magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 4. 2. 2022 | PhDr. Iva Málková

Nudging aneb Jak nás prostředí „šťouchá“ k nevhodnému chování

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nudging-aneb-Jak-nas-prostredi-,,stoucha-k-nevhodnemu-chovani__s10012x20161.html

Každý den jsme nuceni dělat mnoho rozhodnutí a dost často se bohužel rozhodneme špatně. Tyto omyly škodí, třeba našemu zdraví. Teorie „šťouchu“ vychází z toho, že když poznáme, jak lidé myslí, můžeme navrhnout prostředí tak, abychom je pošťouchli k takovému rozhodnutí, které chceme. Přitom však mají lidé pocit svobodné volby, i když je svoboda jen zdánlivá. Pobídka funguje více než direktivní rozkazy či zákazy.

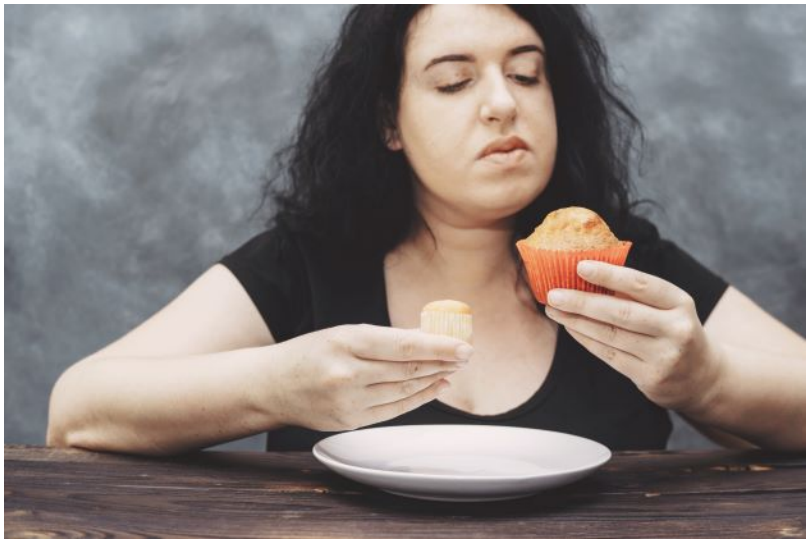
Příklady z praxe

Když jsme šli před pětadvaceti lety do kina, vzali jsme si s sebou možná nějaký bonbon, ale jinak nic. S rozvojem multikin nás vnější prostředí svými nabídkami

a reklamami pobídlo k tomu, že si **automaticky kupujeme colu** a stále větší a větší kelímky s popcornem.

S příchodem lockdownu se spotřeba popcornu ostře snížila, s otevřením kin se však zase zvyšuje. A lidé si navíc ani neuvědomují rafinovanost obchodníků. Popcorn má vysoký glykemický index, který může u citlivějších jedinců **rozhoupat hladinu cukru v krvi**, a zhruba po dvou a půl hodinách začne být člověk nervózní, podrážděný, potřebuje něco sníst. Když pak vyjde z kina a kolem na něj číhají mekáče a rychlá občerstvení…

Přestáváme reagovat na potřeby svého těla



Člověk si tedy neuvědomuje, že se dostává do područí druhých, kteří určují, co on bude jíst. Ve vztahu k výživě nás bohužel prostředí šťouchá nevhodně ke konzumaci velkého množství tučného a sladkého jídla. Reklamy nás

lákají ke koupi velkých cenově výhodných balení, způsob stravování „all you can eat“ nebo forma „all inclusive“ na dovolených nás provokuje k přejídání. Člověk **přestává být rozhodujícím činitelem** ve volbě potravy, nereaguje na signály svého těla, ale podléhá obchodníkům, kteří vyrábějí více než lze zkonzumovat.

Škoda, že nás prostředí nešťouchá k dobrým návykům

Výzkumy ukazují, že stačí například umístit do nákupního košíku **ceduli „Zde vkládejte zeleninu“** nebo udělat zelené šipky na zemi vedoucí k zelenině a spotřeba se zvýší.

Jak zatočit s toxickým prostředím, které vás provokuje k jídlu navíc?

Ve STOBu k tomu využíváme v kurzech zdravého hubnutí tzv. **kognitivně-behaviorální terapii**, díky níž se učíme zvládat jak vnitřní spouštěče, kdy jíme ze stresu nebo k umocnění pohody, tak vnější, o kterých pojednává tento článek.

Tipy na to, jak být při výběru jídla sami sobě pánem:

- Uvědomte si **svůj zlozvyk** (jídlo navíc) a spouštěč, který k němu vede.
- Přeorganizujte si prostředí tak, aby pracovalo pro vás. Nejlepším řešením je takový spouštěč vyloučit: Upečený moučník odnesu někam hodně daleko, místo sledování televize si budu číst knížku (pokud mě u čtení jídlo neláká) apod.
-

Jestliže to nelze, je nutné se naučit **na tento podnět reagovat jinak** – dělejte při televizi nějakou jinou činnost – protáhněte se, prožijte příjemné chvíle s partnerem nebo drbejte domácího mazlíčka, pokročilí sednou se zapnutím seriálu na rotoped nebo se pohupují na fitballu alespoň do první reklamy.
- **Stanovte si reálný cíl**. Nepoužívejte slůvko nikdy – např. nedotknu se už

nikdy sladkého, ale zpočátku si dejte za cíl jíst něco k televizi třeba jen obden.

- Pokud si chcete umocňovat pohodu při televizi jídlem i nadále, připravte si místo sladkostí méně kalorickou variantu – dobrý anglický čaj či sklenku suchého vína, sušené maso, zeleninové tyčky s dipem apod.
- Když si přece jen chcete dopřát něco sladkého – **zvolte metodu JJP (Jez Jen Polovinu)**. Jezte sladkost jen při reklamě, kdy se na ni můžete soustředit, a tím, že ji budete vychutnávat, vám bude stačit menší množství.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

hladina cukru jak se zbavit zlozvyků nudging toxické prostředí zdravé návyky změna

---

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