká. Všechno se to zjednoduší pádem na dno – onemocněním, ztrátou zaměstnání, ztrátou partnera... V osudové chvíli je motivace ke změně veliká.

- **Jak tedy začínáte práci s klientem? Co je pro Vás - terapeuta - vodítkem?**

První, co chci, abychom si ujasnili, **je vztah, jaký má klient sám k sobě**. Jde o to, aby si to klient sám uvědomil. Aby se slyšel, co říká. Pak mu to mnohem víc dojde. Začínám jednoduchou otázkou: Udělejte mi žebříček osobních priorit. Vy – práce – děti – partner ... atd... Nikdy se mi nestane, že bych slyšel, že klient si sám pro sebe stojí **na 1. místě**.

- **Co by měl člověk řešit dřív - psychiku, nebo fyzično? Odkud má začít?**

Jednotící faktor u 99 % lidí je, že jsou unavení. **Musí začít odpočívat** (vědomě vypínat neustálý tok myšlenek) a hlavně spát.

Spánek je nade vším. Spánek ovlivňuje všechno v našem životě: zapínání či vypínání genů, psychiku, mikrobiom, pohyb i jídlo... Díky kvalitnímu a dostatečně dlouhému spánku získáme více energie a lepší náladu, a pak nám půjde leccos snáz. Budeme mít pozitivnější emoce a budeme také produktivnější. Když si zvládneme dobře odpočinout, pak můžeme v plné síle pokračovat dál.

Minorita lidí dokáže udělat tlustou čáru za minulostí a žít hned jinak. Spousta lidí potřebuje postupovat malými změnami, které si ukotví do svého života a ujistí se, že je zvládají. Získají pozitivní pocit se sebe, a pak si mohou přidat další.

Ale samozřejmě, že jsem zažil jsem i lidi, kteří začali stravováním ... změnili jídlo a začali jim docházet souvislosti. Měli víc energie, měli lepší náladu, začali být celkově pozitivnější. **Každý to máme trošičku jinak**. Každá pozitivní změna, byť malá, je ku prospěchu a posunuje nás vpřed.

- **Doma máme k dispozici většinou plnou ledničku. Otevřít ji a podívat se do ní, jak do televize, je častý nešvar mnohých... A od zobání k nadváze je jen krůček. Co s tím?**

V první řadě je to o uvědomění si, co mě k té ledničce přivedlo – emoce, pudy, nuda,... V druhém kroku, pak převzít nad tím **vědomou kontrolu**. Vyvarovat se bezmyšlenkovitých nákupů a mít to pěkně promyšlené, co nakupuji. Jinými slovy, začít nakupovat vědomě a plánovaně.

Když si člověk začne věci zvědomovat, začne tomu více rozumět a **může si mnohem lépe pomoci**. Spousta úspěšných lidí si píše deník, proč asi? Je potřeba si občas myšlenky uspořádat a napsat je rukou. Pak si je víc uvědomí. Počítač, nebo telefon tohle nedokáže.

- **Existuje nějaký univerzální plán, který bude fungovat i za současné situace a mohl byste ho doporučit?**

**Uvědomte si sami sebe, vytvořte si svůj vlastní prostor, mějte respekt a úctu k ostatním a naučte se říkat NE.**

Uvědomte si sami sebe znamená, že se na sebe podívám upřímně do zrcadla, přiznám si nejen svoje záporné stránky, ale i ty kladné a přijmu se takový, jaký jsem. Uvědomím si, co je třeba zlepšovat a tím pádem i svoje potřeby a priority – „**co je pro mě dobře**“. Nebojte se toho. Nejde o sobectví. I v letadle si v krizové situaci kyslíkovou masku nasazuje nejprve máma sama sobě, a pak teprve svému dítěti.

Pomozte svému mozku v řízení těla. **Nemíchejte pracovní a klidové zóny**. Vyhradte si pracovní místo. Ale nedělejte tam nic jiného. Nejezte tam, nedívejte se na televizi. Najděte si klidové zóny. Tam odpočívejte.

**Nastavte pravidla** sami pro sebe a pro svoji domácnost. Kdo kdy pracuje, kdo se v té době stará o děti. Všechno je o pravidlech. Pokud pravidla nefungují – všechno se rozpadá. Najděte dohodu. Pokud vám situace nevyhovuje – nutně se musíte ozvat a nastavit ji tak, aby vyhovovala všem.

**Komunikujte a dělejte rozumné kompromisy**, abyste byli ve vztahu v pohodě. Aby pravidla byla pro vás komfortní. Pokud nejsou, vyvolává to další stres a přemítání, a z toho pak pramení obrovská únava. **Chronický nekompenzovaný stres - je jeden z největších průserů.**

Teď jsme se dostali do krize – a možná si uvědomíme, co je důležité a co zas tak důležité není. **Neřešte kraviny.**

- **Léčba závislostí je abstinencí. Což u jídla není možné. Jaká je**

## **odborná terapie závislosti na sladkém či na jídle?**

Zjistit, proč jím sladké, nebo proč se přejídám. Najít, co mi poskytne podobný efekt, ale jinak. Nahradit to. Když vím, proč to dělám, a vím, jak to kompenzovat – jsem schopný s tím něco dělat.

**Jídlo často slouží jako náhražka.** Místo sladkostí – jděte na procházku. Uklidněte se u knížky, či meditace – zkrátka najděte si místo jídla něco jiného, co vám stejně tak dobře pomůže, ale co nebude vás poškozovat. Emoce a pudy je zapotřebí dát pod svou vlastní kontrolu, naučte se je zvládat. Ovládněte je, i když před vás dá někdo plný talíř.

- **Reklamy na hubnoucí doplňky stravy, či přímo celé hubnoucí systémy (keto dieta, proteinová dieta, Cambridge) mají svůj boom. Jsou nějaké, které byste doporučil?**

To je každého svobodná vůle, jestli podlehne reklamám. Já bych řekl, když nevíte, běžte se poradit.

Na druhou stranu i placebo funguje. Je to o víře člověka. Placebo efekt je v klinických testech prokázáný. Zním lidi, kterým z vědeckého pohledu i úplně nesmyslná dieta pomohla... To, co ale zavrhuji, jsou nepřirozené stravovací systémy, které mohou člověka, když je bude praktikovat dlouhodobě či často, i nějakým způsobem zdravotně či psychicky poškodit. Jako například dietní systémy, postavené na bázi vysoce průmyslově zpracovaných potravin, o kterých se dneska ví, že mají dopad na naše zdraví. Pokud to někdo zkusí na 14 dní a bere to jako podnět k dalším svým změnám, tak jo, proč ne...

Reklamy fungují, protože jsou cíleny na emoce. Snaží se vnuknout pocit štěstí, který většině těch, kteří řeší svoji váhu, chybí. Ale tak to opravdu nefunguje. Je třeba obrátit se do svého nitra a poslouchat, jestli mi to rezonuje, nebo ne. Což je hrozně těžký. **Proto populace tloustne a je čím dál nemocnější.** Lidi na sebe fakt zapomínají.

- **Máte nějaké oblíbené „hubnoucí jídlo“, může prozradit svůj oblíbený recept, či postup?**

Oblíbené recepty asi nemám, ale 2-3x ročně si zařadím ketogenní stravování, ovšem postavené na opravdovém jídle, nikoli na průmyslových, promiňte mi ten výraz, sračkách.

Ostatní, **když neví, ať si nechají poradit.** Od toho jsou odborníci, ať už lékaři nebo výživáři, kteří situaci dokážou zhodnotit s člověkem a tu debatu začnou. Každý odborník musí mít ale přesah do dalších oborů, jako je pohyb, spánek, psychika,....

Váha a vzhled je pro mnoho lidí velmi intimní a složité téma a rozhodně není jen o jídle, jak se nás mnozí odborníci snaží přesvědčit. Naše stravování je v mnoha případech důsledkem našeho myšlení a emocí.

**Pokud věřím sám sobě, že to zvládnou, dietu neberu jako trest za svoje hříchy, vše mi dává logiku, stravování mi vyhovuje a cítím se dobře = výsledek se dostaví.**

Hubnoucí člověk musí být s navrženým stravováním v souladu. Pokud mi nové stravování nevyhovuje, a kromě klesající váhy mi nepřináší nadhodnotu ve formě většího množství energie, lepšího zdraví, pozitivnějších emocí a třeba i úspory času či peněz, pak je to z hlediska dlouhodobého neudržitelné. Prostě jen čekám na moment, kdy dosáhnu svého cíle a vracím se zpět ke svému původnímu stravování. Proč bych se dál trápil a trestal blbou dietou. Samozřejmě, pokud nevěřím navrženému postupu, nemá smysl do toho jít. Je to předem odsouzený k zániku. A to zásadní nakonec: musím věřit sám sobě, že to zvládnou.