

## 8.3 Jak na duši - všímavé jedení, klidné stolování

Všímavé jedení je způsob, jak plně prožívat přítomný okamžik při jídle, aniž by vás rozptylovaly jiné činnosti nebo myšlenky. Znamená to být tady a teď – soustředit se na chuť, vůni, strukturu a vzhled jídla, a tím nejen lépe kontrolovat svůj příjem, ale také si jídlo více užít.

### Proč trénovat všímavé jedení?

Pokud často jíte bezmyšlenkovitě – například u televize, počítače, nebo během chůze – může se stát, že sníte větší množství, než vaše tělo skutečně potřebuje. Navíc si jídlo ani pořádně nevychutnáte. Tělo potřebuje minimálně 20 minut, aby rozpoznalo pocit sytosti. Když jíte rychle, můžete se snadno přejít, aniž byste si to uvědomili.

### Cvičením všímavého jedení:

- zvýšíte citlivost k signálům těla, kdy už máte dost,
- snížíte riziko přejídání,
- zlepšíte si vztah k jídlu,
- naučíte se rozlišovat kvalitní a nekvalitní potraviny.

### Tipy pro klidné stolování

- 1. Jezte na jednom místě.** Zkuste jíst vždy u stolu, nikoliv na gauči, v posteli nebo u počítače. Klidné prostředí vám pomůže soustředit se na jídlo.
- 2. Udělejte si rituál před jídlem.** Nádech a výdech, cinknutí příborem do skleničky nebo jednoduché gesto vám připomene, že je čas věnovat pozornost jídlu.
- 3. Jezte pomalu.** Důkladně žvýkejte každé sousto a vnímejte jeho chuť. V polovině jídla si udělejte krátkou pauzu – odložte příbor, zhluboka se nadechněte a zhodnoťte, zda máte ještě hlad.
- 4. Omezte rušivé vlivy.** Při jídle se nekoukejte na televizi, nehledejte něco na mobilu a nesledujte počítač. Pokud sdílíte jídlo s rodinou nebo přáteli, soustřeďte se na jídlo a příjemnou konverzaci.
- 5. Zaměřte se na kvalitu potravin.** Kvalitní jídlo vás více uspokojí. Při všímavém jedení snadno poznáte rozdíl mezi chutí kvalitní čokolády a levné čokoládové tyčinky.

### Praktická cvičení všímavého jedení

#### Cvičení 1: Jím v klidu a pomalu

1. Vyberte si jedno hlavní jídlo, například oběd nebo večeři.
2. Než začnete jíst, zhluboka se dvakrát nadechněte a podívejte se na jídlo na talíři. Jak vypadá? Jaké má barvy a vůni?
3. Vezměte první sousto, žvýkejte ho pomalu a vnímejte jeho chuť.
4. V polovině jídla se na chvíli zastavte, odložte příbor a zhodnoťte, jak se cítíte. Máte ještě hlad, nebo už jste příjemně sytí?
5. Jezte tak dlouho, dokud nemáte pocit, že jste spokojeni – nemusíte vždy sníst všechno.

#### Cvičení 2: Všímavé mlsání

1. Vyberte si malý kousek své oblíbené pochoutky, například čokoládu, chips nebo sušenku.
2. Zklidněte se a soustřeďte se na dech.
3. Podívejte se na pochoutku, jako byste ji viděli poprvé. Jak vypadá? Jakou má barvu, tvar, povrch?
4. Přičichněte k ní a soustřeďte se na její vůni.
5. Položte pochoutku na jazyk a ještě ji nekousejte. Vnímejte její chuť.
6. Pomalu kousejte a sledujte, jak se chuť mění s každým kousnutím.
7. Spolkněte a nechte doznít chuť v ústech. Uvědomte si, jaký pocit vám jídlo přineslo.

### **Cvičení 3: Rozlišení kvality potravin**

1. Připravte si dva malé kousky – jeden kvalitní a jeden méně kvalitní. Například kousek kvalitní čokolády a levné tyčinky, nebo kvalitní šunky a nekvalitního párku.
2. Nejprve ochutnejte méně kvalitní potravinu. Všimněte si její chuti, vůně a textury.
3. Poté ochutnejte kvalitní potravinu stejným způsobem. Jaký je rozdíl? Která vám chutnala víc?

### **Všímavé jení v praxi**

Pokud často saháte po potravinách automaticky, zeptejte se sami sebe:

- Mám opravdu hlad?
- Nebo jím ze zvyku, nudy, stresu, nebo proto, že mám jídlo na očích?

Připravte si tři aktivity, které můžete dělat místo jídla, pokud zjistíte, že hlad nemáte. Například:

- Jděte se na chvíli projít.
- Zavolejte kamarádovi.
- Poslechněte si oblíbenou hudbu.

Když se naučíte jíst vědomě, sníte méně, lépe si jídlo vychutnáte a budete mít z něj větší radost.