Hubnutí bez diet a cvičení

Zhubnout může každý

Martina Králíčková

TAXUS International s. r. o., Praha
Tel.: 800 182 987 (8001TAXUS)
Martina Králíčková, Praha, 2013
Úpravy textů: Martina Králíčková, Ivo Toman, imprimis
Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2013
Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2013
Ilustrace: © Alexander Klinko, 2013
Vytiskla tiskárna: FINIDR, s. r. o., Český Těšín
ISBN 978-80-87717-04-2
ISBN 978-80-87717-07-3 PDF
1. vydání

Hubnutí bez diet a cvičení

Zhubnout může každý

Martina Králíčková

Obsah:

Předmluva 6
Úvod 10
Proč jsou Američané tak obézní? 14
Kapitola 1: **Je obezita dědičná?** 18
Proč jsou obézní celé rodiny? 21
Velitel kuchyně 22
Jak velitel kuchyně ovlivňuje naše stravovací návyky 24
Co může velitel kuchyně zkazit 25
Kapitola 2: **Jsme tlustí vlastní vinou?** 26
Je jídlo droga? 27
Začarovaný kruh 28
Proč jídlo z fastfoodových restaurací dobývá svět? 30
Jak se dostaneme ven ze začarovaného kruhu 31
Kapitola 3: **Jak vidíme sami sebe** 32
Jak poznám, že jsem tlustý? 34
Skutečně vám tyto ukazatele řeknou, jak na tom jste? 35
Proč vězni tloustnou? 35
Jak tedy poznáme, zda jsme tlustí? 36
Pořádně se najíst je pojem relativní 38
Jíme více, než si myslíme 39
Kapitola 4: **Snadné cesty k obezitě aneb Chyby, kterých se dopouštíme** 40
Chyba číslo 1: „Dvě kila navíc nejsou zase tak moc“. 43
Chyba číslo 2: Síla zvyku aneb „Takhle se to prostě dělá“. 46
Chyba číslo 3: „Abych zhubl, stačí sportovat“. 49
Chyba číslo 4: „Bez pohybu se zhubnout nedá“. 51
Chyba číslo 5: Příliš věříme všemu, co slyšíme a čteme. 53
Chyba číslo 6: „Stále myslím na jídlo“. 55
Chyba číslo 7: „Z pití přece ztloustnout nemůžu“. 58
Chyba číslo 8: Příliš věříme různým odborníkům. 61
Chyba číslo 9: Snídaně. 64
Chyba číslo 10: Jak jíme ovoce. 69
Chyba číslo 11: „Jím, dokud je co“ aneb „Bojím se, abych o něco nepřišel“. 71
Chyba číslo 12: „Jenže mně to takhle chutná“. 74
Chyba číslo 13: „Konečně si plním svůj sen“ aneb „Mám lednici narvanou k prasknutí“. 79
Chyba číslo 14: „To jídlo miluji“ aneb „Tomu prostě neodolám“. 80
Chyba číslo 15: „Co mám dělat?“ aneb „Musím se přizpůsobit svému okolí“. 81

Kapitola 5: **Proč se přejídáme?** 84
Nezvládáme nadbytek 85
Vytvořte si svůj „koncentrák“ 87
Signály, že máme dost 89
Množství jídla 90
Dovolená all inclusive 91
Velikost nádobí 92
Co z toho vyplývá? 93
Kapitola 6: **Nadváha začíná už v obchodě** 94
Zásady při nákupu jídla 96
Kapitola 7: **Zhubnout může každý. Pokud si kolem sebe vytvoří správné prostředí** 100
Jak postupovat při jídle doma i v restauraci 108
Kapitola 8: **Hubnutí začíná v naší hlavě** 116
Jak se dělá dokonalá iluze 120
Změňte svou identitu z „Jsem tlustý“ na „Jsem štíhlý“ 121
Mějte svoji modlitbu 121
Moje modlitba 122
Síla myšlenky 123
Své tělo nesmíme trápit 124
Zákazy 125
Oblíbené jídlo aneb Proč nám něco chutná a něco ne 126
Jak jsem začala mít ráda fenykl 127
Domnívejte se, že vám zdravé jídlo chutná 128
Někteří lidé nemohou nikdy zhubnout. Proč? 129
Kapitola 9: **Být štíhlý je zvyk aneb Vystupte z role tlusťocha** 132
Oblast nevědomí 133
Můžeme jíst méně, aniž bychom to poznali 133
O kolik zhubnu za rok? 135
Změňte svoje zvyky 135
Návod, jak změníte své špatné návyky 138
1. *Zjistěte, kde děláte chybu* 138
2. *Stanovte si cíl* 150
3. *Určete si jednu změnu* 152
4. *Uzavřete sami se sebou novou potravinovou dohodu* 154
5. *Vytvořte si překážky na cestě za jídlem* 155
Nejčastější důvody ztroskotání 158
Závěr 160
Použitá literatura 164
Poznámky 165

Předmluva

Závidíte těm, kteří jsou krásně štíhlí?

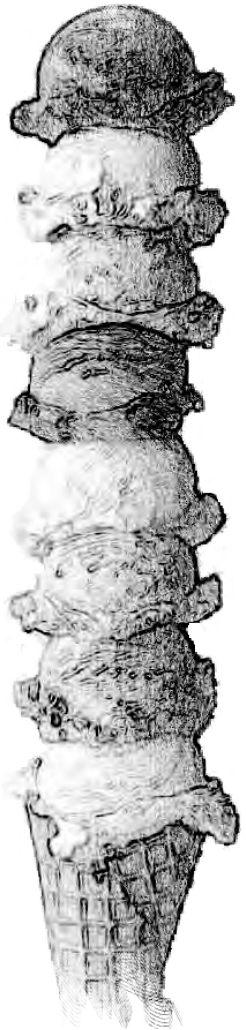
Já jsem jim rozhodně záviděla. Bylo mi patnáct let a měla jsem nadváhu. Vážila jsem o 14 kilogramů víc než teď. Při výšce 180 cm jsem vážila 78 kg. Ta kila navíc nebyla ve svalech, ale v tucích.

Snědla jsem, na co jsem přišla. Jedno kuřecí stehno? Nestačilo, klidně jsem spořádala dvě. To druhé mělo být pro mého otce k večeři. Jedna čabajská klobása? Nestačila. Snědla jsem všechny, které matka schovala na svátky. Byla na mě pak hodně naštvaná. Mým snem bylo sníst celou čokoládu na posezení. Většinou jsem ji i snědla. Cíle se mají plnit. A pak jsem ještě snědla čokoládu své sestře. Dělala chybu. Nechávala si ji, až na ni bude mít chuť.

Měla jsem také jeden pro sebe příjemný zvyk. Pokaždé, když jsem jela do centra Prahy, tak jsem si všude, kde prodávali zmrzlinu, jednu koupila. Sice těch míst tehdy nebylo tolik jako dnes, ale i tak jsem při své procházce snědla šest až sedm porcí zmrzliny.

Jedla jsem, když jsem měla stres. Ten jsem měla denně, protože jsem přece chtěla být štíhlá. Jedla jsem, když jsem byla v pohodě. Jedla jsem, když mi bylo horko. Jedla jsem, když mi byla zima. Jedla jsem, když bylo v lednici jídlo (aby se nezkazilo). Jedla jsem naprosto obludně. Bez jakéhokoli důvodu.

Nějakými pravidly stravování jsem se nezabývala asi do svých zhruba 23 let. Váha mi lítala nahoru a dolů. Čtyři pět kilo sem tam pro mě nebyl žádný problém. Prošla jsem si všemož-



nými dietami. Myslela jsem jen na to, kolik budu ráno vážit. Tedy až potom, co si dojdu na toaletu a vysvléknu se i ze spodního prádla. I spodní prádlo přece může nějaké to deko přidat. Myslela jsem na to, že od pěti hodin odpoledne už nebudu moci nic jíst.

Také jsem jako divá počítala kalorie. Naprosto zpaměti jsem znala kalorickou hodnotu téměř všech potravin. Když jsem šla s někým na večeři nebo se zúčastnila nějaké oslavy, jedla jsem jen salát. Abych neztloustla. A také aby si neřekli: „Potřebovala by zhubnout, a přitom se cpe jako o život."

Jedla jsem jen nízkotučné potraviny a… Trpěla jsem. Jídlo bylo alfou i omegou mého života. Stále jsem myslela hlavně na jídlo.

Až po letech usilovného studování a testování na sobě samé jsem přišla na to, jak být dlouhodobě štíhlá a štíhlost si udržet. Dnes diety nedržím. Nejím nízkotučné potraviny. Jím i večer. Někdy hřeším. Prostě se *nacpu*. Dám si i koláč, čokoládu, klobásu nebo třeba smažené brambůrky. A jsem štíhlá. Štíhlejší než před dvaceti lety. A to i přesto, že v rodině máme sklon k obezitě a většina rodiny skutečně obézní je. Jsem se svým tělem spokojená, protože teď už konečně vím, jak na to. Dodržuji jen jednoduchá pravidla.

Ušetřím vám spoustu trápení s dietami. Ušetřím vám také spoustu myšlenek, které pak budete moci zaměřit na mnohem důležitější věci, než je počítání kalorií. Ušetřím vám i spoustu peněz za odtučňovací kúry. Pusťme se tedy do toho!

Úvod

V březnu 2010 jsem navštívila i s manželem a dětmi svou kamarádku Petru. Petra žije na Mauritiu. Je vegetariánka a nerada vaří. Vaření přímo nenávidí. Byla jsem přesvědčená, že když je vegetariánka, automaticky to znamená, že bude také zdravě jíst. Ovšem po několika dnech jsem byla zděšená. Její výběr stravy byl šíleně omezený. Každý den jedla palačinky s Nutellou, chleba, koláče, těstoviny, čokoládu, občas hrách a čočku. A druhý den znovu a třetí den opět.

Já také nerada vařím. Hodně nerada vařím. Ale byla jsem tak zoufalá z toho, co bych u ní na návštěvě měla jíst, že jsem se rozhodla vzít stravu do svých rukou. A začala jsem připravovat jídlo pro všechny. Podotýkám, že k takovému kroku mě dohnalo čiré zoufalství.

Asi po týdnu jsme tak večer všichni seděli a klábosili. Najednou mi její manžel povídá: „Martino, to tvoje stravování je úžasné. Zdravé a dietní. Přitom to žádná dieta není. A ty sama jsi ukázkou toho, jak člověk vypadá, když takhle jí. Proč o tom neřekneš i ostatním? Proč o tom nenapíšeš knihu?“

„Cože? Já? A napsat knihu? Ne, to ne, můj manžel píše knihy a nechci se mu plést do řemesla!“ to byla moje první reakce.

Ale seděli jsme ještě druhý den a třetí a čtvrtý… A on stále vedl svou. I můj manžel se k němu přidal. Nakonec jsem o tom začala přemýšlet. Hlavou mi šly takové myšlenky, jako

například: „Spousta lidí se trápí dietami, a stejně nezhubnou. Naopak jim po každé dietě zůstane ještě nějaké to kilo navíc. Jedí pouze nízkotučné potraviny. Nejedí od páté hodiny večer. Stále jen myslí na to, jak zhubnout. Jdou od diety k dietě. Zápasí s jojo efektem. Tolik lidí by chtělo zhubnout! Jen to dělají špatně."

Patříte i vy mezi ty, co drží už několikátou dietu? A přes všechny ty diety vážíte alespoň o deset kilo více, než byste měli vážit? Někdy zhubnete, ale hned zase přiberete? Nakonec často vážíte víc, než když jste dietu začali držet?

Technický pokrok nám ulehčil každodenní dřinu:

- Už nechodíme pěšky, vozíme se autem.
- Už nezdoláváme schody, místo toho jezdíme výtahem.
- Už netrpíme hladem. Jídla je dost.

Prostě jsme si vytvořili prostředí, kde obezita jenom kvete. Jídla je dostatek a tělesná námaha příliš „bolí".

Všichni víme, že obezita způsobuje obrovské množství zdravotních rizik. Začne to zadýcháváním se při námaze, zvýšeným pocením, pak bolestmi velkých kloubů a páteře. Přidají se křečové žíly, problémy se srdcem atd. Obézní trpí až několikrát častěji zhoubnými nádory. Zvláště tlustého střeva, slinivky břišní, dělohy a prsu. Častěji dochází k plicní embolii (vmetku do plicních cév). V roce 2000 bylo úmrtí v důsledku obezity a nedostatečné fyzické aktivity hned za kouřením druhou nejčastější příčinou smrti.

To všechno víme, a přesto se přejídáme. A počet obézních stále roste.

Obžerství patří mezi sedm hlavních hříchů katolické církve. Obžerství a následná obezita nás pronásledují už tisíce let. A to od té doby, co jsme se naučili uchovávat potraviny. K velkému množství jídla však mělo přístup jen málo lidí. V současné době má v civilizovaném světě přístup k velkému množství jídla velké procento lidí. Kde je nejvíce obézních lidí? V bohatých zemích. Zde nedostatek jídla totiž dávno problémem není.

Znamená to tedy, že jednou z hlavních příčin stále se rozšiřující obezity je prosperita?

Proč jsou Američané tak obézní?

Obrovské americké kuchyně poskytují spoustu místa k tomu, aby je Američané naplnili obrovskými baleními potravin. V malých spížích a malých ledničkách, které se vejdou do malých kuchyní a malých domů, se obtížněji skladuje tříměsíční zásoba smažených brambůrků nebo zmrzliny.

Větší balení ušetří Američanům peníze a časté jízdy do supermarketu. „Nutí" je ale připravovat větší porce a jíst víc jídla. U špaget se například zjistilo, že lidé, kteří dostali velké balení špaget, omáčky a masa, toho průměrně uvařili o 23 procent víc než ti, kteří dostali středně velká balení. To je asi 150 kalorií navíc. Snědli to všechno? Ano. Při všech pokusech se stále dokola zjišťuje, že pokud si lidé připravují jídlo sami, mají sklon sníst většinu (92 procent) toho, co si připravili. Můj „šetrný" manžel je lepší než Američané. Sní vždy 100 %.

Spojené státy jsou zemí, kde je nesmírně levné a lehké konzumovat obrovské množství špatného jídla, tedy čokoládových tyčinek, smažených brambůrků, hamburgerů a podobně. Dejme tomu, že jedna čokoládová tyčinka stojí okolo jednoho dolaru. Jenže balík šesti takových tyčinek stojí jen dva dolary padesát. No nekupte to! Všichni jsme rádi, když si za své peníze můžeme koupit hodně jídla. V dnešních supermarketech a restauracích jsou potraviny tím dražší, čím jsou zdravější a mají méně kalorií. Jinými slovy, čím jsou potraviny levnější, tím více mají kalorií a tím jsou škodlivější.

Nejzdravější jídlo je zpravidla to nejdražší. Štíhlost je proto společně s pěknými zuby viditelnou známkou zámožných. A ti nejchudší jsou dnes nejtlustší.

Nějak se nám to otočilo.

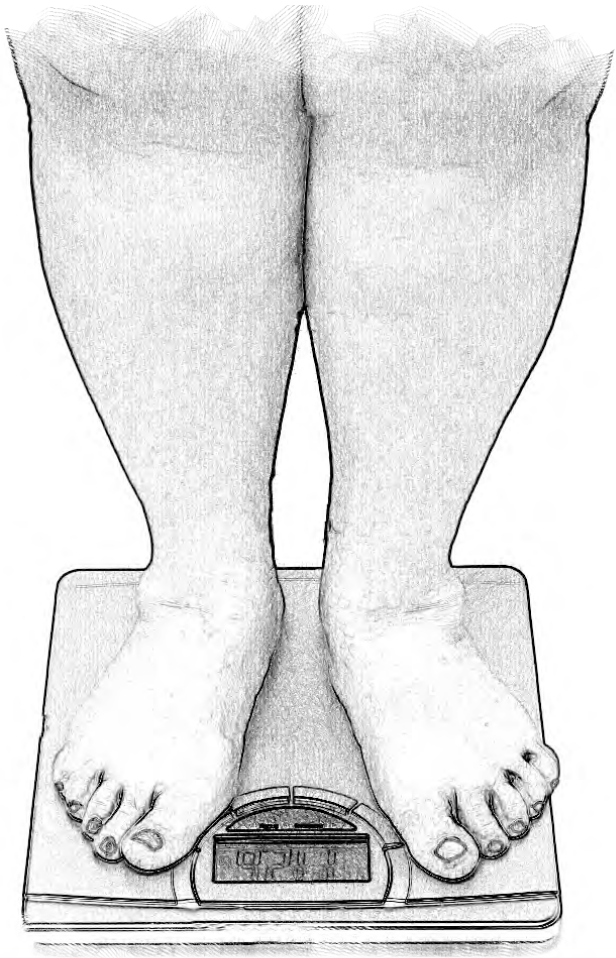
Máme za sebou miliony let evoluce a stále fungující instinkt *lovce mamutů*, který nám říká, abychom jedli tak často, jak se dá. A v maximálním možném množství.

Pokud se dostanete na americký venkov mimo velká města, okamžitě si všimnete tloušťky velkého množství lidí. Mnoho z nich už ani nechodí. Kolébají se. Po většinu života jen sedí. V Mississippi se 33 procent obyvatelstva prakticky vůbec nehýbe. Američané eliminovali nejen potřebu chodit pěšky, ale dokonce i možnost chodit pěšky. Neexistují zde chodníky pro pěší, obslouží vás přímo v autě, aniž byste museli vystoupit, a tak dále.

Právě v USA je nejlépe vidět propast mezi štíhlými a obézními. Manhattan je jedním z „nejštíhlejších okresů“ v celých Spojených státech. Zároveň také nejbohatším. Naopak jako nejchudší americký stát je ve statistikách na prvním místě obvykle Mississippi. Více než 62 procent jeho obyvatelstva má nadváhu. 24 procent obyvatel je obézních oficiálně. Je ale pravděpodobné, že jsou tyto údaje podhodnocené. Pocházejí především z telefonních průzkumů veřejného mínění. A lidé ohledně toho, kolik váží, rádi lžou.

Stoupající výskyt obezity v celém světě je skutečně alarmující. V roce 1995 se počet obézních lidí na celém světě odhadoval na 200 miliónů. V roce 2000 toto číslo stouplo na 300 miliónů obézních lidí. Za pouhých pět let stoupl počet obézních o 50 %. V současné době má téměř 500 miliónů lidí na světě vyšší než normální hmotnost. Jak opět vidíte, každých pět let se počet obézních zvýšil asi o 50 %. Česká republika se v počtu obézních propracovala na přední místo v Evropě. V České populaci se obezita vyskytuje u 25 % žen a u 22 % mužů. Nadváha nebo obezita postihuje více než 50 % populace středního věku. České ženy jsou na čtvrtém, a muži dokonce na třetím místě v Evropě ve výskytu obezity.*

* Poznámka: http://www.homolka.cz/common/files/2006-01-31_tm-boj_s_nadvahou_jiz_dnes.doc



Kapitola 1:

Je obezita dědičná?

Motto:
„Ze vzduchu se netloustne.“

Můj otec je obézní, moje sestra taky. Její manžel má nadváhu, stejně jako jejich dvě děti. Mám dvě tety. Jsou obézní. Obě babičky byly tlusté. Moje matka je silná (ale nebývala). Mám dva bratrance a jednu sestřenici. Všichni mají nadváhu.

„Máme to prostě v rodě." To v naší rodině slýchávám často. Nebo věty typu „Skoro nejím, a pořád tloustnu. To je rodové. S tím nic nenadělám." A další podobné věty.

Také téměř všichni příbuzní mého manželu jsou obézní. Jeho otec, matka, oba bratři, 90 % bratranců, sestřenic, tet a strýců. Zde slýchávám trochu jiné výmluvy, ale výsledek je stejný – jsou tlustí.

Jak už jsem zmínila, Češi jsou tlustý národ. Často vidíme tlusté celé rodiny. V průlomové studii, kterou vedl dr. Nicholas Christakis z Harvard Medical School a v níž sledoval 12 067 osob po dobu třiceti dvou let, se zjistilo, že pokud se někdo stal obézním, zvýšilo se riziko dosažení obezity i u jeho nejbližších přátel na trojnásobek! Při vysvětlování těchto výsledků dr. Christakis říká: „Tím, že se díváte na ostatní okolo sebe, si v sobě změníte obraz přijatelného typu postavy."*

Máme nadbytek levného jídla. Za první i druhé světové války byl nedostatek jídla. Ještě dlouho poté byly potraviny na příděl. Kolik bylo v té době obézních lidí? Určitě méně.

Dnes vidíte reklamy na to, jak zhubnout. Tehdy se objevo-

* Poznámka: Heath Chip, Heath Dan: Proměna, Jak věci změnit, když je změna zdánlivě nemožná, Jan Melvil Publishing, Brno, 2011

valy reklamy na zaručené recepty na to, jak přibrat. Podívejte se například na jednu reklamu z roku 1939.

Ale řekněte, kdyby se obézní rodiny dostaly do prostředí, kde je jídla nedostatek, byly by stále obézní?

Rozhodně ne. Vypadaly by úplně stejně jako všichni, kteří mají nedostatek jídla. Byli by štíhlí, možná dokonce vychrtlí na kost.