

jez a všímej si

Všímové jedení neboli mindful eating je technika, která pomáhá získat kontrolu nad našimi stravovacími návyky. Je prokázáno, že podporuje přirozený přístup ke snižování hmotnosti, snižuje záchvatovité přejídání a pomáhá nám cítit se lépe.

Mindful eating je založené na všímavosti, což je buddhistický koncept.

Všímovost je forma meditace, která pomáhá rozpoznat naše emoce a fyzické vjemy a vyrovnat se s nimi⁹. Používá se k léčbě mnoha stavů, včetně poruch příjmu potravy, deprese, úzkosti a různého chování souvisejícího s jídlem¹⁰. Všímové jedení je o použití všímavosti k dosažení plné pozornosti k zážitkům, touhám a fyzickým podnětům při jídle¹¹.

Všímové jedení v zásadě zahrnuje:

- jíst pomalu a bez rušení
- poslouchat signály fyzického hladu a jíst pouze do sytosti
- rozlišovat mezi skutečným hladem a nehladovými spouštěči jídla
- zapojit smysly všímáním si barev, pachů, zvuků, textur a chutí
- naučit se vyrovnat se s pocitem viny a úzkostí z jídla
- jíst k udržení celkového zdraví a pohody
- všímat si účinků jídla na naše pocity a postavu
- vážit si svého jídla



Zkus pro dnešek jedno jídlo bez rozptýlení. Bez televize, počítače, mobilu. Uvidíš, jaký je to rozdíl. Tohle je dobré si zapamatovat. Napiš si pár poznámek, jaká to pro tebe byla zkušenost, jak ses cítila a na co jsi například přišla během jídla bez rozptýlení? Bylo to těžké? Bylo to divné? Nebo jen jiné? Jedly jsi rychleji? Nebo naopak pomalu? Jak jídlo chutnalo?

.....

.....

mac and cheese

budeš potřebovat

100 - 150 g těstovin
1/2 šálku řeckého jogurtu
1/2 šálku strouhaného sýra
vodu z těstovin
2 hrsti brokolice

jak na to

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Brokolici uvaříme. Do pánve přidáme 1/2 šálku řeckého jogurtu a 1/2 šálku strouhaného sýra. Dále přidáme asi 1/4 vody z těstovin, aby omáčka zhoustla. Vmícháme těstoviny a brokolici.

před



sýr



těstoviny



řecký jogurt



brokolice

po



proč bych měla vyzkoušet všímavé jedení?

Jíst se stalo bezduchým aktem, který se často provádí rychle. Zde může vzniknout problém, protože našemu mozku trvá až 20 minut, než si uvědomí, že jsme sytí.

Na vině je uspěchaná doba, velký výběr potravin a rozptýlení pozornosti od skutečného jedení televizí, počítači nebo telefonem.

Pokud jíme příliš rychle, signál sytosti se nemusí dostavit v tu správnou chvíli, a výsledkem je, že toho sníme víc, než bychom museli. To je velmi časté i u záchvatovitěho přejídání. Tím, že budeme jíst všímavě, obnovíme své vnímání a zpomalíme, díky čemuž jídlo dostane svou pozornost a nebude se jednat o jídlo „na autopilota“.

A co víc, díky většímu rozpoznání fyzického hladu a náznaků plnosti jsme lépe schopni rozlišovat mezi emocionálním a skutečným, fyzickým hladem¹². Také zvýšíme své povědomí o spouštěcích faktorech, které nás nutí jíst, i když nemáme nutně hlad.

Známe-li své spouštěče, můžeme mezi nimi a svou reakcí vytvořit prostor, který nám poskytne čas a svobodu rozhodnout se, jak reagovat.

Máme i studii, která potvrzuje, že mindful eating může pomoci se záchvatovitým přejídáním. Skupina žen se po dobu 6 týdnů věnovala všímavému jedení a tím dokázala snížit epizody přejídání ze čtyř na jedenkrát týdně. Zároveň se také zmírnila závažnost každé epizody¹³.



Vyzkoušej tento experiment:

Než začneš jíst, nastav si odpočet na 30 minut. Rozvrhni si své jídlo na talíři tak, aby ti jeho konzumace trvala minimálně tak dlouho, dokud neskončí odpočet.

Máš hotovo?

*Jak to šlo? Umiš jíst pomalu a vědomě?
Nebo na tom bude třeba ještě zapracovat?*

.....

.....

edamame s parmezánem

budeš potřebovat

edamame
kapku olivového oleje
koření na ochucení – sůl, sušený česnek, pepř
hrst strouhaného parmezánu

jak na to

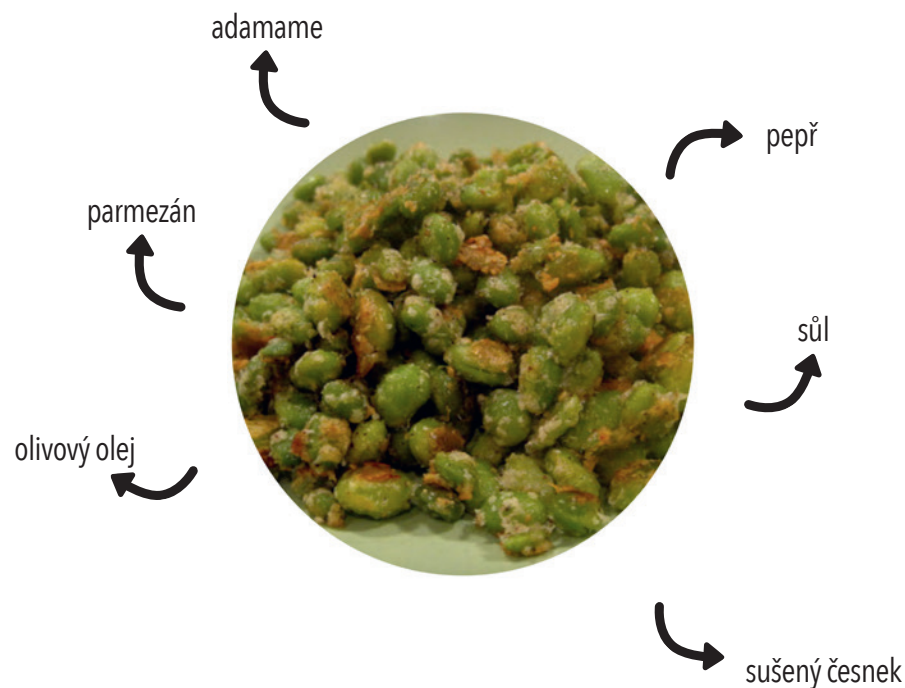
Přehřejeme troubu na 200 °C. Vyrojíme si plech papírem na pečení.

Do mísy dáme parmezán, sušený česnek, sůl a pepř a promícháme. V jiné střední misce přidáme čerstvé (nebo rozmrazené) edamame.

Tip: Pokud rozmrazujeme edamame, vložíme je na 5 až 10 minut do hrnce se studenou vodou, scedíme a edamame osušíme.

Edamame zakápneme olivovým olejem a promísíme. Pak ho smícháme v jedné misce s parmezánem a kořením, aby se dobře obalilo. Na připravený plech rovnoměrně rozprostřeme edamame. Pečeme v troubě 12 až 15 minut nebo dokud se sýr nerozpustí a nezhnědne. Před podáváním necháme pár minut vychladnout.

edamame s parmezánem



všímavé jedení a hubnutí

Je dobře známo, že většina diet na hubnutí dlouhodobě nefunguje. Přibližně 85 % lidí s obezitou, kteří zhubnou, se během několika let vrátí na svou původní váhu, nebo ji dokonce překročí¹⁴. Záchvatovité přejídání, emocionální přejídání, přejídání v reakci na touhu po jídle jsou právě ty důvody zpětného přibírání na hmotnosti¹⁵. Naprostá většina studií se shoduje na tom, že všímavé jedení nám pomáhá zhubnout tím, že změníme své stravovací chování a snížíme stres způsobený jídlem a vnějším okolím¹⁶. Příkladem je pozorování obézních účastníků během šestitýdenního skupinového semináře o všímavém jedení, který dovedl účastníky v průměru k úbytku hmotnosti 4 kg během semináře¹⁷. Další 6měsíční seminář vedl k průměrnému úbytku hmotnosti 12 kg – bez jakéhokoli opětovného nárůstu hmotnosti v následujících 3 měsících¹⁸.

Podářilo se to díky změně způsobu, jakým přemýšleli o jídle, o nahrazení negativních emocí spojených s jídlem za vědomé a s pozitivními emocemi spojenými s vlastní sebekontrolou. Když se vyřeší nežádoucí stravovací návyky, zvýší se šance na dlouhodobý úspěch při hubnutí.

Mindful eating je o prožitku z jídla. Připomenout si ten pocit, když poprvé v létě ochutnáme zmrzlinu. Zamyslet se nad tím, jak chutná nadýchaná bábovka od mámy, nebo jak křupavá je krusta na čerstvě upečené pizze. Všímavé stravování nám může poskytnout pozitivní pocit po celý rok – a jako bonus navíc můžeme dosáhnout spokojenosti díky menším porcím.

Zkus tento experiment s pozorováním chutí: Pozoruj vlastnosti svého jídla a zkus přijít na to, jaká vlastnost je pro tebe nejspokojivější. Bavi tě, když jídlo křupe? Máš ráda, když má nějakou kontrastní chuť (sladké či slané)? Jakmile přijdeš na to, jaké chutě, struktury, vůně umocní tvůj požitek z jídla, začni tato jídla pro zvýšení prožitku preferovat.

Miluju, když jídlo...

rychlý carrot cake

budeš potřebovat

2 menší kousky mrkve
1 odměrka proteinu vanilka @myprotein.cz
2 polévkové lžíce ořechového másla
1 vejce
špetka prášku do pečiva
na pomazání řecký jogurt
sladidlo do jogurtu dle chuti - flavdrops, čekankový či jiný sirup
na posypku ořechy

jak na to

Mrkev rozmixujeme a v misce smícháme s ostatními ingrediencemi a v silikonové formičce dáme péct na 180 °C asi 15 minut. Mezitím si nadrtíme ořechy na posypku a smícháme řecký jogurt se sladidlem – je na tobě, co použiješ – flavdrops, čekankový či jiný sirup. Po upečení necháme trochu zchladnout, potřeme jogurtem a posypeme ořechy.

před



mrkev



protein



ořechové máslo



vejce

po



carrot cake