

Krizové momenty při hubnutí

Nemoc, stres a rodinné oslavy umí s rozhodnutím zhubnout pěkně zatočit. Máme pro vás tipy, jak v takových chvílích **nepodlehout pokušení** vrátit se k tučnému jídlu a nulovému pohybu.

N

Nadšeně se pusťte do změny životního stylu. Vaše cesta za lepší postavou nabere správný směr a vy jste nabití energií. A pak přijdou situace, během nichž budete chtít všechno vzdát. Existuje způsob, jak i během krize neztratit motivaci? „Rozhodně. Ze všeho nejdřív je potřeba přijmout skutečnost, že krizové momenty, které nám brání v dosažení vysněného cíle, jsou přirozenou součástí jakékoli změny. Tím, co můžete udělat, je nechtít po sobě ani po okolí stoprocentní dokonalost. Každého dříve či později zastihne stres v práci, onemocní nebo se před ním objeví výzva v podobě rodinné oslavy,“ vysvětluje nutriční poradkyně a psycholožka Zuzana Douchová a nabízí možnosti, jak se v jednotlivých situacích zachovat.

→ Stres v práci

Jsou dny, kdy máte povinnosti nad hlavu. Každý od vás něco chce a vy ani nemáte čas si dojit v klidu na oběd. Nejradši byste si dali něco sladkého či tučného. Anebo jste ve fázi, kdy si už delší dobu uvědomujete, že práce je to poslední místo, kam chodíte rádi.

CO S TÍM?

„Když víte, že jde o stresovou situaci, která během pár dní odezní, naučte se hubnutí na danou dobu přerušit. Udělejte to ale vědomě a dejte slib sami sobě, že jakmile to půjde, k hubnutí se zase vrátíte,“ navrhuje Zuzana Douchová. Jestli se jedná o dlouhodobý stres, je potřeba srovnat si životní priority. „Přestaňte čekat, až se změní šéf, podmínky nebo systém, a převezměte zodpovědnost uvědoměním si, že změny musejí vycházet z vás.“ Cílem není dát okamžitou výpověď, ale najít odborníka, s jehož pomocí začnete pojmenovávat, co všechno vás v životě stresuje, jak se u toho cítíte a jaké řešení se nabízí.

→ Chybějící podpora okolí

Místo povzbuzení se od partnera a nejbližší rodiny dočkáte jen posměchu. Dají vám najevo, že touha zhubnout vám stejně nevydrží, a odmítnou jakoukoli změnu jídelníčku, se kterou přijdete.

CO S TÍM?

Jde o velmi citlivou situaci, o které je však potřeba mluvit nahlas. Zuzana Douchová doporučuje nejdříve si v sobě srovnat, co od partnera a rodiny chci. „Než začnete sdělovat, s čím konkrétním vám blízcí můžou pomoci, zapomeňte na výčitky, příkazy a kritiku. Zvlášť muži jsou na ně citliví.“ Spíš než křik tedy jasně definujte, co pro vás mohou udělat. Ani když se nedočkáte pozitivní odezvy, nevzdávejte to. Každý z nás si zaslouží podporu. „Je dobré na to myslet už na začátku změny životního stylu. Selžou-li nejbližší, můžete najít zdroj opory mezi kamarády, kolegy nebo terapeuty,“ radí Zuzana Douchová.



Dřív, než se pustíte do výčitek, že vás blízcí nepodporují, si promyslete, o jaký druh pomoci je chcete požádat. Můžete tak předejít hádce.

→ Rodinné oslavy a večírky s přáteli

Někdo slaví narozeniny a vy čelíte opakovaným výzvám příbuzných, abyste ochutnali vše z připravené hostiny. Nebo se kamarádka loučí se svobodou a je jasné, že těžko zůstanete u vody bez bublinek.

CO S TÍM?

Jakmile odstartujete změnu životního stylu, připravte se na to, že přijde přemlouvání ze strany okolí, abyste polevíli. Jak se zachovat? „Zeptejte se nejdřív sami sebe, jestli máte chuť na nabízené jídlo či pití. Jestliže ano, dopřejte si je bez výčitek. Základem je, aby šlo opravdu o vaše rozhodnutí. Když na nabídku kývnete, přestože s ní vnitřně nesouhlasíte, zamyslete se nad tím, čeho se bojíte,“ navrhuje nutriční poradkyně. S hubnutím je spojená i schopnost říct „ne“ a respektovat své rozhodnutí. Zároveň dávejte pozor, abyste nešli do extrému: „Oslavu si můžete užít, i když si dáte něco dobrého, třeba jen s touhou udělat radost oslavenci.“



→ Nemoc, oslabení

V době, kdy jste plní síly, vás baví připravovat si zdravé jídlo na celý den a pouštět se do náročného tréninku. Ale určitě znáte, že během nemoci vás zcela přemůže slabost a vy nemáte chuť jíst, natož cvičit a snažit se o změnu.

COS TÍM?

Hubnutí a změna životního stylu dokážou odstartovat očištnou změnu uvnitř nás a tělo si může vyžádat chvilku klidu, aby si všechno mohlo přerovnat, a to právě v podobě nemoci. „Nemoc je také často jedinou možností, jak vás tělo donutí, abyste si našli chvilku jenom sami pro sebe,“ říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová a doporučuje: „Přijměte onemocnění s klidem. Povolte a pár dní se zaslouženě rozmazlujte. Věřte, že čím dřív to uděláte, tím dřív se uzdravíte.“

Když vás přemůže třeba chřipka, budete na sebe pár dní hodnější. Až se uzdravíte, vraťte se zase bez výčitek k původnímu plánu.

→ Stagnující váha

Dlouho se vám daří skvěle hubnout a říkáte si, že jste na dobré cestě za vysněným číslem na váze. Ale pak přijdou dny, kdy se váha zastaví, anebo se dokonce pár kil přidá.

COS TÍM?

Schovejte svou osobní váhu do skříně. Udělat by to měly zvláště ženy. V době před menstruací a během ní může totiž jejich váha kvůli zadržované vodě kolísat i o tři kila. Zuzana Douchová se přiklání k názoru, že je lepší se měřit než vážit, a zároveň dává tip: „Přestaňte se posuzovat podle čísel, nejste ve škole. Tělo není stroj, který lze nastavit na režim hubnutí, a proto neumí jít s váhou konstantně dolů. Občas se potřebuje zastavit a vzpamatovat se ze změn, což by pro vás nemělo být impulzem ke zbytečné panice.“

→ Věřte si!

„Stejně to nedokážu. Je zbytečné se snažit. Vždycky budu ta, která má nadváhu, široká stehna a velké břicho.“ Vkrádají se vám do myšlenek podobné věty?

COS TÍM?

Všichni toužíme po tom, aby nás okolí podporovalo, milovalo a přijímalo. Zuzana Douchová klientům připomíná, že dokud nebudou umět podpořit a ocenit sami sebe, nemůžou stejnou reakci čekat od ostatních. „Obzvláště při hubnutí je potřeba dopřát si pozornost, péči a lásku. Pochvalte se, kupte si něco hezkého nebo se na hodinku zachumlejte pod peřinu. Když se budete cítit psychicky dobře, budete si vybírat zdravé potraviny a s většící lehkostí překonáte překážky, které se ve vašem životě objeví.“ ■