



Rada  
experta

SCHUDNITE POMOCOU HLAVIČKY

**Na ceste od obezity k štíhlej postave zapojte aj hlavu. Siahnite na hviezdy, trochu rozmýšľajte, plánujte dopredu... Cestu úspechu a mnoho ďalších mentálnych trikov vám prezradí psychológ Tibor Trautmann.**

**Začnite hneď.** Nečakajte na správny okamžik. Ten totiž nepríde nikdy. Určite vás neustále napádajú nové dôvody, prečo práve dnes nie je správny deň na začiatok. Začnite preto dnes. Alebo si aspoň stanovte presný termín. Čím dlhšie váhate, tým viac vás hryzie svedomie. Chudnutie je už vopred nepríjemný povinný program, ktorý ani nedostane možnosť dokázať, že je zábavný.

**Siahnite si na hviezdy.** A zostaňte zároveň pri zemi. Extrémne obézni ľudia sa pár kilogramov zbavia prirodzene rýchlejšie ako ľudia, ktorí majú iba miernu nadváhu. Nezavrhnite preto všetko, keď sa kilá strácajú iba pomaly. Dajte telu čas, na prestavbu jeho metabolizmu. Prehnané očakávania priviedli už mnohých k tomu, aby to vzdali. A to aj napriek tomu, že tú najžiarivejšiu hviezdu, t. j. štíhly život, mali už na dosah.

**Rozmýšľajte.** „Musím“, „mal by som“ – kto takto pri chudnutí rozmýšľa, pre toho každá diéta znamená nútiť sa. Dokonca by ste vôbec nemali chudnúť, pretože musíte. Ale vy schudnúť chcete, chcete sa totiž cítiť ľahšie, bezstarostnejšie. Nahraďte preto každé „musím“ a „mal by som“ vo svojich myšlienkach slovami „smiem“, „môžem“, „chcem“, „tentoraz to zvládnem“. Vyškrtnite zo svojho myslenia aj všetky negatívne formulácie. Namiesto „nechcem byť obézny“ si radšej hovorte: „Teším sa na svoj nový, štíhly život.“

**Zasmejte sa závistlivcom a ohováračom.** Rozprávate v kancelárii, že držíte „Strunzovu“ diétu a kolegyně sa hneď drzo škeria? Nechajte ich naďalej sa napchávať a tým si vytvárať svoju pohodlnú tukovú vrstvu, vy si robte život každý deň ľahší. Budete sa cítiť zdravší, viac fit, voľnejší. Neskôr budú všetci s uznaním prikyvovať – viete predsa: kto sa smeje naposledy...

**Dívajte sa inde.** Zrkadlo, zrkadlo – nie, radšej sa ho nepýtajte, rozhodne nie tak často. Kto sa ustavične pozerá do zrkadla, nevidí totiž vôbec nič. Schudnúť sa nedá cez noc. Zrkadlo vám tým pádom ukáže iba to, čo už aj tak dávno poznáte. To frustruje. Radšej si položte ruky na brucho a vcíťte sa do seba. Keď sa do seba pozorne vcíťte, hádam si už všimnete, akú rozkoš svojmu telu chystáte.

**Pošlite váhu na dovolenku.** Radšej dôverujte svojmu telu namiesto toho, aby ste ho pomocou váhy neustále kontrolovali. Tým sa iba vystavujete nátlaku a chudnutie vám pripadá byť náročné. Pol kilogramu, o ktoré vážite dnes viac a zajtra menej, často závisí od obsahu vody v tele alebo od obsahu čriev, ako od úspechu diéty. Ten najlepšie zistíte, keď sa zvážite raz za týždeň ráno po prebudení, napríklad každú nedeľu pred raňajkami. Všetko ostatné vás bude iba stresovať. A vy predsa viete, že stres spôsobuje obezitu. Zvážite sa pomocou váhy s analýzou telesného tuku, ktorá odhaduje množstvo tukov, vody a svalovej hmoty.

**Odmeňte sa.** Ten, kto je úspešný, chce byť aj ocenený. Platí to aj pri chudnutí. O kilo menej – už to je odmena. Ale pokojne sa odmeňte niečím špeciálnym: Občas si doprajte napríklad návštevu v soláriu, lístky do divadla, nový pulzometer pre nordic walking alebo uvoľňujúci kúpeľ vo vani.

**Preč s blokadami!** Na fotkách z minulosti väčšinou vyzeráte štíhlejšie. Potom vás však napadá myšlienka: „Byť taký chudý ako vtedy, to už nikdy nezvládnem“ – a už ste si vytvorili jednu blokadu, ktorá vám bráni v úspechu. Akoby ste sa naprogramovali, aby ste svoju vysnívanú postavu už nikdy nezískali. Vy to ale dokážete, keď tomu budete veriť a nebudete sa už dopredu brzdiť. Mnohí zvíťazili nad rakovinou iba vďaka pevnej viere. Prečo by ste teda mali stroskotať na pár kilogramoch?

**Uvoľnite sa – ale správne.** Lezie vám na nervy váš partner, rýpe do vás šéf? Mnohí sa potom utešujú pralinkami a šľahačkovou tortou. Ale takéto jedenie z frustrácie má bohužiaľ za následok iba väčšiu frustráciu. Pretože potom sa budete cítiť naozaj zle. Hľadajte radšej nových zabijačov frustrácie. Čo vám pomôže proti stresu? Urobiť si prestávku na kávu, zavrieť oči, alebo si zaviazať šnúrky na bežeckých topánkach? Niektorí experti na relaxáciu robia spontánne jogu alebo dve minúty meditujú, či sa hlboko nadychujú. Hudobní fanúšikovia si napr. vychutnávajú pokojné tóny z MP3 prehrávača. Existuje teda veľa ciest k relaxácii. Nájdite si jednu, ktorá vám vyhovuje.

**Využite moc rituálu.** Zbavte sa starých zvykov, zavedte si nové. Záleží pritom predovšetkým na pravidelnosti. Jete radi ako dezert čokoládu? Skúste si namiesto nej dať pár orieškov alebo malý kúsok syra. Chýba vám po práci pivo? Namiešajte si vitamínový koktail a urobte z výroby zeleninovej šťavy večerný rituál. Všetko, čo dovolíte, aby sa stalo vašim zdravým zvykom, vám chudnutie uľahčí.

Preto je také dôležité, aby ste si na jedlo našli každý deň dostatok času. Hranolčky s tatárkou počas dňa vás neurobia ani šťastných, ani štíhlych.

**Vopred plánujte.** Prednedávnom ste si opäť objednali pizzu, pretože doma ste nenašli nič na jedenie? Ten, kto predvída, to má oveľa ľahšie – v dvojakom zmysle. Pretože z dobre premyslených zásob sa niečo ľahké dá pripraviť hocikedy. Včas teda rozumne nakúpte a zadovážte si základné zásoby dôležitých prísad. Šikovní ľudia si predplatia debnu biopotravin, alebo si svoj nákup objednávajú cez internet. Zvyknite si tiež brať so sebou desiatu do práce. V inom prípade sa totiž ani nemusíte diviť, keď vás záchvat hladu doženie znovu k stánku s občerstvením.

**Jedzte z malých tanierov.** I keď veľké vyzerajú úžasne, zvädzajú tiež k tomu, aby ste si ich naložili doplna. V závislosti od veľkosti taniera potom môže „jeden tanier cestovín“ znamenať niečo úplne iné. Aj v hotelovom bufete alebo pri desiatej siahnite radšej po malých tanieroch. Ale ani tie nenaložte pochútkami vrchovato, radšej si dajte dvakrát. Po dvoch malých tanieroch sa budete cítiť sýti rovnako ako po jednom veľkom tanieri – a pritom ste zjedli oveľa menej. Mimochodom, hovorí sa, že z modrého riadu človek konzumuje jedlo výrazne pomalšie a cíti sa byť skôr sýty, pretože modrá farba upokojuje a znižuje krvný tlak. Vyskúšajte to.