

MÁME TO V GÉNOCH

Takmer každá z nás si v niektorej etape života na vlastnej koži vyskúšala bez ohľadu na to, či to reálne potrebovala, čo obnáša slovo diéta. Už v mladosti nám do podvedomia vložili, že štíhlosť je synonymom ženskosti. Pravdepodobne sme začali blbnúť už niekedy v puberte. Porovnávaním sme zistili, že sú aj krajšie a štíhlejšie ženy v našom okolí a vedome, či podvedome sme sa im snažili vyrovnáť. Priznajme si, aj ako staršie sa stále cítime fajn, keď tá baba kráčajúca oproti nám je tučnejšia ako my. Chceme obstať v konkurencii, v súboji pekného poprsia, dlhých štíhlych nôh, štíhlych pásov, plných pekne krojených pier a očí s hlbokým pohľadom, dlhých vlasov, ktoré tak dobre vyzerajú rozhádzané na vankúši a sexy kriviek... , veď si predsa chceme uloviť chlapa a nejakú dobu ho pri sebe aj udržať. Nie sme si isté, či natrafíme na muža obdareného zhoršeným zrakom a toleranciou, ktorý bude ochotný prebijať sa k našej duši cez naše nadnormatívne tukové zásoby. Keď dozrejeme, boj pokračuje, chceme byť prítiažlivé partnerky, milenky a chceme obstať aj v konkurencii kolegýň na pracovisku. A preto celý život dobrovoľne, či nedobrovoľne redukuje. Tento boj je vyčerpávajúci, pohybujeme sa po sínusoide, raz sme hore, raz dole, raz štíhlejšie, raz bacuľatejšie. Ale určite málokedy so sebou spokojné. Máme to v génoch.

KEDY ZAČAŤ?

Kedy je najvyšší čas začať? Keď si už nevidíme na špičky topánok, keď si už nezaviažeme samy šnúrky, keď si už zapneme len jeden gombík (pod krkom), keď sme už zo svojho výzoru tak nešťastné, že aj ten náš pes vrčí na rodinu menej ako my, keď vedomie viny naplnené občerskými orgiami má dopad na našu psychiku, spôsobuje poruchu výživy, poškodzuje zdravie. Aby sme dosiahli vytúžený cieľ – trvalé schudnutie bez diét a trvalé udržanie prijateľnej hmotnosti – potrebujeme najskôr pochopiť hybné páky tejto „manickej“ poruchy – nutkania často, neprímerane, vášnivo jest' a náruživú snahu redukovať.

Začať s redukciami môžeme v podstate kedykoľvek keď sme v pohode, asi najideálnejšie je začať po menštruácii, keď sa ukludní rozkolísaná hormonálna hladina.

Každý tretí Slovák má nadváhu, ktorá nás bez ohľadu na pohlavie deprimuje (pokladáme ju za neestetickú), čo je ale najhoršie, je spúšťačom mnohých chorôb, ktoré sa začnú najneskôr v strednom veku na nás v dôsledku zle volenej stravy a nedostatku pohybu nabaľovať. Ohrozujú nás civilizačné choroby ako vysoký krvný tlak, kyselina močová, zvýšený cukor, cholesterol a.p. Väčšina z nás sa tvári, že ak cvičíme, cvičíme pre zdravie, pravda je však taká, že nie sme spokojné so svojou váhou a šunčičkami, ktoré sa snažíme skrývať ako sa dá. Zaujímavé tiež je, ako my ženy neuznávame samy-seba, aký kritický postoj zaujíname k svojmu zovňajšku, aj keď naše okolie nás hodnotí s oveľa väčšou toleranciou.

Zvýšenému zdravotnému riziku v kontexte nadváhy sme vystavené vtedy, keď obvod pásu dosiahol 80 cm, vysoké riziko predstavuje obvod pásu nad 88 cm.

Aj muži majú problémy s nadváhou, prežívajú však svoju nadváhu menej neuroticky. Muži väčšinou svoj problém riešia až vtedy, keď začnú pociťovať zdravotné problémy. Zvýšenému zdravotnému riziku sú páni vystavení keď obvod ich pásu dosiahol 94 cm, vysoké riziko predstavuje obvod pásu nad 102 cm.

NEŠŤASTNÉ TABUĽKY, IDEÁLNE MIERY, VÁHA – TERORISTA

Zničili už sebavedomie mnohých dievčat a žien. Absolútne nezohľadňujú somatotyp a proporcionalitu postavy, individuálne rozdiely v stavbe tela, športujúceho a nešportujúceho jedinca, pomer a kvalitu tkanív... Keby sme nemali váhy, boli by sme so sebou spokojnejšie aj pri vyššej váhe, naša spokojnosť začína v hlave, v našom sebavedomí, tolerancii. Ideálna váha je váha, pri ktorej sa dobre cítime, máme pocit zdravia a spokojnosti. :) Trochu súdnosti ale nezaškodí. Takže váženie áno, ale len raz za týždeň. Denne sme vystavené tlaku mnohých povinností a radostí života, načo si znehodnocovať deň viacnásobným vážením. Navyše, o tom ako vyzeráme nerozhodujú kilogramy. Okolie nehodnotí našu váhu, hodnotí symetrické usporiadanie, súmernosť našich proporcií, držanie tela, naše vyžarovanie. Preto dôležitejšie ako úbytok váhy je pri chudnutí, cvičení úbytok centimetrov /meriame metrom/ a úbytok tuku v tukových riasach /meriame kaliprom/.

VÁŽENIE

Hmotnosť nášho tela počas dňa kolíše, je to spôsobené množstvom vody v tele, zdravotným stavom, stresom, menštruačným cyklom. Najľahšie aj najspokojnejšie so sebou sa cítime ráno, bruško je vpadnuté. Najťažšie sa cítime

večer, sme unavené, cítíme sa ťažké, bruško sa nám zdá byť väčšie, nafúknutejšie a váha ukáže oproti rannému váženiu o 0,5–1 kg viac. Je to prirodzené, veď počas dňa prijímame potravu, tekutiny, váha do rána opäť klesne.

Vážime sa ráno po vyprázdnení, večerné váženie je zavádzajúce, nie je vhodné pre slabšie povahy :). Optimálne hodnota je kontrolovať hmotnosť raz týždenne, aj počas redukcie, denné váženie nás zbytočne neurotizuje a demotivuje. Ideálna hmotnosť – tabuľková – nie je nič pre nás, takmer nikdy sa k nej nepriblížime, tieto tabuľky určite vymýšľal nejaký muž :). Optimálna hmotnosť – hmotnosť pri ktorej sa cítíme dobre, spokojne, vieme, že by sme mohli vážiť aj menej, ale sme dostatočne sebavedomé, tolerantné a natoľko sa máme rady, že dokážeme žiť so sebou spokojne v symbióze, aj s nejakým tým kilom navyše. Meranie tela robíme raz mesačne.

KOLKO ENERGIE MÔŽEM PRIJAŤ

Všeobecne platí rovnica „PRÍJEM KALÓRIÍ MUSÍ BYŤ DENNE NIŽŠÍ AKO VÝDAJ ENERGIE.“ Koľko toho môžeme spať sa postupne musíme naučiť odhadnúť – závisí to od mnohých faktorov : zdravotný stav, sedavý, či dynamický spôsob života, životný štýl, svalová hmota, telesná výška a váha, vek, pohlavie, zdravotný stav, druh práce ktorý vykonávame.

OD ZAJTRA NEJEM

CHYBA a začiatok nášho neúspechu. JEDLO je život, jedlo je zdravie, jedlo je energia. Jedlo v našich rukách môže byť liekom, alebo jedom. Chudnutie nie je len otázkou štíhlosti, dobrého výzoru, je hlavne otázkou zdravého rozumu, zdravia. Jedlo potrebujeme pre pocit sýtosti, pre správne fungovanie všetkých životne dôležitých orgánov, pre dobrý pocit zo života, ale aj preto, aby sme mali energiu na bežné povinnosti dňa, tiež na pohyb, cvičenie. Keď sme hladné sme bez energie – nie sme spokojné – keď nie sme spokojné – sme protivné a nešťastné – keď sme nešťastné – sme hladné. Aj počas redukcie získava telo energiu práve z jedla. Energia získaná z jedla sa mení na pohonnú látku, ktorá zabezpečí správne fungovanie našich orgánov, „šťavu“ pre fungovanie nášho mozgu, silu pre naše fyzické aktivity, reguláciu telesnej teploty. Spotreba energie sa počas života mení, klesá napr. s vekom(mali by sme menej jesť), je ovplyvňovaná pohlavím (ženy jej spotrebujú menej), chorobou, liekmi, stresom, klimakteriom. Celodenná spotreba energie sa pohybuje v rozpätí od 9 000–11 000 kilojoulov/ 2 200–2600 kilokalórií. JEDLO prijímané v správnych časových intervaloch a v správnych množstvách nám okrem iného dáva pocit spokojnosti, pomáha tmiť naše depresívne stavy, ktorým my ženy ako relatívne slabšie a citlivejšie bytosti často podliehame. Kvalitné jedlo primeranej nutričnej hodnoty je psychobalzamom našej duše. V našom nasýtenom tele sa uvoľní množstvo tvorivej, životodarnej energie, ktorou sme ako hladné zbytočne plytvali v bludnom kruhu vysilujúcich odtučňovacích diét. Niektoré celý život.

ODPADOVÉ LÁTKY

V dôsledku nesprávneho stravovania, nedostatku pohybu pri ktorom absentuje v organizme kyslík v tkanivách, sa produkty látkovej výmeny nevylúčia črevom ani prostredníctvom potných žliaz. Ak sa včas nespamätáme, potrava hnijúca v črevách otrávi naše telo, toxické látky prijaté potravou sa skladujú v našom tuku. Nespokojné telo začne vysielat' varovné signály (únava, pocity plnosti, alergie, plynatosť, depresie). Vznikne prekyslenie organizmu /acidóza/ – nerovnováha medzi kyselinami a zásadami, medzi stravou a odbúraním odpadových látok z tela. Jednoduchšie volenou, respektíve striedmejšou stravou sa naše telo oslobodzuje, stávame sa pocitovo aj reálne ľahšie, spokojnejšie, stávame sa liečiteľmi svojho tela, dostaví sa radosť z dobre vyzerajúceho, správne fungujúceho tela.

CELULITÍDA

Na vzniku celulitídy sa podieľa niekoľko faktorov. Môže byť daná geneticky, môže byť produktom pohodlného, zle stravujúceho sa tela. Čím viac ženských hormónov telo produkuje, tým viac tuku a vody ukladá. Vytvorí sa celuliticky zvlnená pokožka. Celulitída je skôr problémom ženského tela. Riešenie celulitídy závisí od jej stupňa, stravovania, fyzického zaťažovania organizmu. Športujúce ženy majú menšie dispozície pre celulitídu, pohybom zvyšujú svoj svalový tonus (napätie), v tkanivách sa potom nehromadí nadbytočná voda a odpadové látky, neabsentuje kyslík. Tuk sa pohybom spaľuje. Medzi anticelulitídne potraviny vďaka svojmu zloženiu patrí napríklad banán, špenát, kyslá kapusta, šapiňóny, brokolica, jačmeň, zemiaky. Tieto potraviny obsahujú látky, ktoré spevňujú väzivové tkanivá, odvodňujú, tlmia hlad, zlepšujú náladu (serotonín), zbavujú telo jedovatých, balastných látok.

TUKOVÉ BUNKY

Počet tukových buniek je daný geneticky, dá sa redukovať len ich obsah, nie množstvo, je to však namáhavý beh na dlhé trate, hlavne keď sme boli neprimerane vyživované už v útlom veku. Vznikne predispozícia k obezite na celý život. Keď často experimentujeme s diétami, naplníme a vyprázdňujeme tieto bunky, telo zblbne, zníži sa jeho hranica, pri ktorej organizmu stačí aj malé množstvo kalórií – hovorievame, že priberáme aj z vody, alebo cítíme krivdu, pretože vieme, že jeme oveľa menej ako okolie, ale nechudneme. Telo si pamätá nešetrné zaobchádzanie. Tento bludný kruh neúspechu chudnutia, spomaleného metabolizmu sa dá preťat' len tým, že sa naučíme normálne jesť, pravidelne sa hýbať, kompenzovať zaťaženie organizmu regeneráciou. Metabolizmus sa upraví, telo začne fungovať normálne.

ALE KEĎ JA SOM STÁLE HLADNÁ

Najprv si musíme urobiť v sebe poriadok. Je náš hlad naozaj hladom po jedle, alebo sme hladné po niečom inom, čo v našom živote absentuje. Možno zajedáme stres, nespokojnosť v partnerskom vzťahu, nudu, absenciu v citovom či sexuálnom živote, zlé medziľudské vzťahy na pracovisku, nenaplnenie v živote, prázdno, boliestky ktoré si spôsobujeme samy svojim nesprávnym postojom v rôznych životných situáciách. Možno sme nemali šťastie vyrastať v úplnej, milujúcej rodine, možno nemáme šťastie v láske, v nadväzovaní kvalitných naplňajúcich vzťahov a jedlo je naším odškodnením za nedostatočnú citovú výživu. Možno sme unavené z ustavičného dávania – z vyčerpávajúcej úlohy tip-top matky, manželky, pracovníčky, upratovačky, práčky ..., fungujeme ako robot a nemáme vôbec čas na seba, na život a jedlo je jediným zdrojom našej energie a radosti. Ako ženy veľa dávame, ale málo dostávame. Vieme, že musíme všetko zvládnuť, všetko vydržať. Často na úkor seba. Je potrebné v prvom rade hľadať „nový zdroj radosti“, aby sme si jedlom nekompenzovali deficit v ktorejkoľvek oblasti života.

A možno sme fakt stále hladné. ČO S TÝM?

Väčšinou neutíchajúci hlad – ktorý sa môže hlásiť aj krátko po najedení – máme vtedy, keď nejeme správne, resp. naša strava nemá dostatočnú nutričnú hodnotu, absentujú v nej zasycovacie zložky, ktoré by tlmili náš pocit hladu. Jeme veľa, jeme často, ale nevieme sa zasýtiť. Jeme potraviny – provokatérky – ktoré nútia naše chuťové poháriky k prejedaniu. Musíme... nič nemusíme, ale môžeme sa naučiť vyberať si správne – zdravé – zasycujúce potraviny. Môžeme sa priateliť aj s menej zdravými, kalorickejšími jedlami, ale je potrebné sa naučiť, kedy ich môžeme bez výčitiek svedomia do denného jedálnička zaradiť, ako ich môžeme spáliť, v akom množstve a za akých podmienok môžu v našom živote figurovať ako malý, sladký hriech. Hladné môžeme byť aj keď málo pijeme a mylíme si smäd s hladom.

Problémom pri redukcii nadváhy môže byť nadmerné prijímanie stravy, ale aj naopak, keď jeme primálo a telo je nútené si v sebaobrane ukladať zásoby tuku na horšie časy.

PREČO NEHCETE SCHUDNÚŤ?

„Pani trénerka, ja nepotrebujem žiadnu konzultáciu o racio-stravovaní. Nehovorte mi nič o strave, všetko mám už dávno naštudované . Chudnem už celé roky. A už vonkoncom mi nedávajte rady ako chudnúť pohybom, som na seba veľmi prísna, cvičím 5 krát týždenne a navyše chodím plávať a behať... hmmm, pozrite sa na to sadlo, drží sa ma ako kliešť... fakt neviem, prečo nechudnem a som stále unavená ... “

Nikto z nás nemá patent na rozum. Možno máme teoretické vedomosti, ale čo z toho, keď ich nevieme aplikovať v praxi. Možno sú získané vedomosti protichodné a množstvo informácií spôsobilo v našej hlave chaos, v ktorom sa nevieme zorientovať. Možno práve konzultácia s odborníkom odhalí chyby, ktoré nám bránia dosiahnuť cieľ. Možno keby to bolo tak jednoduché – bez pomoci odborníkov schudnúť – boli by sme chudé a spokojné všetky.

Telo dotyčnej dámy prešlo do ofenzívy, to sadlo /tuk/, ktorý sa jej tak drží ju chráni pred ňou samou, pred jej „nerozumom“. Občas je naše ego a neschopnosť prijať ponúkanú pomocnú ruku prekážkou k dosiahnutiu cieľa. Cieľom redukcie nie je aby sme sa uštvali ako dostihové kone. Aj vrcholový športovec potrebuje pri optimálnych podmienkach medzi dvoma tréningami 24 hodinovú pauzu na regeneráciu tela. Preto sú tak časté zranenia vrcholových športovcov, pretože absolvujú náročné tréningy denne, dvojfázovo, telo si nestihne oddýchnuť.

PREČO SA NÁM NEDARÍ SCHUDNÚŤ

neveríme vo vlastné sily a vôľu, vzali sme si do hlavy, že náš problém za nás vyrieši niekto iný (myostimulátor, cvičebné stoly, spray na chudnutie, žuvacie tabletky, žuvačky na chudnutie, tabletky na zníženie chuti do jedla, kokteily, skrátenie čreva, balónik, aplikovaný do žalúdka, ...) Nič z toho nemá trvalý efekt, ak tak len motivačný. Tá sila, ktorú hľadáme je v nás.

laťku sme postavili privysoko, preskočiť ju nevládzeme, podlezením k cieľu neprídeme, nereálny cieľ nie je možné dosiahnuť, zbytočne plytváme energiou, pomôže len zdravý rozum a zmena prístupu zablokovať naše úsilie môže aj naša utkvelá predstava dosiahnutia štíhlej línie, ktorej podriadiťme celý náš život/preháňame s cvičením, diétami, prehnane kontrolujeme stravu (Ortorexia, Anorexia, Bulímia, Bulrexia) a.p./ Sprievodným znakom týchto porúch výživy sú podvýživa, oslabená imunita, stály pocit chladu, znížená súdnosť, neobjektívne sebahodnotenie, nízke sebavedomie, nevyrovnanosť, depresívne stavy pri nedostatočnom príjme vyváženej stravy sa môžeme ocitnúť v paradoxnom stave podvýživy a popri tom priberať podľa odborníkov keď hladujeme, v krvi stúpa hladina hormónu GRELÍNU, do mozgu sa uvoľní NEUROPEPTYD Y, ktorý môže za náš hlad a donúti nás jesť

CVIČENIE A POHYB PRI REDUKCII

CIEL REDUKČNÉHO CVIČENIA

Prostredníctvom cvičenia telo siahne na tukové rezervy, vytvorí sa svalová hmota, zlepši sa držanie tela, sila, elasticita tkaniva, výdrž, zvýši sa kondícia, zlepši vaše sebahodnotenie, kvalita zdravia, života.

Na spaľovanie tuku potrebujeme kyslík. Tepová frekvencia pri aeróbnom tréningu by mala byť primeraná, cca 120–140 úderov/min. Ak si zvolíte nesprávny druh cvičenia pre redukciu (kalanetiku, jogu a.p.), telo spáli málo energie, budete zdravé, pevnejšie, ale nie štíhle. Tento druh anaeróbných aktivít je vhodný len ako doplnok redukčného cvičenia. Ak si zvolíte prirýchle cvičenie (napr. vysoký aerobic), telo bude miesto tuku spaľovať sacharidy z posledného jedla. Naším cieľom pri redukcii je však redukcia tuku, vyrysovanie svalstva. Preto je veľmi dôležité nechať si poradiť, zvoliť správny druh pohybovej aktivity, vhodný pre náš vek, kondíciu, stupeň nadváhy. Nie je jedno ako schudnete, ani ako dlho si dosiahnutý efekt udržíte, a je rozdiel, či budete po redukcii vyzerat' ako vyliahnúť krásny motýľ, alebo strhane a nezdravo, akoby do vás len duša chodila spať. V žiadnom prípade nesmieme cvičiť choré, jednak to nemá žiadny význam, jednak riskujeme poškodenie zdravia. Pred začatím redukcie, cvičenia je dôležité poradiť sa so svojim lekárom, či váš zdravotný stav nepredstavuje kontraindikáciu z hľadiska cvičenia, pohybu, zmeny jedálnička.

Pre prirodzenú, bezbolestnú redukciu stačia 3–4 / 45–60 minútové tréningy týždenne. Najmenej 2 hodiny pred tréningom nejeme, ale tiež na tréning nemôžeme prichádzať hladné a smädné. Počas tréningovej hodiny dopĺňame tekutiny nesladenými tekutinami (voda, minerálne či stolové vody, čaj). Kyslík a tekutiny urýchľujú proces redukcie. Cieľom redukcie je aby sme si pohyb obľúbili, brali ho ako prirodzenú súčasť života, ktorá nás naplňa eufóriou a energiou. Cvičenie 1–2 krát týždenne je cvičením pre zdravie, pokiaľ nie je doplnené o ďalšie pohybové aktivity počas týždňa. Na samotnú redukciu nepostačuje. Nech už si vyberiete akýkoľvek pohyb na dosiahnutie cieľa, na jeho začiatku by mal byť strečing, natiahnutie, rozohriatie. Pripraví telo na záťaž, zohriaty a pripravený sval ľahšie zvládne zaťaženie pri cvičení a nebude po hodine bolieť. Ďalšou fázou tréningu je aeróbný tréning / pri vyššej pulzovej frekvencii/, anaeróbný tréning zameraný na posilňovanie a formovanie problémových partií, rehabilitačno-zdravotné cvičenie pre posilnenie chrbtice, kĺbov, svalov a nakoniec fáza natiahnutia a upokojenia zaťaženého svalstva. Záverečná fáza je veľmi dôležitá, ak ju budete vynechávať, výsledkom bude znechutenie z bolesti a únavy svalov. Ak sa po tréningu nedostaví pocit príjemnej eufórie a ľahkej únavy, radosti z dobre vykonanej práce, niečo nebolo v poriadku. Buď ste si vybrali zlý typ pohybovej aktivity vzhľadom na váš vek, alebo vzhľadom na vašu kondíciu, alebo menej fundovaného trénera, alebo je problém vo vašom prístupe (napr. v nepravidelných tréningoch, zlom prevádzaní cvikov, pridávaní si počtu opakovaní cvikov v rozpore s pokynmi trénera) Ani cvičenie 3–4 krát týždenne nebude postačujúce, keď po tréningu prídete domov a dobre sa najete (dopapáte to, čo ste pri cvičení zhodili). Po tréningu je telo naštartované, pokračuje spaľovací proces, mali by sme ho nechať vychladnúť a papať by sme mali až 1 hodinu po ukončení tréningu. V záujme rýchlejšej redukcie je vhodné pohybové aktivity striedať, doplniť napríklad cvičenie rýchlou chôdzou, plávaním, lyžovaním, bežkami, ap.. Beh je diskutabilný, pri vyšších nadváhach by sme s ohľadom na kĺby a chrbticu behať nemali.

SEBAHODNOTENIE/SOM TLSTÁ A NEŠŤASTNÁ

„Neznesiem svoj obraz v zrkadle, strašné, tie tučné stehná, zadok, brucho..., nenúťte ma obliecť si priliehavé tričko, necítim sa takto dobre..., nenávidím to monštrum v zrkadle.“ Takto nejako začína prvá tréningová hodina s takmer každou novou klientkou. Skrývame sa, nemôžeme a nechceme sa vidieť, trpíme. Obezita – menšia, či väčšia nás izoluje, znižuje podľa nás našu hodnotu. Stačí nešťastná poznámka zo strany manžela, kolegyne, matky voči dcére ap. a komplexy s desivým sebahodnotením, ktoré tak veľmi bolia a ktoré sa tak ťažko liečia sú na svete. Naše odmietanie seba – samej je preto tak veľké, lebo trpíme nie len pre vzhľad svojho fyzického tela, v našej duši sa nazbiera veľa bolesti z rôznych životných tráum, prehier, potlačených pocitov. Aby sme to všetko vydržali, potrebovali sme sa obaliť tukom. Až neskôr, keď klientka úspešne začne svoj boj s nadváhou, odcvičí si prvých pár tréningových hodín, začne dodávať telu energiu správne volenou stravou, uvoľní sa v nej veľké množstvo liečivej energie, vtedy začne získavať zdravé sebavedomie, nový pohľad na tú ženu v zrkadle, pochopí, že tuk a nadváha je niečo, čo ju chránilo, čo jej vlastne v určitom životnom období, v ťažkých životných situáciách pomohlo. Z nepriateľa – tuku – sa stáva priateľ, ktorého nemusíme mať rady, ale môžeme ho v určitom primeranom množstve tolerovať. S každým zhodeným kilogramom sa dáma prestáva kritizovať, začína sa spoznávať, rozumieť svojmu telu, mať sa rada, rešpektovať a tolerovať jeho potreby. S pretrvávajúcou nenávisťou k sebe nie je možné dosiahnuť zmenu.

KTORÁ JE TO TÁ NORMÁLNA ŽENA

- . Keď sme tučné – máme „nežrat“ a schudnúť
- . Keď sme chudé - nie je nás „za čo chytiť“

- . Keď sme škaredé – ani bicykel by o nás chlap neoprel – nedoceňujú, prehliadajú a zhadzujú nás
- . Keď sme pekné - majú na nás dvojzmyselné poznámky a určite sme „pekné prázdne vázy“
- . Keď sme mladé – chcú od nás prax
- . Keď máme prax – chcú aby sme boli mladé
- . Keď sa obliekame seriózne – pôsobíme usadlo, sme karieristky
- . Keď sa obliekame pohodlne - neberú nás vážne, nemáme štýl
- . Keď sa obliekame vyzývavo – sme ženy ľahkých mravov
- . Keď sme škaredé - máme smolu, nie sme reprezentatívne, sme nepoužiteľné
- . Keď sme pekné a máme postavenie – ktože ho vie ako sme k nemu asi prišli ...
- . Keď robíme nadčasy - sme zlé matky a neberieme rodinu vážne
- . Keď nerobíme nadčasy - sme neperspektívne pracovné sily, neberieme prácu dostatočne vážne
- . Keď sme mali v živote viac mužov - sme ženy ľahkých mravov
- . Keď sme v živote mali málo mužov – sme neprebudené, choré, frigidné, alebo lesbičky

NAJOBLÚBENEJŠIE VÝHOVORKY

- prečo nemôžme cvičiť
 - prečo nemôžme chudnúť
 - prečo nemôžme so sebou niečo začať robiť
- Keby som mala toľko peňazí ako ONA, tiež by som bola štíhla a vyzerala dobre.
Mám poruchu štítnej žľazy, cukrovku, ...organizmus pracuje proti mne. Je to neriešiteľné.
Mám ťažké kosti.
Somatotyp postavy ma predurčuje k obezite.
Mám genetickú dispozíciu k obezite, každý v rodine je obézny, nie je možné s tým niečo robiť, musím sa s tým zmieriť.
Manželovi sa páčim taká aká som, hovorí, že by ma nemal za čo chytiť.
Rodina ma potrebuje, nemôžem si dovoliť vyhradiť čas pre seba.
Priberám aj z vody, hromadí sa mi voda v tele, preto tie kilá navyše.
Celý deň nič nejem, nechápem, z čoho môžem byť taká tučná.
Celý deň strávim na nohách, pohybu mám habadej, neviem prečo nechudnem.
Cez deň pijem minimálne, aby som nepriberala.
Neraňajkujem, nedesiatujem, obed jem až keď prídem z práce domov, aby som sa nenabaľovala.
Nemôžem si dovoliť užiť šumivý celaskon, obsahuje cukor.
Nemôžem cvičiť, cvičenie mi pôsobí nepriaznivo na chrbticu, bolia ma kĺby.
Raz som skúsila cvičiť, dostala som takú svalovku, že som 3 dni nechodila.
Necvičím, neznášam keď sa potím, zapácham a navyše mám celý make-up na zemi.
Vôbec nemám čas, som od rána do večera zaneprázdnená, ľahko sa hovorí ženám – cvič, staraj sa o seba – keď celý deň nič nerobia.
Nemusím chudnúť, mnohí muži majú radi ženy „pri tele“.
Porodím, zostarnem, realita – ovisnuté brucho a zadok – čo sa budem namáhať, aj tak je všetko navždy stratené.
Najskôr musím držať diétu – schudnúť – až potom môžem cvičiť, súčasne to nepôjde.
Ako by som sa mohla s takýmto telom ukázať v telocvični, zomrela by som od hanby.
Cvičením sa mi tuk zmení na svaly a tých sa zbavím oveľa ťažšie ako tuku.
Odtučňovacia diéta ma tak oslabí, že nie som schopná cvičiť.
Mám artrózu.
Prídem z práce a som tak unavená, že už nevládzem cvičiť.
Som závislá na sladkom a pri chudnutí sa sladké nesmie.
Nemám čas lietat' po obchodoch a zháňať potrebné suroviny.
Stravujem sa v závodnej jedálni, to je dôvod prečo priberám.
U nás varí mama a tá by neprežila, keby som niečo nezjedla.
Mám malé dieťa, hádam len nevyhodím to, čo nezje, musím to dojesť.
Doma varím ja a racionálnu stravu mi každý z rodiny ofrflé, nebudem predsa variť na dva krát.
Keď nebudem pri varení používať tuk a bielu múku, masťné mäso, smotanú, ... ostáva mi len suchá strava a bez teplého jedla ja proste byť nedokážem – čo budem vlastne jesť ...
Moja zlatá ... Mám cvičiť, racionálne sa stravovať? Chcela by som mať vaše starosti.

NO, VYZNAJ SA V TOM ...

Čisto hypoteticky – NORMÁLNA ŽENA – je predovšetkým sama sebou. Je to žena slobodná, respektíve žena zbavená predsudkov (obáv z toho, „kto si čo pomyslí“), primerane sebavedomá, prirodzená, originálna, s vlastným štýlom a názorom, relatívne vyrovnaná, väčšinou nemanipulovateľná, prijímajúca dobrovoľne svoje ženské poslanie ako výzvu robiť svet krajším a lepším, radujúca sa zo svojich silnejších stránok, akceptujúca svoje drobné prehrešky a slabosti. Žena asertívna, schopná v správnej chvíli povedať nie, nesnažiaca sa za každú cenu plniť všetky očakávania okolia, nechávajúca si v zmysle zachovania zdravého rozumu a duševnej rovnováhy priestor aj pre seba, aby život jedného dňa nezačal strácať pre ňu „farby dúhy“.

Ak sa v našej hlavičke pod vplyvom únavy, stresu, nepochopenia, nedocenenia usadí pocit, že nie sme „normálne ženy“, nie sme dost' dobré, pekné, štíhle, múdre, flexibilné... naša duša a telo začne hľadať únik v podobe kompenzačnej drogy – jedla, alkoholu, a.p. – ktorými si začneme kompenzovať zmätok a prázdno v duši, nespokojnosť tela. Objaví sa tuk, ako ochrana nášho JA.

RACIONÁLNA / ROZUMNÁ / VÝŽIVA

CIEĽ REDUKCIE NADVÁHY: ŽENA, KTORÁ SCHUDNE A NEPRIBERIE

ZLOŽENIE STRAVY pri normálnom stravovaní	množstvo	energiapercentuálne
Bielkoviny	100 g 1 700 KJ	28 %
Sacharidy	150 g 2 550 KJ	41 %
Tuky	50 g 1 990 KJ	31 %

DENNE by sme mali :

jesť 5-krát denne každé 3 hodiny

pomaly prežívať (mozog potrebuje čas, prijať informáciu, že sme nasýtené)

nejesť medzi stanovenými jedlami – prepchaté sa cítíme zle, žalúdok ťažko trávi, v črevách sú stále prítomné kyseliny

pred každým hlavným jedlom by sme mali zaradiť zeleninu (zjeme menej ďalšieho jedla, budeme krajšie, zdravšie,

menej depresívne, zlepšime stav pokožky, vlasov, nechtov...)

nevynechávať raňajky (telo ich počas dňa spáli, dodajú energiu telu aj mozgovým bunkám na celé dopoludnie)

večerať najneskôr 2–3 hodiny pred spaním

zmenšiť dávky jedla (používame napr. menší tanierik... druhé poschodie jedla sa neodporúča :)

navždy skončiť s diétami (zaradiť ale jeden odľahčovací alebo pôstny deň 1-krát za týždeň alebo aspoň 1-krát za 10 dní – zbaví vás škodlivín, revitalizuje organizmus, osvieži vašu myseľ)

rozlišovať pojem „mám na niečo hlad“ a „mám chuť“ (psychogénne – psychicky podmienené jedenie)

jedálny lístok by mal byť chutný aj keď redukuje, pestrý, s nízkym obsahom energie, cukru, tuku

nebrať to, čo vidíme v zrkadle, príliš vážne :)

- vypiť 2–3 l tekutín • zjesť 0,5 kg zeleniny • 1 ks ovocia • 30g vlákniny • zjesť 5ks vlašských orechov (zdravý tuk) • zaradiť celozrnné potraviny, ovsené vločky • zaradiť strukoviny • zaradiť ryby (2-krát týždenne) • nevynechávať tuk (vyhýbať sa živočíšnym tukom, zaradiť rastlinný tuk- 10 g) • vyhýbať sa výrobkom z bielej múky (vhodná napr.ražná múka) • vyhýbať sa sladkostiam, cukru, sladeným vodám • málo soliť, šetriť korením, vylúčiť kečup, tatársku omáčku • vyhýbať sa jednostrannej strave /človek je všežravec, mali by sme jesť všetko, čo rozum schváli, v primeraných dávkach/

Z VAŠICH OTÁZOK

„PREČO nemôžem vyskúšať najnovšiu diétu, ktorú som objavila? Diéta + pohyb = predsa štíhle telo...“

Preto, lebo diéty dlhodobo nefungujú, raz príde deň, keď s diétou prestaneme. Vyhladovaný, zmordovaný organizmus sa vrhne na každé sústo, ktoré do úst vložíme keď začneme opäť jesť všetko, a spočíta nám každý deň, keď sme ho vystavili hladomoru. Preto, lebo diétou – obmedzovaním príjmu potravy sa nám spomalí metabolizmus a my budeme priberať aj z malého množstva jedla. Naším cieľom je naučiť sa jesť postupne všetko a nepriberať (v správnom čase, množstve, v správnych kombináciách). Naším cieľom je disponovať normálne fungujúcim metabolizmom.

PITNÝ REŽIM PRI REDUKCII

Je veľmi dôležitý – pri odbúravaní tukov vznikajú látky – ketóny – ktoré vylučujeme ľadvinami. Telo potrebujeme dodávať dostatočný príjem tekutín počas dňa a tiež počas cvičenia. Športujúce telo bez vody prepne na núdzový režim, núdzové zásobovanie, viaže viac vody – následkom je klesanie výkonu, bolesť hlavy, nevoľnosť, malátnosť, zívanie, slabosť. Ideálne nápoje pri redukčnom cvičení a redukcii : nesladená voda, čaj, minerálne vody. Káva a niektoré druhy bylínkových čajov dehydrujú (odvodňujú) organizmus. Káva (max.3 šálky denne), priveľa kávy spôsobuje nervozitu, chvenie, zhoršené videnie, nepokoj, tachykardie. Káva nepodporuje redukcii, maximálne ak povzbudí naše telo pred cvičením. Čierny čaj upokojuje žalúdok a črevá. Redukčný čaj je povolený v rozumnej miere. Džúsy – povolené len 100% koncentráty. Alkohol a víno sa pri redukcii vylučuje úplne, má veľa kalórií. Povolený je (len občas) vinný strik.

TUKY,CUKRY,BIELKOVINY

Naším nepriateľom sú hlavne tuky a cukry, ale bolo by nesprávne úplne ich zo stravy vylúčiť.

TUKY

Pri redukcii by mali tvoriť cca 10% z celkovej energetickej hodnoty. Pozor na skryté tuky (saláma, párky, mäso, puding, čokoláda, paštéty, zmrzlina, zákusky, keksy a.p.) Vylučujeme tuky živočíšne, nahradíme ich rastlinnými. Rastlinný tuk, olej je pre zdravie a pri chudnutí nevyhnutný, pridávame denne 1 lyžičku do jedla, panenský olej (olivový, ľanový, rybaci) obsahuje nevyhnutné omega-3 mastné kyseliny.

CUKRY

Ak nevieme odolať sladkostiam, chýba nám vláknina (ovsené vločky, müsli, obilniny, celozrnné výrobky, strukoviny, jablká alebo iné ovocie, zelenina). Vláknina spomaľuje trávenie, nie sme skoro hladné. Najlepšie využiteľné v organizme sú polysacharidy, zložené cukry (zelenina, ovocie, obilniny, strukoviny). Udržujú stálu hladinu cukru, vzniká dlhšie trvajúci pocit nasýtenia. Naopak jednoduché cukry (keksy, čokoláda) sa rýchlo dostávajú do krvi, zvýši sa hladina krvného cukru, dôjde k momentálnemu krátkodobému pocitu nasýtenia. Následne hladina krvného cukru klesne a my pocítíme hlad. Ak ich hneď nespotrebujeme napr. pohybom, premenia sa pri ďalšom metabolickom procese na tuk. SEROTONÍN kontroluje chuť do jedla, ak papáme počas dňa správne, jeho hladina neklesá a my nie sme hladné. Cukor je pohonnou hmotou nášho mozgu. Nachádza sa v skrytej forme v obilninách, strukovinách, ovocí ... nie je len v sladkostiach. Zdrojom sacharidov sú napríklad aj fazuľa, kukurica, grahamové pečivo, natural ryža, Knäckebröt , takže sa nemusíme obávať, že keď vylúčime sladkosti, bude nášmu telu chýbať cukor, pokiaľ začneme vyhľadávať pri redukcii nutrične hodnotné potraviny. Ovocie konzumujeme radšej počas dňa ako večer, je sladšie ako zelenina. Zelenina obsahuje menej jednoduchých cukrov, preto je na redukcii vhodnejšia, uprednostňujeme ju na začiatku chudnutia, neskôr keď trochu schudneme budeme pridávať aj ovocie. Nemiešame ovocie a zeleninu. Ak počas dňa cítime, že nám chýba cukor a nachádzame sa v redukčnom procese, môžeme si občas pomôcť kúskom horkej čokolády, lyžičkou medu, banánom, sušeným ovocím v malom množstve. Chuť na sladké tlmia aj celozrnné výrobky. Keď zjeme sladkosť, nasleduje rýchla eufória – pocit krátkodobého šťastia. Zjedením celozrnného pečiva sa eufória dostaví pomalšie, pocit nasýtenia, spokojnosti v organizme neklesne tak rýchlo, získame dlhodobjší efekt. Kým neschudneme, cukor sa snažíme zo stravy vylučovať, neskôr môžeme používať v rozumnej miere na sladenie med, javorový sirup. Kávu a čaj pokiaľ môžeme nesladíme, časom si chuťové poháriky zvyknú na novú chuť týchto nápojov.

BIELKOVINY

Potrebujeme ich pri raste a obnove tkanív, raste svalovej hmoty. Pri redukcii by mali tvoriť cca 10–15% z celkovej energetickej hodnoty. (nízkotučné mlieko, syry, tvaroh, vajcia, nemastné mäso, cereálie, orechy, strukoviny). Nevhodné sú slané, údené syry, smotanové výrobky, smotana, tavené plnotučné syry, mäkké syry, smotanové jogurty (vhodný napr. biely, alebo ovocný s nízkym percentom tuku). Dospelý redukujúci človek potrebuje asi 50 g bielkovín/deň. Bielkoviny viac zasycujú, ich príjem sa odporúča na večer pre malý obsah sacharidov a tuku. Keď cvičíme potrebujeme bielkoviny pre tvorbu svalovej hmoty. Pri trávení bielkovín telo spotrebuje viac energie ako pri trávení tukov a cukrov. Pri redukcii uprednostňujeme rastlinné bielkoviny pred živočíšnymi, obsahujú menej tuku, sú ľahšie stráviteľné. Nadmerný príjem bielkovín predstavuje problém pre obličky, v tele stúpa kyselina močová.

VITAMÍNY-MINERÁLY-ENZÝMY

Ich najväčším zdrojom sú surová zelenina a ovocie. Chránia naše telo pred ochorením, zabezpečujú optimálne fungovanie životných funkcií. Ich nedostatok spôsobuje avitaminózu, podobne ako nadbytok vedie k zhoršeniu zdravia. Ak sa stravujeme racionálne, v našej strave si telo nájde dostatok vitamínov, minerálov aj enzýmov, nie je potrebné dopĺňať ich tabletkami. Menej vhodná je konzervovaná zelenina v nálevoch a sušené ovocie (len v malom množstve,

menej sladké). Povolená dávka ovocia – do 200g/deň. Ovocie volíme menej sladké, neprezreté. K sladšiemu ovociu patrí banán, čerešne, slivky, hrozno, figy, datle. Ovocie volíme na desiatu, olovrant, na lačný žalúdok.

MÚČNE JEDLÁ

Úplne vylúčime výrobky z bielej múky, nahradíme celozrnnými výrobkami. Vhodná je napríklad ražná múka. Denne môžeme zjesť 1 celozrnný rožok, alebo 1 krajec tmavého chleba. Pri redukcii je ideálne obdeň striedať – 1. deň – rožok alebo chlieb, 2.deň – Knäckebröt z ražnej múky alebo Racio chlebíky(ryžové, pšeničné, sójové), s nátierkou, či oblohou, ktorá nám chutí + pridáme zeleninu (paradajku, papriku, šalátový list ...). Jedlá ako palacinky, buchty, šišky, knedle a.p. úplne zo stravy nevylučujeme – jednalo by sa opäť o zákaz organizmu, ktorý by sa nám vypomstil – necháme ich v strave v podobe dezertu , ale len 1–2 ks.

MÄSO, MÄSOVÉ VÝROBKY

Vhodné – chudé s menším obsahom tuku – kuracie, morčacie, hovädzie, králik, srnčie, šunka... Nevhodné – bravčové mäso, párky, špekáčky, klobásy, jaternice, slanina, salámy, konzervované mäso, paštéty,... Vhodné a zdravé – ryby

POLIEVKY

Nevhodné – práškové, so zápražkou, s cestovinami, smotanové, sladké.

Vhodné – vývar zeleninový, mäsový.

POCHUTINY

Horčica, kečup, majonéza, tatárka, soľ, korenie používať minimálne, alebo vôbec – provokujú našu chuť, zvyšujú chuť do jedla. Soľ viaže vodu v tele, solíme minimálne. Korenie a štipľavé pochutiny zase podporujú vylučovanie tráviacich štiav, provokujú chuť.

PRÍLOHY

Zemiaky (obmedzene), ryža (obmedzene), povolená je ryža natural, cestoviny celozrnné.

PÔSTNY – ODLAHCOVACÍ DEŇ

NEHLADUJEME, NEDIÉTUJEME, ALE POSTNY – ODLAHCOVACÍ DEŇ NÁM MOŽE V NAŠOM ÚSILÍ VÝZNAMNE POMOČŤ (zaradíme 1– krát týždenne)

Pôstny deň neznamená, že budete celý deň piť iba tekutiny. Pôst odľahčí organizmus a ten potom prečistený môže pracovať tak, ako má. V pôstny deň robte presne to isté, čo robíte v iné dni. Pite to, na čo máte chuť (čo najviac) a na čo ste zvyknutá. Akurát si na tanier naservírujte niektorú z nižšie uvedených potravín, ktorú môžete pripraviť počas dňa na niekoľko spôsobov (napríklad zemiaky varené, pečené, opekané, v šupke, nie hranolky :) Malá kvapka olivového oleja náš očistný úmysel nezmarí, ideálne je použiť ho v surovom stave. Ak sa vám nepodarí zvládnuť pôstny deň hneď na prvý krát, nevzdávajte sa, na druhý pokus to určite vyjde. Sprievodným javom pri týchto očistných dňoch môže byť bolesť hlavy, únava, malátnosť – balastné látky odchádzajú z tela. Aplikovať viac pôstnych dní za sebou sa neodporúča.

Tipy na pôstny deň:

tmavý chlieb, voda

zemiaky, zelenina, voda

ryža – natural, voda

ryža (najlepšie natural) so zeleninou, voda

celozrnné rožky, acidofilné mlieko, voda

cestovina so zeleninou, voda

TEMPO CHUDNUTIA

Prirodzený úbytok sa pohybuje medzi 0,5–1kg týždenne. Každý organizmus reaguje na redukcii ináč. Niektorí chudne viac čo sa týka váhy, niektorí stráca viac z hľadiska centimetrov. U žien v klimaktériu je chudnutie o niečo ťažšie, môže sa výrazne spomaliť, až zastaviť aj napriek našej snahe, netreba sa vzdávať, v tomto období je dôležité dôsledne sledovať denný príjem kalórií a hýbať sa, svoj cieľ zamerať na to, aby sme aspoň nepriberali, keď už málo chudneme. V boji s hormónmi budeme vždy ťahať za kratší koniec (klimaktérium, porucha štítnej žľazy a.p.), ale rezignácia nám prinesie ďalšie problémy. Keď cvičíme, telo si udrží pevnosť, starnutie prebieha pomalšie. Po skončení klimaktéria

bude telo opäť reagovať na redukciu normálne. Redukcia prebieha rýchlejšie na začiatku nášho snaženia, neskôr sa spomalí – chudneme ťažšie. K spomaleniu, zastaveniu chudnutia dochádza tiež keď sme choré, alebo v predmenštruačnej tenzii, počas menštruácie – keď poľavuje naše odhodlanie redukovať a my sa dopúšťame prehreškov, alebo keď už naša váha dosiahla optimálny bod, ale my tvrdohlavo trváme na ďalšej redukcii, na dosiahnutí ešte nižšej váhy.

POCITY, ZMENY NÁLADY POČAS REDUKCIE

Keď začíname s redukciou, úpravou stravy a cvičením, spúšťa sa očistný proces organizmu – čistí sa telo aj duša. Klientky na začiatku kurzov často mávajú sny súvisiace s nadváhou, výčitkami svedomia, telesnými proporciami, jedlom. Analýzou snov je možné pochopiť podvedomé asociácie súvisiace s nadváhou klientky, ktoré naštartovali obezitu, alebo ju živia. Tieto sny sú často desivé, súvisia obyčajne s pocitmi viny, tiež s hladom a zmenou v stravovacom režime. Stratia sa, keď začneme byť so sebou spokojnejšie. Redukcia nefunguje ako šibnutie čarovného prútika. Na začiatku je odhodlanie obrovské a motivácia silná. Potom prídu občasné zlyhania a chuť „so všetkým praštiť“ aj pocity typu „ja to nedokážem, nemám pevnú vôľu“. Každý z nás má pevnú vôľu, a skoro každý z nás si vyberie radšej sušienky a čokoládu ako mrkvu, aj keď vie, že bude po nej lepšie vidieť :). Preto ešte nemusíme byť nezodpovedné bytosti bez pevnej vôle, sú inštinkty, ktoré „nepustia“ :). Vtedy je dobré mať pri sebe motivačného trénera, ktorý vám podá pomocnú ruku, podporí vás v slabej chvíli, vysvetlí vám, čo sa s vami deje (môže ísť napr. o preťaženie organizmu, pokles hladiny cukru, ktorý sa prejaví drásajúcim hladom a poklesom nálady a.p.), vysvetlí vám, že váš stav je len prechodný a tak ako v bežnom živote sú dni zaliate slnkom a dni daždivé, tak to funguje aj pri redukcii. Dôležité je nepodľahnúť definitívne momentálnemu zlyhaniu, odpustiť si, vzchopiť sa a ísť ďalej. Výsledok vám vynahradí strastiplnú púť, ktorou redukcia nadváhy určite je.

RELAX

Ak chceme schudnúť, potrebujeme zmeniť náš životný štýl, upraviť stravovanie, pohybový a pitný režim. Neodmysliteľnou súčasťou redukcie je regenerácia organizmu, ktorú by sme mali nášmu telu dopriať. Masáž, sauna, pohladenie kozmetičky zregenerujú naše nové športujúce telo, na ktoré v období redukcie kladieme zvýšené nároky, podporia proces očisty organizmu a povzbudia nás k lepším výkonom a zdravému sebavedomiu.

Anka Hanuliaková
motivačná trénerka AHA FIT