

Z DENNÍKA MOTIVAČNEJ TRÉNERKY ANKY HANULIAKOVEJ

REDUKCIA I. - PRESTAŇME BLBNÚŤ MOLETKY / MILUJME SVOJE TELO

PROBLÉM č. 1 : Necitlivý prístup k svojmu telu

Necitlivý prístup k svojmu telu – základná chyba, ktorá u niektorých žien /mužov/ môže prejsť až k nenávisti, k psychickým problémom, k poruchám príjmu potravy /anorexia, bulímia a.p./. Telo ich zakaždým sklame. Koľko pokusov, hladovania a váha nie a nie klesnúť. Ako sa prejavuje tento necitlivý prístup?

a) Tráviaci systém je v podstate lenivý, ak ho trénujeme na výkony (ustavične do seba niečo jedlé tlačíme) – podobne ako si kulturisti trénujú určité svalové partie – tak sa to u tráviaceho traktu prejaví „výkonnosťou“. Mať výkonný tráviaci systém znamená mať stále hlad. Svoj hlad si systematicky pestujeme nesprávnou výživou, zlým životným štýlom. Ak skonzumujeme naraz veľké množstvo potravy, tak sa nám síce podarí zahnať hlad, ale aj „rozťahnuť“ žalúdok, ktorému už nebude stačiť malé množstvo potravy. Zároveň si v tele naštartujeme takú chémiu trávenia, pri ktorej si telo ukladá tuk na horšie časy. Telo nie je sklerotik, všetko si pamätá – keď blbneme s diétami, hladovkami, nepravidelným stravovaním – robí si zásoby tuku aby prežilo v ohrození, keď na nás opäť prídu naše dni osvietenia „už budem dobrá“, v ktorých nič nejeme lebo sme príšerne tučné, keď si opäť naordinujeme polepšovňu, aby sme si dokázali, že vieme byť aj disciplinované.

b) Ďalším prehreškom v stravovaní je aj dlhší čas bez jedla. Teória vynechania jedla s odôvodnením, „v práci ješť nestíham, keď prídem domov tak sa najem“, je pre naše telo absolútne mätúca. Ak to urobíme viac krát, telo si odvykne od pravidelnosti a právom sa snaží brániť a odkladať si energiu na horšie časy vo forme tuku. Človek s nadváhou sa mylne domnieva, že vynechávanie raňajok, desiaty, obeda, olovrantu či večere – t.j. voľba stratégie „budem ješť len občas, veď keď nejem – nepriberám“ – mu môže pomôcť redukovať. Opak je však pravdou. Takýmto spôsobom sa dopracuje len k „vlčímu hladu“, ktorý sa najpálčivejšie hlási vo večerných hodinách tým, že sme stále hladní – telo nie je hlupák – pýta si to, čo sme mu odopreli počas dňa. Ak podľahneme, máme smolu – všetko čo zjeme po večeri, ktorá by mala byť mimochodom čo najľahšia, sa nám uloží na tele v podobe sadielka, nakoľko v spánku spálime najmenej energie.

c) My ženy sme čo sa týka teoretických poznatkov a vedomostí o racionálnej výžive určite na úrovni vedeckých pracovníkov. Vieme, ktoré potraviny sú nebezpečné, ktorým by sme sa mali obľúkom vyhnúť, čo by sme mohli, čo by sme mali... Snažíme sa sa tieto poznatky občas dodržiavať, ale zase len tým zvráteným, nesystematickým spôsobom. A opäť tak – ako už toľkokrát, v pondelok začíname a v stredu končíme s racionálnou stravou a pohybovým režimom.

d) Jedálniček mnohých z nás je jednotvárný, pričom jednou z hlavných zásad racionálnej stravy je pestrosť stravy. Jedlá z bielej múky síce dokážu zahnať hlad ale v žiadnom prípade nemôžu poskytnúť všetky živiny, ktoré sú pre zdravý chod tela nevyhnutné. Sú to prázdne kalórie, vedúce k nadváhe. Ako zareaguje telo, ktorému chýbajú dôležité živiny? Samozrejme hladom. Vzniká paradox – máme síce nadváhu, ale naše telo je podvyživené. Lámu sa nám nechty, padajú vlasy, pokožka má sivý nezdravý nádych. Telo niektoré živiny nemá ako inak získať, iba potravou. Ak je potrava chudobná na živiny (nie kalórie), bude telo nespokojné a neprejaví sa to nie len hladom, tukom, ale aj podráždenosťou, zlou náladou, depresiami a v horšom prípade aj chorobou.

e) Všimajte si, ako reaguje vaše telo na určité typy jedla, čo vám chutí – to si trvalo neodopierajte (sladkosť sa netýka :)) , neordinujte si „zákaz“, ktorý sa časom aj tak obráti proti vám (vlčí hlad), doprajte telu pravidelný pohyb a zdravý stravovací režim (jedzte striedmo každé 3–4 hodiny, často pite). Sladkosť tiež patrí do nášho jedálnička, úplné vynechanie je tiež z kategórie „zákaz“, ktorý sa obráti proti nám. Strava musí obsahovať živiny a občas (preklad = len raz za čas :)) ho aj rozmaznajte, keď má chuť na sladké. Skoro vždy je chuť na sladké falošný poplach :) (NIEČO NÁM CHÝBA...) a pokojne ho môžete ignorovať, ale nemusíte – je krásne občas podľahnúť :). Skúste zjesť najskôr celozrnný rožok, vypíť veľký pohár vody, skúste zistiť – vyriešiť najskôr to, čo vám chýba – nie pred spaním sladkosť, ale namiesto nej :). Telo by nemalo mať pocit, že mu je niečo odopierané. Niektoré veci mu ale odoprieť musíme, mali by ste to však urobiť nenásilne, citlivo a ponúknuť mu adekvátnu náhradu a ubezpečujem vás, že mu nebudú chýbať, ba práve naopak, odmení sa vám vitalitou a zdravím. (napr. výmena bieleho pečiva za tmavé, celozrnné, alebo iný príklad – ak máme dlhodobé problémy s manželom, neriešime to vyjednaním chladničky, ale výmenou manžela :))

Riešenie existuje ! Telo nie je bezdomovec, chce k nám patriť, ak sa ho štítíme a odmietame ho, blbne -nespolupracuje, bojkotuje naše úsilie. Základom úspešného chudnutia je poznanie a rešpektovanie vlastného tela. Telo by malo byť našim partnerom a priateľom, lebo bez jeho spolupráce sa nám schudnúť nepodarí.

„Tak ako neodvrhneme svoje neposlušné dieťa v ťažkom období, keď sa mu nedarí byť dobré, tak nezavrhneme svoje telo v období, keď nevyzerá práve podľa našich predstáv“. Prestaňme blbnúť moletky, milujme svoje mäkučké telo.

PROBLÉM Ľ. 2 : MOJA VINA, MOJA VINA ...

MOJA VINA...

Okolie nás naučilo hanbiť sa za to, že nám chutí, za to, že vždy z plného taniera všetko zjeme. Nazývajú nás „nenažranými“, bez pevnej vôle. Do nášho myslenia nám vložili čip viny, vďaka ktorému mnohé trpíme komplexom menejcennosti, vďaka ktorému dokážeme niektoré úspešne blbnúť s diétami celý život, vďaka ktorému nie sme spokojné so sebou, nie sme schopné prijať, že sme úplne v norme a v pohode práve také mäkučké aké sme. Spoločensky akceptovateľné sú väčšinou len štíhle ženy, ktoré sa s nechutou rýpu v tanieri, pre ktoré je hriech cítiť pôžitok z jedla. Na verejnosti predstierame, že je pre nás úplne prirodzené nechať jedlo nedojedené na tanieri (aj keď doma zjeme vždy všetko) a svoju chuť k jedlu sme nútené dobre ukrývať pred svetom. Keď ideme na večeru v reštaurácii musíme sa kontrolovať, namiesto kompletného chutného menu si objednáme zeleninový šalát, zaručene nesladkú vodu a kávu bez cukru, smotany a šľahačky ... Ved', ako by to pôsobilo na okolie, keby sme ukázali svoj apetít, svoj pôžitok z jedla. Moletky s chuťou do jedla – do plynu? Prečo? Je hanbou mať apetít, zdravý tráviaci systém, alebo je hanbou s pôžitkom vychutnávať si jednu z radostí života? N I E ! Hanbou je len ak sa jedlo stane jedinou radosťou života – vtedy to na nás začína byť vidieť. Hanbou je nočné vyjedanie chladničky. Hanbou je kraďnúť deťom kúpené sladkosti a na druhý deň bežať kúpiť ďalšie, aby si deti nič nevšimli :). Chuť do jedla nám darovala do vienka Matka príroda a táto závislosť je zdravá, ale len za podmienky, že sa stravujeme racionálne, zdravo. V dnešnom svete v ktorom z každého plagátu na nás hľadí, dokonalá vyretušovaná kráska s dokonalým telom sa jedlo stalo strašiakom. Prečo? Ľudstvo prežilo tisícročia, lebo jedlo a vážilo si jedlo. My robíme všetko preto, aby sme šli do hrobu štíhle (aj keď nám to potom bude už úplne jedno) :).

KDE JE PES ZAKOPANÝ

Chudnutie a udržiavanie si súmernej postavy je večné odriekanie. Nemusí byť tak dramatické, keď si necháme poradiť od niekoho, kto je ochotný nás viesť, ochotný povedať nám pravdu, aj keď sa nám to nepáči. Na začiatok môžeme začať napríklad otázkou: „PREČO VLASTNE NECHCEŠ BYŤ ŠTÍHLEJŠIA? NA ČO POTREBUJEŠ TIE SVOJE NADBYTOČNÉ KILÁ? PRED ČÍM ŤA CHRÁNIA? ČOHO SA BOJÍŠ? ČO TI CHÝBA, ČO SI NIMI NAHRÁDZAŠ? “ Každá z nás by určite v sebe našla odpovede na tieto otázky, ktoré sú zároveň kľúčom k riešeniu otázky, ako s tými našimi nadbytočnými šunčičkami vybabrať. Záleží na nás, nakoľko to so svojím zámerom niečo so sebou urobiť myslíme vážne, lebo ak nešliapeme do pedálov bicykla poriadne – spadneme, podobne ak nechudneme naozaj len sa na chudnutie hráme – neschudneme.

BARLIČKA

Mnohé z nás rezignujú a povedia si, ja na to nemám, radšej budem tučná, najedená a spokojná. Nebudete, pretože rezignácia prinesie každoročne ďalšie a ďalšie kilogramy navyše, kvalitný život obmedzujúce a ohrozujúce zdravotné riziká. Je to ako s prameňom vody, ak ho zastavíme, voda sa nahromadí, pokazí... ak sa uzavrieme, rezignujeme, telo sa zanesie škodlivinami, tukom, negatívnymi myšlienkami, telo sa pokazí – ochorie. Ak ho oslobodíme, naučíme zdravo žiť, papať, piť, správne dýchať, hýbať sa, rozdeliť deň medzi prácu a relax, bude vyžarovať energiu, vyrovnanosť, radosť, sebavedomie, získame schopnosť vidieť realitu i schopnosť s nadhľadom v nej prežiť. Často pociťujeme hlad a najedenie sa spája s príjemnými, slastnými pocitmi. Vznikne psychologická podvedomá väzba spájania si jedla s príjemným pocitom, liečenie si bolíetok jedlom, nahrádzanie si toho čo nám chýba jedlom. Závislosť na jedle môžeme prirovnať k závislosti narkomana. Tak ako narkoman aj človek závislý na jedle zapojí do boja o svoju „dávku“ všetku svoju energiu a mozgový potenciál. Chudnutie si často predstavujeme tragicky, podobne ako narkoman abstinenciu. Omyl. Vôbec nemusí byť tak dramatické, chudnúť sa dá aj bezbolestne a s humorom a výsledok je pri troške vynaloženého úsilia rýchlejší a istejší ako u liečeného narkomana.

GARANCIA

Telo potrebuje mať nejaké garantované istoty, aby vám dôverovalo a spolupracovalo. Na začiatok by sme mu mali zaručiť aspoň pravidelnosť stravovania a 3 hlavné a 2 menšie jedlá za deň. Dnes vám už nikto nič negarantuje :), ale ja vám garantujem výsledky, ak začnete pravidelne, striedmo jesť a hýbať sa.

Aj tráviaci systém si potrebuje odpočinúť a jedním pred spaním a v noci si vlastne len posilňujete žalúdok, nútite ho byť stále aktívnym, ocitnete sa v bludnom kruhu nespokojnosti, pocitu napuchnutosti, plnosti, psychickej i fyzickej únavy a znechutenia zo seba. Aby vás V NOCI netrápilo telo hladom, musíme mu zaručiť pravidelný a dostatočný príjem CEZ DEŇ.

OMYLY NAŠE KAŽDODENNÉ

A) Omyl typu “nízko kalorická strava ma nezasýti”

Kto vám povedal, že pri chudnutí sa nesmú kalorické jedlá? Riešenie: Omnoho dôležitejšie ako je kalorická hodnota jedla, je jeho schopnosť zasýtenia, jeho nutričná hodnota. Vhodnou kombináciou vysoko kalorických a nízko kalorických zložiek v jedle, nielen pohladíte žalúdok a nervovú sústavu, skráslite stav pokožky, ale aj upokojíte telo, dáte mu pocítiť, že sa žiadny podraz na neho nechystáte a ono si nebude robiť zásoby. Je načase, aby niekto očistil povest' českému “knedlo – vepřo – zelo”. Čo môže byť zlé na knedlíku ak je celozrnný? Áno, je kalorický ale aj výživný a stačí sa len neprejedat'. Pri chudnutí stačia dva. Záleží na množstve. Kapusta? Nesmie sa urobiť na tuku. Nikto nezbadá rozdiel, tak ako u mnohých iných jedál pri ktorých nepoužijete tuk, zápražku ... Tuk na chuť kapusty nemá žiadny vplyv. A pokojne si jej naložte akoby ste nechudli. Je nielen zdravá, ale dokáže aj zasýtiť. Bravčové? Napr. pokiaľ je to bravčové karé a vykrojíme z neho masné okraje tak áno. A je tu jedlo chuťovo na nerozoznanie od toho nediétného. Záleží na množstve. Alebo také palacinky ... ja viem, viem – cukor, múka ... ale, kde je napísané, že si musíte dať 5 ako manžel, spapajte 1–2 a bude z vás radosť šťastná, spokojná žena. Záleží na množstve. Zhrnutie : čokoľvek „fajne „ áno, ale len v mini množstve ako dezert na potešenie oka a pohladenie duše.

B) Omyl typu “chudnúť nemôžem, lebo na sladkom som závislá”.

No, sladkosti sú hriech, ale my hrešíme tak rady :) . Urobme si zo svojho nedostatku cnosť. Chuť na sladké sa dá obrátiť v prospech chudnutia. Neveríte? Ponúknite svojmu telu neškodný sortiment sladkého. Nevynechajte jediný deň, aby ste sa nerozmaznávali sladkým. Pýtate sa, kde existuje taká cukráreň? V prírode :) . Môžete zjesť napríklad aj 10 lesných jahôd, čučoriedok ... a nepriberiete :) . Ja viem, Horalky sú Horalky, čokoláda je čokoláda :) . Pre niektorých z vás to bude zrejme málo a preto siahnite po nízko energetických sladidlách. Ak aj to je málo pre uspokojenie vašich chuťových pohárikov, tak si proste schváľte nejaký malý sladký hriech. Ale iba jeden. Môže to byť obľúbený 1. keks, mini čokoláda (rozumej veľmi- veľmi malá čokoláda) alebo čokoľvek sladké 2–3 krát týždenne.

C) Omyl typu “nikto mi nebude predpisovať, čo mám jesť”

Na diétach mi vždy liezla na nervy ich príprava, zháňanie surovín k ich príprave, počítanie kalórií. Napríklad, kým som zohnala v zime ananás či melón, cítila som sa ako Maruška, ktorú v zime vyhnala macocha pod snehom jahody hľadať. Áááale, schudla som pri behaní po obchodoch minimálne kilo :) . (Tiež riešenie). Apropo, nejaká hviezda z Hollywoodu nám predsa nebude zostavovať mesačnú diétu z 3 potravín, ktoré zoženiete len tam u nich a tvrdiť, že schudla len z diéty, pričom vôbec nespomenie, že má čas celý deň sa venovať len sebe a chudnutiu, a má k dispozícii osobného trénera, s ktorým trávi denne minimálne 3 hodiny cvičením. Zvoľme si vlastnú „diétu, resp. vlastný jedálniček, vychádzajme z potravín, ktoré sú dostupné, pri bežnom nákupe, dávajme prednosť kaloricky prijateľným produktom. Má to obrovské výhody rozhodovať sa slobodne a byť paňou nad vlastnou diétou. Jete to, čo sa telu žiada, to čo máte rada. Dámy, nie je reč o slanine, zákusoch z cukrárne... Dôležité je, aby ste jedli TO, čo rozum schváli. Ak ste rozumná a v oblasti diétológie aspoň priemerne vzdelaná žena, váš rozum neschváli vysoko energetické jedlá a časom bude pre vás úplne prirodzené, že sa v domácnosti nebudú nachádzať vysoko energetické potraviny. Skoro každé jedlo sa dá “oklamať” a pripraviť jeho diétnější variant. Nerobte paniku z toho, že občas jete niečo, čo sa všeobecne pri chudnutí neodporúča. Napr. Chlieb s maslom a s džemom vôbec nemusí byť taký nevhodný ako sa to zdá. Je omnoho dôležitejšie pri chudnutí, na čo (na aký chlieb) sa ten džem (nátierka) natiera, ako to, čo sa na ten chlieb natiera. A ak máte raz do týždňa chuť na sladké raňajky, tak aj takéto jedlo nemusí byť prehreškom proti chudnutiu. (Ak je maslo rastlinné a džem nízkotučný s ovocným cukrom.) Síce vám toto jedlo nedá toľko vitamínov ako zeleninový tanier so syrom, ale ak je to raz do týždňa, tak sa to na vás stratí. Takže nielenže vám nikto nebude predpisovať čo máte a nemáte jesť, ale je aj lepšie ak zodpovednosť za vaše chudnutie zoberiete do vlastných rúk. Kto vás pozná lepšie ako vy sama? Kto iný vie lepšie posúdiť, kde sa končí vaša pevná vôľa a treba ustúpiť, odpočinúť si a pripraviť na ďalší útok proti tukovým vankúšom?

D) Omyl typu “U nás v rodine varí mama a ona inak nevie”, “Varím ja a ostatní by mi to nejedli”.

Tu neexistuje kompromis. Pokiaľ sa vo vašej kuchyni bude variť z bielej múky, používať živočíšny tuk a tuky na pečenie, tučné mliečne výrobky, cukor, smotana, konzumovať hamburger ap., tak nielenže nikdy neschudnete, ale navyše sú aj ostatní členovia vašej domácnosti ohrození na zdraví, bez ohľadu či má alebo nemá niekto nadváhu.

E) Omyl typu “Zdravo sa variť nedá, skoro do každého jedla idú nezdravé suroviny a tie zdravé jedlá sa nedajú jesť.”

V skutočnosti nie je tých jedál, ktorých sa budete musieť vzdať až tak veľa, nemusíte listovať v exotických kuchárkach. Stačí si zapamätať jednu zásadu. – Tuk v drvivej väčšine jedál nemá vplyv na chuť jedla a aj v jedlách, do

ktorých sa pridávať musí, sa dá nahradiť kvalitným rastlinným olejom, ktorého množstvo nemá vplyv na chuťovú kvalitu hotového jedla. Dá sa variť nielen zdravo, ale dokonca veľmi chutne. Sú jedlá, ktoré sú chutné aj bez zápražky. Varené jedlo je možné dosadiť malým množstvom umelého sladidla (pre deti nedoporučujem, len ak nariadi lekár v prípade detskej obezity). Neprimerané množstvo spôsobuje hnačky.

ZRKADIELKO, ZRKADIELKO, Povedz ŽE MI ... Povedz že mi... prečo tá potvora má krajšiu postavu ako ja, aj keď zje všetko čo vidí, celý život sa nepohla? Ja stále aktívne redukujem, cvičím a vôbec, mám toho plné zuby. No..., tá potvora má v lepšom prípade perfektný metabolizmus, geneticky ideálne nastavenie, v horšom prípade anorexiu, ktorú jej závidieť nemusíme. Možno keby sme videli jej denný jedálniček, zistili by sme, že potvora papá síce veľa, ale zdravo a málo kaloricky. Možno celý deň neodštípkáva z každého jedla, ktoré jej príde do cesty podobne ako Janičko a Marienka z perníkovej chalúčky :). Ak vám to dvihne náladu, aj na ňu sa to začne lepiť, ale väčšinou až v druhej polovici života :). Povedz že mi... vydávala som sa ako 50 kilová, ako je to možné, že sa neviem teraz v zrelšom veku priblížiť k svojej dievčenskej postave? Tak ako v štyridsiatke nemáme už tvár Barbinky, tak už pravdepodobne nikdy nebudeme mať váhu ako za mlada. Po pôrodoch prechádzame do iného levelu, len malé percento žien patrí medzi tie vyvolené, ktoré sú hneď po pôrode opäť ako manekýnky. Nám ostatným ostáva už len autosugescia: „Môj život sa uberať správnym smerom“, ...alebo napr. „Všetko, čo sa teraz deje s mojou plnšou postavou, má hlbší zmysel“(ktorý teraz síce vôbec nechápem, ale raz príde aj môj deň a ja všetko pochopím :))

DARUJTE SVOJMU DIEŤAŤU PEKNÚ POSTAVU

Vaše dieťa vyrastie na váš obraz. Ak má v rodine čo i len jeden rodič sklon k nadváhe a k priberaniu, s najväčšou pravdepodobnosťou bude nadváhou trpieť aj dieťa. Ak dieťaťu od malička nezdravo vyvárate, ak ho v detstve naučíte na sladkosti, chrumky, hamburgery, Colu ..., ak ho naučíte do seba natlačiť všetko s ospravedlnením, že rastie, ak sa pred ním nekontrolujete v jedení, vedome do neho zasejete omyl – burinu, ktorú bude musieť celý život plieť a ona bude stále nanovo rásť. Dá sa tomu zabrániť, keď dieťa od útleho veku učíme prečo papá to zdravé a prečo mu odopierame to masťné, sladké ap. Do vedomia svojho dieťaťa zakódujeme schopnosť sebakontroly. Rozumný rodič naučí dieťa striedosti v jedení a hlavne pravidelnému pohybu.

SOM NEMOŽNÁ, SAMA TO NEDOKÁŽEM

Navyše sa hanbím, keď sa porovnam s inými ženami, mám na tele oveľa viac tuku, celulitídy, celá som nejaká hrozná, nesúmerná, škaredá, aj keby som chcela niečo začať so sebou robiť, hanbila by som sa postaviť na váhu, zomrela by som od hanby, keby som sa mala pred niekým vyzliecť a ukázať svoje telo. Zbytočné obavy. Existuje celý rad odborníkov, ktorí nám poradia ako pristupovať k nášmu problému. Títo odborníci videli nespočetné množstvo tiel a to naše určite nepatrí medzi tie najstrašnejšie. Sú to len komplexy v nás, vyplývajúce z nášho nízkeho sebavedomia. Sebavedomie sa dostane do optima ako náhle zaznamenáme prvé pozitívne výsledky. **TELO JE LEN HMOTA.**

Nechod'te do akcie sama, dajte si poradiť odborníkom, dietológom, motivačnou trénerkou, prijmite otvorený pohľad na vaše telo, váš problém. V opačnom prípade sa stále bude opakovať kolotoč: začínam – zlyhám – znechutene so všetkým prašším. Aby sa oheň rozohrel, musíme najskôr zapáliť menšie raždie, až potom môžeme pridávať väčšie polienka – znamená to, nechod'me do chudnutia bezhlavo – prísna diéta, nemilosrdné aerobné cvičenie do vyčerpania – nerozumná hlúposť, ktorá nám prinesie len bolesti a úplne spacifikuje naše odhodlanie. Odborníci pracujúci s vašou nadváhou (väčšinou ženy – motivačné trénerky, cvičiteľky, lekárky, dietologičky) poznajú dobre naše trápenie, vyskúšali si ho na svojom tele, tiež priberajú a chudnú, tiež majú celulitídu, ovisnuté bruško, tiež ich trápia málo pevné veľké či malé prsia, neforemné stehná a dvojité brada, tiež milujú sladkosti, tiež sa prejedajú a potom kajajú, neodsudzujú vaše kilogramy, tuk, neodpísali vás chcú vám dať šancu, ale najskôr si ju musíme dať vy.

NIE KAŽDÉMU JE SÚDENÉ / VÍTAZ ČASTO OSTÁVA SÁM

Nie každá z nás dôjde do cieľa, preto však ešte nemusí byť menej hodnotnou bytosťou. Nie všetci sú víťazi a „víťaz často ostáva sám“. Často bojujeme na frontoch, na ktorých sa neoplatí alebo nedá bojovať. Nie vždy máme priaznivý vietor v plachtách. Je to podobné ako s láskou – alebo je, alebo nie je, alebo ju cítime, alebo nie. Občas nezmyselne bojujeme o veci, či osoby, ktoré nestoja za to. Radšej spokojná, usmievavá moletka, ako nervózna, vyhľadovaná anorektická modelka so smrťou v očiach. Niektorým z nás proste nie je súdené prežiť život v štíhľom tele, preto si neublížujeme, berme to z tej lepšej stránky – naša duša je chránená príjemným mäkkým obalom a keď už nikto iný, tak naše deti milujú naše mäkké náručie :).

Staňme sa nezávislé, pozerajme sa na svoj problém s nadhľadom, humorom, toleranciou a láskou k sebe a k svojmu telu. Padajme, vstávajme a hlavne využime všetky utržené rany vo svoj prospech.

My sa predsa poznáme najlepšie, vieme že sme hodne lásky a nejaké to sadielko či pár kíľ navyše nám predsa z našej hodnoty neuberie.

