

Jak dosáhnout postavy snů

Možnosti a limity korekce postavy

- Pohyb a postava
- Výživa a udržení hmotnosti
- Lékařské zákroky a kosmetická péče

Ludmila Fialová



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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Obsah

Několik slov o autorce	8
1/ Sebepojetí	9
Lidské tělo a duše	10
Význam sebepojetí	12
Vývoj sebepojetí	15
2/ Tělesné sebepojetí	20
Význam těla pro celkové sebepojetí	21
Výsledky výzkumů tělesného sebepojetí	24
Tělesné sebepojetí ženy	25
Tělesné sebepojetí muže	27
Vývoj tělesného ideálu	28
Test osobní spokojenosti s vlastním tělem	29
3/ Tělo a média	33
Masová komunikace	34
Psychologický vliv médií	38
Masmédia a tělesné sebepojetí	40
Nabídka prostředků péče o tělo v českém tisku	43
Internetové informace	47
4/ Možnosti a limity korekce tělesných proporcí	49
Geny a postava	51
<i>BMI</i>	51
<i>Procento tuku v těle</i>	52
<i>Rozdíly v odbourávání tuku u mužů a žen</i>	52
Životní styl	53
Kalendářní a biologický věk	58
Jak si uchovat zdraví	63

5/ Pohyb a postava	66
Změny spojené s pohybem	69
<i>Fyzické změny spojené s pohybem</i>	69
<i>Psychické změny spojené s pohybem</i>	70
<i>Doporučený pohybový režim</i>	71
Formování postavy	73
<i>Spalování tuku</i>	74
<i>Aerobní činnost</i>	75
<i>Rozdíly mezi ženami a muži</i>	77
Sestavení pohybového programu	78
<i>Kurzy</i>	81
Vhodné pohybové aktivity	85
<i>Chůze</i>	87
<i>Chůze naboso</i>	88
<i>Aerobik</i>	89
<i>Strečink</i>	90
<i>Cyklistika</i>	92
<i>Spinning</i>	94
<i>Jóga</i>	94
<i>Tanec</i>	96
<i>Vodní gymnastika</i>	97
6/ Výživa a udržení hmotnosti	100
Nadváha a zdraví	100
Podíl výživy na udržení hmotnosti	102
Metabolický syndrom	106
Poruchy příjmu potravy	107
7/ Lékařské zákroky	114
Estetická chirurgie	115
<i>Chirurgie reliéfu těla</i>	116
<i>Chirurgie projevů stárnutí</i>	117
Další farmakologické postupy	119
Sebepoškozování	120
8/ Kosmetická péče	123
Historie kosmetické péče	123
Péče o tělo dnes	125

Volně prodávané přípravky a pomůcky	128
9/ Závěry	130
Seznam použité literatury	134
Ostatní zdroje	136
Příloha	

Několik slov o autorce

Docentka Ludmila Fialová vystudovala dva obory na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na Filosofické fakultě Karlovy univerzity v Praze. Od roku 1989 působí na katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky na UK FTVS, kde vyučuje Didaktiku a Tělesné sebepojetí.

Výzkumu stojí k vlastnímu tělu a k vlastní osobě se věnuje déle než 15 let. Byla zapojena také do mezinárodního výzkumu „Tělesné sebepojetí, zdraví a sport ve střední, východní a západní Evropě“.

V posledních letech spolupracuje i s mimoevropskými univerzitami. Rozdíly v péči o tělo mezi kulturami přináší cenné informace o kvalitě života a podmínkách pro osobní spokojenost jednotlivců. Problematika postoje k sobě a ke svému tělu je v současné době velmi důležitá pro každého z nás, a proto se stala i předmětem mnoha výzkumů.

V roce 2003 byla autorka této knihy oceněna jako „žena měsíce“ a zařazena mezi nejúspěšnější české ženy v oblasti vědy. Je uznávanou odbornicí nejen na domácí půdě, ale i v zahraničí. Publikuje v odborných i populárně-naučných časopisech, aktivně se účastní kongresů a stáží doma i v zahraničí. V roce 2006 byla zařazena do encyklopedií „Who is who in the world“ a „2000 outstanding intellectuals in the 21. century“, byla oceněna také jako „International educator of the year 2006“.

1/ Sebepojetí

Existuje jen jediný způsob, jak si poradit s životem, a to najít onen soubor hodnot, které nepodléhají módním trendům, které se nikdy nemění a budou neustále rodit ovoce v tom smyslu, že nám i uprostřed velice nejistého světa přinesou klid, zdraví a jistotu.
(J. Hora)

Každý člověk si vytváří určitý obraz o sobě, svých schopnostech, vlastnostech, vědomostech, své inteligenci, i o svém těle, zdraví, vzhledu... Tento obraz a současně i postoj k sobě nazýváme sebepojetím.

Sebepojetí má dvě základní úlohy a funguje jako:

- ▶ **Nástroj orientace v osobním životě** – pomáhá orientovat se ve vztazích společenských, citových, časových... Jím řídíme svá očekávání i chování. Jednání člověka záleží na tom, jak spolehlivý obraz o sobě má. Duševně zdravý člověk zná své síly, rozumí svým motivům... Psychotik má nereálná očekávání, nepřiměřené reakce a následné neúspěchy ho vedou k dezorientaci.
- ▶ **Stabilizátor činnosti** – sebepojetí je relativně stálé, má tendenci k jednotě a odmítání změn. Vjemy a představy vztažené k sobě (tělesnému vzhledu, zdraví, citovosti...) jsou relativně neměnné.

Své sebepojetí bráníme proti vnějším vlivům, často neuvědoměle zkresluje vnímanou skutečnost, a to má pak povahu sebeklamu. Taková obrana zbavuje člověka nutnosti vyrovnat se s konfliktní situací, která ohrožuje jednotu sebepojetí, současně poskytuje čas a klid pro vhodnější realistický způsob řešení. Ale je třeba dávat pozor, aby se únik od reality nestal trvalým sklonem.

Lidské tělo a duše

Vadou těla se duše nezohaví, ale krásou duše se zdobí i tělo.
(Seneca)

Vztah těla a duše, řešili filozofové po celá staletí. Mnoho pozoruhodného k filozofickému pojetí člověka přinesli již někteří antičtí filozofové (Sokrates, Platon, Aristoteles). Duše člověka se v nejstarších představách ztotožňovala s dechem, vzduchem nebo jinou blíže neurčenou látkou. Od Platona pokládali idealističtí filozofové duši za nehmotný princip pohybu, poznání a života. Nacházíme zde učení o nesmrtelnosti duše, které středověká scholastika obohatila o „důkazy“ vyvozené ze samé podstaty duše, jejíž existence je nezávislá na existenci těla. V souladu s vírou v nesmrtelnost a s náboženskými představami o stvoření duše Bohem (tělo od rodičů, duše od Boha) řešili později křesťanští teologové (Sv. Augustin, Tomáš Akvinský) vztah mezi duší a tělem dualisticky. V jejich koncepcích se však spíše prosadilo Aristotelovo pojetí duše, která tělo formuje. Neexistuje však jinak než ve spojení s tělem. Bez ní je tělo jen pasivní látkou a nikoliv živou bytostí. Dualista a zakladatel novodobé filozofie René Descartes vyhrotil protiklad mezi duší a tělem jako dvou na sobě nezávislých substancí. Velký důraz byl kladen na rozdíl duše – jako myslící bytosti – a těla, bytosti prostorové.

V 19. a 20. století se ve filozofických dílech objevují nové pohledy i přístupy ve zkoumání člověka. Mezi novými přístupy ke člověku, ke vztahu těla a duše, ale zejména k lidskému tělu, mají významné místo fenomenologie, personalismus a existencialismus... Jejich společným rysem je, že za předmět filozofie se již neprohlašuje bytí samo o sobě, ani zákony jeho faktické existence, ale odhalování smyslu bytí. Tělo tedy není pouhou biologickou entitou, ale má v něm podíl naše „já“, prostřednictvím kterého své tělo prožíváme. Tělo je tudíž nositelem, ale zároveň i tvůrcem vztahů k okolnímu světu a nabývá společenský a kulturní rozměr (Rýdl, 1993; Aleksandrova, Bychovskaja, 1996).

Prostřednictvím vlastního těla vstupuje člověk do sociálních kontaktů, vyjadřuje sebe, sděluje o sobě. Proto se v dnešní době snažíme pochopit člověka, jeho tělo i duši jako jednotu. Směřujeme k jeho celistvému pojetí. Funkčním základem a výchozím bodem každého projevu člověka je jeho tělo. Tělo však často zůstává cizí, neznámé a málo poznané právě pro svou blízkost. Vlastní tělesnost člověka je zcela samozřejmá a jsme na ni zvyklí. A snad právě proto by

mělo být vlastní tělo objektem uvědomělé pozornosti a výkladu. Často se jím však vědomě začneme zabývat až při aktuálních funkčních poruchách způsobených zraněním či onemocněním, kdy tělo přestává být samozřejmostí a začíná být považováno za významné.

Člověk manipuluje svým tělem a zároveň sám sebe chápe ve vztahu k tělu. Možnost vejít do vztahu „mít tělo“ má pouze člověk (zvíře je pouze tělem). Člověk však zároveň ví, že je ve své tělesnosti vydán pohledu a hodnocení druhých lidí. Oblečení není jen zahalováním těla, ale může vytvářet nový a lepší pocit těla, a ovlivňovat tak i sebevědomí člověka. Proto je přikládán takový význam módě. I zde však vidíme rozdíl mezi „být tělo“ a „mít tělo“. Na jedné straně jsme svým tělem a předstupujeme před zrak druhého člověka, na druhé straně máme tělo a upravujeme svůj zjev tím, že se určitým způsobem oblékáme, češeme, líčíme, parfémuje... Když upravujeme svůj vnější zjev, vyjadřujeme vždycky nějakou stránku své niternosti. Člověk může dokonce prezentovat něco, co si vůbec nemyslí, čím vůbec není.

Jednání s tělem jako s věcí může poškodit nejen fyzické, ale i duševní zdraví člověka. Starost o tělesný vzhled je často doprovázena obavami z těla a jeho funkcí, může odvádět energii jedince od důležitých věcí pro život a naopak jej orientovat na boj s často jen domnělou nadváhou, vráskami, šedinami...

Pohled na tělo jako centrum života člověka se v posledních desetiletích spojuje stále více i s terapeutickými možnostmi, jak ovlivnit tělo správnou životot správou (především pohybovou činností a výživou), jak naučit člověka o své tělo pečovat ve smyslu zdravotní prevence, ale i kultivovaného a zdravého vzhledu.

Mluvit o kráse člověka je značně složitější než u krásy zvířat a věcí. Člověk může být i vnitřně krásný, prostřednictvím vlastností, které vypovídají o jeho duši. Tělesno od duševna člověka nelze oddělovat. Vzájemně se podmiňují a ovlivňují, a není je proto možné dualisticky rozdělit na dvě nezávislé látky, které mohou být formovány, utvářeny a vychovávány odděleně.

Druhého člověka obvykle vnímáme bez větších problémů, v pohledu na sebe míváme ale často zkreslené představy a problémy s pravdivostí sebepřijímání. Je to ovlivněno dvojím vnímáním vlastní osoby. Je třeba rozlišit „já“ jako subjekt (já jsem ten, kdo vnímá) a „mě“ jako objekt vnímání (vytvářím si obraz o jiných i o sobě samém). Naše vědomí má svůj předmět (vědomí něčeho, např. vlastního těla). Já jsem v tomto případě obrazem sebe – vnímaného a hodnoceného. Zároveň má vědomí svůj podmět (čí vědomí). Já jsem v tomto případě

ten, kdo vnímá, hodnotí, rozhoduje a koná. V těchto dvou podobách je nám dán prožitek vlastní osoby. Jeho prostřednictvím získáváme informace z okolí a z nitra vlastní osoby, ze současnosti a minulosti, ze skutečna i ze snění (Balcar, 1983). Proto je naše vnímání subjektivní, často komplikované a nedá se nijak přesně změřit nebo určit. Tímto dvojím vztahem k sobě se také člověk liší od většiny živých tvorů.

Za nejdůležitější zdroj poznání jsou pokládány především údaje o vnější skutečnosti nebo i příznaky neuvědomovaných dějů, méně pak podoba, ve které si člověk své bytí uvědomuje. Tento osobní, subjektivní prožitek je nosnou silou v duševním životě a jeho nedostatek bývá zdrojem poruchy. Ztráta kontaktu se sebou samým znemožňuje přiměřené uspokojení pudových motivů i vytvoření uspokojivých vztahů s druhými lidmi.

Spokojenost člověka se sebou samotným ovlivňuje do značné míry i jeho chování. Míru aktivity jedince ovlivňuje i pocit vysoké hodnoty „já“, pocity důležitosti, kompetence, výkonnosti, přitažlivosti a podobně. Důležité je, jak jedinec vnímá a pociťuje sám sebe, jak o sobě smýšlí a jak se domnívá, že o něm smýšlí jiní (to se týká jeho fyzického zevnějšku, psychických vlastností a chování, ale i toho, co mu patří jako majiteli – např. věci, partner...). Pro dobré fungování člověka ve společnosti má význam jeho sebepercepce a sebehodnocení, které zohledňují jeho duševní i tělesné předpoklady a znaky.

Význam sebepojetí

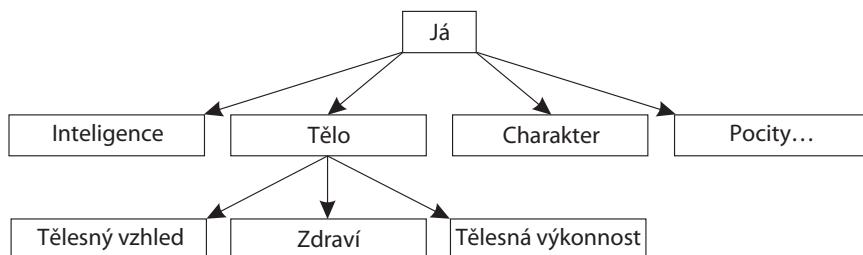
Krása je život snímající závoj ze své tváře. Avšak vy jste život a vy jste závoj. Krásné věci poznávají a vyhledávají, kdo jsou k tomu nadáni.
(Demokritos)

Sebepojetí chápeme jako celkový postoj k vlastní osobě, který má prvky kognitivní (sebepoznání, sebedefinování...), emocionální (sebehodnocení, sebeúcta...) a činnostně regulativní (sebeprosazování, sebeuplatnění, sebekontrola...).

Sebepojetí se opírá o vlastní zkušenost i o mínění druhých lidí. Hodnocení okolí jedincem závisí na vztahu tohoto okolí k jeho osobě. Úroveň sebevědomí jedince je dána poměrem obrazu jeho reálného a ideálního já, tedy toho, za

koho se považuje, a toho, kým by chtěl být. Čím menší je rozdíl, tím je jeho sebevědomí větší.

Jedinec s nepřiměřeným a nepravdivým sebepojetím je lehce zranitelný, protože musí stále počítat s možností, že bude konfrontován s neočekávanými reakcemi druhých lidí. Výsledkem toho je pak úzkost a obranná reakce. Základní prvky sebepojetí ukazuje následující obrázek.

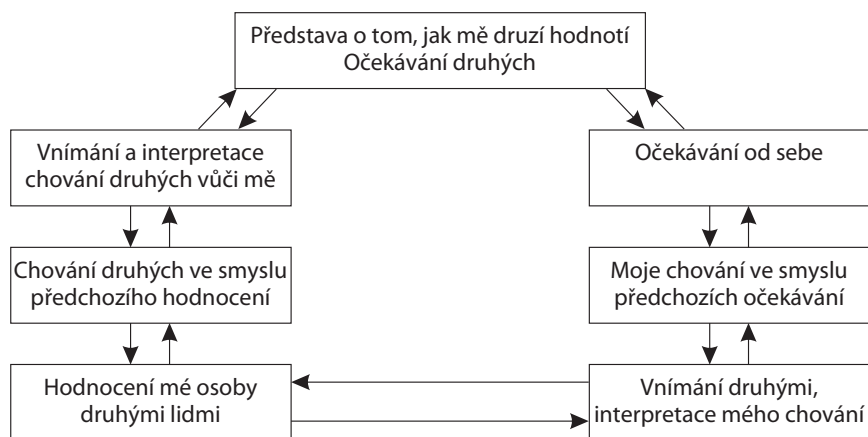


Obr. 1.1 *Prvky sebepojetí*

Některé znaky jsou neoddělitelnou výbavou naší identity, nevybíráme si je, ani je nijak neovlivníme (pohlaví, barva kůže, datum narození...). Některé složky své identity může člověk ovlivnit, protože má k dispozici určitý výběr. Jde o volbu partnera nebo kariéry, ale i o náboženskou, politickou ... příslušnost...

Tělesné sebepojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) je velmi důležitou součástí celkového sebepojetí. Obraz vlastní osoby, či pojetí sebe sama zahrnuje vlastní vzhled a tělesné vlastnosti, vlastní schopnosti (umím, mohu), vlastní postoje (cítím se špatně, když...), vlastní role a povinnosti druhých vůči jedinci (lidé jsou povinni prokazovat mi...).

Tento obraz vlastní osoby je strukturou o mnoha vrstvách a vystupuje také jako motivační činitel. Vysoko se oceňují lidé, kteří vědí, že mají ve své činnosti dobré výsledky, že jsou uznáváni, mají dobrou společenskou pozici a vypadají atraktivně. Sebeocení má značný vliv na citovou rovnováhu a na sociální fungování jedince. Následující obrázek ukazuje, na základě jakých informací si člověk vytváří obraz o své osobě.



Obr. 1.2 Interakční kruh sebedefinování

V zásadě můžeme rozlišit několik základních **významů sebepojetí**.

► **Obraz „já“**

V něčem se realitě podobá, ale v něčem se od ní vzdaluje. Je to výpověď o mně samotném – o tom, jaký jsem, jak se vnímám jako individualita. Obraz o sobě je ale ovlivněn také míněním druhých lidí.

► **Hodnocení „mám být“**

Já zaujímám k vlastnímu obrazu citový, hodnotící vztah (láska, pocit viny, odpor...). Jde často o rozpor mezi ideálním já a skutečným já. Závisí to na přijatých nárocích na sebe. Toto sebehodnocení bývá značně odolné vůči změně.

► **Směřování „chci být“**

Obraz o sobě je i výzvou, zdrojem budoucí motivace. Kromě hodnocení tu je i činné směřování (někdy i v podobě volního úsilí). Například rozhodnutí „měl bych vypadat jinak, proto změním svůj životní styl“.

► **Možnost ovlivnění**

Jde o přijetí vnější kontroly (výsledky závisí na náhodě, vůli jiných) či o vnitřní kontrolu (výsledky jsou důsledkem mých vlastních činů). V situacích, k jejichž