

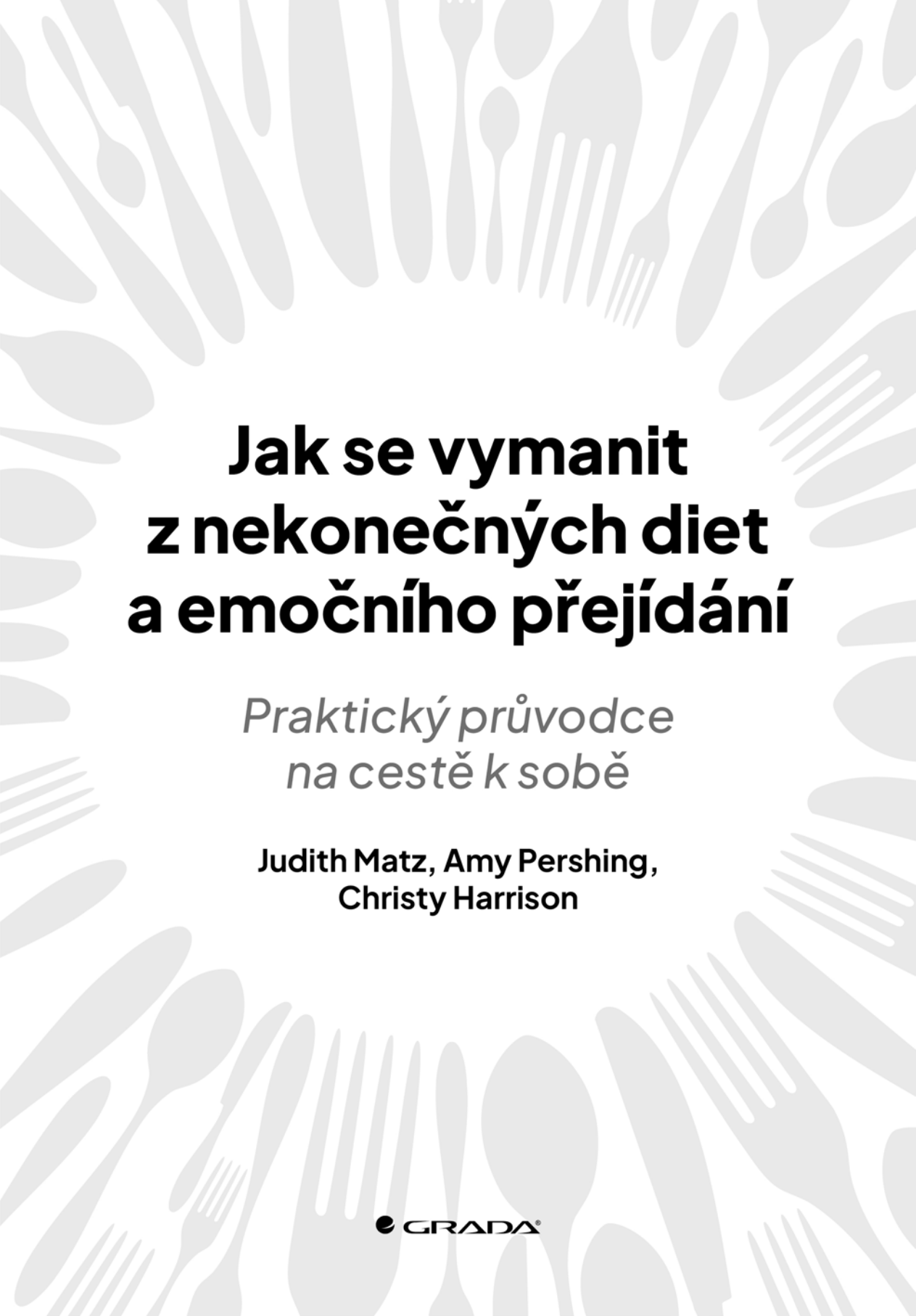


GRADA®

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

*Praktický průvodce
na cestě k sobě*

Judith Matz, Amy Pershing,
Christy Harrison

The background of the entire cover is a repeating pattern of stylized, light gray cutlery. The pattern includes various types of knives, spoons, and forks, arranged in a circular, sunburst-like fashion around the central text.

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

*Praktický průvodce
na cestě k sobě*

**Judith Matz, Amy Pershing,
Christy Harrison**

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**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Judith Matz, Amy Pershing, Christy Harrison

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

Praktický průvodce na cestě k sobě

Přeloženo z amerického originálu knihy *The Emotional Eating, Chronic Dieting, Binge Eating and Body Image Workbook*, vydaného nakladatelstvím PESI Publishing, Inc. ve Wisconsinu, USA v roce 2024.

The Emotional Eating, Chronic Dieting, Binge Eating & Body Image Workbook

Copyright © 2024 by Judith Matz, Amy Pershing and Christy Harrison

This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman Literary Agency.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 328. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 232

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © Cienpies Design / AdobeStock.com, 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8328-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-8327-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-5794-5 (print)

Obsah

Řekli o knize <i>Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání</i>	9
O autorkách	15
ÚVOD	17
Co můžete od této knihy očekávat	18

1. ČÁST Pochopení problému

1. Problém s dietní kulturou	23
Jaký je váš příběh?	23
Jazyk dietní kultury	29
Kulturní pozadí	37
2. Začarovaný kruh diet	43
Psychologické účinky stravovacích restrikcí	43
Fyziologické účinky stravovacích restrikcí	45
Vše není jen o síle vůle	49
Začarovaný kruh diet	50
Pochopení pocitu méněcennosti a lék proti němu	54

2. ČÁST Učení se novým strategiím

3. Intuitivní stravování – protiklad diet	63
Principy intuitivního stravování	64
Kdy jíst	65
Respektování vlastního hladu	66

Co jíst	71
Odbourání dietních vzorců	80
Kolik máme jíst?	88
Běžné problémy při osvojování intuitivního stravování	99
Úleva a zármutek	102
Intuitivní stravování rovná se intuitivní život	104
4. Emoční jedení	109
Pocity vyjádřené řečí jídla a váhy	111
Role soucitu k sobě samým	113
Po čem opravdu toužíte? Rozvíjení nových strategií pro regulaci emocí	114
Běžná témata související s emocionálním jedením	117
Regulace vašeho nervového systému: Od úzkosti ke klidu	122
5. Záchvatovité přejídání (Binge Eating Disorder – BED)	127
Co je záchvatovité přejídání?	127
Příznaky	129
Jak přejídání pomáhá	131
BED a trauma	134
Kroky k uzdravení	137
Uzdravování se ze záchvatovitého přejídání	143
6. Pěstování pozitivního vztahu ke svému tělu	145
Příběh vašeho těla	147
Pěstování pozitivního vnímání vlastního těla	148
Co to znamená mít zdravé vnímání těla?	149
Jak se posunout od pocitů studu k pozitivnímu vnímání vlastního těla	150
Strategie pro přijetí vlastního těla	152
Jak si vytvořit prostředí, které podporuje přijetí vlastního těla	157
Jak začlenit přijetí vlastního těla do každodenního života	160

3. ČÁST Hledání řešení

7. Přehodnocení pohledu na váhu a zdraví	169
Zkoumání vašich postojů k rozměrům vašeho těla	169
Jazyk, kterým se mluví o velikosti těla	170
Mýty o tělesné hmotnosti a zdraví	173
Přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti	178
Váha, stigma a zdraví	185
Mýty provázející přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti	188
 8. Výživa, pohoda a zdraví	 195
Nový pohled na výživu	196
Jíst kvůli získání energie	197
Nejde o dokonalost	202
Co když je dieta nutná ze zdravotních důvodů?	203
Mediální gramotnost	206
Metoda SIFT: Jak se orientovat v dezinformacích	208
 9. Zpochybnění dietní kultury	 215
Vyjadřování vlastního postoje	216
Závěrečné shrnutí	225
 Zdroje	 227
 Informativní zdroje pro české čtenáře	 228
 Poznámky	 229

Řekli o knize

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

„Jsem nesmírně vděčná terapeutkám Matzové, Pershingové a Harrisonové, že spojily své síly a vytvořily tuto výjimečnou publikaci. Každý den slýchám zoufalé hlasy volající právě po takovém zdroji informací a podpory – a výše zmíněné autorky mají patřičné odborné znalosti, zkušenosti i soucit, proto dokázaly uvedené téma zpracovat s hlubokým porozuměním a respektem.“

Virginia Sole-Smithová

autorka bestselleru New York Times s názvem Fat Talk

„Dlouho jsem věřila lži, že mé tělesné proporce jsou něčím, co je třeba ‚napravit‘. Urputná snaha zhubnout, která mě provázela od dospívání až do mých dvaceti let, se výrazně podepsala na mém zdraví a přivedla mě až k ochromujícímu studu za vlastní tělo, pokusu o sebevraždu a letité poruše příjmu potravy. Na své cestě k osvobození a ke zdravému vnímání vlastního těla jsem se setkala s publikacemi tří výborných autorek – Judith Matzové, Amy Pershingové a Christy Harrisonové, které mi zásadně změnily život a daly mi svobodu, o níž se mi ani nesnilo. Tato silná trojice nyní vytvořila cennou a potřebnou knihu o tom, jak posedlost hubnutím negativně ovlivňuje jedince i celou společnost. Kniha nabízí spoustu ověřených informací spolu s praktickými návody, jak se vypořádat se studem za vlastní tělo i problémy s jídlem, a zároveň vytváří bezpečný prostor pro čtenáře i terapeutu, aby mohli reflektovat vlastní zkušenosti. Vše je navíc napsáno srozumitelným a přístupným jazykem. Rozhodně budu knihu využívat na svých workshopech!“

Mary Lambertová

zpěvačka nominovaná na cenu Grammy a aktivistka za body positivity

„Tato kniha pomáhá porozumět tomu, jak dietní kultura ovlivňuje náš život, a nabízí laskavé a efektivní přístupy místo rychlých, ale nefunkčních řešení. Je to přesně ten typ knihy, k níž se můžete vracet celý život – a zároveň v ní najdete konkrétní rady přesně ve chvíli, kdy je potřebujete.“

Lexie Kiteová, PhD

*spoluautorka knihy More Than a Body:
Your Body Is an Instrument, Not an Ornament*

„Matzová, Pershingová a Harrisonová vytvořily publikaci poskytující pevný základ těm, kteří se chtějí uzdravit z poruch příjmu potravy, změnit svůj nezdravý vztah k jídlu nebo se vymanit z nekonečného kruhu diet. Díky svým zkušenostem a znalostem nabízejí autorky vyváženou kombinaci odbornosti a porozumění, kterou tak nutně potřebují lidé toužící po nalezení zdravějšího vztahu ke svému tělu – zvláště v kultuře, která hodnotí člověka podle vzhledu a postavy.“

Chevese Turnerová

*zakladatelka a výkonná ředitelka organizace Body Equity Alliance,
zakladatelka a bývalá výkonná ředitelka Binge Eating Disorder
Association, spoluautorka knihy Binge Eating Disorder:
The Journey to Recovery and Beyond*

„Špičkové terapeutky a autorky Matzová, Pershingová a Harrisonová vytvořily tuto praktickou a užitečnou knihu, v níž s velkým porozuměním a empatií poukazují na problémy a nebezpečí spojené s dietní kulturou a stigmatizací váhy, a místo toho nabízí vědecky i psychologicky podložené přístupy. Jedná se o nepostradatelnou publikaci pro každého, kdo hledá nejpravdivější cestu k radostnému a zdravému vztahu k jídlu, a zároveň neocenitelný nástroj pro terapeuty.“

Jennifer L. Gaudianiová, MD, CEDS-S, FAED

*zakladatelka a ředitelka kliniky Gaudiani Clinic, autorka knihy Sick
Enough: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders*

„Konečně skvělá publikace zabývající se nejběžnějšími problémy s jídlem – emočním jedením, chronickými dietami a záchvatovitým přejídáním. Přináší potřebné vědecké souvislosti k pochopení původu těchto potíží a provází nás procesem zpomalení a vědomého prožívání problematických

okamžiků, kdy často jednáme automaticky, a napomáhá nám skutečně vnímat své tělesné pocity, emoce a myšlenky v reálném čase. Pokud se na sebe dokážeme podívat jasně a upřímně, můžeme změnit svůj život! Díky promyšleným cvičením a nastavení osobních cílů začnete postupně měnit své škodlivé vzorce myšlení a chování, a to natrvalo.“

Jenna Hollensteinová, MS, RD

autorka knih Eat to Love: A Mindful Guide to Transforming Your Relationship with Food, Body, and Life a Intuitive Eating for Life: How Mindfulness Can Deepen and Sustain Your Intuitive Eating Practice

„Pokud bojujete s emočním jedením, neustálým držením diet, nutkavým přejídáním nebo komplikovaným vztahem k jídlu, pak je tato publikace určena přímo pro vás! Stejně tak, pokud jste odborník věnující se této problematice! Judith Matzová, Amy Pershingová a Christy Harrisonová jsou uznávané odbornice na poruchy příjmu potravy; společně sdílejí své znalosti a zkušenosti, aby jasně vysvětlily kulturní vlivy přispívající k narušení vztahu k jídlu a nabídly praktické nástroje a strategie k jeho zlepšení. Kniha obsahuje různá cvičení a podněty, které nás vybízí k práci na sobě samých. Je to cenný zdroj, který budu doporučovat jak svým klientům, tak kolegům.“

Alexis Conasonová, PsyD, CEDS-C

klinická psychologka a autorka knihy The Diet-Free Revolution: 10 Steps to Free Yourself from the Diet Cycle with Mindful Eating and Radical Self-Acceptance

„Tato kniha se zabývá začarovaným kruhem negativního sebepojetí, omezování se v jídle, emočního jedení, neustálého držení diet a přejídání se, které jsou důsledkem posedlosti dietní kulturou a nereálnými ideály těla. Díky dobře strukturovanému a podporujícímu vedení a praktickým cvičením pomáhá čtenářům vydat se na transformační cestu, jež vede k osvobození od škodlivých diet a k vytvoření smířlivého vztahu k jídlu i vlastnímu tělu. Obsahuje užitečné materiály také pro terapeutu, kteří zde najdou cenné podněty a strategie pro podporu svých klientů na cestě k uzdravení.“

Hilary Kinaveyová, MS, LPC

spoluautorka knihy Reclaiming Body Trust: A Path to Healing and Liberation

„Kniha *Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání* je cenným pomocníkem pro každého, kdo chce nalézt zdravější vztah k jídlu a vlastnímu tělu. Stejně neocenitelná je i pro odborníky, kteří s klienty na těchto tématech pracují. Všichni jsme dnes ovlivněni rozšířeným názorem, že naše tělo není dost dobré a že bychom ho měli neustále ‚napravit‘. Tato publikace pomáhá čtenářům pochopit, jak tato poselství narušují smířlivý vztah k jídlu a tělu. Nabízí prostor k reflexi díky pečlivě formulovaným otázkám a cvičením. Každá kapitola navíc obsahuje část určenou přímo pro terapeutky a sestavenou tak, aby jim pomohla při práci s klienty. Tuto knihu mohu vřele doporučit každému, kdo už má dost diet, nenávisť ke svému tělu a negativního tělesného obrazu a chce to změnit.“

Rachel Millnerová, PsyD

*psycholožka, specialistka na poruchy příjmu potravy
a certifikovaná průvodkyně přístupem Body Trust®*

„Tato kniha není jen nástrojem – je společníkem na cestě k radostnějšímu a vyrovnanějšímu vztahu k jídlu a sobě samému. Povzbuzuje čtenáře, aby si zdraví definovali po svém, bez odsuzování a s větší dávkou soucitu. Je velmi užitečná jak pro jednotlivce, tak pro odborníky – každá kapitola nabízí hluboké zamyšlení a praktické tipy pro práci s klienty na jejich cestě k uzdravení.“

Aaron Flores, RDN

výživový poradce a certifikovaný poskytovatel Body Trust®

„Judith, Amy a Christy jsou uznávané autorky i zkušené terapeutky, které vytvořily skvělý materiál pro každého, kdo chce prozkoumat vžité představy o jídle a vlastním těle a postupně si k nim vybudovat vřelejší a smířlivější vztah.“

Dana Sturtevantová, MS, RD

*spoluautorka knihy Reclaiming Body Trust:
A Path to Healing and Liberation*

„Tento praktický a srozumitelný průvodce od tří uznávaných odbornic pomáhá lidem vymanit se z nekonečného koloběhu diet. Představuje anti-dietní přístup a pomáhá čtenářům převést tyto myšlenky do jejich

každodenního života. Velkým přínosem je i část určená pro odborníky na konci každé kapitoly – pomáhá jim reflektovat, jak je dietní kultura ovlivňuje nejen v profesním, ale i osobním životě.“

Michelle Mayová

autorka knižní série Eat What You Love, Love What You Eat a zakladatelka programu Am I Hungry? Mindful Eating Programs and Training

„Tato kniha je ohleduplným a moudrým průvodcem pro každého, kdo chce navázat láskyplnější vztah jídla a svému tělu. Autorky s citem provádějí čtenáře sebereflexí a nabízejí praktické kroky k vytvoření svobodnějšího vztahu k tělu.“

Carmen Coolová, MA, LPC, CHT

psychoterapeutka

„Skvělá kniha od tří předních odbornic v oboru. Tato publikace zohledňující prožitá traumata a podporující přijetí těla bez ohledu na jeho proporce je skutečným darem, který přinese úlevu a podporu všem, kdo se snaží navázat pozitivní vztah k jídlu a svému tělu.“

Ragen Chastainová

koučka v oblasti zdraví a autorka newsletteru Weight and Healthcare na online platformě Substack

O autorkách



Judith Matzová, LCSW, ACSW, je terapeutka, autorka a celonárodně uznávaná lektorka a odbornice na dietní kulturu, záchvatovité přejídání, emoční jezení, vnímání těla a stigmatizaci tělesné hmotnosti. Je spoluautorkou knih *The Diet Survivor's Handbook*, *Beyond a Shadow of a Diet*, karetních sad *The Body Positivity Card Deck* a *The Making Peace with Food Card Deck*, a také autorkou dětské knihy *Amanda's Big Dream*. Její práce byla

prezentována ve významných médiích, jako je NPR, *The New York Times*, *Good Housekeeping*, *SELF* či *Psychotherapy Networker*. Ve své soukromé praxi v oblasti Chicaga a prostřednictvím odborných školení pro terapeuty pomáhá klientům i odborníkům v oblasti duševního zdraví opustit dietní myšlení a zbavit se pocitů viny a studu, které lidé často prožívají v souvislosti s jídlem a velikostí těla. Více o Judith Matzové a její práci se dozvíte na www.judithmatz.com.



Amy Pershingová, LMSW, ACSW, CCTP-II, je zakladatelkou programu Bodywise, který vznikl v roce 1995 jako první specializovaný program pro léčbu záchvatovitého přejídání ve Spojených státech. Je také autorkou programu *Hungerwise™*, devítitýdenního online kurzu, který pomáhá lidem ukončit bludný kruh

diet a kolísání hmotnosti pomocí intuitivního stravování a pohybu. Amy je prezidentkou správní rady Centra pro poruchy příjmu potravy v Ann Arbor ve státě Michigan. Je zakládající členkou a bývalou předsedkyní Asociace pro záchvatovité přejídání (BEDA) a držitelkou ocenění této organizace za průkopnickou činnost v klinickém prosazování práv pacientů. Je spoluautorkou knihy *Binge Eating Disorder: The Journey to Recovery and Beyond*. Její texty se objevily také v mnoha dalších knihách a publikacích a pravidelně vystupuje v různých podcastech a pořadech, kde hovoří o záchvatovitém

přejídání a cestě k uzdravení. Amy se stále věnuje klinické praxi v oblasti léčby záchvatovitého přejídání v Ann Arbor. Více o její práci najdete na www.thebodywiseprogram.com.



Christy Harrisonová, MPH, RD, CEDS, je registrovaná dietoložka a odbornice na intuitivní stravování, která se již více než 20 let věnuje publicistice zaměřené na oblast jídla, výživy a zdraví. Je autorkou knih *The Wellness Trap* a *Anti-Diet* a producentkou a moderátorkou podcastů *Rethinking Wellness* a *Food Psych*, které pomohly desítkám tisíc lidí po celém světě kriticky nahlížet na dietní a wellness kulturu a rozvíjet zdravější vztah k jídlu. Její texty se objevily např. v *The New York Times*, *SELF*, *BuzzFeed*, *Refinery29*, *Gourmet*, *Slate*, *Food Network* a v mnoha dalších, a často je citována v celonárodních tištěných i audiovizuálních médiích. Více o Christy Harrisonové a její práci naleznete na christyharrison.com.

ÚVOD

Cítíte se provinile, když sníte potraviny, o kterých si myslíte, že jsou pro vás „špatné“? Řešíte stresové situace „emočním přejídáním“? Míváte někdy strach, že své stravovací návyky nemáte pod kontrolou? Vyzkoušeli jste spoustu diet, ale nakonec jste vždy znovu přibrali?

To jsou běžné zkušenosti milionů lidí a často doporučovaným řešením v takových případech bývá zkusit novou dietu nebo plán zdravého životního stylu. Ale co když jsou právě tyto plány a programy součástí problému? Jako odbornice býváme přímými svědky škod, které vznikají, když jsou lidé nabádáni k tomu, aby „se jen více snažili“, „měli pevnou vůli“ nebo dokonce „vyřešili své emoční problémy, což povede ke snížení hmotnosti“.

Snaha zhubnout prostřednictvím diety vás může připravit o spoustu času, energie i peněz. Můžete se cítit skvěle, když máte pocit kontroly nad svými stravovacími návyky, ale také mít pocit naprostého selhání, když si dopřejete potraviny, kterým se snažíte vyhýbat. Ale co když za tento „neúspěch“ vůbec nemůžete? Faktem je, že téměř všechny diety krátkodobě fungují, ale časem více než 95 % lidí opět získá ztracenou váhu zpět, přičemž jedna až dvě třetiny z nich nakonec skončí s vyšší váhou, než měli před dietou. Pokud znáte někoho, kdo zhubnul a udržel si svou novou váhu trvale, je to opravdová rarita!

Také chápeme, že kvůli společenským normám připisujícím štíhlosti přehnanou hodnotu se velmi pravděpodobně stydíte za své tělo nebo svůj vztah k jídlu. Možná se po celé měsíce, roky nebo dokonce desetiletí snažíte hubnout. Možná je jídlo vaším pomocníkem v době stresu. Možná věříte, že jakmile dosáhnete „správné“ velikosti těla, váš život se zlepší.

Zveme vás k zamyšlení nad tím, která z následujících tvrzení vystihují vaši situaci:

- Dokážu dodržovat dietu po určitou dobu, ale pak zjistím, že jím přesně ty potraviny, kterým jsem se snažil/a vyhýbat.
- Emocionální stres obvykle řeším jídlem.

- Musím zhubnout, jinak nebudu šťastný/á a úspěšný/á.
- Občas mám pocit, že nemám kontrolu nad svými stravovacími návyky.
- Mám obavy o své fyzické zdraví kvůli svým stravovacím návykům nebo rozměrům svého těla.

Pokud pro vás platí jeden nebo více těchto výroků, pak je tato kniha určena právě vám! Napsaly jsme ji, abychom vám pomohly osvobodit se od chronických diet, emocionálního a záchvatovitého přejídání a pocitu méněcennosti kvůli vlastnímu tělu. Cesta, kterou nabízíme, je nenásilná, založená na výsledcích výzkumů, a bere v úvahu také prožitá traumata. Na těchto stránkách najdete velké množství informací, strategií a příběhů, které vám pomohou zlepšit váš vztah k jídlu a cítit se lépe ve svém těle. S nástroji obsaženými v této knize se naučíte:

- Jíst způsobem, který vyživuje vaše tělo a přináší vám potěšení, aniž byste zažívali pocity úzkosti, viny nebo deprivace, které obvykle doprovázejí hubnutí a tzv. wellness plány.
- Důvěřovat svému tělu, že ví, co potřebuje, aby se cítilo příjemně a nasyceně.
- Pochopit roli jídla ve svém životě a naučit se novým způsobům, jak se spojit se sebou samými a naplnit své potřeby.
- Pečovat o své tělo způsobem, který bude podporovat vaši fyzickou i emoční pohodu, aniž byste se museli stydět za to, že u vás diety nefungují.
- Zbavit se neustálého zaujetí jídlem a váhou, abyste uvolnili svou mentální energii.

Tato cesta vyžaduje trpělivost, soucit a pochopení, ale tisíce klientů, se kterými jsme během desetiletí pracovaly, nám potvrdily, že stojí za to. Jsme rády, že jste tady s námi.

Co můžete od této knihy očekávat

Tato kniha je rozdělena do tří hlavních částí: (1) Pochopení problému, (2) Učení se novým strategiím a (3) Hledání řešení. První část zkoumá pozadí dietní kultury, popisuje, jakým způsobem jste se ocitli v začarovaném kruhu diet, a vysvětluje, proč není vaše vina, když dieta nepřináší patřičné výsledky.

Druhá část nabízí množství informací a aktivit, které vám pomohou uzdravit váš vztah k jídlu a vašemu tělu. Naučíte se znovu navázat spojení se svým tělem, aby se pro vás jídlo stalo zdrojem výživy a potěšení, nikoliv úzkosti a nepohodlí. Budete také zkoumat, jak reagovat na emoční a záchvatovité přejídání (BED) s laskavostí a pochopením namísto obviňování a studu, abyste mohli efektivně uzdravit svůj vztah k jídlu. Jakmile porozumíte, jak dietní kultura ovlivňuje vaše vnímání těla, dokážete přijmout strategie pro snížení pocitu méněcennosti kvůli vlastnímu tělu a budete se ve svém těle cítit lépe.

Třetí část se pak věnuje tématům, jako je zdraví a stigmatizace váhy, a pomáhá vám rozvíjet odolnost a dovednosti vedoucí k dosažení lepší fyzické i emoční pohody. Naším cílem je, aby vám tato kniha umožnila žít spokojenější život a přispěla k vytvoření kultury, která respektuje různorodost tělesných tvarů.

Tuto knihu jsme napsaly především pro jednotlivce, kteří chtějí sami pracovat na uzdravení svého vztahu k jídlu a tělu. Zároveň ji však mohou využít také odborníci, kteří ji mohou doporučit svým klientům jako doplňkový zdroj nebo jako užitečný nástroj při individuálních či skupinových terapiích.

Pokud knihu používáte jako podporu na své vlastní cestě k uzdravení, doporučujeme vám postupovat vlastním tempem. Pokud se budete cítit všemi těmi novými informacemi příliš zahlceni, zpomalte. Pokud vám nevyhovuje pořadí kapitol, přeskočte tam, kde to pro vás dává největší smysl (s výjimkou kapitoly 8 o novém pohledu na výživu, kterou je nejlepší číst až po přečtení předchozích kapitol). Věříme, že sami nejlépe víte, co je pro vás to pravé. Zároveň vás chceme upozornit, že odmítnutí dietního myšlení a přechod k přístupům nabízeným v této knize může být osvobozující i děsivé zároveň. Pokud se během své cesty někde na chvíli zastavíte, nezapomeňte naslouchat sami sobě a zjistit, co by vám pomohlo pokračovat v uzdravování vašeho vztahu k jídlu a tělu.

Pokud jste odborník pracující s klienty, na konci každé kapitoly najdete speciální sekci s názvem *Poznámka pro terapeuty*, kde nabízíme informace, rady nebo poznatky související s právě přečteným obsahem. Uvědomujeme si, že jste vyrůstali ve stejné dietní kultuře jako vaši klienti a možná sami bojujete se stejnými problémy. Můžete nejprve využít tyto nástroje k řešení

vlastního vztahu k jídlu a svému tělu, než začnete sdílet nové myšlenky se svými klienty.

Možná se necítíte připraveni tyto koncepty vyučovat, protože si uvědomujete, že dietní kultura často způsobuje fyzickou i emocionální újmu. Můžete se však alespoň ujistit, že (třeba i nevědomky) nepřizívujete pocity studu, které vaši klienti zažívají v souvislosti s jídlem a rozměry svého těla. I my jsme na začátku své kariéry věřily v úspěšnost diet a předepisovaly svým klientům plány na hubnutí. Postupně jsme však změnily svůj přístup, protože jsme u svých klientů opakovaně pozorovaly, že diety nefungují, což nás vedlo k hlubšímu studiu výzkumů na toto téma. Jakmile se s anti-dietním přístupem blíže seznámíte, zjistíte, že informace, strategie a cvičení v této knize lze přizpůsobit potřebám vašich klientů. A pokud už tento přístup znáte, doufáme, že vám tato kniha poslouží jako cenný doplněk vaší stávající praxe.

Zveme vás, abyste k této knize přistupovali s otevřeností a nebáli se klást si otázky. Dietní kultura vás možná naučila, že vaše hodnota závisí na tvarech a velikosti vašeho těla, ale to jednoduše není pravda. Tyto mylné předsudky a představy o jídle a hmotnosti jsou všude kolem nás, ale dají se vyvrátit a postupně odnaučit, abyste mohli vnímat jídlo bez pocitů úzkosti a viny a zmírnit pocity studu spojené s vlastním tělem. Naším největším přáním je, aby vám tyto stránky poskytly vedení, které potřebujete k zahájení (nebo pokračování) uzdravování vašeho vztahu k jídlu a svému tělu, nebo abyste mohli podpořit druhé na této cestě, která jim může změnit život k lepšímu.



1. ČÁST

Pochopení problému

Problém s dietní kulturou

Dietní kultura zahrnuje názory, postoje a hodnoty spojené s tělesnými proporcemi a stravováním. Přisuzuje vyšší hodnotu štíhlejším lidem a předpokládá, že správný způsob stravování povede k dosažení „správné“ tělesné hmotnosti a dobrému zdraví u každého, kdo má dostatečnou vůli ho dodržovat. Dietní kultura vnímá konzumaci „správných“ potravin jako morální záležitost, což vede ke kulturně podmíněnému zesměšňování lidí s nadváhou, stigmatizaci hmotnosti a pocitům méněcennosti kvůli vlastnímu tělu.

Dietní kultura ovlivňuje nás všechny – naše rodiny, přátele, kolegy, a dokonce i pracovníky ve zdravotnictví. Je prakticky nemožné vyrůstat v naší společnosti a **nevnímat** toto poselství. Všichni žijeme v dietní kultuře, bez ohledu na věk, rasu, etnicitu, pohlaví, zdravotní stav nebo jiné osobnostní rysy. Bohužel to mnohé z nás vede k odtržení se od vlastního těla ve snaze dosáhnout kulturního ideálu. Hubnutí je často vnímáno jako otázka pevné vůle, zatímco ve skutečnosti diety téměř vždy selhávají kvůli silným fyziologickým a psychologickým mechanismům tvořícím přirozenou součást lidské existence. Těmito detaily se v této knize budeme zabývat později, ale prozatím vás chceme ujistit, že pokud nedokážete dodržovat dietu, **není to vaše vina**. Není spravedlivé, když vám někdo opětovně přibírání na váze klade za vinu, nebo se vám kvůli němu dokonce vysmívá. Ve skutečnosti vás dieta k tomuto výsledku sama předurčila.

Jaký je váš příběh?

Pokud jde o jídlo, váhu a vnímání vlastního těla, každý má svůj příběh. Rádi bychom se s vámi podělili o ty naše.