magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 11. 2012 | bno

Obezita často vzniká v hlavě!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Obezita-casto-vznika-v-hlave!__s10012x7366.html

Co pro nás znamená jídlo? Je to jen prostředek k přežití nebo k utlumení hladu? Cosi, co nám dodá energii nutnou pro zvládání každodenních povinností a fyzických a psychických aktivit? Nebo skrývá další významy, které si možná sami neuvědomujeme?

Co pro nás znamená jídlo? Je to jen prostředek k přežití nebo k utlumení hladu? Cosi, co nám dodá energii nutnou pro zvládání každodenních povinností a fyzických a psychických aktivit? Nebo skrývá další významy, které si možná sami neuvědomujeme? A jakou roli hraje psychika při vzniku obezity?

Naše psychika hraje v rozvoji obezity významnou roli. K jídlu nás však nenutí jen hlad, chuť či jeho estetická úprava. Za zvýšeným příjmem potravy a přejídáním stojí velmi často naše emoce.

Jídlo jako utěšitel

Jídlem se již od dětských let učíme utěšovat se. Po nevydařené zkoušce jdeme do cukrárny. Když se nám něco nedaří, vynahradíme si to alespoň nějakou nezdravou „dobrotou“. Někdy jíme proto, abychom zahnali smutek, uklidnili se

anebo jen zabili chvíli čekání.

Jídlo jako nejlepší odměna

Jídlo nám již od mládí, a v dospělosti je tomu nejinak, slouží jako odměna. Třeba připravená večeře pro partnera, kterého povýšili v práci, čokoláda pro nás po obědě za vykonanou domácí práci.

Jídlo jako součást našich vztahů – projev úcty i urážky

Darováním jídla také často projevujeme svoji úctu k druhým lidem (dárek pro hostitele v podobě vína, oříšků či bonboniéry). Odmítnutím jídla na návštěvě naopak můžeme urazit toho, kdo nám jej nabízí.

Jídlo jako spiklenec

S jídlem se také zvyšuje naše spokojenost a pozitivní přístup k našemu okolí. Proto obědy s obchodním partnerem či pozvání na večeři před vznesením nepříjemného požadavku na našeho přítele či přítelkyni. Jídlo se může stát i jakýmsi úplatkem.

Jídlo jako prostředek uklidnění

Jídlem se také snažíme snížit své napětí a uklidnit se. Právě proto si

připravujeme všemožné pochutiny ke sledování napínavého filmu či děsivého hororu. Jistě znáte zvýšenou konzumaci čokolády či jiných sladkostí při učení na důležitou zkoušku či před přípravou na pracovní pohovor či prezentaci.

Jak přemoci nadvládu jídla?

V případě, že hlavní vinu na naší obezitě nese psychika, je třeba se na ni aktivně zaměřit. Zpočátku je důležité snažit se uvědomovat si, co nás ke zvýšené konzumaci jídla vedlo: zda to byl smutek, pocit méněcennosti nebo potřeba odměnit se či uklidnit mysl. Přínosné je, když si zvnitřníme pozitivní přístup k problémům, ale i našemu fyzickému vzhledu.

Je třeba zaměřit se na naše přednosti, všechny záporné vlastnosti či návyky přece můžeme změnit svou vůlí, snahou a vytrvalostí!

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