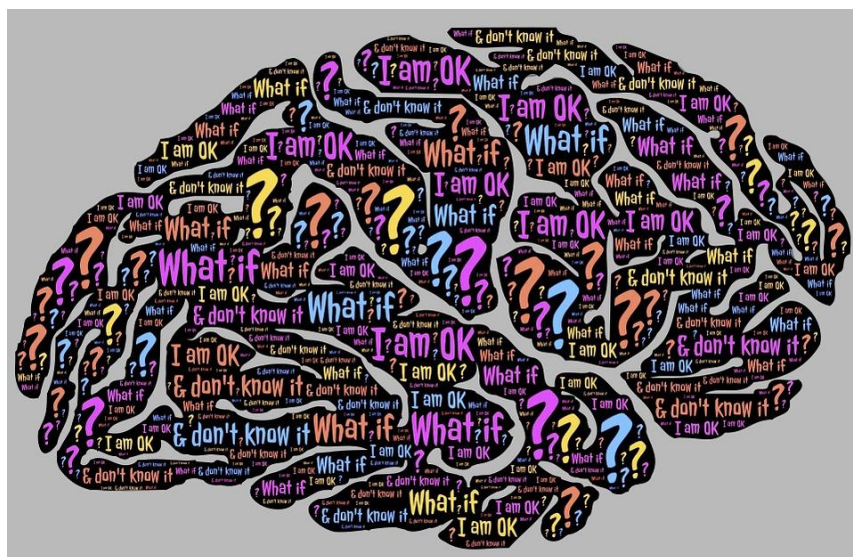


Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 18. díl

Zhubnutí díky hlavě?



Hubnutí začíná od hlavy, říká se. Souhlasím na 100% a nejen v otázce hubnutí, ale v celkovém přístupu k jídlu. Jak to, že někteří lidé mají i za naprosto stejných podmínek lepší a snadnější výsledky ve svém cíli (zhubnout, lépe jíst, nabrat svalovou hmotu...) a jiným to jde maximálně ztuhla či vůbec?

Čím dál více se utvrzuji v tom, že přístup a přesvědčení člověka o stravování ovlivňuje to, jaké bude mít výsledky v tom, co si předsevzal. Ukážu Vám to na příkladech z praxe:

Dvě ženy, stejného věku, za stejných či podobných podmínek (zdravotních, sociálních, faktorů životního stylu a prostředí) se rozhodnou zhubnout, přibližně 10kg tuku. První ženě řekejme Petra, druhé Pavla. Obě po doporučení změní svůj jídelníček a udělají změny v pohybu. Petra se po čtyřech měsících s nadhledem zbavuje svých přebytečných 10kg tuku, Pavla zhubne jen 2kg. Kde je chyba, když obě měly stejnou startovací pozici a udělaly stejné či velmi podobné opatření?

V tomto případě je rozdíl v mentálním nastavení, tedy v postoji obou žen. Odhalme si to tajemství! Petra sice je na začátku svého odhodlání na sebe velmi našťavaná, protože se jí špatným životním stylem podařilo dostat do tělesné formy, ve které se necítila dobře, ale měla odhodlání a víru, že to spolu zvládneme. Od prvního dne s nadšením a vervou dle mých doporučení změnila jídelníček, pohybové aktivity a dbala i na dostatek spánku a relaxace. Její víra a činy přinesly za nedlouho ovoce.

Pavla se ke své situaci stavěla od počátku velmi negativně. Svě tělo doslova nenáviděla, a i když tak moc chtěla zhubnout, při pohledu do nového stravovacího plánu, ihned začala poukazovat na to, že přeci není možné jíst a přesto hubnout. **Bohužel od počátku nevěřila mně, ale co hůř, nevěřila především sama sobě.** O měsíc později při další kontrole jsem se dozvěděla vše, proč nemohla chodit cvičit a vařit si a dbát na své stravování.

O další měsíc později se paní Pavla snažila více, avšak ne kvůli tomu, že by před sebou měla vidinu lepší formy a zdraví, ale z důvodu, že se blížila další návštěva u mě – druhý měsíc se nesnažila ani tak kvůli sobě jako kvůli mně. Ale **vy všichni, co se o změny v jídle snažíte, nedělejte to kvůli mně nebo kvůli někomu jinému, ale kvůli sobě. Vy sami se sebou jste 24 hodin denně, každý den, celý svůj život a jste to vy, kteří byste se sebou měli „vydržet“.** ☺

Chtěla bych však zmínit ještě pár situací, kdy naše „nastavení hlavy“ může ovlivnit další pochody v těle. Tak například budete-li i na sebeméně zdravé jídlo pohlížet s přesvědčením, že Vám to nic neudělá, ba naopak, že Vám prospívá; pravděpodobně dopady na zdraví nebudou tak potencionálně škodlivé, jak tomu ve skutečnosti může být. Je tomu tak ale i v opačném případě – jíte-li jablko s tím, že Vám přeci zdraví prospěšné být nemůže, když je celá planeta zaneřáděná, tak pak Vám to jablko nepřinese takové účinky, které by jinak mělo.

Stejně tak lidé, kteří jsou permanentně ve stresu, v časovém presu, dělají si starosti nebo se upínají na jednu věc přespříliš, mohou hůř dosáhnout svého cíle, protože podvědomí tělu vysílá signály, na které organismus reaguje. Zní to možná tajemně, ale někdy nestačí změnit jen vědomí, vůli a činy, ale i podvědomí. To je už však otázka na společné osobní setkání, při kterém hledáme i tuhle odpověď.

A jak známo řekl Henry Ford: „Ať už si řeknete, že něco dokážete nebo nedokážete, pokaždé budete mít pravdu.“

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz
nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113