



BARBARA
SVIEŽENÁ
ACADEMY

Barbara Sviežená

5 najúčinnnejších tipov, ako ovládnuť chuť na sladké.

Neuveriteľné čítanie o tom, ako sa
nenechať manipulovať cukrom.

1.

Prestaň sa sladkého báť – strach je najväčší spúšťač tvojej chuti

Posledné roky sa stal cukor vinníkom množstva civilizačných problémov. Cukor bol označený ako BIELY JED. Vznikli nízkosacharidové, paleo a ketodiéty. Boli vymyslené mnohé náhrady cukru.

Uverili sme, že bez cukru budeme zdravší a naše problémy so zdravím a priberaním sa vyriešia.

Pevne v nás zakorenil STRACH z cukru. Pocit OHROZENIA. Keď jeme sladké, máme dokonca pocity VINNY (ja viem, že by som nemala....ja viem, že sa z toho priberá....ja viem, že to nie je zdravé....ALE....).

Zaujímavé je, že napriek strachu naša potreba jesť sladké ostala. Dokonca sa zvyšuje. Ako si to zakazujeme, ako veríme, že je to nezdravé, ako úporne odmietame cukor....tým viac v nás tá TÚŽBA RASTIE.



Je to ale prirodzené ľudské, že strach zo zakázaného zvyšuje atraktivitu. Poznáš toto?

Toto sa nesmie.
Toto sa už vôbec nesmie.
A toto sa nesmie NIKDY.
Tak to si dám!

Takže oprava mýtu:
Cukor nie je JED!
(Už doslova počujem, ako Ti naskakujú protiargumenty)
No ale NIE JE.
Cukor je celkom obyčajná molekula glukózy a fruktózy a nič tajuplné ani jedovaté na nej nie je. A dokonca ho potrebujeme.

Čím viac premýšľame a pracujeme duševne, tým viac potrebujeme tej glukózy.

A nie len duševne, samozrejme...

Cukor má status GRAS (Generally Recognised As Safe). To by sme sa skôr mali obávať náhrad cukru....pretože tie úplne sejf nie sú...častokrát. Takže jediné, čo v nás môže vyvolávať strach je MNOŽSTVO cukru, ktoré denne zjeme.

Prečo je cukor považovaný za nezdravý?

Od konca 19-teho storočia sa konzumácia rafinovaného cukru zvyšuje. Zároveň sa zvyšuje aj výskyt civilizačných ochorení.

Preto vzniklo prepojenie, že medzi týmito ochoreniami a konzumáciou cukru je súvislosť.

Na to však nemáme zodpovedajúce dôkazy. Faktom je, že za naše ochorenia nemôže zďaleka len cukor, ale celkový stav výživy a životosprávy. A aj naša psychika a emócie....veď vieme.

1. Tip

Tvoje obavy a strach z dôsledkov jedenia sladkého majú pre teba horšie dôsledky ako samotné „sladké“. Dovoľ si privítať sladké do svojho života a milovať tú chuť a intenzitu, ktorú Ti prináša. Otvor sa zážitku so sladkým a vytváraj v sebe pozitívnu energiu. Tá Ti ďaleko viac pomôže, ako tá negatívna.

Pretože rozdiel medzi životom, ktorý žiješ teraz a životom, ktorý chceš, je práve v tom, kam dávaš svoju pozornosť a aké je nastavenie Tvojej mysle.

A čítaj ďalej....

2.

Never mýtom a bludom – hľadaj pravdu – v SEBE



Asi najlepšie bude, keď vypustíme z hlavy všetky dezinformácie ohľadom cukru.

V dávnejších dobách vývoja ľudstva a výživy sme prijímali asi 70-75% našej energie z potravy prostredníctvom SACHARIDOV. Dnes je to okolo 50%.

Takže podiel energie získanej denne zo sacharidov sa výrazne znížil. Počkať!....Tak kde je problém???

Problém je v tom, že v tých dobách dávnejších sme sacharidy prijímali v celých prirodzených potravinách a vo forme ŠKROBOV (to je to, čo zo stravy s vidinou lepšieho zdravia a štíhlosti vypúšťame). Hovoríme tomu zložených/zložitých či komplexných sacharidov. Všetky prijaté sacharidy = teda 100% = boli komplexné sacharidy (napr. obilniny, zemiaky).

Dnes prijímame 20-25% našich sacharidov vo forme CUKROV.

A aj keď sme si mysleli, že všetok nadbytočný cukor sa ukladá vo forme tuku, NIE JE to celkom tak.

Tuk z cukru vzniká v tele až po prekročení cca 500g prijatej glukózy denne.

Vysoký prísun cukru naopak - **zabraňuje uvoľňovaniu tukov z tukových zásob.**

Áno, pol kila čistej glukózy denne.... až vtedy dochádza k premene na tuk.

Takže podstatná je odpoveď na otázku - koľko cukru teda môžeme bez výčitiek jesť ?

Aby som nás tu zbytočne
nezaťažovala výpočtami,
napíšem to rovno ako to je.
6 čajových lyžičiek cukru je
fajn. Je to **FAKT** úplne v
pohode.

My cukor častokrát vylúčime a
klameme sa tým, že si dávame
sladké potraviny **BEZ**
pridaného cukru. A ďalej v
sebe podporujeme závislosť na
sladkom živenu
nevedomosťou. Lebo to, po
čom túžime nie je cukor
samotný. **JE TO SLADKÁ CHUŤ.**

Takže – čoho sa chceš vlastne
zbaviť?
CUKRU ALEBO SLADKÉHO?



2. Tip

Možno je čas prestať sa klamať. Bez pridaného cukru. S
náhradami cukru. Umelými sladidlami. Zero a light
nápojmi. Zdravými maškrtami.

Možno nastal čas, aby sme si **OTVORENE POVEDALI, ŽE TO,
PO ČOM BAŽÍME, NIE JE CUKOR ALEBO SLADKOSŤ, ALE
SLASŤ, KTORÚ PONÚKA.**

Takže nie dezinformačný šum **TAM VONKU**, ale
dezinformačný šum v našom **VNÚTRI** môže byť tým, čo
potrebujeme skutočne prečistiť.

A preto čítaj ďalej...

3.

Ujasni si, kde je skutočný problém

Nadväzujem na predchádzajúci
TIP....a ideme ešte ďalej.

Pátrať.

V sebe.

Ak teda nájdeme odvahu a skutočne
chceme **prestať BAŽIŤ po sladkom.**

Potrebujeme si odpovedať na
nasledujúce otázky:

**Ako sa cítim, keď mám chuť na
sladké?**

**Kedy zvyčajne dostanem chuť
na sladké?**

Aká je intenzita chuti?

Na čo presne dostávam chuť?

Ako často podlieham chuti?

**Keď začnem jesť sladké,
dokážem prestať?**

**Aké mám pocity, keď dojem
sladké?**

**Cítim vinu? Hnev na seba?
Pocit zúfalstva či bezmocnosti?**

**Čo si poviem, keď si dojem
sladké?**

**A čo si hovorím predtým, ako
podlieham pokušeniu?**

Zdá sa Ti, že to spolu nesúvisí?
Že odpovede na tieto otázky nám
nemôžu pomôcť prestať bažiť?
Podľa mňa to súvisí. A veľmi.



Môžeme si tak odhaliť svoje **OSOBNÉ VZORCE CHUTI**.
Čím viac ich odhalíme, tým lepšie sa s nimi vieme vysporiadať.

Ono totiž naša **TÚŽBA PO SLASTI JE CELKOM PRIRODZENÁ**.

Ak ju nemáme v živote INDE, môžeme si **túto túžbu interpretovať ako chuť na sladké**.

Čím lepšie si to preskúmame, tým lepšie budeme chápať prečo sa nám to deje.



3. Tip

Všetky odpovede máš v sebe.
Všímaj si dni, kedy si sladké nedáš.
Čo je v nich inak?

Ako sa líši deň, v ktorom máš chuť na sladké od dňa kedy nemáš?

Alebo....ako sa líšia situácie, kedy máš a kedy nemáš chuť na sladké.

Ako sa líši Tvoj emočný stav, kedy máš a kedy nemáš chuť na sladké.

A ČO TEDA VIEŠ UROBIŤ INAK – ABY SI CHUŤ NA SLADKÉ NEMALA?

Kde všade vo svojom živote môžeš zažívať to, čo zažívaš pri čokoláde?

4.

Vytvor si vzťah so sladkým a skutočne si to vychutnaj

Pripusťme, že sladkého sa vzdať
nechceme.

Pripusťme, že sladké do života patrí.

Pripusťme, že naše telíčko sladké
potrebuje.

Že potrebujeme ten zážitok, ktorý
máme so sladkým.

Že je celkom prirodzené osladiť si
život.

DOHODA? Ok 😊

To, čo nechceme, je aby nás sladké
ovládalo.

Aby sme toho všetkého sladkého
jedli viac ako naše telo potrebuje.

Aby nás sladké nútilo robiť to, čo
nechceme.

Nechceme byť bezmocné obeť
sladkej chuti.

JE TAK? Super, aj ja to tak mám 😊

Myslím, že sme pochopili, že **JE V
PORIADKU DAŤ SI SLADKÉ.**

Dať si sladké je zážitok.

Je to **SLASŤ.**



Pocit slasti je daný
hormonálnymi zmenami, ktoré
sa dejú už pri prvom súste.

Okrem hormónov v tom
zohrávajú rolu aj
neurotransmittery.

Látky, ktoré rozhodujú o našej
emocionalite.

O pocite lásky.

O pocite spokojnosti a pohody.

O pocite hlbokého naplnenia.

Takže ako to všetko zladiť, aby
sme mali aj zážitok, aj slasť a
nemali pocity viny a hlavne
dôsledky pojedania sladkého?

Je to jednoduché.

Potrebuješ **VEĽMI VEĽMI
VEĽMI SPOMALIŤ.**

Ako keď si pustíš spomalený
záber.

Vychutnať si sladkosť **VEDOME.**

Takže, ideme na to:

CVIČENIE PRE TEBA:

zober si svoju

sladkosť/čokoládu/koláčik....a

nakrájaj/naporcuj si ju na veľkosť

sušeného HROZIENKA. Tak budeš mať

z čokoládky 148 čokoládových

„hrozienok“. Alebo trochu menej :-D.

A potom si daj do pusy len to jedno
malé čokoládové hrozienko.

Zavri oči. Nadýchni sa. Začni vnímať

tú neuveriteľnú chuť, ktorá sa Ti

rozplýva na jazyku.

Požuj si svoje sústo 20x. Až kým z
toho nemáš sladučký nektár.

Až potom prehlti. A čakaj. Čakaj.

A ešte čakaj.....dokým celkom

nezmizne chuť z Tvojich úst.

Až potom si daj ďalšie malinkaté

sústo veľkosti hrozienka.

Toto je vedomé jedenie sladkosti.

Zapojíš všetky zmysly.

Navodíš pocit hlbokého pokoja a
klúdu.

Uvoľníš sa.

Prežiješ nádherný okamih teraz a
tu.

A garantujem ti – po 5-6 súste

BUDE STAČIŤ.

SVOJU TÚŽBU SI NAPLNILA.

Je ti dobre.

Už ďalej nepotrebuješ ísť.

Vieš, že môžeš, ale túžbu si

naplnila.

4. Tip

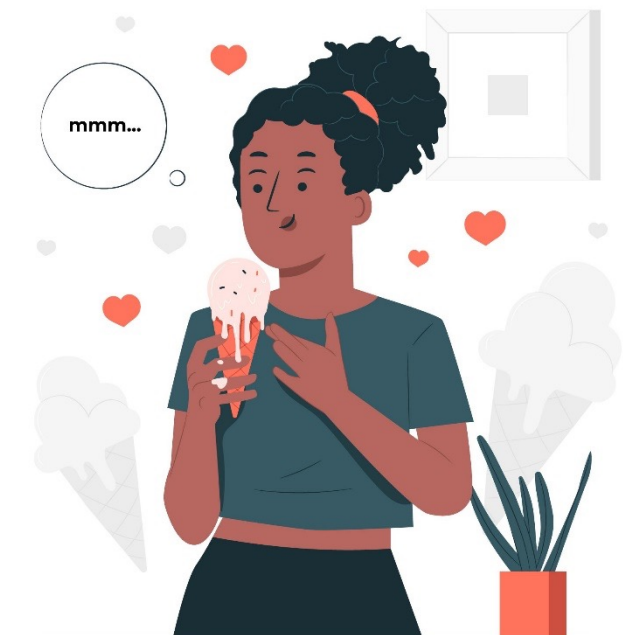
Praktizuj vedomé pomalé jedenie svojej sladkosti.

Znamená to, že si aktivuješ hlbokú relaxáciu, ktorá spolu so sladkou chuťou vyvolajú extrémny účinok. Tvoj dopamín bude tancovať, a Ty sa povezieš na vlne. Vlne radosti a spokojnosti.

A vieš čo? Po nejakom čase praktizovania dôjde k tomu, že Ti bude stačiť ešte menej sladkosti....a keď budeš dostatočne motivovaná, tak si môžeš navodiť pocit radosti a uvoľnenia len tou predstavou. Fakt sa to dá!

5.

Vytvor si vzťah so sladkým a skutočne si to vychutnaj



Pravdepodobne si si všimla, že chuť na sladké nemáš neustále.

Chuť pravdepodobne prichádza len niekedy.

Prichádza náhle, bez varovania, a môže v sebe obsahovať silnú túžbu vyhovieť jej.

Akoby si zrazu nedokázala myslieť na nič iné.

Logické uvažovanie, racionálne argumenty sa vypínajú.

A ty túžiš po sladkom tak veľmi, že za tým okamžite ideš.

Poznáš to?

Ak áno, asi sa zhodneme na tom, že chuť na sladké tu proste nie je stále.

Chuť na sladké prichádza **NIEKEDY**.

Každý, kto sa trápi s chuťou na sladké má to svoje “NIEKEDY”.

Jedno je isté - **NIEKEDY nie je celkom NÁHODNÉ**. Aj Tvoje NIEKEDY má svoje pravidlá. A pravidlom číslo 1 je, že chuť na sladké prichádza po tom, ako sa objavil SPÚŠŤAČ.

SPÚŠŤAČ chuti na sladké je čokoľvek, čo v Tebe vyvoláva tú chuť.

To najdôležitejšie na začiatok, je identifikovať svoje **SPÚŠŤAČE**. **SPÚŠŤAČ** je tu skôr ako chuť. Najprv je **SPÚŠŤAČ** a **POTOM** príde **CHUŤ**.

To je veľmi dobrá správa!

Ak si totiž identifikuješ svoje **SPÚŠŤAČE**, potom budeš presne vedieť, čo sa dá meniť, a na čom sa dá pracovať.

Pretože ak zvládneme **SPÚŠŤAČE**, potom **NEPRÍDE** chuť na sladké.

Nebudeš už musieť bojovať s chuťou a túžbou. A to je fakt úľava. Samozrejme, **AK** s ňou bojuješ... pretože chuť na sladké nemusí byť hneď niečo, čomu musíš vždy odolať.

SPÚŠŤAČE NELÁTKOVÉ -

teda také, ktoré nie sú "hmotné", nejde o jedlo, potravinu a predsa vyvolá chuť

- hlad
- smäd
- únava
- PMS
- bolesť

Emocionálne/psychické:

- negatívne emócie: strach, zlosť, hnev, frustrácia, stres, tlak, smútok, žiaľ, averzia, odpor
- pozitívne: radosť, oslava, úspech, víťazstvo, eufória
- neutrálne: nedostatok činnosti - nuda, nedostatok potešenia, pocit ničoty

PODMIENENÉ

- viazané na prostredie - napríklad ak si v kuchyni, automaticky ideš do komory po niečo dobré, alebo ak si na konkrétnom mieste, automaticky siahneš po dobrote, ak si v kine...
- viazané na činnosť - ak variš, ak pozeráš telku, ak si čítaš knihu...
- viazané na osoby - ak si s niekým konkrétnym, tak si s ním vždy dáš nejaké sladké jedlo, alebo už len prítomnosť nejakej osoby v tebe vyvolá chuť

SPÚŠŤAČE LÁTKOVÉ

Ide zvyčajne o konkrétne potraviny alebo jedlá, ktoré keď si dáš, objaví sa chuť na sladké.

Môže sa prejavovať ako chuť na sladkosť, alebo chuť jesť sladkosť ďalej. Ktoré jedlá v Tebe vyvolávajú túžbu dať si sladké?

Objavuj.

5. Tip

Skús nájsť, čo je Tvojim SPÚŠŤAČOM.

Či už látkovým, alebo nelátkovým.

Nie je to ľahké, viem.

Niekedy totiž je pravý SPÚŠŤAČ schovaný a dobre zamaskovaný. Keď ho však objavíš, tak ho zrazu vidíš všade a môžeš začať so skutočnou zmenou.

Lebo zvládnuť a ovládnuť chuť na sladké nie je o zázračnom prostriedku. Nie je to o odopieraní a boji. Nie je to o sústavnom premýšľaní ako chuť na sladké oklamať.

Je to práve o tom, že v živote potrebujem hlbokú zmenu. A chuť na sladké je toho signálom.

Je to práve o tom, že v živote potrebujem hlbokú zmenu.
A chuť na sladké je toho signálom.

A ak si rozhodnutá pre svoju zmenu, určite s nami ostať vo [FB skupine](#) [Emočné jedenie, psychika a výživa](#). Budeš mať tak vždy prvá informácie o tom, čo všetko Ti môže pomôcť na Tvojej ceste za slobodou....v jedle a tele.



KTO SOM

Som nutričný kouč, sprievodca a mentor.

Odvzdávam, motivujem a sprevádzam ženy aj mužov na ceste von z emočného jedenia, na ceste k sebe.

Vyštudovala som genetiku a molekulárnu biológiu. Dlhé roky v laboratóriu ma naučili pokore k vede a poznaniu. Posledných 11 rokov sa do hĺbky venujem výžive v každej jej podobe. Pôsobila som ako poradca v oblasti výživy, lektor, odborný garant aj autor kurzov o výžive.

Pochopila som, že jedlo môže byť odmenou, trestom aj drogou, že vplýva na telo, aj dušu. Mojou nosnou témou je emočné jedenie a prejedanie, ktoré ma roky sprevádzalo.

Mojim poslaním je odovzdávať nový pohľad na výživu ako cestu k sebeúcte, sebaláske a pochopeniu svojich emócií.

Sama som prekonala niekoľko závislostí, prekonala som emočné jedenie, prekonala som vlastné zafixované vzorce správania, sebaľútosť, neúprimnosť a ilúzie o sebe a živote...Dnes viem, že všetko čo som prežila bolo najväčším darom pre mňa a tento život....aj vy ste sami sebe darom, aj vo vašom príbehu je neskutočná sila. Všetko sa to deje, aby ste našli odhodlanie zmeniť to.

Páčil sa Ti e-book? Práve pripravujem minikurz, ako ovládnuť chuť na sladké. Bude tam všetko, čo potrebuješ, aby si to tentoraz naozaj DALA.

Viac o mne a mojich službách nájdete na

www.barbarasviezena.sk

Viac o emočnom jedení nájdeš v mojej FB skupine: [Emočné jedenie, psychika a výživa](#)

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.

Sleduj ma na facebooku alebo instagrame a odchyť všetky dôležité novinky.