

Zuzana Douchová

Láskyplné hubnutí

Psychologický a výživový
průvodce hubnutím a zdravým
životním stylem pro ženy



*Věnováno všem ženám, které chtějí najít v životě rovnováhu,
cítit se lépe ve vlastním těle, změnit svůj životní styl k lepšímu,
uzdravit svůj vztah k jídlu i sobě samým a jako bonus dosáhnout
své optimální váhy přirozeným a zdravým způsobem.*

Zuzana Douchová

Láskyplné hubnutí

Psychologický a výživový
průvodce hubnutím a zdravým
životním stylem pro ženy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Zuzana Červenková Douchová

LÁSKYPLNÉ HUBNUTÍ

**Psychologický a výživový průvodce hubnutím
a zdravým životním stylem pro ženy**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8340. publikaci

Fotografie:

archiv autorky
canva.com: str. 88, 90, 92, 94, 96, 101, 102, 104, 105, 107, 108, 110, 111, 136, 139

Redakce textu Jana Chvojková
Korektury Andrea Hlubučková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 224
Vydání 1., 2022

Vytiskla tiskárna TNM PRINT s.r.o., Nové Město

© Grada Publishing, a.s., 2022
Cover Photo © Jana Bóbiková

ISBN 978-80-271-4671-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-4670-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-3018-4 (print)

Obsah

O autorce	7
Úvodem	9
Ženské hubnutí není o výkonu, ale o psychice a péči	11
Můj osobní příběh aneb Proč zrovna já vám budu radit	23
Tři typy žen z mé ordinace aneb Příběhy, které možná dobře znáte	27
Pátrání po příčinách aneb Jak najít svůj lék	43
Klíčem k úspěchu je správně stanovený cíl a motivace	47
Jak se přestat vážit a začít si vážit sama sebe	59
Proč dietami, hladem ani detoxem trvale nezhubneme aneb Největší omyly a mýty o hubnutí	69
Jídelníček pro zdraví a štíhlou linii aneb Co mám teda vlastně jíst	81
Zdravé a vědomé mlsání	129
Nejlepší cvičení na hubnutí je...	143
Vliv odpočinku a spánku na hubnutí	151
Psychologie hubnutí – jak zvládnout stres, krize, emoční jedení a sebelásku v praxi	157
Cesta každodenní péče aneb Metoda PoKoRePo	215
Závěrem	224

O autorce

Věnuji se psychologickému a výživovému poradenství, terapiím a koučování. Zaměřuji se na léčbu nadváhy a obezity, poruch příjmu potravy, emočního přejídání, psychosomatických potíží, psychických a vztahových problémů. Jsem také odbornou garantkou iniciativy Víím, co jím a autorkou řady publikovaných článků, zdravých receptů, elektronických kuchařek a online kurzů.

Můj terapeutický přístup propojuje psychologii a výživu, péči o tělo i duši a je úspěšný také díky mým osobním zkušenostem s problémy s váhou a zdravím. Dodnes používám svou váhu jako takový radar – když se vychýlí, ať už nahoru, nebo dolů, tak to pro mě znamená, že nemám někde ve svém životě rovnováhu. Už nepanikařím, nedržím diety ani se nepřejídám, jen se podívám na triádu jídlo–pohyb–psychika a bezvadně to funguje.

Naše tělo nám totiž nikdy nelže – vypadá, váží a funguje přesně podle toho, jak se o něj staráme a jak se v něm cítíme. Někdy jen potřebuje, abychom se o něj staraly jinak, lépe a laskavějším ženským způsobem. A tak to často chce kromě jídla a cvičení zapojit i péči o naši duši a psychiku, protože ta je v otázce úspěšného hubnutí a zdravého životního stylu naprosto klíčová. A přesně o tom všem je tato kniha.

Ať vám přinese inspiraci, motivaci, uzdravení, nové poznatky nebo jen ujištění, že to, co už děláte, děláte dobře a že jdete tou správnou, svou cestou.

www.zuzanadouchova.cz

Úvodem

„**Kéž bych to věděla už dřív!**“ Tuto větu slyším od svých klientek nejčastěji. Některé to říkají s naštváním nebo lítostí v hlase, protože by si bývaly ušetřily spoustu trápení. A některé to zase říkají s velkou radostí a úlevou, neboť už konečně vědí, jak na to. Tak jako tak věřím, že i vy si tuto větu v průběhu čtení mé knihy alespoň jednou řeknete, protože se za chvíli dozvíte tajemství úspěšného ženského hubnutí a zdravého životního stylu, které nespočívá jen ve změně jídelníčku a pravidelném pohybu, ale jeho součástí jsou také dvě další zcela stěžejní oblasti: naše psychika a umění ženské sebek péče.

O hubnutí, výživě a zdravém životním stylu jste určitě četla už mnohokrát a mnoho rad jste jistě vyzkoušela. A věřím, že **všechno, čím jste si v životě doposud prošla, mělo nějaký smysl**. Minimálně ten, že jste došla až sem. A já mám radost, že jste tady, a vítám vás na úplném začátku naší společné cesty. Čeká vás se mnou spousta zastávek a témat týkajících se psychologie hubnutí, jídla, pohybu, sebek péče a psychiky. Na některých se zastavíme jen krátce, protože je už možná budete znát, na jiných zase trochu déle, jelikož pro vás budou nová a bude třeba je prozkoumat více do hloubky. Někde budete rychle utíkat vpřed, jinde půjdete pomalu a opatrně, někde se budete vracet zpátky do své minulosti, a někde dokonce stát na místě a potřebovat čas vše vstřebat, než zase vyrazíte kupředu. Stále však půjdeme vpřed za tím, co si přejete. Každá svým vlastním tempem a svou vlastní cestou. Podstatné je, že máme společný cíl. Dostat vás do místa, kde budete šťastná, fit a spokojená s tím, jak žijete, jak jíte, jak se cítíte i jak vypadáte. To místo ale není nikde venku ani u mě, to místo je ve vás uvnitř. A tam půjdeme. Zpátky k sobě a vpřed.

“ Všechny změny, po kterých toužíme, se začnou dít v momentě, kdy je začneme uskutečňovat sami v sobě a pro sebe.

S tímto záměrem jsem pro vás tuto knihu napsala a budu vás na vaší cestě doprovázet krok za krokem. Žádné chaotické pobíhání ani zkratky se mnou ale nečekejte. Jsem systematická a mám ráda řád, a proto na sebe jednotlivé kapitoly v knize navazují a doporučuji je procházet hezky od začátku do konce. A také se nebojte, že se někde ztratíte, nebo že dokonce nikam nedojdete. Já se totiž na té cestě

už poměrně dlouhou dobu pohybuji a vyznám se na ní. Vím přesně, kudy jít a kde to raději obejít. Sama jsem tu samou cestu totiž už šla, mám ji tedy dobře prošlapanou. Bude to už 10 let, co po ní provázím profesně i ostatní ženy. A na vlastní kůži vím, že změnit se zvenku, tělesně, vyžaduje i změnu vnitřní, psychickou. Jsem moc ráda, že jste vyslyšela volání po této změně a rozhodla se ji se mnou uskutečnit.

Co na naši společnou cestu budete potřebovat?

- Rozhodně nějaké **pohodlné oblečení**, které vás nebude nikde škrtit. Toto je opravdu důležité, jinak se totiž nedokážeme soustředit na podstatné a příjemné věci.
- Připravte si i **tužku nebo propisku** na zapisování odpovědí na mé otázky, psaní úkolů, cvičení a svých poznámek. Bude jich hodně a budou pro vás velmi přínosné.
- Také mějte u sebe něco dobrého a odlehčenějšího k **jídlu**. Jídlo bude jedním z hlavních témat, a navíc vás v knize čekají i mé oblíbené recepty, takže nejspíš dostanete hlad nebo na něco chuť, tak ať jste připravená.
- Nezapomeňte ani na **lahev s vodou** nebo velký hrnek čaje. Rovnou toho využijeme a při čtení knihy zlepšíme váš pitný režim.
- Přibalte si s sebou i **odvahu**. Podívat se pravdě do očí a dotknout se svých citlivých a někdy i bolavých míst chce určitě velkou odvahu.
- Nevynechejte ani **trpělivost**. S nikým totiž nezávodíme a ani nesoupeříme, kdo bude v cíli nejdřív. Závodila byste totiž sama se sebou a to by byla nuda!
- A určitě ještě **čas a klid** pro sebe. Chápu, že to bude trochu komplikované, ale je opravdu důležité, abyste měla na to všechno a hlavně na sebe volnou kapacitu. Alespoň pár minut denně. Budu vám v průběhu knihy klást otázky, nad kterými je dobré se v klidu zamyslet.

A když budete mít toto všechno pohromadě, zároveň už budete trénovat jednu zásadní dovednost – **umění být sama sobě prioritou**. Už jen čtením této knihy věnujete péči a čas sama sobě. Bez toho totiž nikam nevyrazíme ani nedojdeme. Tak už máte všechno, co na cestu potřebujete, a můžeme vyrazit!

P. S. Cesta je cíl. Už jen to, že jste se mnou vyrazila za svým cílem, přáním, vizí, touhou, stačí. Není úspěšných, není poražených, pokud stále jdeme vpřed. Nikdy se nevzdávejte, dokud tam ještě nejste. Už jen skutečnost, že jdete tím směrem, vám může přinést daleko víc než samotný cíl.

Ženské hubnutí není o výkonu, ale o psychice a péči

Ještě nedávno jsme věřili tomu, že naše zdraví, a dokonce i hmotnost jsou z velké části dané geneticky. Mnoho žen se tak muselo smířit s tím, že svou postavu a různé nemoci zdědily po svých předcích a že se s tím nedá nic dělat. Naštěstí jsme se díky rozvoji vědy posunuli v této oblasti o velký krok dopředu a dnes už víme, že své zdraví i postavu můžeme z velké části ovlivnit svou životosprávou. Tím, co jíme a jak se hýbeme. A to je pro nás daleko optimističtější verze. Dává nám totiž možnost volby. Buď si zvolit tu starou známou genetikou a výchovou předurčenou trasu, kterou sice moc dobře známe a u které tušíme, kam povede a že se nám nebude nejspíš líbit. Nebo se vydáme po té ještě nevyšlapané trase, která je sice ze začátku obtížnější na orientaci, ale povede tam, kam si přejeme dojít. A díky mediální osvětě v této oblasti mění v poslední době čím dál více žen i mužů své stravovací a pohybové návyky k lepšímu nebo o tom minimálně přemýšlejí kvůli svému zdraví a postavě. Dokonce si dnes už můžeme vybrat z celé řady výživových směrů, dietních stylů a pohybových aktivit. Věřím, že vy jste právě jednou z těchto odvážných osob, které se nebojí vystoupit ze své komfortní zóny, a to je skvělé. A proto vás chci vzít ještě o krok dál, aby se vám to podařilo i uskutečnit.

V praxi totiž hraje největší roli naše psychika, a nikoli náš rozum. Teorie je jedna věc, ale praxe je úplně jiný kalibr. Většinou přesně víme, co máme dělat, ale ani to někdy nestačí, abychom to skutečně udělali. Většinou také přesně víme, co dělat nemáme, ale ani to nám nezabrání v něčem přestat.

“ Ve zdravém těle je zdravý duch. Funguje to však i naopak.
Zdravá duše dělá zdravé tělo.

Kolikrát se vám už stalo, že jste se rozhodla změnit své jídelní nebo pohybové návyky, kolikrát jste se už pokoušela hubnout v domnění, že je to přeci tak teoreticky jednoduché! **Stačí zdravě jíst a více se hýbat.** A toto přesvědčení vám vydrželo maximálně pár dní nebo týdnů, protože pak jste narazila na realitu. Každodenní stres,

nedostatek času, únava, přejedení, PMS, emoční krize, výčitky, strach ze selhání, slabá motivace, netrpělivost, sebekritika a už jste sahala po úplně jiném jídle, než jste měla původně v plánu. Péče o naše tělo a zdraví jde totiž ruku v ruce s tím, jak se cítíme psychicky, jak se k sobě chováme v krizích a jak o sobě smýšlíme.

Do hry tak vstupují i naše emoce, myšlenky a automatické, mnohdy podvědomé vzorce chování. V psychologii existuje mezi našim **chováním, emočním prožíváním a myšlením** souvislost. Pokud chceme změnit jedno, potřebujeme změnit i to ostatní, protože všechno je v nás propojené. A já vás touto komplexní změnou ráda provedu. Naučíte se nejen to, jak zdravěji pečovat o své tělo a zdraví pomocí jídla a pohybu, ale také jak o sobě zdravěji smýšlet, umět používat sílu myšlenek ve svůj prospěch a také jak pracovat s krizemi, se svými emocemi, zlepšit vztah sama k sobě a ke svému tělu. To všechno vás čeká a nemine. Ale ještě než se do toho pustíme, ráda bych si s vámi ujasnila, jakým směrem se vydáme. My totiž nepůjdeme cestou výkonu, ale **cestou péče a sebelásky**. A to pro vás možná bude změna největší.

Nevýhody doby výkonové

V současnosti žijeme v době výkonové. Všechno se zrychluje a zefektivňuje, abychom byly schopné fungovat co nejlépe. Oproti minulosti máme dnes k dispozici moderní technologie, dostupné prostředky i informace. Už od dětství jsme hodnocené a oceňované za výkon. Za to, co všechno se dokážeme naučit, vytvořit, vykonat, udělat. Takže není divu, že se pak v dospělosti i naše sebevědomí a sebehodnota často odvíjejí od našeho výkonu v podobě výsledků a čísel v tabulce, na bankovním účtu, seznamu vyřešených úkolů, číslu na váze nebo v počtu přátel či sledujících na sociálních sítích místo od jiných kvalit, které zajisté také máme.

Z našich životů se pomalu, ale jistě vytrácí kvalita čistého bytí na úkor výkonového dělání. Jen tak být a nic chvíli nedělat, **být sám sebou** bez potřeby hrát role, které od nás okolí i často my samy očekáváme. To je dnes považováno za ztrátu času, lenost, sobectví nebo zbytečný luxus, který si nemůžeme dovolit. Já to naopak považuji za nezbytnou součást léčby a prevence řady civilizačních onemocnění, protože se ve své ordinaci denně setkávám s následky tohoto výkonového přístupu v podobě depresí, úzkostí, syndromu vyhoření, závislostí, přejídání, chronického stresu a nezdravého životního stylu.

Průšvih je v tom, že se tento výkonový model dostal i do oblasti péče o naše zdraví a hubnutí. A všechno se smršlo jen na to, kolik máme vážit, přijmout či vydat kalorií, ujít kroků či uběhnout kilometrů. A samozřejmě k tomu máme všeli-jaké měřiče, speciální váhy, chytré hodinky nebo aplikace, které nás v tom podporují. **Kdo neujde 10 000 kroků za den, jako by se vůbec nehýbal!** Internet a jiná média se předhánějí s různými teoriemi, jak dosáhnout zdraví a štíhlé postavy. A tak nám tyto teorie a přístroje určují, co máme jíst, kolik toho smíme za den sníst, kolik máme vážit, jak dlouho a jak rychle se máme hýbat. A aby toho nebylo málo, tak se ještě ke všemu ty teorie neustále mění a často popírají jedna druhou. Nakonec tak každá kniha, odborník, časopis, článek nebo trenér říkájí něco jiného o tom, co máme a nemáme dělat. A jediné, co z toho ve výsledku skutečně máme, je pořádný zmatek. Jak v hlavě, tak v těle i na duši.

“ Nevíme, čemu a komu už věřit, co vlastně jíst a jak je to správně.

Pokud bychom brali vážně všechno, co se o výživě kdy napsalo, tak bychom nejspíš skončili o hladu. **Dnes aby se člověk bál vůbec se normálně najíst.** Téměř na všem najdeme něco, co nám může škodit. Z mého pohledu je však daleko škodlivější strach z určitého jídla či skupiny jídel, na kterém staví většina radikálních výživových směrů, než jídlo samotné. A proto jsem tady se svou knihou, která vám pomůže se z toho vymotat, zorientovat se a naučit, že věřit máte hlavně sama sobě a že vaše tělo a zdravý rozum jsou ti nejdůležitější poradci, kteří vám to s radostí všechno prozradí. Věřím, že se o to ostatně už dávno pokoušejí, jen jste se ještě nenaučila je poslouchat.

Výkonové hubnutí a „zdravý“ životní styl ženám nesvědčí

Chceme zhubnout. Být zdravější. Pevnější. Lépe vypadat. Déle a kvalitněji žít. Co uděláme? Začneme držet dietu, jíst podle určitého módního výživového stylu nebo si necháme sestavit jídelníček na míru, případně si počítáme kalorie a vážíme si každý gram jídla, cvičíme podle trenéra či aplikace a prostě na sobě začneme tvrdě makat. Všichni nám radí, jak je zrovna to či ono správně a jak je to vlastně jednoduché!

“ Musíš jíst tohle, nesmíš jíst tamto, nepřejídat se a hlavně se pravidelně hýbat.

První dny, týden, možná i dva nás to baví. Je to něco nového, máme ze sebe dobrý pocit, první kila jdou dolů, naše sebevědomí a motivace stoupají, tak na tom přeci nemůže být nic špatného. **Pak ale většinou přichází první krize.** Ujedeme na nějaké „nezdravé“ dobrotě, sníme toho víc, než bylo v plánu či jídelníčku, nejdeme cvičit, protože jsme unavené či nemocné, něco nebo někdo nás na pár dní psychicky rozhodí, takže nejsme schopné nic dodržovat, anebo se zvážíme a máme stejně, či dokonce více než na začátku a náhle nám klesne motivace a chuť se dál snažit.

Jenže o tom nám ty chytré aplikace, knihy a poradci nejspíš nic neřekli, takže hledáme chybu v sobě. A tu si také pořádně vyčítáme. A buď to zabalíme už v této fázi, nebo se ještě chvíli snažíme vydržet a překonat se. **Ale čím více se snažíme, tím méně nám to jde.** Je to frustrující a nepříjemné. A my jsme na sebe čím dál naštvanější. Ostatní to zvládají, tak to přeci také musíme dát. Držíme, držíme, až to nakonec vzdáme. Už prostě nemůžeme. Aplikaci smažeme, knihu vrátíme do knihovny, k poradci či trenérovi se už neobjednáme a jídelníček vyhodíme. A co jiného uděláme, než že se vrátíme zpátky k našemu původnímu režimu a návykům. S pocitem selhání, výčitek z vlastní neschopnosti. Říkáme si, že za to může určité naše slabá vůle, nedostatek disciplíny nebo naše lenost. Pomalu, ale jistě nabereme vše, co jsme shodily, i s nějakými úroky zpátky, a jsme zase tam, kde jsme byly. A pak jen sbíráme sílu a odvalu do dalšího kola. Co kdyby zrovna ta jiná aplikace, kniha či odborník měli konečně pravdu? A tak to zkoušíme znova a znova. A dokážeme takto prohubnout a začínat se zdravým životním stylem klidně i celý život. **Dnes s hubnutím a redukcí hmotnosti začínají dívky už na základní škole, protože si připadají tlusté!** Jejich nejbližší ženské vzory – maminky, tety, babičky, starší sestry, celebrity, učitelky – jim jdou často nevědomky příkladem. I ony samy totiž bojují s váhou a jídlem pomocí těchto diet a jiných výkonových metod. Čím dříve s dietami ale začínáme, tím horší jsou následky o pár let později.

Jak tento výkonový přístup u žen vypadá v mé ordinaci?

V lepším případě jde „jen“ o zpomalený metabolismus, rozhozený menstruační cyklus, kila navíc, nízké sebevědomí a oslabenou imunitu. V tom horším případě se k tomu ještě přidávají různé chronické bolesti a autoimunitní či psychosomatická onemocnění, deprese, úzkosti, syndrom vyhoření, problémy ve vztazích, poruchy

příjmu potravy či emoční přejídání. Toto všechno mohou být „vedlejší účinky“ výkonového přístupu v oblasti hubnutí a zdraví u žen. Jen se o nich málokde mluví a píše. Je to však každodenní realita z mé praxe a vlastně i důvod, proč píši tuto knihu. Mám totiž takové tušení, že **pouze výkonový přístup většině žen nefunguje a neprospívá**. A trůfám si i konstatovat, že některé ženy přímo významně poškozuje – jak fyzicky, tak psychicky. Protože kdyby to bylo opravdu všechno natolik jednoduché a účinné, tak bychom už nejspíš asi všechny byly dávno štíhlé, zdravé a spokojené.

Základní principy hubnutí a zdravého životního stylu pro ženy

Pokud vám tento výkonový přístup v oblasti zdraví a hubnutí nefunguje, stejně jako nefungoval ani mně, tak to pojďme spolu zkusit jinak. To „jinak“ znamená žensky. Nechme tento výkonový přístup spíše mužům a vrcholovým sportovcům, kterým většinou dobře funguje (případně vrcholovým sportovkyním a celebritám, které potřebují své tělo v určité formě kvůli své profesi a mají na to zařízené podmínky). **A vůbec, nikdy se nesrovnávejte s mužem, který hubne.** Půjde mu to totiž lépe a rychleji. Když se snaží hubnout žena, jí pravidelně, odřiká si všechny dobroty, několikrát týdně chodí cvičit a po pár týdnech je ráda, že má dole kilo, s odřenýma ušima možná dvě. Muž si jde párkrát zaběhat nebo zacvičit, večer u televize si nedá své oblíbené chipsy, vysadí pivo nebo vynechá sladkosti a rázem má dole dvakrát více.

Muži mají obecně více svalové hmoty, méně tuku a díky tomu spalují a hubnou snadněji a rychleji. **Příroda to tak chtěla** a určitě věděla, proč to dělá, i když je to z našeho pohledu pořádně nespravedlivé! A co je hlavní, **muži jsou na výkon stavěni, a tak jim výkonové hubnutí funguje**. Protože bojovat, překonávat překážky, dosahovat cílů, soustředit se na jednu věc a dát do toho maximum, to jim dělá moc dobře! A proto jim to funguje. Většině žen to nefunguje, jelikož jim to dobře nedělá. Tato rovnice je jednoduchá. A ještě jedna věc, která nás od mužů často odlišuje. Muž si po výkonu umí i řádně odpočinout! Na rozdíl od většiny žen, které jsou „naprogramované“ na péči o druhé a často se neumějí fyzicky, emočně či mentálně odtrhnout od svých dětí, domácnosti nebo pracovních záležitostí.

Pokud váš hlavní výkon spočívá už v tom, že chodíte do práce nebo studujete, vychováváte děti, pečujete o domácnost nebo děláte všechno najednou, tak už máte svou výkonovou část mnohdy vyčerpanou na obyčejné lidské přežití. Jinými slovy, už děláte dost! Když do toho tedy ještě nasadíte další výkon v podobě nějaké diety, striktního stravování či náročného cvičení, dostane se vaše tělo do stresového módu a začne se jednoduše bránit! A jak se brání? Nejdříve právě všemi těmi krizemi, o kterých jsem už psala: chutě na sladké, přejídání, únava, rozmrzelost, kila navíc, ztráta motivace. To všechno není o vaší slabosti či neschopnosti. Je to jen váš fungující pud sebezáchovy, který vám říká: **už děláš dost, zpomal a zkus to jinak.**

Ženské hubnutí a zdravý životní styl jsou o sebezáchově a sebelásce

Klíčem k trvalému a úspěšnému ženskému hubnutí není výkon, tlak uspět, shodit co nejvíc a co nejrychleji, překonávat se a makat, nýbrž sebeláska, sebezáchova a umění být ženou.

Co to znamená v praxi?

- Být si vědoma své ženské proměnlivosti a neočekávat od sebe pořád 100% výkon.
- Nechtít po sobě 100 % ani při hubnutí. Čím více na sebe budeme tlačit, tím méně nám to půjde.
- Umět rozeznat, kdy se mi do něčeho nechce, protože jsem lenivá, a kdy se mi nechce, protože jsem unavená a neudělalo by mi to dobře.
- Někdy jíst víc, někdy míň, někdy si jít zaběhat, někdy se jen projít a jindy nedělat nic.
- Jíst to, co mi chutná, ale dělá zároveň dobře i mé psychice, postavě a zdraví.
- Jíst všechny živiny a mít mírný kalorický deficit.
- Začít jíst, když mám hlad, a přestat jíst, když jsem sytá nebo mi něco nechutná.
- Umět si bez výčitek občas i zamlsat a jednou za čas se klidně i přejíst.
- Někdy vážit víc, někdy míň, ale hlavně se nevážit každý den.
- Umět zvolnit a zpomalit, když jsem unavená.
- Umět si říct o pomoc, když ji potřebuji.
- Dovolit si své emoce a potřeby bez jejich negativního hodnocení a potlačování.

- Umět říct „ne“ tomu, co mi nedělá dobře a co mě vyčerpává.
- Bolest a únavu nepřekonávat, ale vnímat je jako signál ke zpomalení nebo zastavení.
- Ve stresu a emočně náročných situacích zkoušet i jiné způsoby, jak se uklidnit a uvolnit bez jídla či alkoholu.
- Umět se rozmazlovat a užívat si i jinak než jídlem.
- Dovolit si občas mít všeho a všech plné zuby, zalézt si do samoty a chvíli jen tak být.
- Umět se opečovat a podpořit, když mi není dobře.
- Být sama sobě prioritou.

Čím více si svou ženskou přirozenost budete zakazovat, odpírat či ji ignorovat, tím více se bude hlásit o slovo nezdravým způsobem, a to prostřednictvím tloustnutí, přejídání, únavy, různých nemocí, vztahových problémů či neustálé vnitřní nespokojenosti.

“ Boj s váhou můžete vyhrát jediné tehdy, když přestanete bojovat sama se sebou.

Pokud jste zvyklá podávat výkon ve většině oblastí svého života, tak zrovna v oblasti péče o své zdraví, těla i duše to chce úplně něco jiného. Tady nám zatnout zuby, makat a překonat se nefunguje, ba naopak nám to škodí. **Ženská krása, zdraví a štíhlá postava se totiž nemají odmakat nebo vydrít, ale vypěstovat.** A to je základní rozdíl mezi ženským a výkonovým přístupem. Svou krásu a postavu pěstujte, stejně jako pěstujete své květiny, vztahy a koníčky. Věnujete jim svůj čas, pozornost, péči, výživu a díky tomu kvetou, rostou, prohlubují se, zlepšují. A podobně budete kvést i vy, když si dovolíte věnovat svůj čas, pozornost, péči a lásku sama sobě. To je něco, co v každodenní praxi není vůbec jednoduché. Často to totiž velmi dobře umíme směrem k druhým, ale ne samy k sobě. Ale nebojte, v této knize se to všechno budete se mnou učit krok za krokem.

A jen abychom si rozuměly: tímto vším rozhodně neříkám, abyste vůbec necvičila, jedla nezřízeně a nesnažila se na sobě pracovat. Ani tím neříkám, abyste se na všechno a všechny vykašlala a zabývala se jen sama sebou, abyste přestala pečovat o domácnost, své děti a nejbližší. A už vůbec neříkám, abyste přestala chodit do práce vydělávat peníze, dosahovat svých cílů a snů a nebyla úspěšná v tom, co děláte. Naopak! To všechno umíte a můžete umět ještě lépe, když k tomuto výkonovému způsobu života přidáte ještě i ženský princip. V něm se totiž cítíte psychicky dobře, v něm čerpáte energii a o to nám tady jde. Když se totiž cítíte dobře, tak umíte také lépe jíst, cvičit, pracovat a celkově daleko lépe fungovat.

Jak bude vypadat ženské hubnutí, které není založené na výkonu, ale na péči o sebe?

V první řadě vaše tělo už nebude potřebovat kila navíc, aby vás chránila a dávala vám signál, že žijete v nerovnováze. Nepůjde ale o žádné kouzlo ani zázrak, je za tím čistá logika:

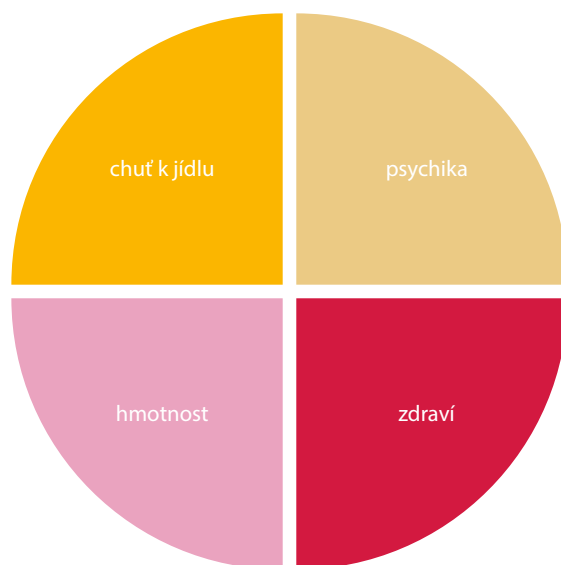
- Když budete v klidu, naplněná a spokojená, budete přirozeně jíst zdravěji, pravidelněji a lehčeji.
- Když budete více odpočívat, budete se i více hýbat, protože na to budete mít energii.
- Když se budete cítit dobře sama se sebou, budete také daleko lépe zvládat každodenní stres, povinnosti a krize a nebudete se potřebovat dopovat cukrem, tukem či alkoholem, abyste to všechno zvládla.
- A co víc, budete mít daleko více energie, kapacity a úsměvů i pro své blízké. Protože **opečovaná a spokojená žena dělá spokojenou celou rodinu a své okolí.**

Životní kvadranty aneb Proč je pro nás důležitá rovnováha

Zdraví je stav rovnováhy. **Spokojenost** je stav rovnováhy. **Optimální hmotnost** je stav rovnováhy, stejně jako **zdravá chuť k jídlu**. A o to nám tady půjde – abyste se naučila dostat sama sebe do rovnováhy v oblasti zdraví, psychiky, jídla i hmotnosti.

V těchto čtyřech oblastech se projevuje naše celková životní rovnováha i nerovnováha. **Pojmenovala jsem je životními kvadranty** a budou takovou naší zlatou nitkou, která se bude táhnout celou knihou v různých tématech a kapitolách. **Rovnováha je pro ženy obzvláště důležitá a zásadní** pro jejich duševní a fyzické zdraví. Kolik času a energie věnujeme jen tomu, abychom zharmonizovaly prostředí, kde žijeme, a vztahy s druhými, které neustále balancujeme. Jde jen o to zaměřit tuto harmonizaci, kterou umíme uplatnit jinde, i na sebe a dovnitř.

životní kvadranty



Projevy nerovnováhy v životních kvadrantech

Životní kvadranty jsou oblasti, kde se u žen projevuje nerovnováha nejčastěji. U každé se projevuje jinak a jinde, někdo zažívá nerovnováhu jen v jednom kvadrantu, někdo ve všech. Podívejte se na to, jak se nerovnováha v jednotlivých kvadrantech nejčastěji projevuje:

- **Nadváha a podváha** jsou projevem nerovnováhy na úrovni kvadrantu hmotnosti.
- **Psychické potíže**, ale také stres, výčitky po jídle, nízká motivace, nízké sebevědomí, nespokojenost, nezdravé návyky a sebedestruktivní chování jsou projevem nerovnováhy na úrovni psychiky.
- **Nezdravá chuť k jídlu** v podobě přejídání, emočního jedení, nebo naopak nechutenství a nejedení jsou projevem nerovnováhy na úrovni chuti k jídlu.
- **Různé nemoci a zdravotní potíže**, ať už akutní, nebo chronické, jsou projevem nerovnováhy na úrovni zdraví.

Jak získat a udržet rovnováhu?

Rovnováha v čemkoli je založena na přítomnosti dvou opačných pólů. Nádech i výdech. Den i noc. Aktivita i pasivita. Výdej i příjem. Výkon i odpočinek. Péče o druhé i péče o sebe. Stres i klid. Radost i smutek. Disciplína i lenivost. Být s druhými i jen sama se sebou. Práce i zábava.

Čím více někde vydáváte svou energii, tím více potřebujete tuto energii také přijímat zpátky. Čím více pečujete o druhé, tím více potřebujete pečovat i o sebe. Čím více jste aktivní, tím více potřebuje zažívat i pravý opak – být pasivní. Čím více stresu v životě máte, tím více klidu potřebujete. Čím více jste mezi lidmi, tím více potřebujete i klid o samotě. Čím více děláte, tím více potřebujete jen tak být.

Cvičení č. 1: Moje (ne)rovnováha

Podívejte se na svůj život z této perspektivy rovnováhy a životních kvadrantů. Odpovědi na mé následující otázky si zkuste zapsat nebo o nich alespoň popřemýšlejte.

1. Mé životní kvadranty

Nejdříve si zkuste poznamenat, jak jsou na tom v poslední době vaše kvadranty – chuť k jídlu, psychika, hmotnost a zdraví. V jakém kvadrantu máte potíže a o jaké jde? S jakou oblastí či oblastmi nejste spokojená, a v jaké oblasti naopak spokojená jste a potíže nepocítíte? Zkuste si svou (ne)spokojenost s jednotlivými kvadranty ohodnotit pomocí škály 0–10, kdy nula znamená maximální nespokojenost a desítka maximální spokojenost.

Chuť k jídlu	Psychika
Hmotnost	Zdraví

2. Kde může vznikat moje nerovnováha?

Pokud máte v některém z kvadrantů nízké číslo nebo potíže, které vás trápí, pojd'te vystopovat příčinu své nerovnováhy pomocí následujícího úkolu.

Do prvního sloupce si запиšte vše, kde svou energii vydáváte. Na co všechno se musíte soustředit, co všechno běžně děláte a vykonáváte, kde všude podáváte výkon, vydáváte svou energii a péči. Koho podporujete, komu pomáháte, o koho se staráte. Co všechno zařizujete, řídíte, hlídáte, provozujete. Co vás stresuje, vyčerpává či trápí.

Do druhého sloupce si запиšte, kde energii přijímáte, jak se dobíjíte. Jak získáváte energii zpátky, kdy zažíváte klid, pohodu, podporu, lásku, péči, pozornost vy. Kdy můžete jen být sama sebou a o nic se nesnažit. S kým je vám dobře, kdy je postaráno o vás, kdy se cítíte skvěle. Co vám pomáhá a co vás psychicky posiluje. Co vás naplňuje a baví.

Kde všude svou energii poslední dobou vydávám?

Kde všude energii poslední dobou získávám zpátky?

3. Jak získám svou rovnováhu zpět?

Srovnajte tyto dva sloupce. Jak jste na tom se svou rovnováhou? Kde potřebujete něco přidat a kde ubrat, abyste se dostala zpět do rovnováhy? Co jste tímto cvičením o sobě zjistila?

