

Pravidla pro stanovení správného cíle při hubnutí

1. Nesnažte se být stoprocentní

I pouhé přiblížení se stanovenému cíli je velký úspěch. Pravděpodobně se vám totiž nepodaří být vždy 100% dokonalí. Ale co být třeba dokonalí na 90 %? Nebo i méně? Nebojte se chybovat, protože právě na chybách se člověk učí nejvíce. Pokud přestanete vnímat chyby jako selhání, ale začnete na ně pohlížet jako na výzvy k nalezení nových způsobů řešení, zjistíte, že když něco není absolutně dokonalé, neznamena to ještě konec světa.

2. Nesnažte se být někým jiným

Stejně tak nemá smysl srovnávat se s ostatními a snažit se za každou cenu přiblížit někomu, kdo je úplně jiný než vy sami. Poznejte lépe sami sebe, oceňte své přednosti a přijměte i těch pár nedostatků. Pokud nepodlehnete diktátu módních diet, které většinou zcela vyhovují jen jejich šířitelům, získáte především pocit svobody, vnitřní spokojenost a schopnost radovat se ze života.

3. Stanovte si dílčí cíle

Nesnažte se změnit všechny své nevhodné návyky najednou, ale měňte je postupně. Pracujte metodou dílčích cílů. Čím menší změnu uděláte, tím větší je šance, že u ní vytrváte. Lidské tělo preferuje pozvolné změny, a to jak v jídelníčku, tak ve cvičebních návycích. Člověk, který nikdy nesportoval, nemůže trávit celé hodiny ve fitness centru nebo po sobě chtít, aby týdně naběhal desítky kilometrů. Nejen, že bude svým výkonem demotivován, ale pravděpodobně si také ublíží. Stejně tak to platí pro změny ve vašem jídelníčku. Dílčí úspěchy při změně chování motivují k dalším změnám.

4. Stanovte si chytré cíle

Při stanovování cílů mějte na paměti anglický akronym SMART/ER (viz tabulka níže). Cíl si stanovujte tak, aby byl:

S	SPECIFIC	Specifický	Je můj cíl dostatečně specifický, konkrétní?	ANO	NE
M	MEASURABLE	Měřitelný	Vím, jakým způsobem poznám, že jsem ho dosáhl/a?	ANO	NE
A	ACHIEVABLE	Dosažitelný	Mám v současné životní situaci vhodné podmínky, abych mohl/a cíle dosáhnout?	ANO	NE
R	REALISTIC	Realistický	Je pro mě reálné cíle dosáhnout?	ANO	NE
T	TIME-BOUND	Časově ohraničený	Vím, do kdy chci cíle dosáhnout?	ANO	NE
BONUS					
E	ENERGISING	Energetizující	Je můj cíl dostatečně energetizující – vede mě do akce?	ANO	NE
R	REWARDED	Odměnitelný	Vím, jak se za splnění odměním? Jakou odměnu mi splnění cíle do života přinese?	ANO	NE

Posuďte sami, jak se liší cíl „chci zhubnout“ a „chci zhubnout do konce února 2 kg“ nebo „chci být fit“ a „chci vyjít schody domů do 4. patra a po měsíci se u toho nezadýchat“. Při dodržení SMARTER cílů přesně víte, kdy jste dosáhli stanoveného cíle. To je pro vaše další úsilí velmi důležité, protože jen tak si můžete užít dobrý pocit, odměnit se za splněný cíl a načerpat energii k dalším změnám.

Poznámka: Pro nastavení cílů při hubnutí můžete využít I pracovní list SMART/ER CÍL, který naleznete v elektronických přílohách.

5. Cílem není jen nižší číslo na váze

Pamatujte, že cílem nemusí být jen nižší číslo na váze. Možná již nyní nebo v průběhu kurzu zjistíte, že mnohem důležitější je pro vás změna určitého návyku, která bude redukcí hmotnosti předcházet. Může to být například „jíst pravidelně tři hlavní jídla denně“, „jíst maximálně jednu malou sladkost denně“ nebo „chodit spát většinu dní v týdnu před 23. hodinou“.