

HUBNUTÍ JE V HLAVĚ

aneb jak jsem již několik let nepřibrala ani deko



Marcela Šmídková

Obsah

Úvod.....	4
Uvědomila jsem si.....	5
Psychika.....	6
Pochopení.....	8
Jak jsem začala	9
Start.....	10
Maso, nebo rostlinky?.....	11
Zdraví, nebo chuť?	12
Rozhodnutí	14
Jak si dodat odvahy	16
Změna k lepšímu.....	18
Jo-jo.....	19
Pocity.....	20
Až.....	23
Přirozenost.....	25
Mám se ráda – nemám se ráda	26
Hubnutí a střeva	28
Závislost na lékářích	33
Mysl je cesta.....	36
Příběh plný zázraků	38

Pohyb	41
Rychlorecepty pro zdraví	43
Zeleninové polévky.....	46
Seznámení s rostlinami.....	47
Sůl a cukr	51
Příběh bobra	52
Zpátky do kuchyně	53
Jedlé kytičky.....	55
Luštěniny.....	57
Klíčky	58
Svačinky	60
Síla vůle	65
Jak používat zuby	68
Co nám ničí zdraví doopravdy.....	70
Vznešený cíl.....	73
Kapitola na rozloučenou	75

ÚVOD

Nadváha – strašák velkého množství lidí, národa, populace...

Cítíme se špatně, máme depresi, jsme nepříjemní na své nejbližší a nechceme se moc ukazovat mezi lidmi. Nemáme toho moc co na sebe a doufáme, že nám konečně pomůže nový, dlouho očekávaný zázrak ve formě tabletky. Litujeme sami sebe a žal zaženeme jídlem, nebo naopak. Nemůžeme se na sebe ani podívat.

Je to teprve pár let, co jsem si řekla, že hubnutí už bylo dost a je na čase zhubnout. Hubla jsem skoro 10 let a nikdy se mi to nepodařilo dokonale. Dodržovala jsem úžasné diety sportovních i filmových hvězd, cpala jsem se suchary, snažila se aspoň trochu cvičit, brala jsem různé doplňky stravy a čekala na zázrak.

Tehdy jsem začala mít problémy se zažíváním, a tak mi bylo doporučeno kolonoskopické vyšetření tlustého střeva (hadička s kamerkou do zadku). Měla jsem nález a hrozila mi rakovina tlustého střeva. Moje matka na ni zemřela ve svých 46 letech, a tak se mě zmocnila panika.

Přemýšlela jsem, co bych měla udělat proto, abych byla zdravá. Doktoři by mi chtěli stále něco předepisovat, a to jsem nechtěla.

V té době jsem měla 25 kg nadváhu, takže první krok, který jsem musela udělat, bylo zhubnout.

A najednou přišlo uvědomění.



UVĚDOMILA JSEM SI

Najednou jsem věděla, co mám dělat – chtěla jsem přežít, a to byla velmi silná motivace začít brát hubnutí opravdu vážně.

Cítila jsem, jak se ve mně pere adrenalin s depkou a jen se čekalo, jestli se budu hroutit, nebo začnu něco dělat.

Chtěla jsem začít něco dělat. Ale už fakt doopravdy – bez výmluv. Začala jsem přemýšlet o tom, jak co nejdříve zhubnout, a tak jsem se začala zajímat o zdravou výživu už asi po padesáté. Jenomže v ten den, kdy jsem si uvědomila, že mi hrozí smrtelná nemoc, jsem se na všechno začala dívat tak nějak jinak. O rakovině jsem si zjistila všechno možné i nemožné.

U toho možného to bylo nemožné a u nemožného možné.

Chaos? Tak trošku přiblížím.

V naší společnosti se nemoc bere jako něco, s čím si doktor poradí. Jenomže ne vždy doktor život zachrání, ne vždy doktor dobře poradí.

Ocitla jsem se ve světě, kterému jsem se osobně vysmívala a opovrhovala jím stejně jako nespočet ostatních lidí. Ocitla jsem se v přírodě.

A v té době jsem si uvědomila další důležitou věc pro zhubnutí – používat svůj rozum.



PSYCHIKA



Je to především věc psychiky a tu je třeba posílit. Není to těžké, ale ten první krok! Hubnutí je závislé na naší psychice. Pokud jsme silnější, pak dokážeme začít sami. Když nejsme tak silní a propadáme depresím, tak je to těžší, ale dá se to.

Můžu uvést příklad: mladá, krásná, energická slečna plná života stojící u baru, obklopena mládenci doufajícími v její přízeň, se usmívá na svou sestru dvojče, která je stydlivá, neupravená a jen tak letmo kouká na kluky kolem, vyděšená, kdykoli se na ni nějaký ten klučina podívá. Obě sestry mají ještě něco společného kromě stejné tváře, a to vyšší nadváhu.

Jak je možné, že se kluci kolem jedné sestry motali a o druhou neměli zájem? Ta první nedbala na to, že je při těle, a uměla to dát patřičně najevo – uměla tu svou nadváhu prodat. Uměla ji využít ve svůj prospěch jenom díky své dobré psychice. Stále si mezi lidmi udržovala dobrou náladu, uměla vtipkovat na svůj účet, bez ostychu šla tančit nebo si zaplavat.

Druhá sestra byla také milá, hodná a usměvavá. Akorát tak nějak jinak. U ní převládal stud a nízké sebevědomí. Styděla se za to, jak vypadá, a neuměla se rozparádit jako její sestra. Připadalo jí, že kdyby se chovala stejně, tak se jí všichni akorát vysmějí, a tak se raději moc neprojevovala, a když se jí někdo na něco zeptal, tak si pak v duchu vyčítala, jak strašně trapně odpověděla.

Měla za to, že ji všichni vidí jako nemožnou, tlustou a odpornou, a proto se s ní ani nikdo nebaví.

Neuvědomila si, že to není ostatními lidmi, ale jen její povahou. Trpěla sebelítostí, a pokud se neovládne, tak spadne do deprese a pak ještě hlouběji.

Ten rozdíl obou sester je nepatrný – psychika. Dobrá psychika znamená správné a trvalé zhubnutí, protože pokud umím ovládnout sebe sama – pak ovládnou všechno.

POCHOPENÍ

Pochopila jsem, že veškeré diety akorát huntují tělo a vysávají peněženku. Při mých domácích samostudiích o správném životním stylu mě doslova všude bombardovaly ty samé informace – zdravě jíst, zdravě žít, cvičit, tohle nesmíš, tamto nesmíš, tohle musíš, ale je to drahé a na dlouho. Specialisté na výživu jsou fajn, ale také neřeknou vše.

Rozhodla jsem se napsat své pocity, jak jsem se rozhodovala nebo co jsem prožívala v určitých situacích v období hubnutí.

Doufám, že inspiroji alespoň některé lidi, kteří jsou lapeni v sítích informací a nevědí kde, jak a s čím začít.



JAK JSEM ZAČALA

První důležitá věc je mít motivaci. Já ji měla konečně po dlouhé době, takže jsem vlastně musela zhubnout, abych ulevila tělu a mohlo se tak začít bránit samo. Každé hubnutí znamená obrovskou úlevu jak pro tělo, tak i pro náš organismus. Pokud nás on zradí, tak máme průšvih.

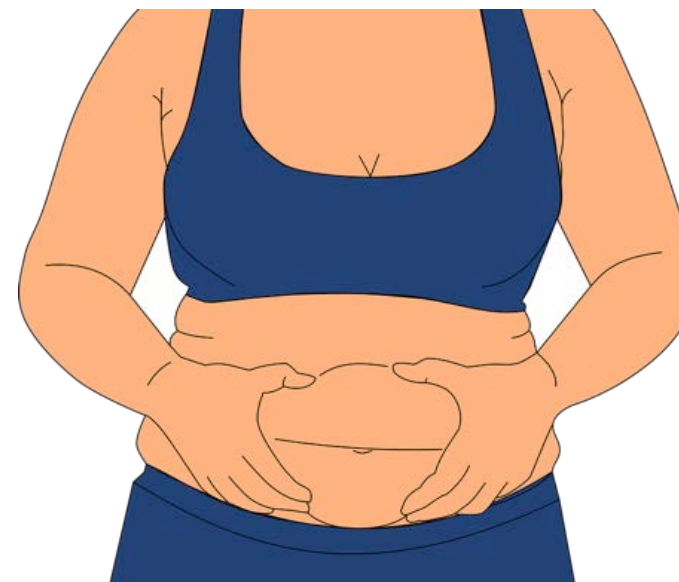
Je na čase, abych pochopila, co se během hubnutí děje v mém těle.

A náhoda mi přihrála informace, které se týkaly hubnutí a stravy. Zmiňovala se tam buněčná výživa, a to mě zaujalo. Vždyť z té nejmenší buňky může vyrůst obrovské zlo. Všechno záleží na buňkách a o ty je třeba se starat a uvědomit si, jestli chci hubnout jenom kvůli krásné postavě, nebo kvůli zdraví. Kvůli postavě mi to asi moc nepůjde, protože to není moc dobrá motivace, pokud nedělám modelku nebo tak... To mi může jednou hrábnout a samou sebelítostí se přežeru. Takže moje motivace byla zdraví, protože pokud budu zdravá, tak budu mít perfektní kondici, a tím pádem i super funkční organismus, který bude spalovat tuky jako divý.

Nebudu nikoho zatěžovat odbornými výrazy nebo dlouhosáhlým vysvětlováním, jak vypočítat kalorie nebo jak si udělat správný jídelníček. Budu se snažit vše popsat stručně, jasně a srozumitelně.

Začala jsem se psychicky připravovat na hubnutí.

Určila jsem si den, kdy začnu, a každý den jsem se nutila říkat si, že je to skvělé rozhodnutí a že se na ten den začnu těšit. Ze začátku to fakt nešlo, ale po každodenním nucení jsem přesvědčila sama sebe, že se opravdu těším. Je to stejné, jako když notorický lhář je pevně přesvědčený, že říká pravdu. Nakonec jsem tomu opravdu věřila, až jsem se sama divila.



START

Ráno, kdy mělo začít mé utrpení, jsem začala fňukat. Došlo mi, že mě čekají vložky místo rohlíku s máslem a salámem, ale okamžitě jsem si nafackovala, protože jsem si potřebovala udržet dobrou psychickou kondici, jinak bych to také mohla za pár dní vzdát, a to jsem opravdu nechtěla. Měla jsem v té době syna v pubertě, takže veselo bylo pořád. Začal se také zajímat o stravu, o tělo zevnitř a hlavně o to, jak se co vyrábí, které firmy šidí při výrobě potravin a jak to vlastně doopravdy funguje s masným a mléčným průmyslem, jaké výživné látky se vyskytují v jídle...

Stal se veganem.



MASO, NEBO ROSTLINKY?

Abychom mohli zhubnout, tak potřebujeme bílkoviny – proteiny, které vlastně živí naše svaly. Svaly zase likvidují tuk a mění ho na energii. Z toho vyplývá, že abychom zhubli, tak potřebujeme mít zdravé svalstvo, které nám bude ten tuk likvidovat.

Já osobně radím snížit konzumaci masa na minimum, a když už ho musím mít, tak alespoň opravdu kvalitní z Bio chovu. Zvíře, které se pase na louce, je mnohem zdravější, silnější, protože má pohyb, takže svaly pracují, má mnohem větší příjem bílkovin, takže nějaká pravděpodobnost, že budu mít protein i na talíři, tady je.

I když...



ZDRAVÍ, NEBO CHUŤ?

Jednoho dne jsem si položila otázku, zda je opravdu maso k životu důležité. Studovala jsem historii lidstva a jeho způsob stravování a žití vůbec. Je zajímavé, že každý živočich na této planetě je nějakým způsobem přizpůsobený pro život na této Zemi. Lidé ne. Představte si, že jste nazí uprostřed divočiny, nic nemáte, jenom holé ruce.

Maso si neulovíte – nemáte drápy ani tesáky. Zima vás zabije. Nemáte kožich ani schopnost hibernovat, a když už najdete mrtvé zvíře, jak si ho připravíte bez ohně, oleje, koření a soli? Syrové maso nejsme schopni pozřít – není to pro nás přirozené. Mohla bych začít rozebírat trávící ústrojí masožravce, všežravce, býložravce



a člověka – je jasné, že nejvíce podobní jsme býložravcům. Už jenom trávící proces masa je pro náš organizmus dost zničující. Je to hnilobný a rozkládající proces plný opravdu špatných bakterií. A navíc vyvolává agresi. Všimněte si, že když někomu řeknete, aby přestal jíst maso, tak začne být okamžitě jakýmsi způsobem podrážděný – není mu to příjemné. A tady je ten kámen úrazu – chuť.

Obyčejné chuťové buňky, které nám řídí život.

Maso kupované v obchodech z velkochovů není vůbec dobré, natož zdravé. Zvířata nejsou psychicky a zdravotně v pohodě, nepasou se a jedí granuláty z kukuřice, kterou špatně snášejí, a jsou často nemocná. Zvířata se neustále dopují antibiotiky a kortikoidy, které nám zrovna moc neprospívají. Poslední dobou se mluví o tom, že nepůsobí antibiotika na lidi jako lék – čím to bude? Kortikoidy se podávají telatům, což