

### Čo si robila, že si takto schudla ?

- Schudla som preto, lebo som začala pravidelne jesť 5- až 6-krát denne, cca každé 3 hodiny počas bdenia;
- pravidelné jedenie s menšími porciami jedla mi naštartovalo metabolizmus, telo prestalo šetriť energiu a ukladať ju do tukových zásob – začalo spaľovať. Chudla som od prvého týždňa;
- posledné jedlo som jedla vždy dve hodiny pred spaním, okolo 20.00 hod. Ak som bola hore dlhšie, vypila som ešte pohár kyslého mlieka;
- vyhýbala som sa pocitu hladu tak, že som jedla pravidelne;
- z práce som nikdy neodišla hladná, vypila som aspoň prinesené Acidko, alebo zjedla napríklad paradajku so syrom.

### Koľko si toho vlastne zjedla ?

- Pochopila som, že ak chcem chudnúť, musím zjesť menej energie, ako jej za ten deň vydám (zrazu to bolo pre mňa logické, nechápem prečo som to dovtedy nevedela);
- preto som si počas chudnutia vážila všetky potraviny, ktoré som jedla, počítala ich energetickú hodnotu podľa energetických tabuliek a zapisovala si to – zdá sa to byť trochu nepohodlné, rozhodne však menej nepohodlné, ako byť tučnou;
- jedla som veľké množstvo potravín s malou energetickou hodnotou – veľa zeleniny k menším porciám bežných jedál;
- zjedla som cez deň okolo 5000 kJ rozložených približne do 5 až 6 jedál, pri tomto príjme som chudla bezpečne a isto, lebo denný výdaj pri mojej aktivite bol vyšší;
- chudla som zhruba rovnakou rýchlosťou, prvý týždeň až 5 kg - bol to hlavne úbytok vody, 2. týždeň 2 kg, potom pravidelne 1 kg za týždeň, na konci sa to trochu spomalilo, ale nie veľmi výrazne.

### Čo si pila a koľko ?

- Pila som čistú vodu z vodovodu, nesladený čaj, občas nesýtené minerálky (nič „bublínkové“);
- pila som zhruba 3 l tekutín denne - cca každú hodinu 2 decilitre;
- zo začiatku som si každú hodinu nastavila mobil, aby zazvonil, lebo som na pitie stále zabúdala. Teraz si pred oči postavím krčah tak, aby mi zavádzal, potom nezabudnem;
- keď som na cestách, fľaša s vodou je popri šminkách súčasťou mojej kabelky, čapujem do nej vodu tam, kde ma osud zaveje.

### Solila si ?

- Skoro vôbec som nesolila, lebo soľ viaže vodu, čo zvyšuje hmotnosť a tiež opúcha z toho celé telo, dvíha to krvný tlak;
- aby jedlo nebolo nechutné, korenila som ho, alebo som používala bylinky či bujón.

### Sladila si?

- Nie, vyhýbala som sa cukru, aj sladkostiam;
- umelé sladidlá som väčšinou nepoužívala, neoplatí sa privykať si na výrazné chute jedál; potom človeku začnú chutiť aj „obyčajné“ potraviny; sladidlo som používala len výnimočne – do šalátov keď som chcela sladkokyslý nálev, alebo ak mal byť šalát spoločný pre celú rodinu.

### Čo si vlastne jedla ?

- Jedla som pestrú stravu, tak aby som prijala potrebné množstvo bielkovín, cukrov a tukov, chcela som byť štíhla ale pritom zdravá;
- nejedla som „rýchle cukry“ (sladkosti, cukor, med, koláče), majú veľa energie, nezasýtia a zvyšujú hladinu cukru v krvi, čo nanovo vyvoláva hlad;
- nejedla som ani „ťažké tuky“ (masť, maslo, smotana), tuk má dvakrát viac energie ako bielkoviny a cukry;
- tuk som však jedla denne, hlavne olivový olej a rybací tuk, priamo na hotové jedlo alebo zeleninu, alebo aj na prípravu mäsa, tiež ľanové semienka, orechy...
- jedálniček som si zostavovala sama podľa toho, čo mám rada a aby mi to aj chutilo, chudnutie pre mňa potom nebolo „za trest“;
- chlieb a iné „pomalé sacharidy“ (cestoviny, ovsené vločky, zemiaky) som jedla len v priebehu dopoludnia, popoludnia zasa bielkoviny (kuracie mäso, ryby, syry, tvaroh, kuraciu pečeň);
- nejedla som pomedzi plánované jedlo nič viac, tie 3 hodiny boli pre mňa vždy akurát;
- uprednostňovala som celozrnný chlieb pred bielym, neskôr som si začala piecť chlieb sama a pečiem si ho dodnes.

### Ako si si pripravovala jedlo ?

- Vždy deň dopredu som si premyslela, čo budem jesť, aby sa mi to zmestilo do plánovaného denného rozpočtu, jedlo som si varila a pripravovala väčšinou sama;
- v kabelke som vždy mala „prvú pomoc“, hlavne keď som bola na cestách, alebo keď som vedela, že sa k pravidelnému jedlu nedostanem - tak som sa vyhla hladu. Ako desiata sa mi osvedčilo ovocie, ako olovrant syr, zelenina, tofu alebo jogurt;
- nechodievala som na nákupy hladná, pretože hladná by som nakúpila (a neskôr zjedla) čokoľvek, čo by prišlo prvé pod ruku. V potravinách som vždy mala zoznam, čo presne chcem kúpiť a nekupovala som nič „do rezervy“;

- nakupovala som aj veci pre rodinu alebo čo bolo treba domov, ale ja som ich nejedla, ani ma to nepokúšalo, jednoducho som to nejedla - mohli ma obložiť čimkoľvek; bola som pevne rozhodnutá schudnúť a odolať pokušeniam.

### Jedávala si aj zeleninu a ovocie?

- Samozrejme, zelenina má veľký obsah vlákniny, antioxidantov, vitamínov a dobre zasýti, dá sa jej zjesť veľmi veľa, ovocie má podobné vlastnosti, ale jedla som ho opatrnejšie;
- denne som zjedla najmenej pol kila zeleniny v akejkolvek forme, surovej, či tepelne spracovanej;
- ovocie som jedla len dopoludnia, zväčša na desiatu, nejedla som banány, obsahujú veľa cukru.

### Aj si pri chudnutí cvičila ?

- Necvičila som pravidelne, ale plávala som v priemere 2x do týždňa 40 bazénov, je to dobrý relax i na posilnenie celého tela a k tomu je to aj zvýšený výdaj energie;
- občas som si zašla do sauny;
- pohyb som si pridala aj tým, že som výťah nahradila chôdzou do schodov;
- je však lepšie cvičiť už počas chudnutia, ja teraz dohľadám, čo som zmeškala, potrebujem posilniť svalstvo celého tela, ktoré mi chudnutím trochu ochablo.

### Ako sa teraz cítiš?

- Neuveriteľne dobre, fyzicky i psychicky, schudla som za 5 mesiacov 23 kíl, som ľahšia a cítim sa o 10 rokov mladšia, jednoducho ako nový človek;
- výsledky krvných testov mi vyšli výborne, vrátane cholesterolu, hormónov štítnej žľazy a pečefových testov, lekárka povedala, že mi nemá čo vytknúť, len gynekológ ma varoval, že chudnúť treba pomalšie;
- teraz si udržujem váhu, meriam 168 cm a vážim 60,5 kg, mám BMI 21,6 je to takto dobré, už nikdy nechcem naspäť kilá, ktoré som zhodila.

### Kto ťa to všetko naučil ?

- Veľmi som chcela schudnúť, ale nevedela som ako, časté diéty mi vždy privodili jojo efekt a kilá boli naspäť, už som toho mala dosť;
- hľadala som v okolí kurzy, kde okrem cvičenia by ma naučili aj systém stravovania, nenašla som žiaden;
- zúfala som surfovala po internete a natrafila som na stránky [www.chudnutie-ako.sk](http://www.chudnutie-ako.sk), ktoré píše Miro Veselý, sám schudol racionálnym stravovaním 35 kg, a už vyše dvoch rokov je na rovnakej hmotnosti bez jojo efektu, na webe popísal, ako na to; vo fóre je veľa ľudí, ktorí tiež chudnú a navzájom sa podporujeme.

## Aby chudnutie nebolelo

Chceme tak veľmi schudnúť ale bojíme sa odriekania. Lebo odriekanie je nepríjemné, bolí. Aj chudnutie je potom nepríjemné a bolí. A tak nechceme trpieť. Radšej nechceme chudnúť. A priberáme.

Toto naše vnímanie je celkom normálne. Vychádza z našej človečiny. Z toho, že sa neradi púšťame do vecí, ktoré nám od začiatku privádzajú obavy, strach, nepohodu, nepríjemné pocity. Ved' kto by sám sebe chcel robiť zle.

Nadobudla som vlastnú skúsenosť, že sa málo venujeme sami sebe. Pramálo sa staráme o to, čo NÁM robí dobre. Dôležité dnes pre nás je, aby by sme sa to začali učiť.

Ak pri chudnutí trpíme (ak už trpieť nechceme, hovoríme tomu tiež, že "máme slabú vôľu"), tak je to z rovnakých dôvodov, ako keď trpíme pri hádke. Bojujeme. Pri hádke bojujeme s človekom, ktorý nás zraňuje a trpíme pri tom. Pri chudnutí bojujeme sami so sebou, naše chcenie bojuje s naším telom a tiež pri tom trpíme. Chceme si síce uprieť, ale chcenie dopriať si má prevahu. Ako keby sme kráčali dole hlavou a fyzická príroda nášho tela je hore a rozkazuje! Obidva prípady narušujú našu vlastnú rovnováhu, dostávame sa do konfliktu. V prvom prípade sme v konflikte s iným človekom, v druhom prípade sme v konflikte sami so sebou.

Skúsili ste sa niekedy zavrieť sami na nejaký čas do miestnosti? Len tak, na pol hodiny si sadnúť do obývačky a sedieť. Nič nepozerať, nič nečítať, na nič nemyslieť, nespať. Len tak sedieť a počúvať. Počúvať seba. Väčšina to asi nikdy neskúsila, mnohým sa to bude zdať smiešne alebo prinajmenej divné. „Ved' čo by som už len tak sedel sám ako tichý blázon!“ Aj tak hovorím. Skúste to. Aspoň raz. Len tak sedte a počúvajte sa. Garantujem vám jednu vec. Nebudete vedieť zostať sami so sebou ani desať minút. Budú sa vám hlavou preháňať myšlienky na nedoročenú večeru, nedopísaný referát, nedorozumenie v práci, starosť o deti ale nič, čo by sa týkalo len vás. Nebudete od seba nič počuť. Nemáme problém prežívať v hlučnom svete, riešiť hlasné spory. Máme problém zostať v tichu a sami so sebou. Nerozumieme sami sebe. Prekrikujeme samých seba.

Všetko chce tréning a čas. Ak sa nám podarí odbúrať vlastný nános hlučnosti a rôznych starostí, možno sa nám podarí aj započuť čo len náznak vlastnej odpovede. Ak tento náznak budeme počúvať a sledovať ďalej, dovedie nás k nášmu dôvodu, ktorý hľadáme. A spoznáme to neomylné. Ako keď sa nás niečo dotkne a nám to prívodí vnútorný pokoj. Uľaví sa nám, je nám lepšie, cítime sa ľahšie. A zrazu sa všetko vyjasní. Môžeme začať chudnúť s dobrým predpokladom, že to zvládneme bez väčších ťažkostí. Ešte nemáme vyhraté. Nikdy nemáme celkom vyhraté. Náš vnútorný konflikt nás určite zasiahne ešte veľakrát a my budeme mať chuť zjesť sladký koláč alebo voňavú pečenú klobásku.

Čo vtedy s tým? No predsa to isté, nájdime si chvíľu čas a spýtajme sa samých seba na dôvody: položme si koláč alebo klobásku na tanier, sadnime si k stolu a pozrime sa na ňu „tvárou v tvár“. Nevyhýbajme sa pohľadu na ňu a spýtajme sa samých seba na dôvody, pre ktoré ju chceme zjesť.

1. Je to hlad alebo len neodolateľná chuť, ktorú na ňu máme? Ak je to iba fyzický pocit hladu, tak môžeme vyriešiť tento konflikt tým, že zjeme niečo iné, čo má menej tuku a lepšie podporí náš úmysel chudnúť.
2. Ak si odpovieme, že je to nie je hlad, ale „iba“ chuť ktorú nevieme premôcť, tak sme v horšej situácii. Bude ťažšie presvedčiť samých seba, aby sme ju nezjedli a to iba z dôvodov, že sa do nášho jedálnička na chudnutie nehodí. Dostali sme sa do situácie, v ktorej už nestojíme pevne na nohách a ani hlavu nemáme na tom mieste, kde by správne mala byť, už za nás nerozhoduje.

Ešte stále žiadna tragédia. Ešte stále máme možnosť vyrovnáť sa do správnej polohy a rozhodnúť sa nezjesť klobásku. Pokúsime sa o to. Ak nám tento pokus neprívodí vnútornú traumu, vnútorný konflikt, vnútorný boj, máme vyhraté. Vstaneme, zoberieme tanier s klobáskou a odložíme ho v pokoji do chladničky. Ak ale pri takejto predstave počujeme zo svojho vnútra zúfale volanie „len to nie, neodkladaj to preč lebo sa zbláznim!“ tak ju zjedzme. Ešte raz, kým ju definitívne zjeme, si overme sami u seba, či po zjedení klobásky naše JA bude spokojné.

Je to veľmi dôležité, pretože ak odpovie, že nebude spokojné pre výčitky svedomia, nie je rozhodnutie klobásku zjesť, správne. Budeme mať výčitky z toho, že sme ju zjedli a budeme v novom vnútornom konflikte. Prehrali by sme, napriek tomu, že sme uspokojili svoje chuťové poháriky. Ak nám ale odpovie, že bude spokojné, tak urobíme pre seba menšie zlo keď ju jednoducho zjeme. Nemuseli by sme ten konflikt dlhodobo vydržať. A nabudúce to skúsime zas.

A takto sa dookola pýtajme samých seba a hľadáme odpovede. Čas, ktorý budeme potrebovať na vlastné odpovede sa bude čoraz viac skracovať a nám bude stačiť už len pomyselný pohľad na tanier s klobáskou. A čím viackrát sa nám podarí odložiť reálny, alebo pomyselný tanier do chladničky, tým je viac a viac zrejme, že prestávame chodiť po hlave a naše telo a pocity prestávajú rozkazovať nášmu JA! A potom aj chudnutie prestane bolieť. A my už nebudeme mať problém sedieť na hostine plnej sladkých dobrôt a pečených klobás. Nebude nás to už viac traumatizovať. Bude len na našom vnútornom rozhodnutí čo zjeme a čoho sa dobrovoľne vzdáme.

Dokážeme urobiť neskutočné veci ak ich robíme v súlade sami so sebou, preto, že ich chceme urobiť, že sme sa vyrovnali so svojimi konfliktami. Preto, lebo sme našli ten pravý dôvod, lebo sme prestali bojovať a začali hľadať dohodu. To je ona, naša motivácia. Zrazu vidíme veci z nadhľadu, ľahšie sa nám riešia, neubližujú nám. A je jedno, či sa vzdávame jedla alebo riešime iný problém. Dokážeme to urobiť len vtedy „keď nechodíme dole hlavou“. Potom netrpíme. A o to by sme sa mali usilovať.

Schudnúť je ľahko, ťažšie je váhu si udržať. Až po pár rokoch sa uvidí, či to človek s chudnutím myslí naozaj vážne. Apropo, môj krátky päťmesačný príbeh priniesol môjmu manželovi novú ženu. Po dvadsiatich siedmich rokoch. To poteší.

Anna

## Chcela som schudnúť, preto som začala jesť.

Volám sa Anna, mám niečo cez 50 rokov. Dost' veľa na to, aby som sa mohla považovať za rozumnú a sama vedela ovládať svoje konanie. Dost' málo na to, aby som si povedala, že už mám všetko za sebou a je jedno, čo ma v živote čaká a ako vyzerám. Dala som si obe súvislosti dokopy a na Veľkonočný pondelok roku 2006 som si naposledy povedala, že so svojím výzorom nie som spokojná. Mojich 83,3 kg bolo pri výške 168 už priveľa, stačilo. Dnes po 5 mesiacoch mi váha ukazuje 60,5 kg a ľudia mi kladú rôzne otázky a ja im na ne dávam pravdivé odpovede. Žiaľ, na otázku „ako si schudla vyše 20 kíľ“ sa nedá odpovedať jednou vetou. Skúsím to teda čo najstručnejšie.