

*„Jsem hnusná!
Do ničeho se nevejdu,
nesnáším svoje špeky,
nesnáším sama sebe.
Musím zhubnout.
A začnu hned!“ Znáte
podobně zběsilé
myšlenky? Než jim
podlehnete a sama
sebe znovu zklamete,
přečtěte si následující
rozhovor...*



ZEPTALI JSME SE

Lenky Černé, kouč, odbornice na mezilidské vztahy a hubnutí, www.life-clinic.cz

Za chvíli tu budou Vánoce a po nich předsevzetí, že zhubneme. Proč to jako obvykle nezafunguje?

Naštve-li se na sebe z minuty na minutu a pustíte se bezhlavě do diety, nebudete na to připravená. Když si 1. ledna změníte jídelníček, musíte vědět, že máte na druhý den nakoupeno. Nemáte? První chyba. Také musíte vzít v úvahu, že budete mít po svátcích roztažený žaludek a představa, že mu rázně ustříhnete přísun, je nesprávná. Anebo to zkuste, a uvidíte, jak budete trpět. Zbytečně. Stačilo by si dát čas na přípravu: zajistit si nákupy, rozvržení jídelníčku, pohybový plán a především ujasnit, proč to děláte. Jinak nemáte šanci uspět. Špatné stravovací návyky se vám také utvářely postupně a jejich zbrklé odstřížení vás vykoledjí. Akutní touha být štíhlá nepodpořená rozvahou a motivací vás k cíli nedovede.

Co je to správná motivace?

Pro každého to může být něco jiného a co to bude, zjistíte tím, že si položíte vhodné otázky. Musíte zjistit: proč chcete hubnout, ujasnit si, pro koho

to děláte – zda pro sebe, manžela nebo abyste naštvála kolegyně. A pak přijde to nejdůležitější. Musíte si uvědomit, že dokud důvodem k hubnutí nebudete vy sama, vaše snaha udělat něco pro vlastní zdraví, neuspějete. Budete se také muset zbavit jídla jako návyku, což vůbec není jednoduché. Je známou náplastí na emocionální potíže, udělá vám radost, když nikdo neoceňuje, jaká jste. Nicméně oceňovat se musíte hlavně vy sama. Správnou motivací je pak také vědomí, že to děláte třeba i pro své děti: když jim

ukážete, jak jíst, připravíte je tím do života, a nemluvě o tom, že tu pro ně pak budete moct být o hezkých pár let déle! Zkrátka, motivací je spokojený život, který pro každého znamená v konkrétních detailech něco jiného, ale vy ty detaily musíte před dietou znát.

A co budu dělat dál?

Stále ještě nespíchat. Hledání motivu vám odhalí váš vztah k sobě samé, vašemu tělu i zdraví. A na základě toho je třeba si položit další otázku: neměla bych dříve, než začnu s dietou, vyřešit

Dieta: motivace + silná vůle



svou nelásku k sobě? Nebo jiné trable, které ve vztahu sobě mám? Protože dokud „nevyčistíte“ hlavu, nemůžete toho pro tělo moc udělat. Nebudete na to mít „kapacitu“, stále se budete zaobírat něčím jiným, ne hubnutím, a už vůbec ne tím, že vás nečeká vyřešit jen jídelníček, ale celý životní styl.

Co je ještě důležité, než začnu měnit životní styl?

Určitě je třeba si uvědomit, jak velké změny vás čekají. Řada lidí dělá chybu, že si s odhodláním vytyčí nereálné cíle, jsou na sebe tvrdí a brzy s pokusy o hubnutí končí. Vyčerpají se vlastními přemrštěnými nároky. Všechno chce svůj čas a stanovovat si menší cíle. Když začnete s vizí, že máte zhubnout dvacet kilo, váš mozek se vyděsí a vygeneruje řadu překážek, které vás potkají. Stanovíte-li si pro začátek, že vás potěší, když do Velikonoc zhubnete pět kilo, bude to v pohodě. A když si k tomu přidáte ještě menší motivace ve formě plánovaných odměn, bude se vám na sobě pracovat lépe.

Ne každý má ale silnou vůli, a občas slápně vedle...

Silná vůle je pro hubnutí důležitá stejně jako motivace. Je to doslova 50:50. A pokud ji nemáte a neustále se na ni vymlouváte, prostě ji natrénujte. Místo omluvného „no jo, to se občas stává“, si stanovte pokuty. Ty skvěle fungují hlavně u (ne)dodržování tréninkového plánu, protože donutit se k pohybu je obtížnější než naučit se jíst celozrnné pečivo. A proto je tu metoda cukru a biče. „Cukříky“ neboli odměny vysbíráme při hubnutí rádi. A pokuty? Můžou vás uchránit přešlapů. Víte-li, že nad sebou potřebujete bič, najměte si trenéra. A když ani fakt, že za něj platíte a peníze za nevyužitou lekci vám propadnou, nezabere, udělejte si třeba charitativní kasičku, do které za každý odložený odchod do fitka dáte stovku... Přála bych vám, aby se vám tam peníze moc nehromadily, ale když tomu tak bude, jednou za čas je odešlete opravdu na nějaký charitativní účet. Nebude trvat dlouho a naštvete se na sebe tak, že do fitka nebudete chodit dvakrát, ale čtyřikrát týdně... Mozek na hrozbu pokuty, i když si ji stanovíte sama, slyší dobře. Zkuste to!

Když jsme u trenéra: proč jde hubnutí pod dohledem odborníků lépe?

Především jsou cenným zdrojem informací. Představíte-li si objem nových poznatků, které kvůli změně životního stylu budete muset vstřebat, není to legrace. Odborníci vám to usnadní a budou vám také oporou.

Může stejně zafungovat také podpora blízkého okolí?

Při hubnutí je super, když máte někoho, s kým to sdílíte. A právě on může být také tím, s kým uzavřete dohodu, že bude sledovat, jak plány dodržujete, a nasadí vám pokuty v případě, že vy sama se stále omlouváte. Mozek má tendenci vám odpouštět, obelhávat sám sebe, a to druhý člověk zastaví. Pokud bude i on hubnout, může pro vás být druhotnou motivací jeho úspěch, nebo vy můžete naopak inspirovat druhé. Můžete se v ideálním případě dostat až do stadia, kdy vás nový životní styl začne bavit tak, že si po pár letech aerobiku uděláte trenérské zkoušky. I to je motivace i odměna zároveň. Takové zkoušky pro vás budou důkazem toho, jak dobrou jste odvedla práci. Ale pozor, stejně jako vy jste ke svému rozhodnutí dožívala měsíce, možná i roky, nevnučujte ani vy hned nový životní styl kdekomu na potkání. Všichni potřebují čas najít si svůj motiv a přesvědčit sami sebe, že na to tu silnou vůli mají! ■

4 kroky,

které musíte udělat, než začnete hubnout

- 1** Dejte si tu práci a vypátrejte, jak jste na tom v oblasti zdraví. Sepište si, jaké stravovací i jiné životní návyky vám předali rodiče, jak se formovaly dále a jak žijete teď. **Nebojte se přiznat si, jak smýšlíte sama o sobě, a jestli vám hubnutí pomůže to změnit. V ideálním případě to všechno prokonzultujte s odborníky!**
- 2** Zamyslete se nad motivem, který by vás měl změnou životního stylu provázet. Uvědomte si, že to bude ta nejlepší investice do sebe samé, kterou jste mohla udělat. Chcete si svůj život přece pořádně užít!
- 3** Udělejte si přesný plán. A opět spolu s odborníky. Tato investice se vám vyplatí. Jestliže jste desetky let pokládala za nejlepší jídlo knedlo vepřo zelo, musí vám někdo vysvětlit, co se po jeho konzumaci děje v těle, co vám přináší dobrého a zlého a co pro vás a z jakého důvodu bude lepší. Totéž platí o pohybu!
- 4** Připravte si před cestou za lepším zdravím ony pomyslné cukříky. Nebojte se zasnít a stanovit si štědré odměny za úspěchy stejně jako přísné pokuty, když sama sebe přistihnete při výmluvách!