

EVELYN TRIBOLEOVÁ a ELYSE RESCHOVÁ

# INTUITÍVNE STRAVOVANIE

REVOLUČNÝ  
NEDIÉTNY  
PRÍSTUP



- 
- UZAVRITE S JEDLOM MIER
  - OSLOBOĎTE SA OD CHRONICKÉHO DIETOVANIA
  - ZNOVU OBJAVTE RADOSŤ Z JEDLA
- 

AKTUELL

Evelyn Triboleová a Elyse Reschová  
**Intuitívne stravovanie**

ĎALŠIE KNIHY OD EVELYN TRIBOLEOVEJ A ELYSE RESCHOVEJ

*The Intuitive Eating Workbook:  
Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food*

ĎALŠIE KNIHY OD EVELYN TRIBOLEOVEJ

*Healthy Eating in Schools: Evidence-Based Interventions  
to Help Kids Thrive (spolu s Catherine Cook-Cottonovou  
a Tracy Tylkovou)*

*The Ultimate Omega-3 Diet*

*Eating on the Run*

*More Healthy Homestyle Cooking*

*Stealth Health*

*Healthy Homestyle Desserts*

*Healthy Homestyle Cooking*

ĎALŠIE KNIHY OD ELYSE RESCHOVEJ

*The Intuitive Eating Workbook for Teens:  
A Non-Diet, Body Positive Approach to Building  
a Healthy Relationship with Food*

# INTUITÍVNE STRAVOVANIE

REVOLUČNÝ  
NEDIÉTNY  
PRÍSTUP

EVELYN TRIBOLEOVÁ a ELYSE RESCHOVÁ

AKTUELL

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovat', spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmov alebo iných metód použitia elektronických systémov ukladania do pamäte.

### **Evelyn Triboleová a Elyse Reschová: Intuitívne stravovanie**

Z anglického originálu Intuitive Eating, ktorý vydalo vydavateľstvo St. Martin's Publishing Group.

Text Copyright © 1995, 2003, 2012, 2020 by Evelyn Tribole, MS, RDN, CEDRD-S, and Elyse Resch, MS, RDN, CEDRD-S, FAND

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Všetky práva vyhradené.

Translation © Zuzana Jánska 2022

Redakčne upravila: Magdalena Borovcová

Sadzba, zalomenie a návrh obálky: Samuel Ryba – Design Ryba

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

Vydal AKTUELL vydavateľstvo, s. r. o., Bratislava, Slovenská republika

Slovak edition © AKTUELL 2022

**ISBN 978-80-89873-45-6**

*Túto knihu venujeme našim bývalým aj súčasným klientom  
a budúcim intuitívnym stravníkom, ako aj zdravotníckym pracovníkom,  
ktorí túto prácu vykonávajú.*

*Želáme vám dôstojnosť, zdravie a šťastie – bez ohľadu  
na veľkosť alebo tvar vašej postavy.  
Nech nikdy nepochybujete o svojej vnútornej múdrosti  
alebo skúsenostiach.*



## Obsah

---

Predslov.....	11
Úvod.....	17
<b>1. kapitola:</b> Vedecký základ intuitívneho stravovania.....	25
<b>2. kapitola:</b> Nárast na diétne dno.....	45
<b>3. kapitola:</b> Aký druh jedáka ste?.....	59
<b>4. kapitola:</b> Princípy intuitívneho stravovania: Prehľad.....	75
<b>5. kapitola:</b> Prebúdzanie intuitívneho jedáka: Fázy.....	85
<b>6. kapitola:</b> 1. princíp Odmietnite diétnu mentalitu.....	95
<b>7. kapitola:</b> 2. princíp Vážte si svoj hlad.....	117
<b>8. kapitola:</b> 3. princíp Uzavrite s jedlom mier.....	139
<b>9. kapitola:</b> 4. princíp Odmietnite potravinovú políciu.....	159
<b>10. kapitola:</b> 5. princíp Objavte faktor spokojnosti.....	187
<b>11. kapitola:</b> 6. princíp Precíťte svoju sýtosť.....	205
<b>12. kapitola:</b> 7. princíp Vyrovnajte sa so svojimi emóciami láskavo.....	217
<b>13. kapitola:</b> 8. princíp Rešpektujte svoje telo.....	237
<b>14. kapitola:</b> 9. princíp Pohyb – pocíťte rozdiel.....	259
<b>15. kapitola:</b> 10. princíp Ctíte si svoje zdravie ľahkou výživou.....	273
<b>16. kapitola:</b> Výchova intuitívneho jedáka: Čo funguje u detí a tínedžerov.....	299
<b>17. kapitola:</b> Definitívna cesta k odstráneniu porúch príjmu potravy.....	329
Doslov.....	361



Príloha A: Časté otázky a odpovede o intuitívnom stravovaní.....	365
Príloha B: Návod krok za krokom.....	371
Odkazy.....	385
Poznámky.....	393
Zdroje.....	411
O autorkách.....	415

## *Poďakovania*

---

Chceme sa poďakovať najmä:

Davidovi Hale Smithovi, Inkwel Management, LLC, nášmu agentovi, ktorý nás podporoval od úplného začiatku, a jeho spolupracovníčke Naomi Eisenbeissovej za jej bystrý postreh detailov.

Jennifer Weisovej, bývalej redaktorky St. Martin's Press, za jej nadšnú víziu a redaktorskému tímu za ich podporu, najmä Sallie Lotzovej, asistentky redaktora v St. Martin's Publishing Group.

Tracy Tylkovej, PhD, za overenie intuitívneho stravovania v jej prelomovom výskume a za vytvorenie Hodnotiacej škály intuitívneho stravovania.

Deb Burgardovej, PhD, FAED, za jej kritickú a citlivú spätnú väzbu.

Vedci, ktorí sa s nami podelili o svoje poznatky a skúsenosti:

Kristin Neffová, PhD., Lindo Bacon, PhD., Carl Lavie, MD, Catherine Cook-Cottonová, PhD., Janet Polivyová, PhD., a C. Peter Herman, PhD., Ellen Satterová, MS, RDN, MSSW, Susie Ohrbachová, Jane Hirschmanová, PhD., a Carol Munterová, Laurel Mellinová, PhD., Rachel Calgerová, PhD., Diane Neumark-Sztainerová, PhD., MPH, RD, Traci Manová, PhD., Leann Birchová, PhD., Cynthia Pricová, PhD., MA, LMT

Komunity, ktoré nás podporili pri šírení intuitívneho stravovania: Health at Every Size, Certified Intuitive Eating Counselors a Facilitators, the Intuitive Eating Online Community, the Instagram #IntuitiveEatingVillage, #IntuitiveEatingOfficial a EDRD Pro Community.

Ďakujem Arlene Drakovej, PhD, LMFT, mojej manželke, za jej neustálu starostlivosť a podporu, rady a trpezlivosť. (ER)

Danielovi P. Brownovi, PhD., môjmu učiteľovi meditácie, za jeho znalosti a vedenie. (ET)

Ellen Ledleyovej, LCSW, mojej terapeutke, za jej múdrosť a porozumenie. (ER) Chrissy Roletterovej, za jej marketingovú víziu, ktorá pomohla pri šírení informácií o intuitívnom stravovaní. (ET)

Karen Freemanovej, MS, RDN, CSSD, mojej milej priateľke, za jej celoživotnú podporu, ale najmä počas tohto projektu. (ER)

Ryanovi Seayovi, PhD, a Lise Du Breuilovej, LICSW, za ich múdre rady. (ET)

Shazi Shabatianovej, MS, vedeckej pracovníčke, a členom odbornej skupiny, ktorú vediem, za ich príspevky a povzbudenie. (ER)

Samanthe Mullenovej za jej spoľahlivú podporu pri všetkých projektoch intuitívneho stravovania a Grete Jarvisovej, MS, za pomoc so sociálnymi médiami. (ET)

Našej rodine a priateľom, ktorých nezištné porozumenie nám umožnilo knihu dokončiť.

A v neposlednom rade vynikajúcim odborníkom na intuitívne stravovanie, ktorí nesú pochodeň našej práce ďalším generáciám.

## Predslov

---

*Táto integračná funkcia [mozgu] vysvetľuje, prečo argumentácia, ktorá sa kedysi považovala za „čisto logický“ spôsob myslenia, závisí od iracionálneho spracovania v našom tele.*

— Daniel Siegel, M.D., *Mindsight*, 2010

Kniha *Intuitívne stravovanie* vyšla prvýkrát v roku 1995. Odvtedy si ju prečítalo niekoľko stotisíc ľudí. Mnohí z nich mali pri čítaní intuitívny pocit, že im to „dochádza“. Dostali sme veľa listov a e-mailov, ako „píšete presne o mne“, alebo „ako ste vedeli, že sa takto cítim“ či „konečne to niekto pochopil“. Hoci to mnohým „došlo“ – našli sa aj takí, ktorí sa pýtali, čo to vlastne intuitívne stravovanie je. Poháňa nás len inštinkt? „Vieme“, čo, koľko a kedy máme jesť? Preto sme v úvode k štvrtému vydaniu knihy ponúkli odpoveď na túto otázku.

Ak vieme niečo o ľudskom mozgu, pomôže nám to pochopiť, prečo dieťa pri narodení intuitívne vie, kedy a koľko potrebuje jesť. Môže nám to tiež pomôcť pochopiť, ako sa znovu vrátiť k intuitívnemu stravovaniu, aj keď nás denno-denne zvädzajú ponuky prírodných aj priemyselne spracovaných potravín – a k tomu množstvo informácií o najrôznejších diétach.

Ľudia majú tú výhodu, že zažívajú dynamickú súhru inštinktov, emócií a myšlienok, ktoré spoločne riadia ich život, pričom to všetko sprostredkúva mozog. Daniel Siegel, MD, psychiater a odborník na všímavosť (mindfulness), nazýva tento proces „mindsight“ (vnútorné nazeranie). Za túto účinnú integráciu sú zodpovedné tri oblasti mozgu.

Prvá oblasť sa nazýva plazí mozog, pretože keď sa po Zemi pohybovali prvé plazy, konali a reagovali výlučne inštinktívne. Nepoužívali

racionálne ani pocity – jednoducho konali. Evolúciou sa vyvinula ďalšia úroveň mozgovej funkcie, nazývaná limbický mozog, ktorý majú aj cicavce. Vznikajú v ňom emócie a sociálne správanie. V limbickom mozgu sú pocity položené nad inštinkty plazieho mozgu. Z plazieho mozgu sa inštinkty odosielajú do limbického mozgu, ktorý slúži na rozšírenie povedomia (Levine 1997). Nakoniec sa vyvinula tretia dôležitá oblasť mozgu, nazývaná racionálny mozog alebo neokortex. Racionálny mozog integruje inštinkty a pocity z dvoch starších oblastí mozgu. Tento mozog neovláda inštinkty – skôr vníma inštinktívne a pocitové časti nášho bytia a riadi sa podľa nich. Racionálny mozog vytvára myšlienky a reč.

Intuitívne stravovanie zahŕňa všetky tri oblasti ľudského mozgu. V ranom detstve jeme väčšinou inštinktívne. Ako rastieme a vyvíjame sa, v našich rozhodnutiach o jedle zohrávajú rolu myšlienky a pocity. Ako často hovoríme našim klientom, ľudské telo to nie je len jazyk a žalúdok, ale aj myseľ. Často nám ľudia hovoria: „Myslel som si, že v rámci intuitívneho stravovania budem môcť jesť, ako len chcem. Takže teraz jem čo chcem, koľko chcem a kedy sa mi zachce!“ Takáto predstava v skutočnosti skresľuje podstatu intuitívneho stravovania. Áno, uzavrite s jedlom mier a jedzte to, čo poteší vaše chuťové bunky. Áno, doprajte si slobodu jesť bez podmienok a jedzte toľko, koľko potrebujete na uspokojenie tela. Ale jesť kedy sa vám zachce, bez ohľadu na hlad a sýtosť (plnosť), nemusí byť uspokojivé a zároveň vám to môže spôsobiť fyzické problémy. Dôležitou súčasťou tohto procesu je naladenie sa na signály sýtosti vášho tela.

Ako intuitívny jedák budete rešpektovať svoj mozog, pretože je súčasťou vášho tela. Ako sa postupne budete oboznamovať s princípmi intuitívneho stravovania, budete si ukladať informácie do pamäťových „súborov“, ktoré si vytvoríte a uložíte v mozgu. Keď pocítite hlad, budete musieť pri rozhodovaní čo zjesť, niekoľko z týchto súborov vytiahnuť. Posúdite, ako veľmi ste hladní, a potom zhodnotíte, aké potraviny by vás mohli zasýtiť a uspokojiť vaše chuťové bunky. Možno prejdete aj sériou zmyslových predstáv o chuti, textúre (konzistencii) a teplote rôznych jedál. Môžete tiež otvoriť súbor spomienok na zážitky s jedlami z minulosti. Môžete si položiť otázku, či sa vám aktuálny výber jedla v minulosti osvedčil. Zasýtil vás na dostatočne dlho? Ovplyvnil hladinu cukru v krvi? Mali ste po ňom žalúdočné problémy? Alebo ste si konkrétne jedlo skutočne vychutnali a chcete si ho dať znovu?

Pri túžbe po jedle vstupujú do hry aj emócie. Možno ste rozrušení a potrebujete sa najesť, aby ste sa upokojili. Alebo sa nudíte a myslíte na jedlo ako na rozptýlenie? Tieto možnosti môžu ovplyvniť vaše rozhodnutie, čo budete jesť, alebo či vôbec budete jesť.

Na začiatku cesty späť k intuitívnemu stravovaniu si budete zrejme veľmi intenzívne uvedomovať hlad, plnosť, spokojnosť, myšlienky a emócie. Váš mozog bude musieť byť v maximálnom súlade s jazykom a žalúdkom. Postupne, keď budete lepšie rozpoznávať vnútorné signály, zistíte, že vaše inštinkty a intuitívne poznanie zohrávajú v stravovaní výraznejšiu rolu. Intuitívne stravovanie je v skutočnosti o dôvere, že dokážete vyhľadať všetky potrebné informácie, s použitím všetkých oblastí svojho mozgu – inštinktov plazov, limbického prepojenia s emóciami a racionálnych myšlienok.

Keď sa vraciame k začiatkom, nechce sa nám veriť, že uplynulo už dvadsaťpäť rokov od prvého vydania *Intuitívneho stravovania*. Hoci čas rýchlo letí rýchlo, tie roky sú plné skúseností. Dostali sme nespočetné množstvo telefonátov, e-mailov, správ na sociálnych médiách a listov od ľudí z rôznych častí krajiny aj z celého sveta. Vďaka tejto komunikácii sme nazreli do životov ľudí, ktorých by sme bez tejto knihy nikdy nespoznali. Vypočuli sme si príbehy o tom, ako im *Intuitívne stravovanie* zmenilo životy a vyliečilo vzťahy k jedlu aj telu. Rozprávali sme sa s ľuďmi, ktorí boli na začiatku cesty a mali záujem o osobnejší, intenzívnejší prístup – či už osobný, telefonický alebo virtuálny. Ďakovali nám ľudia, ktorým kniha poslúžila ako odrazový mostík pre ich vlastné osobné uzdravenie a ktorí v tomto procese uspeli sami.

Ľudia od nás žiadali kontakty na výživových terapeutov a iných zdravotníkov vo svojom okolí, ktorí dobre poznajú intuitívne stravovanie. Aby sme svoje poznatky dostali bližšie k ľuďom, vyškolili sme vyše tisíc profesionálov po celom svete, ktorí sa stali certifikovanými poradcami pre intuitívne stravovanie alebo laickými sprostredkovateľmi. Robili sme prednášky na odborných stretnutiach, ale aj pre študentov či laickú verejnosť, vystupovali sme v televízii a dávali rozhovory v rádiách a podcastoch. Citovali nás v novinách, časopisoch a na internete. Okrem toho nás kolegovia odborníci žiadali o povolenie použiť *Intuitívne stravovanie* pri svojich vlastných prednáškach, workshopoch a seminároch.

Všetky tieto skúsenosti mali pre nás obrovský význam. Poskytli nám príležitosť rozšíriť prácu, ktorú sme predtým vykonávali osobne,

telefonicky alebo virtuálne s jednotlivcami. Podarilo sa nám dostať filozofiu intuitívneho stravovania medzi ľuďmi, ku ktorým by sa bez tejto knihy nikdy nedostala.

Dojalo nás, keď sme sa dopyčuli, ako *Intuitívne stravovanie* zmenilo životy takého množstva ľudí. Jeden z najčastejších komentárov ľudí sa týkal beznádeje, ktorú pociťovali po rokoch a rokoch neúspešných diét a novej nádeje, ktorá im svitla po objavení a čítaní *Intuitívneho stravovania*. Vypočuli sme si, ako si niektorí z nich očistili myseľ od neznesiteľných a obsedantných (nutkavých) myšlienok na jedlo a vnímania vlastného tela. To uvoľnilo priestor pozitívnemu mysleniu a odhodlaniu urobiť v živote zásadné zmeny. Ich sebaúcta prudko vzrástla a rozprávali nám o pocite posilnenia vďaka procesu, ktorý rešpektuje silu vlastného vnútorného hlasu. Prostredníctvom *Intuitívneho stravovania* sa naučili veriť múdrosti, ktorú vždy mali v sebe, ale roky pochybovania o sebe ju otupili. Ich pochybnosti o vrodených stravovacích signáloch prerástli do pochybností o vlastnom presvedčení v mnohých ďalších aspektoch ich života.

Počuli sme príbehy ľudí, ktorí odišli z ponižujúcich vzťahov, zmierili sa s odcudzenými blízkymi a urobili zásadné zmeny v kariére potom, ako vyriešili svoj boj s jedlom a vlastným telom. Dopyčuli sme sa tiež o nových romantických vzťahoch, čo niektorí považovali za nemožné, kým sa trápili obavami o svoje telo a riešili najnovší diétny pokus vopred odsúdený na zlyhanie. *Intuitívne stravovanie* všetkých týchto ľudí oslobodilo a umožnilo im žiť život bez pochybností o sebe a beznádeje, ktorá vyplynula z ich bolestivého vzťahu k jedlu. (Treba si však pamätať, že ľudia s vyššou hmotnosťou môžu ďalej čeliť diskriminácii, aj keď sa z nich stanú intuitívni jedáci.)

*Intuitívne stravovanie* zmenilo aj životy mnohých našich profesionálnych kolegov. Na každej konferencii, na ktorej sa zúčastníme, počujeme od výživových terapeutov a psychoterapeutov, akí sú vďační, že môžu svojim klientom odporúčať našu knihu. Hovorí, ako im uľahčuje život to, že ju používajú ako príručku v súkromnej praxi, na prednáškach a seminároch. V našom vlastnom profesionálnom živote sme sa tak isto presvedčili, že kniha, ktorú sme napísali pre svojich klientov, aby si ju mohli vziať domov a použiť ako referenčný materiál, je pre našu prax neoceniteľnou pomôckou. Dozvedáme sa, že niektorým ľuďom pomáha pociť, že si môžu vziať so sebou kúsok z nás, ktorý im dodá podporu, keď ju potrebujú!

Štvrté vydanie knihy obsahuje niekoľko doplnkov. Dúfame, že oslovia širšiu základňu čitateľov a ponúknu každému nové nástroje. Po prvé, do kapitoly o výchove intuitívneho jedáka sme pridali časť o samoodstavovaní – pridávaní tuhej stravy na základe potrieb dieťaťa. Chceme pomôcť rodičom chrániť vnútornú múdrosť detí vo vzťahu k jedlu, s ktorou sa narodili. Zároveň chceme poradiť rodičom, ako napraviť narušený vzťah, ktorý môžu mať s deťmi v oblasti stravovania. Aké by to bolo úžasné, keby si všetky deti dokázali udržať svoje vrodené intuitívne stravovanie po celý svoj život!

Po druhé, rozšírili sme kapitolu o výskume, ktorý potvrdzuje prospešné účinky intuitívneho stravovania. Keď sme pôvodne pracovali s predpokladmi intuitívneho stravovania, vyhodnotili sme dôkazy z vyše stovky štúdií, ktoré popri našich vlastných klinických skúsenostiach napokon sformovali desať princípov intuitívneho stravovania. Hoci náš pôvodný koncept vychádza z dôkazov (alebo presnejšie, je inšpirovaný dôkazmi), nie je to to isté, ako keby sme povedali, „štúdie preukázali, že intuitívne stravovanie funguje“. Teda, až donedávna.

Keď sme písali knihu *Intuitívne stravovanie*, netušili sme, že náš koncept bude inšpirovať toľko štúdií. Považujeme to za absolútne úžasné! Dodnes sa uskutočnilo vyše 125 štúdií o intuitívnom stravovaní a ďalšie práve prebiehajú. V tomto aktualizovanom vydaní hovoríme aj o vzrušujúcom výskume interoceptívneho vedomia, ktoré podporuje intuitívne stravovanie. Základnou definíciou interoceptívneho vedomia je naša schopnosť vnímať fyzické vnemy, ktoré vychádzajú z vnútra tela. Patria k nim aj telesné stavy ako plný močový mechúr, búšenie srdca a pocity sýtosti a hladu. Každú emóciu pociťujeme ako jedinečný vnem v tele, ako fyzický odtlačok prsta. Keď načúvame svojmu telu cez interoceptívne vedomie, máme k dispozícii množstvo informácií, ktoré uspokojia naše biologické a psychologické potreby! Inými slovami, naše túžby, potreby a emócie sú úzko späté s priamym prežívaním vnemov v našom tele tu a teraz. Princípy intuitívneho stravovania fungujú buď pomocou zvyšovania interoceptívneho vedomia, alebo odstraňovaním prekážok tejto „superschopnosti“. Tieto prekážky obvykle vznikajú v mysli vo forme pravidiel, presvedčení a myšlienok.

Snažili sme sa sústrediť sa na uspokojenie ako na hnaciu silu procesu intuitívneho stravovania. Uvidíte, ako hľadanie uspokojenia pri jedle dodá hlboký zmysel všetkým ostatným princípom v knihe,



a tiež tomu, ako ostatné princípy ovplyvnia hľadanie uspokojenia. Menšie aktualizácie sme urobili v celom texte knihy. Postupom času sme začali citlivejšie vnímať najmä vplyv, aký majú na našich čitateľov akékoľvek číselné údaje. Či sa týkajú hmotnosti, výšky alebo veľkosti a odporúčanií porcií, tieto čísla môžu spustiť porovnávanie a negatívne pocity. Takže sme odstránili čísla všade, kde to bolo možné. Okrem čísel sme odstránili aj väčšinu zmienok o hmotnosti, pretože podľa nás akékoľvek zameranie na hmotnosť len upevňuje toxickú stigmu, ktorá v našej kultúre existuje. Tento problém je taký všadeprítomný, že sme pridali časti o diétnej kultúre a stigme hmotnosti, aby ste skutočne pochopili, ako vás ovplyvňuje, aj keď vedome žiadnu diétu nedržíte!

Určite si preštudujte novú časť o zdrojoch intuitívneho stravovania, kde o nich nájdete informácie (vrátane našej online komunity intuitívneho stravovania, Pracovný zošit intuitívneho stravovania a Pracovný zošit intuitívneho stravovania pre teenagerov) – aby ste získali ďalšie nástroje a poznatky na podporu na ceste k intuitívnemu stravovaniu.

Tak isto sme považovali za veľmi dôležité zachovať v tomto vydaní knihy prílohu s názvom „Pokyny krok za krokom“. Tento prehľad bude pomôckou pre starých aj nových čitateľov. Ak držíte knihu v rukách prvýkrát, môžete si ju prečítať celú a potom si pomocou prehľadu celý proces zopakovať. Čitatelia, ktorý už proces intuitívneho stravovania poznajú, môžu túto časť využiť na oživenie konceptu a ako praktickú skrátenú metódu overenia. Prípadne si môžete vždy prečítať len jeden princíp a potom si podľa prehľadu jednotlivé kroky upevniť. (Ešte jedna poznámka k princípom: Niektorí ľudia možno zistia, že ich konkrétny princíp zaujal viac a budú si ho chcieť prečítať mimo poradia. Neexistuje „správny spôsob“ ako absorbovať intuitívne stravovanie – čítajte knihu podľa vlastnej intuície.) Nech sa rozhodnete akokoľvek, dúfame, že pokyny krok za krokom budú pre vás užitočným nástrojom na ceste k obnoveniu intuitívneho stravovania.

A konečne, chceli by sme sa poďakovať mnohým ľuďom, ktorých sme za tie roky mali tú česť stretnúť a spolupracovať s nimi. Boli ste našimi učiteľmi, aj keď sme na ceste k uzdraveniu radili my vám. Inšpirovali ste nás pokračovať v tejto práci a pripraviť toto štvrté vydanie knihy *Intuitívne stravovanie*. Ďakujeme!

## Úvod

---

Ak by vám niekto platil za každú diétu, podobne ako keď sa zbierajú nalietané míle u jednotlivých aerolínií, väčšina z nás by si zarobila na cestu na Mesiac a späť. Očakáva sa, že globálny priemysel zameraný na chudnutie dosiahne do roku 2023 hodnotu 278,95 miliárd dolárov, čo by stačilo na financovanie takéhoto výletu pre celé ďalšie generácie. Je iróniou, že voči svojim autám pocítujeme zrejme viac rešpektu ako voči sebe. Ak by ste so svojím autom chodili pravidelne na servisnú prehliadku a napriek množstvo času a peňazí by nefungovalo, neobviňovali by ste za to seba.\* A predsa, hoci až 95 percent všetkých diét zlyháva, zvyknete za neúspech namiesto diéty viniť seba! Nie je to irónia, že za obrovskú mieru zlyhania diét neobviňujeme samotný proces držania diéty?

Lenže čo v skutočnosti znamená zlyhanie? Tradične to znamená fakt, že väčšina ľudí, ktorí schudnú pomocou diéty, znova priberie, pričom mnohí z nich priberú viac ako schudli. (Štúdie ukazujú, že až dve tretiny ľudí následne priberú na váhe viac ako sa im podarilo schudnúť!) Lenže ak sa sústredíme na stratu hmotnosti ako na definíciu zlyhania, prehliadame skutočný koreň problému: Prečo sa ľudia tak sústreďujú na chudnutie? Prečo sa štíhle telo všeobecne hodnotí vyššie ako tučnejšie? Prečo ľudia hodnotia sami seba podľa čísla na váhe? Zlyhanie diét je v tom, že podporuje stigmu hmotnosti a neuznáva fakt, že ľudia majú telá rôznych veľkostí a tvarov a každý jednotlivec je hodnotný

---

\* Toto odvetvie zahŕňa: bariatrickú chirurgiu, potraviny, fitness vybavenie a telocvične, produkty a programy na chudnutie. <https://tinyurl.com/Global-stats>

presne taký, aký je. V tejto knihe vám chceme poskytnúť informácie, vďaka ktorým môžete prestať obviňovať seba a svoje telo. Predstavíme vám niekoľko nových myšlienok, ktoré vám pomôžu oceniť svoju individualitu a všetko, čo z vás robí vaše vlastné jedinečné ja.

Na začiatku, keď sme vstúpili do sveta súkromnej praxe, sme sa nepoznali. Napriek tomu sme každá samostatne mali pozoruhodne podobné skúsenosti z poradenstva, ktoré nás donútili zmeniť spôsob práce. To viedlo k podstatnej úprave našich postupov, ktoré neskôr dali podnet na túto knihu.

Hoci sme pracovali nezávisle, nevedomky každá z nás začala tým, že si dala sľub, vyhnúť sa pasci „kontroly hmotnosti“. Nechceli sme predpisovať proces, ktorý bol vopred odsúdený na zlyhanie. No hoci sme sa snažili vyhýbať poradenstvu o chudnutí, lekári nám stále posielali svojich pacientov. Obvykle mali vysoký krvný tlak alebo vysokú hladinu cholesterolu. Nech mali akýkoľvek zdravotný problém, zníženie hmotnosti sa považovalo za hlavný prostriedok liečby problému. Keďže sme chceli týmto pacientom pomôcť, pustili sme sa do problému s chudnutím so záväzkom, že to urobíme inak: Naši klienti to dokážu. Budú patriť do tej malej skupinky piatich úspešných percent. Samozrejme, naše vedomie v tom čase ešte nedospelo ani len do bodu spochybníť celé zameranie na hmotnosť, ktoré v spoločnosti prevláda. V tom čase ani nebolo k dispozícii toľko výskumov, ako máme dnes, ktoré poukazujú na deprimujúcu mieru neúspechu a škodlivosti diét.

Vytvorili sme skvelé stravovacie plány podľa toho, čo našim pacientom chutilo a nechutilo, aký mali životný štýl a špecifické potreby. Tieto plány vychádzali zo všeobecne prijímaného „systému výmeny“, ktorý sa bežne používa pri diabetickom stravovaní a „kontrole hmotnosti“. Povedali sme im, že nejde o diétu, pretože už vtedy sme vedeli, že diéty nefungujú. Argumentovali sme tým, že tieto stravovacie plány nie sú diéta, pretože pacienti si mohli vybrať medzi kuračím, morčacím, rybím alebo chudým červeným mäsom. Mohli si dať žemľu, muffin alebo toast. Ak skutočne mali chuť na koláčik, mohli si dať jeden (nie päť!). Zo skupiny „neobmedzených potravín“ si mohli dať toľko, koľko chceli, takže nikdy nemuseli zažiť pocit hladu. Povedali sme im, že ak majú mimoriadnu chuť na konkrétne jedlo, môžu si ho dať bez pocitu viny. Ale zároveň sme zdôraznili, mierne ale pevne, že ak sa budú držať svojich personalizovaných plánov, pomôže im to

dosiahnuť ich ciele. Ako týždne plynuli, naši klienti sa nám snažili robiť radosť a stravovacie plány dodržiavali. Vážili sme ich každý týždeň (dnes by sme to už určite nerobili!), a ich hmotnostné ciele sa plnili.

Nanešťastie, po nejakom čase nám niektorí z týchto ľudí začali telefonovať, že nás znovu veľmi potrebujú. Ich pôvodná váha sa z nejakého dôvodu vrátila. Ich telefonáty boli plné ospravedlnení. Už sa im nedarilo dodržiavať plán. Možno potrebovali, aby ich niekto sledoval. Možno nemali dostatok sebakontroly. Možno v tom skrátka neboli dosť dobrí, mali pocit viny a boli demoralizovaní.

Naši klienti napriek „zlyhaniu“ vinili za neúspech sami seba. Nám verili, my sme boli tie „skvelé výživové poradkyne“, ktoré im pomohli schudnúť. Takže oni urobili niečo zle, nie my. Postupne sa ukázalo, že s týmto prístupom niečo nie je v poriadku. Všetky naše dobré úmysly len posilňovali niektoré negatívne samoučelné postoje našich pacientov voči sebe – že nemajú sebakontrolu, nedokážu to; preto sú zlí alebo neschopní. To viedlo k pocitu viny, viny a znovu viny.

Vtedy sme už obidve dosiahli v spôsobe vedenia poradenstva bod zlomu. Ako by sme, na jednej strane, mohli ďalej ticky učiť ľudí veci, ktoré sa síce zdali logické a výživovo správne, ale zároveň vyvolávali také emocionálne otrasy? No na druhej strane, ako by sme mohli zanechať oblasť liečby, ktorá by mohla mať taký zásadný vplyv na budúce zdravie klienta? (Lepšie povedané, tak sme boli naučené rozmýšľať!)

Pri vyrovnávaní sa s týmito problémami sme začali skúmať populárnu literatúru aj vedecké štúdie, ktoré naznačovali 180-stupňový odklon od akejkoľvek diéty (aj takej, ktorú schvaľuje dietológ). Medzi zakladajúcimi odborníkmi, ktorí dláždili cestu nediétnemu prístupu, a ovplyvnili aj nás, boli okrem iných Jane R. Hirschmannová, CSW; Carol H. Munterová; Lela Zaphiropoulosová, CSW; Susie Orbachová, PhD.; Janet Polivyová, PhD.; C. Peter Herman, PhD., a Leann L. Birchová, PhD. Navrhli spôsob stravovania, ktorý povoľuje výber akýchkoľvek potravín, ale nerieši výživu. Naše počiatočné reakcie boli veľmi skeptické, ak nie rovno odmietavé. Ako sme mohli my, ako výživové poradkyne (alebo registrované dietologičky), vyškolené hľadať súvislosti medzi výživou a zdravím, schváliť spôsob stravovania, ktorý zdanlivo odmietal samotný základ našich poznatkov?

Skeptické myšlienky pretrvávali. „Zdravé“ stravovacie plány udržiavali ľudí pripútaných k diétnej stravovacej kultúre, aj s občasnou beznádejou, ktorú prinášala, no zároveň sa „kŕmenie na požiadanie“,