

## 6.2 Jak na duši - Nástrahy oslav aneb proč vlastně jíme?

Hlavním důvodem, proč jíst, je zajistit správné fungování našeho těla. Signálem k jídlu by měl být hlad. Často však jíme i z jiných důvodů – například když je jídlo na dosah, hezky voní, dobře vypadá nebo nám připomíná příjemné zážitky. Dát si občas něco navíc není problém, ale důležité je, abyste to byli vy, kdo ovládá jídlo, a ne naopak. Pokud se jídlo stává vaším „pánem“, jednáte podobně jako v experimentu badatele I. P. Pavlova z roku 1923. Pavlov zjistil, že psi začali slinit nejen na jídlo samotné, ale i na světlo, které předcházelo jeho podávání. Stejně tak vás může ovládnout vůně nebo pohled na nějakou dobrotu, i když zrovna hlad nemáte.

### Zkuste si sami, jak reagujete na různé situace:

Představte si následující scénáře a odpovězte si, jak byste se zachovali:

- Procházíte kolem cukrárny, cítíte vůni čerstvé zmrzliny. Máte peníze – koupíte si ji, nebo ne?
- Přijдете domů s plným žaludkem a z kuchyně se line lákavá vůně. Dáte si, nebo ne?
- Na stole leží pamlsky, vy kolem něj procházíte. Zobnete si, nebo jdete dál?
- Chystáte se na film nebo videohru. Připravíte si k tomu něco k zakousnutí, i když nemáte hlad?

Pokud jste v některé situaci odpověděli „ano,“ pravděpodobně jíte na základě vnějšího podnětu, ne z hladu. Ale to není nic neobvyklého – jde o zvyk, který lze změnit.

### Úkol: Sledujte své návyky a zkuste je upravit

1. **Pozorujte se:** Tři dny si zapisujte všechno, co jste snědli, i když jste neměli hlad, a připište, v jakých situacích k tomu došlo.

Příklad: Kdykoliv otevřu ledničku, automaticky si něco vezmu.

2. **Identifikujte spouštěče:** Jaké situace vás nutí jíst, aniž byste měli hlad? Co by vám pomohlo těmto situacím předejít?

Příklad: Pokud si vždy koupíte něco sladkého při cestě kolem cukrárny, zvažte, jestli nemůžete jít jinou trasou.

3. **Vyberte si jeden nebo dva kroky k nápravě:** Zkuste následující týden vyřešit jednu nebo dvě situace jinak.

**Příklad:** Pokud vás lákají sladkosti na viditelném místě, dejte je do skříně nebo na méně přístupné místo.

### Tipy, jak zvládnout lákadla:

- **Odstraňte lákadla z dohledu:** Nechte sladkosti a jiné pokušení mimo svůj dosah nebo je nemějte doma vůbec.
- **Jídlo patří do kuchyně:** Nenechávejte jídlo v obýváku, pracovně ani v ložnici.
- **Při jídle se soustřeďte jen na jídlo:** Nepřikusujte nic u filmu, her nebo při práci na počítači.

### Jak si poradit během oslav a svátků

Během oslav a svátků je snadné sklouznout k přejídání. Jídlo je totiž často v centru dění. Jedno přejedení ale není problém – důležité je co nejrychleji se vrátit ke svým běžným návykům.

### Úkol: Nastavte si pravidla pro svátky

Zkuste si sepsat jednoduché desatero, které vám pomůže udržet míru během svátků. Umístěte ho na viditelné místo, třeba na ledničku, a každý den sledujte, jak se vám daří.

#### Příklad desatera:

1. Každý den začínám vydatnou snídaní, která obsahuje bílkoviny.
2. Na oslavě si dám maximálně tři kousky cukroví.
3. Jím 3–6krát denně a mezi jídly neuzobávám.

4. Každý den se hýbu alespoň hodinu, ideálně venku.
5. Jedno jídlo denně jím vědomě, pomalu a s chutí.
6. Nevracím se ke stejnému jídlu vícekrát denně (např. bramborový salát jen k obědu).
7. Denně vypiji alespoň jeden litr čisté vody.
8. Cukroví ukládám tak, aby nebylo hned vidět, a na stůl ho dávám jen v určitou chvíli.
9. Sleduji své pokroky a připomínám si, že každé zlepšení má smysl.
10. Dávám si reálné cíle a nejsem na sebe příliš přísný/á.

### **Hra na degustátory**

Zkuste si jídlo vychutnat jinak. Sedněte si ke stolu, vyberte si jeden kousek cukroví a vědomě ho ochutnejte. Popište si chuť, vůni, texturu. „Čokoláda se mi rozplývá na jazyku, oříšek krásně křupe...“ Uvidíte, jak málo si jídlo běžně vychutnáváte.

### **Co dělat, když nevíte, co dělat?**

Na oslavách nebo návštěvách se snadno stane, že sáhnete po jídle jen z nudy. Pokud víte, že taková situace může nastat, připravte si dopředu aktivity, které vás zabaví. Mohou to být hry, čtení nebo cokoli, co vás zaměstná.