

# Konečně ZHUBNU!

Nejvíce předsevzetí se na začátku nového roku točí kolem postavy. Slibujeme si, že začneme zdravěji jíst, pravidelně cvičit a do léta zhubneme minimálně pět kilogramů. Jak ale začít, aby motivace vydržela déle než do února?

Rodině v lednu oznámíme, že letos uděláme všechno pro to, abychom do prázdnin zhubli. Rozhodnutí si potvrdíme nákupem permanentky na cvičení a zdravých ingrediencí. Výživoví poradci a osobní trenéři nestačí přijímat objednávky. Těší se na klienty, které využili v cestě za změnou nádech nového roku. Zároveň ale vědí, že až opadne počáteční nadšení, situace se radikálně promění. Už během února přijde chuť vrátit se ke starým zvykům. Tušíte, že by se krize mohla týkat i vás? Vyzkoušejte tipy, jak změnu, pro kterou jste se rozhodli, dovést do vítězného konce.

## DOBŘE NAČASOVÁNÍ

V souladu se zrychleným tempem doby máme tendenci se v životě moc nezasta-

vovat. Tentokrát ale udělejte výjimku. Ohlédněte se a myšlenkami se vraťte k prosinci. Uvědomte si, co všechno jste během něj zvládli. Tento měsíc bývá z celého roku ten nejtěžší, a to nejen po pracovní stránce. Kromě toho, že se vrší úkoly a kulminují přípravy na Vánoce, mnohdy se znovu otevřou témata, která jsme během roku nestihli vyřešit. Prosince tak proběhneme bez možnosti oddechu a většího odpočinku.

„A tady pozor, po každém stresu a velkém výkonu má přijít fáze útlumu a oddechu, ne ještě větší aktivita,“ ukazuje na zásadní problém novoročních předsevzetí psycholožka a nutriční poradkyně Zuzana Douchová. Když za ní motivované, ale vyčerpané klientky na začátku ledna přijdou, zbrzdí proto jejich nadšení a doporučí jim, aby samy se sebou uzavřely dohodu, že prvních čtrnáct dní po sobě nebudou chtít velké změny. „Rozumím jejich odhodlání. Když už se pro něco rozhodneme, chceme všechno změnit rychle a hned. Ale pokud toužíme zhubnout, musíme si uvědomit, že tělo, které je unavené a ve velkém napětí, nedovolí pustit tuk, protože pro něj představuje zásoby na horší časy,“ vysvětluje psycholožka a nutriční poradkyně.

## SÍLA SPRÁVNÉ MOTIVACE

Jestliže jste už zapomněli, co pro vás odpočinek znamená, vystopujte situace, kdy se cítíte nejvíce uvolnění a vnitřně šťastní. Je to velmi individuální, zatímco vás bude lákat voňavá koupel, kamarádka si nejlépe odpočine během nákupů. „Já ale na tohle nemám čas! Musím být od rána do večera v práci, pak připravím jídlo pro rodinu, obstarat děti, manžel a psa. Nemám hodinu nebo dvě, které bych si ukradla pro sebe,“ slýchává často Zuzana Douchová od svých klientek.

Navrhuje začít s málem a postupně relax prodlužovat. A znovu připomíná, že hubnutí začíná ve chvíli, kdy si na sebe uděláme čas. Právě zima je ideálním obdobím, kdy se naučit odpočívat. Počasí i brzká tma vybízí ke stažení se do sebe, zachumlání pod peřinu a ke zvolnění v souladu s přírodou. S uklidněním se následně objeví přirozená chuť na zdravější jídelníček a cvičení. Především ale skončí potřeba uvolňovat vnitřní napětí pomocí nezdravého jídla. Lze si pak i pravdivě odpovědět na otázku, zda opravdu potřebujeme zhubnout. Pokud ano, nastartujeme tak mnohem silnější motivaci. „Zapomeňte na kolegyni, které jste slíbila, že se navzájem podpoříte. Oblečte si raději své oblíbené kalhoty nebo šaty, a jestli vás škrtí, vykročte změněm vsříc,“ radí Douchová. ■

Více o tom, co a jak jíst, když chcete zhubnout, najdete v článku Šárky Adámkové *Hubnutí s chutí na následujících stránkách*

# Jiné ženy, jiné cesty

Každá jsme jiná, a tak i naše hubnutí se bude lišit. Důležitou roli hraje věk. Když je nám dvacet, jdou změny snadněji. Tělo bez větších výkyvů zvládá extrém, kdy nespíme, nejíme nebo se přejídáme. Mezi třicátým a padesátým rokem věku už začíná mnohem citlivěji reagovat na jakékoli naše vybočení – týden se dostáváme z jedné probdělé noci nebo si o Vánocích dáme větší množství cukroví a už zápasíme se závislostí na cukru. U žen po padesátce, je hubnutí mnohem složitější, protože jsou mnohdy omezené

v možnostech pohybu, také se zpomaluje metabolismus a je potřeba se více hlídat v jídlu. „Jejich obrovskou devizou je ale trpělivost a zkušenosti. Tyto ženy už nevyvíjejí zbytečný tlak na to, aby vážily jako ve dvaceti. Chtějí se hlavně cítit dobře a udělat něco pro své zdraví,“ všimla si Zuzana Douchová.

Rozlišuje tři typy hubnoucích žen, které za ní nejčastěji přicházejí do ordinace. Přestože se různí svými příběhy, jedno mají společné – nejsou se sebou spokojené a trápí je jejich váha či postava.

## PEČOVATELKY

Ženy, které jedí hodně a často. Jídlo jim přináší potěšení a milují českou kuchyni. Daly by se nazvat opatrovatelkami rodinného krbu. Jsou zvyklé vařit pro rodinu, všechny opečovávat a často mají pocit, že nemohou začít jíst zdravě, protože jejich nejbližší by změnu nepřijali. **První pomoc:** Zuzana Douchová si ve své praxi potvrdila, že tato skupina hubne nejrychleji: „Stačí, když sníží množství jídla, naučí se pravidelně hýbat a celkově ozdraví jídelníček, například si místo bílého pečiva dají dalať, salám vymění za šunku a přidají k tomu čerstvou zeleninu.“

## STRESAŘKY

Druhou silnou skupinu tvoří ženy, které jedí velmi málo a nepravidelně. Často zkouší různé diety a jídlo mají spojené se strachem z přibírání. Důvodem jejich nadváhy je podvyživenost. Jejich tělo přibírá i z mála, protože se ocitá v neustálém napětí a obavách, že vyhladoví. Ony si toho však nejsou vědomy. Kvůli povinnostem se nestíhají zastavit. Jsou tak zaměřené na výkon, že jídlo odsouvají na vedlejší kolej. Hlavně, aby dobře odvedly svoji práci. **První pomoc:** „Hubnout se jim daří pomaleji než pečovatelkám, ale jde to. Podstatné pro ně je se rozjít a zbavit se strachu z přibírání. Nekompromisně jim i všem ostatním klientkám říkám, že základem jsou minimálně tři jídla denně – snídaně, oběd, večeře. Lze začít s menšími porcemi, ale je potřeba jíst pravidelně. Jen tak tělo dostane informaci, že už se nemusí bát strádání a může začít hubnout,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

## PERFEKCIONISTKY

Milují život podle plánu a na první pohled se zdá, že všechno dělají správně – pravidelně cvičí, přímo předpisově jedí. A přesto nehubnou. Jejich váha stagnuje a ony jsou čím dál víc vyčerpané, protože odměna za jejich snažení je v nedohlednu. Často se projevuje rebelie a ony potají mlsají, kouří nebo pijí. **První pomoc:** „Tyto ženy se potřebují naučit dát samy sebe na první místo, a hlavně si dovolit nebyť perfektní. Pomáhá začít poslouchat svoje tělo a jeho potřeby. A i když jim budou odborníci stokrát doporučovat syrovou zeleninu, měly by dát přednost hlasu svého těla, které jim právě říká, že zeleninu v takové úpravě jíst nechce.“

Pro všechny skupiny je společné, že hubnutí se neobejde bez cvičení alespoň třikrát týdně po dobu 30 až 60 minut. Ačkoli vás více láká jóga, v tomto případě je potřeba vsadit na kardio cvičení – svižnější chůzi, nordic walking, běh, plavání, aquaerobic, rotoped nebo orbitrek. Nepodléhejte však

stresu, že méně, než hodina aktivity se nepočítá. Už po 30 minutách se nastartuje potřebné spalování tuků. Navíc s prvními náznaky jara se přirozeně zvýší chuť se hýbat i zdravě vsadit na kardio cvičení – svižnější chůzi, nordic walking, běh, plavání, aquaerobic, rotoped nebo orbitrek. Nepodléhejte však

## TIPY NA ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

### RESPEKT K ZIMĚ

Jděte vsříc jídlům, které tělo během chladných dnů zahřejí. Raději, než syrovou si dejte zeleninu grilovanou nebo pečenou. Významným zdrojem energie díky většímu množství esenciálních mastných kyselin jsou tučné ryby, ořechy a semínka. Nastal také čas na pohanku, jáhly a luštěniny, zejména fazole, které posilují v zimě oslabené ledviny.

### PODPORA SPALOVÁNÍ

Do jídel přidejte česnek a zázvor, které nejenže pomáhají při nachlazení, ale také jsou silnými antioxidanty. Ke koření, které tělo v zimě ocení, a navíc pomoci něj podpoříte spalování, patří skořice, hřebíček, chilli a kardamom.

### PRAVIDLA MLSÁNÍ

„Když milujete sladkosti, dopřejte si je i v hubnoucím jídelníčku. Ideální je zařadit je do odpoledních svačin, ať už v podobě raw tyčinek, tvarohového koláče nebo polotučného tvarohového dezertu. V čase kolem třetí a čtvrté totiž klesá hladina cukru a my pocítujeme zvýšenou únavu a vyčerpání. Pokud situaci řešíme chroupáním zeleniny nebo kávou, která utlumuje chuť k jídlu, většinou nás chuť na sladké dožene večer,“ radí Zuzana Douchová.

