

## Jak odolávat nástrahám v obchodě

V obchodech na vás číhá spousta nástrah – od sladkých pokušení až po voňavý fast food. Odolat těmto lákadlům není snadné, ale není to nemožné. Nejjednodušším řešením by bylo se těmto místům úplně vyhnout, ale ne vždy je to možné. Co tedy můžete udělat, abyste odolali a zároveň se vyhnuli zbytečnému přejídání?

### Vyhněte se rizikovým místům, pokud můžete

Pokud máte možnost, nechoďte tam, kde vás to vybízí k jedení, i když vlastně nemáte hlad. Například chodíte-li každý den kolem pekárny, kde vás vůně čerstvého pečiva neodolatelně láká, zkuste si najít jinou cestu. Malá změna trasy vám může pomoci vyhnout se zbytečnému pokušení.

### Dejte si „výzvu jedné minuty“

Pokud se nemůžete pekárně nebo podobnému místu vyhnout, zkuste si dát „výzvu jedné minuty“. Jedná se o techniku pro zvládnání impulzivního chování. Jde jen o to vydržet onu jednu minutu, kdy procházíte kolem lákavého prostředí, a odolat nutkání vejít dovnitř. Představte si, jak se budete cítit, když překonáte pokušení. Můžete si také připomenout, proč jste se rozhodli změnit svůj životní styl, a dát si za odměnu pochvalu, že jste to zvládli.

### Plánujte předem, co koupíte

Pokud už do obchodu musíte jít, například proto, že máte něco koupit, naplánujte si dopředu, co si odnesete. Pokud je váš úkol koupit pečivo, hledejte zdravější varianty – třeba celozrnné nebo žitné pečivo místo sladkého. Podobné pravidlo platí i v situacích, kdy jdete s přáteli posedět do kavárny nebo během volné hodiny navštívíte obchod. Promyslete dopředu, co si koupíte nebo objednáte, abyste v danou chvíli nepodlehli svým chutím.

### Tipy na zvládnání nákupů:

- **Chodte nakupovat najedení:** Když máte hlad, všechno vypadá lákavě a je mnohem těžší odolat nezdravým potravinám.
- **Napište si seznam:** Předem si promyslete, co potřebujete koupit, a držte se ho. Nekupujte nic, co není na seznamu.
- **Vyhněte se oddělením se sladkostmi a chipsy:** Pokud to jde, nevstupujte do uliček, kde se prodávají lákavé, ale nevhodné potraviny.
- **Vhodnější alternativy:** Pokud už si něco chcete dopřát, vybírejte potraviny s vhodnějším složením a méně energeticky náročné.

### Promyslete dopředu svou strategii

Předem si rozmyslete, co si dáte nebo koupíte, až se dostanete do situace, kde jsou nezdravá lákadla. Možná to bude zdravější svačina z domova, kterou si připravíte předem, abyste neměli nutkání koupit něco nevhodného.

Odolávání nástrahám je dovednost, kterou lze trénovat. Každý malý úspěch vás posiluje a přibližuje k vašim cílům. Pokud to zvládnete jednou, příště to bude zase o trochu snazší. Nezapomeňte, že vědomá kontrola vašich rozhodnutí je klíčem k úspěchu.