

2.4 Jak na duši - Pozor na extrémny

Když se do něčeho pustíte, může se stát, že vás to začne pohlcovat a věnujete tomu až příliš velkou pozornost. To platí i pro hubnutí nebo změnu životního stylu. Mít motivaci a chuť něco změnit je skvělé, ale je důležité si uvědomit, že rychlé a extrémní změny obvykle nejsou cestou k dlouhodobému úspěchu.

Možná jste už slyšeli o tzv. jojo efektu, který je důsledkem rychlého a radikálního hubnutí. Po počátečním úbytku hmotnosti často následuje návrat na původní váhu, a někdy dokonce ještě vyšší. Tento efekt je způsoben tím, že dlouhodobé extrémní omezování stravy je pro tělo nepřirozené a těžko udržitelné. Jediná cesta, která vede ke stabilnímu výsledku, je ta, která je pro vás příjemná a respektuje vaše potřeby, zájmy a životní situaci.

Změna životního stylu by měla být nastavená tak, abyste si dokázali představit, že takto budete žít týdny, měsíce, a ideálně roky. Není to závod o co nejrychlejší ztrátu kilogramů, ale dlouhodobá cesta k větší spokojenosti se sebou samými.

Pozor na radikální diety a alternativní stravování

Na cestě ke zdravějšímu životnímu stylu se můžete setkat s různými dietami nebo alternativními způsoby stravování, jako je vegetariánství či veganství. Tyto způsoby stravy nejsou samy o sobě špatné, ale je potřeba k nim přistupovat s rozmyslem. Například veganství zahrnuje vyřazení všech živočišných produktů, což může být pro tělo rizikové, pokud chybějící živiny nenahradíte jinými zdroji. To je obzvláště důležité během dospívání, kdy tělo pro svůj růst potřebuje pestrou stravu. Uvažujete-li o podobné změně, zvažte, zda jste schopni si sestavit jídelníček tak, aby tělu nic nechybělo.

Dalším extrémem může být posedlost zdravým stravováním, která se označuje jako ortorexie. Lidé s ortorexií jsou úzkostně zaměřeni na „dokonalé“ jídlo, což může vést k nedostatku důležitých živin a k celkovému zhoršení zdraví. Pamatujte si, že zdravý životní styl by neměl být zdrojem stresu, ale naopak cestou ke spokojenosti.

Neúspěchy a černobílé myšlení

Při změně životního stylu se nevyhnete dnům, kdy se vám nebude dařit podle vašich představ. Možná onemocníte, změní se vaše podmínky, nebo prostě nedolážete lákavému jídlu. V takových chvílích může přijít tzv. černobílé myšlení, kdy máte pocit, že se vám buď daří, nebo selháváte. To vás může vést k tomu, že chcete všechno vzdát.

Život ale není černobílý. Rozhlédněte se kolem – svět je plný barev a odstínů. Vaše snažení nemusí být vždy stoprocentní, a přesto může být smysluplné. Když například vypijete půl krabice džusu, i když jste si dali předsevzetí, že vypijete jen jednu skleničku denně, záleží na tom, co uděláte dál. Řeknete si: „Kašlu na to, vypiju celou krabici,“ nebo se zastavíte a krabici odložíte? Váš konečný výsledek bude záviset na vašem rozhodnutí v tom okamžiku.

Pamatujte, že každý malý krok vpřed se počítá. Možná jste nesplnili svůj cíl na sto procent, ale je velký rozdíl mezi tím, jestli si dáte jednu hrst chipsů, nebo sníte celý pytel.

Udržitelný přístup k životnímu stylu

- **Budte k sobě realisticky laskaví.** Není potřeba být dokonalí, ale je důležité se neustále snažit o zlepšení.
- **Plánujte.** Nastavte si malé, reálné cíle, které vás budou postupně přibližovat k větší změně.

- **Vnímejte pokrok.** Neuposuzujte svůj úspěch jen číslem na váze. Sledujte také své zlepšení ve vytrvalosti, náladě, kvalitě spánku nebo schopnosti zvládat stres.
- **Vyhňte se extrémům.** Zdravý životní styl by měl být dlouhodobě udržitelný a neměl by vám přinášet nepřiměřené oběti nebo stres.

Pamatujte si, že změna životního stylu je dlouhodobá cesta. Je v pořádku, pokud na ní občas zakopnete. Důležité je vstát a pokračovat dál.