

## 7 NESMYSLNÝCH DŮVODŮ K JÍDLU

### 1. Náhrada něhy

Zatímco chuť na sladké nebo obyčejný hlad lehce zažene jeden větrník (zákusek), na potlačení vnitřní prázdnoty, hladu po dotecích, harmonii ve vztahu je potřeba sníst aspoň čtyři. Touha po lásce v jakékoli podobě je totiž nasytná, věčná a nespokojená.



**Protizbraň**

Najděte svůj problém. „Pokud jídlem zaháníme problémy, osamělost, smutek, prázdnotu, je třeba si to nejprve vůbec připustit. Přiznejte si, že zažíváte vnitřní nepohodu – stejně to někde v sobě víte, ale neřekla jste si to nahlas. Zkuste přijít na to, co vám jídlo nahrazuje: doteky, lásku, něhu? Nebo zajíždáte nespokojenost ve vztahu či v práci?“ doporučuje Renata. „Odpověď najdete, když si založíte deník, kam budete zapisovat, kdy co jíte a jaké při tom máte pocity. Vedte se sebou otevřený rozhovor. Začněte otázkou: Proč jste to snědla? a ptejte se dál a dál a otázku uveďte vždy slůvkem proč. V odhalení problému vám nejlépe pomůžou zkušený psycholog, kurzy skupinového hubnutí nebo výživový poradce.“

### 2. Pocit uspokojení

Nasyčení přináší vnitřní klid, v těle cirkulují hormony štěstí. Čím tučnější a sladší jídlo, tím spíše se dostaneme do klidu a pohody. I když jen na chvíli – protože následně přijdou výčitky svědomí. Pocit uspokojení je tam vždy.

**Protizbraň**

Dejte si místo jídla zvykačku, klidně tři najednou. „Sledujte, kdy jste ve stresu, a najděte si náhradní řešení pro uklidnění: například rychlou procházku, telefonát



Kolik kilogramů tuku navíc bychom ušetřily, kdybychom jedly, jen když to tělo potřebuje... Často jíme kvůli vnitřní prázdnotě, nedostatku doteků, něhy, lásky...  
**CO S TÍM?**

Jídlo místo  
**lásky?**



**Renata Křivohlavá,**  
nutriční terapeutka  
a výživová poradkyně,  
studio Elixir  
[www.elixirstudio.cz](http://www.elixirstudio.cz)



kamarádce, kávu piccolo bez cukru (cukr a přemíra mléka v kávě dráždí naše chuťové pohárky), pomáhá také vyčistit si zuby, lehnout si do horké vany, pustit energii nabitý song nebo si dát dvě kostičky 95% čokolády,“ říká Renata.

### 3. Jako motor

I když máte přiměřeně tukových zásob, získat je k okamžitému využití je pro tělo náročné. Takže si radši „řekne“ o rychlou energii, nejlépe o jednoduché cukry. A my při nevyspání a psychickém vyčerpání sáhne zpravidla po čokoládě nebo cukrovíčkách.

**Protizbraň**

Měla byste mít takový denní režim, při němž má tělo dostatek odpočinku. Jste-li dlouhodobě unavená, ničíte své zdraví – dělejte s tím něco! Nárazové únavě se dá lehce předcházet pravidelným příjmem jídla a dostatečným pitným režimem. Nárazovou únavu vám pomůže překonat krátká procházka na čerstvém vzduchu, guarana, zelený čaj, čaj mathé nebo káva (v případě, že nejste zvyklá pít tři šálky denně, jinak je bez účinku).

### 4. Společenská povinnost

Ale no tak, přece nesníš tak málo?! diví se upřímně babička nebo maminka. Je těžké odolat domácí svíčkové či buchtám. Jenže někdy jíme jen proto, že jídlo leží před námi nebo je možnost jíst – na návštěvách u stolu plného chlebičků a dobrot, na rodinných oslavách,

večircích a společenských akcích. Rychle zapomeneme na to, že jsme už jedly, a dáme si ještě – je to na dosah, připravené, objednané, obvykle zadarmo.

#### Protizbraň

Předem se připravte na to, že jdete někam, kde budete jíst skoro automaticky. Začněte být vědomá a zachyťte chvíli, kdy saháte po třetím chlebičku jen proto, že před vámi leží. Řekněte si prostě dost nebo odejděte z místa „svodů“. Je dobré se od jídla posadit co nejdál, abyste na něj nedosáhla. Pomáhá i to, když se zdravě najíte doma a na oslavě máte stále při ruce sklenici s vodou – když vás chytne chuť, tak ji prostě zapijte.



## 5. V roli svůdníka

Stejně jako obchod vystaví své nejhezčí lodičky dopředu do výlohy, aby vás nalákaly ke koupi, tak stánek s pizzou, zmrzlinou, rychlým občerstvením nebo fast food vřdycky stojí na místech, kudy chodíte. Obchodníkovi je jedno, že máte nadváhu, potřebuje prodat... a „naletět“ je tak snadné, protože jídlo je vlastně droga.



#### Protizbraň

Mějte stále něco v kabelce: noste s sebou jablko nebo proteinové tyčinky, které jsou k dostání i jako čokoláda. Nabídka je hodně široká. Začněte být k sobě tvrdá a přestaňte jíst „rychlouky“. Uvidíte, že to zvládnete!

## 6. „Náplast“ na problémy

„V práci mě štve, ale já si dám cestou domů ten skvělý sacher dortík, abych si spravila náladu.“ ... tak na to zapomeňte, zejména chcete-li zhubnout. Jídlo není prvoplánový nástroj na zlepšení nálady. Raději si kupte novou halenku než pár gramů tuku, který vám zanese cévy.

#### Protizbraň

„Zkuste náhražku za dort. Připravte si třeba domácí krémovou zmrzlinu. Oloupejte zralý banán, nakrájejte ho na kolečka, zmrazte, pak dejte do mixéru společně s kakaem a rozmixujte.

Sladte stévií. Z této rostliny se dělá přírodní nekalorické sladidlo. Koupíte ji v prodejnách se zdravou výživou a v lékárnách. Když si stévií osladíte nízkotučný tvaroh, máte skvělou nízkokalorickou svačinu,“ doporučuje Renata.

## 7. Jako večerní zvyk

Večer u televize nebo počítače si neumíte představit jinak než se svým oblíbeným mlsáním? Máte ráda oříšky, chipsy, něco sladkého? Nejnebezpečnější je spojovat jídlo s televizí. A když se večer nudíte, nejkratší cesta vede k ledničce, že? Jídlo nás zabaví, zaměstná, uspokojí. Skvěle zahání nudu – ale také dělá špeky na břiše...

#### Protizbraň

„Ráno si připravte spoustu salátu a dejte do něj, co máte ráda. Zeleninu, listové saláty, jemně nastrohanou mrkev s ovocem, oříšky. Slibte si, že nic jiného nebudete večer jíst. I kdybyste spořádala celou mísu, bude mít rozhodně méně kalorií než čtyři větrníky,“ usmívá se Renata.

