

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 7/2014
CENA 49Kč • 1,95 €

HVĚZDNÝ PATENT NA KRÁSU:

4 ikony a jejich
tajemství

NEMŮŽETE ZHUBNOUT?

Třeba za to
může hlava!

PLOCHÉ BŘÍŠKO DO PLAVEK

Mějte ho také!

VAŠE DIETA:

► Štěpánka
z Náchoda

-22 KG

► Margita
z Košic

-21 KG

Andie
MacDowell

Matka, nebo dcera?





HUBNUTÍ začíná v hlavě

MÁTE KILA NAVÍC A DLOUHODOBĚ SE VÁM NEDAŘÍ JE SHODIT? MOŽNÁ ZA TO MŮŽE VAŠE PSYCHIKA!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Psychika má podle odborníků zásadní vliv na to, zda bude člověk tloustnout a zda se dokáže nadbytečných kil zbavit. Jídlo je totiž stejně jako alkohol, cigarety a jiné drogy součástí našeho životního stylu a myšlení. Pokud chceme zhubnout, musíme se tedy přeměřovat na jiné způsoby uspokojení svých potřeb a změnit také způsob trávení volného času.

TLOUSTNUTÍ ZE STRESU

Stres skutečně může přidávat kila navíc, protože když je člověk v psychické nepohodě, dost často nadměrně jí. Podle odborníků je naše tělo ve stresové situaci zaplaveno hormony, které spouštějí nejrůznější chutě. V takovém kritickém, zátěžovém

dni sníme až dvakrát více cukrů a tuků, než když ve stresu nejsme.

„V okamžiku, kdy se nás zmocní strach, pak chemický poplach v našem těle spustí uvolňování kortisolu a dalších hormonů do krevního oběhu. A i přesto, že takovéto nebezpečí třeba náhle skončí, hladina kortisolu se může vracet k normálu ještě po dlouhé hodiny. Takto vysoká hladina kortisolu v nás vzbuzuje chuť k jídlu,“ říká psycholog Miloš Hanák. „A právě v této chvíli dostaneme chuť na kousek něčeho sladkého nebo tučného. Ale z kousku je leckdy během chvíle celá tabulka čokolády, případně pytlík chipsů,“ dodává Hanák. Ve stresu je tělo podvědomě nastavené reagovat tak, jako by mělo za chvíli bojovat nebo utíkat.

„Začarovaný kruh: Stres doprovázený strachem spouští produkci kortizolu – kortizol zase vyvolává chuť – chuť kila a nabytá kila stres.“



„Chutěmi“ si tak zajišťuje rychlou náhradu kalorií pro případ, že bude muset zahájit boj nebo útek. Ale většina z nás ve stresové situaci nikam prchat za záchranou nemusí, a tak nespálíme ani kalorie, které si naše tělo vyžádalo.

TIPY PROTI PŘIBÍRÁNÍ ZE STRESU

» **Stravujte se vyváženě:** do jídelníčku zahrňte nízkotučné bílkoviny, drůbež, zakysané mléčné produkty do 3% tuku, libové maso, ryby. Bílkoviny pomáhají člověku udržovat se v psychické kondici a pohodě a také uspokojí pocit hladu. Jezte dostatek čerstvé zeleniny a ovoce.

» **Jezte pravidelně:** ve stresu máme někdy tendenci jídlo odkládat nebo vynechávat, tím si ale snižujeme hladinu energie.

» **Udělejte si z jídla rituál a radost:** nejezte ve stresu, neobědvajte za pracovním stolem, ani během jídla nevyřizujte emaily.

» **Snižte příjem kofeinu:** ve stresu máme často pocit, že nám chybí energie a pro povzbuzení pijeme kávu. Mnoho kávy však může zapříčinit nekvalitní noční spánek, zadržování vody v organismu apod. Pokud se bez kávy neobejdete, řešením je pít zelené kávy, která má také povzbuzující účinky, navíc je zdrojem antioxidantů a pomáhá při redukci.

HUBNUTÍ ZE STRESU

Podle psychologa M. Hanáka reagují někteří lidé na stres přesně opačně, a to sníženou konzumací potravy, která může být komplikována rozvojem poruch trávicí soustavy. Tito lidé jedí v průběhu pracovního dne velmi málo, nejsou schopni zkonsumovat žádné větší jídlo a potýkají se tak s opačným extrémem. Jsou pohublí, bez energie a dochází u nich k úbytku svalové hmoty.

Pro celkové zklidnění organismu a zlepšení metabolismu se doporučuje užívat vitaminy skupiny B. Pokud patříte k těm, u nichž stres chuť k jídlu snižuje, pak se pokuste jíst během dne častěji a menší porce.

ZÁKLAD JE STANOVENÍ SI REÁLNÉHO CÍLE

Nechtějte zhubnout deset kilo za týden. Nahoru to také nešlo tak rychle a dolů to jde obvykle

ODMĚŇUJTE SE!
Pomůže vám to k dobrému pocitu. Namísto čokolády ale zvolte bílý jogurt s čerstvým ovocem oslazený stévií.



ještě pomaleji. Dejte si za cíl zhubnout desetinu své současné váhy. Jakmile se vám to podaří, odměňte se. Pak si spočítejte znovu deset procent z nové váhy a hubněte znovu. Shoení zejména většího počtu kilogramů je běh na dlouhou trať, kterou musíte ujít krok za krokem.

DŮLEŽITÁ JE PODPORA

Požádejte své blízké, ať vás podpoří, uvidíte, jak ohromně to pomáhá. Každý, kdo vás pochválí a podpoří, vás tím posune o další krok blíž k cíli, stejně jako sportovec podá vyšší výkon, když mu někdo fandí.

HLADOVĚNÍ NEPOMÁHÁ

Nedržte drastické hladové diety. Ani při redukční dietě by člověk neměl trpět hladem. Mnohdy postačí hlídat si velikost porcí a pravidelně jíst, vyhnout se nevhodným, příliš tučným a smaženým jídlům. Nadbytečná kila pak jdou dolů sama.

NA VÁHU JEDNOU TÝDNĚ

Už víte, že úspěšnost hubnutí je do velké míry závislá na psychice. Proto je důležité vyvarovat se činností, které nás při hubnutí bezdůvodně deprimují. Může mezi ně patřit i zbytečně časté vážení. Pokud už se rozhodnete stoupnout si na váhu, tak to dělejte alespoň vždy v tutéž denní dobu, třeba jednou za týden, nejlépe hned ráno nalačno. Važte se vždy na stejné váze a na stejném místě. Mnohem lepší informace o tom, jak postupujete v hubnutí, ale získáte například měřením některých částí těla – obvodu hrudníku, pasu, boků, stehen, lýtek. Frekvence měření je však nižší než vážení, ideální je měřit se jedenkrát měsíčně. ■

NEPOČÍTEJTE DOKOLA KALORIE a nemějte výčitky! Přejděte na novou výchovu ve výživě. Jídla si zamilujete nejen vy, ale i vaše silueta.





PĚT TIPŮ JAK SE NALADIT

na úspěšné hubnutí a dosáhnout cíle

1. PŘÍSTUPUJTE K HUBNUTÍ jako k pozitivní etapě svého života.

2. NEPOUŠTĚJTE STRES K JÍDLU – zesiluje projev hladu podobně jako nedostatek spánku.

3. DÁVEJTE SI REÁLNÉ CÍLE. Za krátkou dobu zdravě a trvale nezhubnete. Aby bylo hubnutí úspěšné a psychicky i fyzicky zvládnutelné, měli byste ubývat maximálně 0,5–1 kg týdně.

4. STANOVTE SI HUBNOUCÍ CÍL na několik týdnů či měsíců dopředu. Pokud by úbytek na váze byl stanoven nereálně, je hubnutí předem odkázáno k neúspěchu. Obvykle se objeví pocity viny a rozladěnosti, dostaví se jojo efekt a vaše váha půjde opět nahoru.

5. NETAJTE SVÉ HUBNUTÍ, naopak uzavřete s okolím koalici proti své nadváze.



4 ŠTIHLÉ RADY

Vypněte televizi, když jíte

Je dokázáno, že při konzumaci jídla při sledování televize spořádáme více kalorií. Je to tím, že se soustředíme na to, co právě běží na obrazovce, a nikoli na to, co jíme. Automaticky pocítujeme stále hlad či chuť a přidáváme si. Důkazem televizních tloušťků jsou osamělí jedinci, kterým dělá společnost pouze televize, u které tráví veškerý svůj čas a neustále se něčím ládují.

Naučte se pořádně kousat

Ze začátku vám to nejspíš nepůjde tak lehce, ale právě díky tomu budete jíst pomaleji a včas si uvědomíte, kdy už jste sytí. Vkládejte do úst jen malé kousky jídla, pečlivě je rozkoušejte a neberte do úst další sousto, dokud nespoknete první. Nenabírejte příborem další sousto, máte-li plnou pusu. Dobré je také počítat, kolikrát každé sousto rozkoušete. Nemusí to být zrovna 40 přežvýkání, jak se dříve uvádělo. Výživoví odborníci ale doporučují každé sousto překousat asi 20 krát.

Jíte také očima

Jídlo si můžete vizuálně připravit tak, aby vypadalo atraktivně, bylo plné barev a vůní. Zejména to platí v případě, pokud máte malé děti, které odmítají jíst určitý druh ovoce nebo zeleniny. V momentě, kdy jim naservírujete jídlo například do tvaru lodičky, můžete si být jisti, že všechno slupnou. Další trik souvisí s velikostí talířů. Místo velkých talířů použijte menší, na němž ta samá porce pak bude vypadat větší.

Rozvíjejte zvyk

Odborníci zjistili, že zautomatizování nastává po 21. dnu opakované činnosti. Zkuste třeba začít sladkým rohlíkem, který si dáváte každý den k snídani. Řekněte si, že pokud vydržíte nedat si ho jednadvacet dnů, odměníte se. Formou odměn si nakonec vytvoříte zvyky – například nejíst sladký rohlík, více sportovat atd. A nakonec zjistíte, že vám ten rohlík k snídani vůbec nechybí, nebo že jste si dokonce zamilovali sport. A tím také půjdou kila dolů.



7 tipů, jak získat SEBEVĚDOMÍ

SEBEVĚDOMÍ – NĚKOMU CHYBÍ, JINÝ HO MÁ AŽ PŘÍLIŠ VYSOKÉ. ANI JEDNA VARIANTA VŠAK NENÍ ZCELA IDEÁLNÍ. V NÍZKÝCH HODNOTÁCH ZPŮSOBUJE, ŽE SE ČLOVĚK PODCEŇUJE, POCHYBUJE O SVÝCH KVALITÁCH A NECÍTÍ SE BÝT SILNOU A ZRALOU OSOBNOSTÍ. DO ŽIVOTA V TAKOVÉM PŘÍPADĚ OBVYKLE PROMLOUVÁ NEZDOLNÝ PESIMISMUS A STRES, KTERÝ JE ROZHODNĚ NA ŠKODU. KRČÍ SE TO VAŠE TAKÉ NĚKDE V KOUTKU? POMOZTE MU VEN!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



START

Důležité je osvojit si a zažít některé principy, které sebevědomí formují. Až to zvládnete, zjistíte, že najednou budete ve vztazích žádati a že lidé, kteří si vás dřív nevšímali, vás začnou obdivovat a respektovat. Jak tedy na to?

1. BUĎTE SAMI SEBOU – přestaňte se srovnávat s ostatními lidmi, neřidte se jejich názory. Myslete a vyjadřujte se za sebe, nepřebírejte vše, co řekne většina. Berte se taková, jací jste, i se svými chybami a nedostatky. Vyrovnanost je nejdůležitější faktor zdravého sebevědomí. Pokud tento bod neovládnete, jsou všechny ostatní už jen maličkost.

2. BUĎTE DŮSLEDNÍ – začněte dodržovat svá předsevzetí. Věřte si, že pokud jste se rozhodli něčeho dosáhnout, tak toho dosáhnete, i když to třeba nebude jednoduché a bude to trvat dlouho. Pokud se vám to opravdu podaří, vynese vás splnění předsevzetí do vyšších sfér sebevědomí. Uvědomíte si, že dokážete vše, co si usmýslíte.

3. SOUSTŘEĎTE SE NA SVÉ ÚSPĚCHY – zapište si vše, čeho chcete dosáhnout v jednotlivých časových úsecích a postupně si body seznamu plňte a odškrtnávejte. Pohled na to, co vše jste už dokázali, vám sebevědomí zaručeně zvýší.

4. NAUČTE SE NOVÝM VĚCEM – váš mozek potřebuje neustálý přísun informací, tak mu je dejte. Přihlaste se třeba na kurz kreslení nebo vaření, nebo se začněte učit další jazyk. Překonejte svou lenost i ostych, seznamte se s novými lidmi a začněte vyjadřovat své názory. Budete překvapeni, co všechno vám nové aktivity mohou přinést.

5. USMÍVEJTE SE A CHVALTE – s úsměvem totiž jde všechno líp. Usmívejte se na své nadřízené, pozitivnímu člověku budou důvěřovat mnohem více než věčnému bručounovi. Usmívejte se i v případech, že k tomu nemáte mnoho důvodů. Je vědecky dokázáno, že úsměv zrychlí průtok krve do mozku a tím podpoří jeho činnost, takže vaše myšlenkové pochody tak budou mnohem bystřejší. Pochvalte občas lidi kolem sebe. Uděláte jim radost, budou vám vděční a vaše sebevědomí poskočí o malý stupínek výš.

6. NAUČTE SE ŘÍKAT NE – trénujte schopnost nedělat nebo neříkat vše, co po vás ostatní chtějí. Řiďte se svými pocity. Když se vám do něčeho nechce, prostě odmítněte. Spolehněte se na to, že vy sami nejlepe víte, co potřebujete a co je pro vás nejlepší. Možná budete překvapeni, že ostatní vaše odhodlané „ne“ přijmou s respektem.

7. PEČUJTE O SVŮJ ZE VNĚJŠEK – v dnešní době hraje vzhled velmi důležitou roli, to se prostě nedá popřít a je třeba na tuto, možná ne zrovna příjemnou skutečnost, brát zřetel. Když vám to sluší a cítíte se dobře, sebevědomí vám samo stoupá vzhůru. ■

JAK SOUVISÍ SEBEVĚDOMÍ S VÁHOU? SEBEVĚDOMÍ MÁ ZÁSADNÍ VLIV NA VŠECHNY OBLASTI NAŠEHO ŽIVOTA. URČUJE, DO JAKÉ MÍRY SI UVĚDOMUJEME SVÉ MOŽNOSTI, JAK SE HODNOTÍME A JAK VĚŘÍME VE SVOU SCHOPNOST OBSTÁT V RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH. EXISTUJE ZDE PŘÍMÁ SOUVISLOST S TÍM, JAK MÁME SAMI SEBE RÁDI A JAK SI SAMI SEBE VÁŽÍME. SEBEVĚDOMÍ JE ČASTO SPOJENO S NAŠÍM FYZICKÝM VZHLEDEM. ZEJMÉNA ŽENY SE MNOHDY HODNOTÍ PODLE TOHO, JAK VYPADAJÍ A NADVÁHA NEBO PŘÍMO OBEZITA JEJICH SEBEVĚDOMÍ VÝRAZNĚ SRÁŽÍ. POKUD TEDY NOSÍTE NĚJAKÉ TO KILO NAVÍC A DÍKY TOMU SE NEDOKÁŽETE PROSADIT, UDĚLEJTE NEJDŘÍV JEDNU JEDINOU VĚC – ZHUBNĚTE. JE TO PRVNÍ, ALE OBROVSKÝ KROK K POSÍLENÍ VAŠEHO SKOMÍRAJÍCÍHO SEBEVĚDOMÍ.

POUČTE SE U ODBORNÍKŮ

Existuje mnoho knih, které vám pomůžou zvýšit sebevědomí krok za krokem.

» Osho: Kouzlo sebeúcty

» Robert Anthony:

Tajemství dokonalého sebevědomí

» Leil Lowndes:

Dejte sbohem nesmělosti!

» Tomáš Novák:

Jak vychovat sebevědomé dítě

» Heléne Mathieu:

Zvyšte si své sebevědomí

VYZKOUŠEJTE KURZY

ODBORNÍCI, KTERÍ JE VEDOU, POMŮŽOU VÁM I VAŠEMU SEBEVĚDOMÍ.

WWW.EDUWORK.CZ

WWW.EFTPSYCHOLOGIE.CZ

WWW.VELKA.ZLUTASOVA.CZ

WWW.AKADEMIEHOMESTAGINGU.CZ

WWW.MINDSET.CZ