



B A R B A R A
SVIEŽENÁ
ACADEMY

Barbara Sviežená

*Ako sa nenechať
manipulovať diétami
a pri chudnutí
sa riadiť intuíciou*

Otestuj sa a zisti, či si pripravená na
intuitívne stravovanie

Milióny žien a mužov na celom svete **chudne**. A milióny žien a mužov na celom svete majú nadváhu a obezitu **NAPRIEK** chudnutiu.

Mnohí ľudia, ktorí chudnú **UVERILI LEGENDE** o existencii spôsobu stravovania, ktorý im zaručene pomôže mať vysnívanú váhu.

Preto sa opakovane púšťajú do hľadania a praktizovania rôznych diétnych prístupov, vrátane zdravej stravy.

Stále veríme, že keď budeme **DODRŽIAVAŤ** nejakú **SAKRÁLNU** diétu, schudneme navždy.

Akurát musíme tú diétu dodržiavať celý život.

Prečo tomu veríme?
Kvôli jednému FAKTU.

Asi 5-10% populácie je schopné si dlhodobo držať nízku váhu a dlhodobo znášať obmedzenia v pestrosti a kalorickosti zjedeného jedla. Tak si dokážu udržať nižšiu váhu, ktorú dosiahli aj vďaka diéte.

LENŽE!

Týchto 5-10% ľudí má prevažne **zdravý, nenarušený typ stravovania** a sú často geneticky predisponovaní na to, aby si bez námahy udržali nižšiu telesnú hmotnosť.

A ČO JE TO TEN ZDRAVÝ TYP STRAVOVANIA?

JE TO INTUITÍVNE STRAVOVANIE.

To znamená, stravovanie na základe **vnútorných signálov** tela, signálov hladu a nasýtenia, v množstve, čase a výbere potravín podľa **vnútornej potreby** a **NIE** podľa kalorickosti, užitočnosti, škodlivosti, vplyvu potraviny na priberanie či chudnutie.

Dôsledkom intuitívneho stravovania je, že sa cítime v svojom tele dobre, pohodlne, vitálne a máme radosť z jedla a jedenia. Jeme, keď to naše telo potrebuje.

A jeme do spokojnej sýtosti.

Páči sa Ti tento prístup?



Mám tu pre Teba niekoľko výrokov. Na každý z nich si sama pre seba a úprimne odpovedz ÁNO alebo NIE.

Zistiš, či si pripravená začať s intuitívnym stravovaním.

Zároveň Ti tieto výroky poslúžia ako TVOJ OSOBNÝ CHECKLIST, ktorý Ti ukazuje, čo je potrebné na prechod k intuitívnemu stravovaniu

	VÝROK	ÁNO	NIE
1.	Viem, že akákoľvek diéta a stravovanie podľa vonkajších vzorov môže byť škodlivé pre moje zdravie.		
2.	Viem, že snaha o dosiahnutie určitej váhy môže trvalo poškodiť môj vzťah k jedlu.		
3.	Vnímam rozdiel medzi fyzickým hladom a hladom emočným, resp. chuťou jesť.		
4.	Poznám spôsoby, ako sa vysporiadať s niektorými mojimi emóciami bez ich potláčania jedlom.		
5.	Viem rozpoznať stupeň svojho fyzického hladu.		
6.	Viem rozlíšiť mierny príjemný hlad a nepríjemný intenzívny hlad.		
7.	Viem rozpoznať, kedy som príjemne najedená, a už nepotrebujem jesť viac.		
8.	Poznám rozdiel medzi príjemnou sýtosťou a nepríjemným prejedaním.		
9.	Viem, kedy potrebujem zjesť väčšie jedlo (napríklad obed) a kedy mi postačuje len malý snack.		
10.	Viem si jedlo užiť bez pocitov viny.		

Ak na **väčšinu výrokov odpovedáš ÁNO**, potom si pripravená aplikovať zásady intuitívneho stravovania, ktoré Ťa privedú k ideálnej váhe a príjemnému užívaniu si jedla. Dá sa povedať, že vystúpiš natrvalo zo svojho osobného väzenia, ktorým akákoľvek diéta je.

Ak na **väčšinu výrokov odpovedáš NIE**, potom je tu otázka – či to chceš zmeniť? Proces zmeny z aktuálneho stravovania na intuitívny vyžaduje istý čas, avšak nie je nemožný. Dokonca vie byť veľmi príjemný.

Podme sa pozrieť bližšie na 3 zásadné výroky, aby sme sa vedeli lepšie rozhodnúť, či je intuitívne stravovanie vhodný prístup pre nás.

1. výrok

Akákoľvek diéta a stravovanie podľa vonkajších vzorov môže byť škodlivé pre moje zdravie



Cieľom každej diéty je zmeniť Tvoj doterajší spôsob stravovania a donútiť Tvoje telo, aby sa zbavilo určitého počtu kíľ. Budeš obmedzovať sacharidy alebo tuky. Jedno z toho alebo aj aj. Aj preto pri prvých diétach svoj cieľ dosiahaš.

Ak sa týraš diétami dlhšie obdobie, Tvojmu organizmu pravdepodobne **začnú chýbať niektoré vitamíny alebo minerály**. Začínaš sa cítiť unavene, mrzuto, smutne, nechce sa Ti púšťať do nových vecí.

Akékoľvek obmedzovanie v jedle v nás vyvoláva celkom **prirodzený odpor**. Jednak **fyziológický** (Tvoje telo sa prepína na režim hladovania), jednak **psychologický**. Bojuješ s pokušením, zakazuješ si.

V režime hladovania sa mení produkcia niektorých enzýmov vytváraných tukovými bunkami. Opakovanými diétami vstupuje telo do **metabolickej rezistencie**, a výsledky diét sú stále menej zreteľné.

Tvoje zdravie je ohrozené postupnou zmenou vnútorného prostredia, na úrovni hormónov, enzýmov a prozápalových faktorov. Stále viac strácaš schopnosť vidieť, čo je vlastne pre Teba vhodné, zdravé a bezpečné.

Ak pochopíš a prijmeš skutočnosť, že žiadna forma stravovania založená na odporúčaníach zvonku nie je dobrým riešením pre Teba, si na dobrej ceste zbaviť sa diétného myslenia.

2. výrok

Snaha o dosiahnutie určitej váhy môže trvalo poškodiť môj vzťah k jedlu.

Moja túžba zhodiť nejaké kilá vedie prirodzene k tomu, že začínam deliť potraviny na **dobré a zlé, škodlivé a prijateľné**, na tie, z ktorých sa priberá a tie, z ktorých sa zaručene chudne. A možno ani nemusím byť vo fáze chudnutia. Možno mám optimálnu váhu, ale trpím pocitom viny, ak si dám niečo z kategórie „zakázané“.

Z tohto pohľadu je diéta každý prístup, v ktorom existujú potraviny **dobré a zlé**. Teda každý prístup, v ktorom sa uplatňujú **obmedzenia**.

Lenže...ak môj vzťah k jedlu obsahuje akékoľvek iné témy okrem nasýtenia fyzického hladu, zlyhanie je nevyhnutné. Akékoľvek **obmedzenie** vedie k strate kontroly.



No v našom dnešnom svete diétného myslenia a diétnej kontroly prevláda presvedčenie, že:

JE NEVYHNUTNÉ KONTROLOVAŤ SA V JEDLE.

Sme presvedčení, že ak sa nebudeme v jedle kontrolovať, skôr či neskôr sa zmeníme na tučibomby.

Väčšina z nás žije v bludnom kruhu obmedzení, nedôvere voči telu a presvedčení, že ak by sme sa prestali kontrolovať, naše telo si bude žiadať len a len „nezdravé, mastné a sladké jedlá“.

Ak dokážeš pustiť kontrolu typickú pre diétné myslenie, postupne sa začne upravovať aj Tvoj vzťah k jedlu a telu.

3. výrok

Rozdiel medzi fyzickým hladom a hladom emočným

Fyzický hlad je fyziologicky a metabolicky podmienený stav, ktorý nás informuje o našom **nutričnom statu**. Teda o stave energie nášho tela.

Sme vybavení mechanizmami, ktoré nám umožňujú uvedomiť si, že potrebujeme doplniť **energiu pre telo**. Množstvo hormónu ghrelínu stúpne, poklesne hladina nášho krvného cukru a my sa začíname cítiť nepríjemne. Tento signál nášho tela slúži k jedinej aktivite – **hľadať potravu**. Akúkoľvek, ktorá nám energiu dodá.

Emočný hlad je stav podmienený našimi vnútornými emočnými stavmi alebo procesmi. Ak nám jedlo slúži na uspokojenie, pohodu, odreagovanie, potešenie, potlačenie emócií, vyplnenie pocitu prázdnoty, odpútanie sa alebo na čokoľvek iné, čo nesúvisí s doplnením energie....



...potom môžeme akýkoľvek emočný pohyb **nesprávne interpretovať ako hlad**.

V SKUTOČNOSTI TO NIE JE HLAD ALE CHUŤ.

Ak chceš rozlíšiť fyzický a emočný hlad, veľmi Ti odporúčam moju pomôcku ZDARMA:

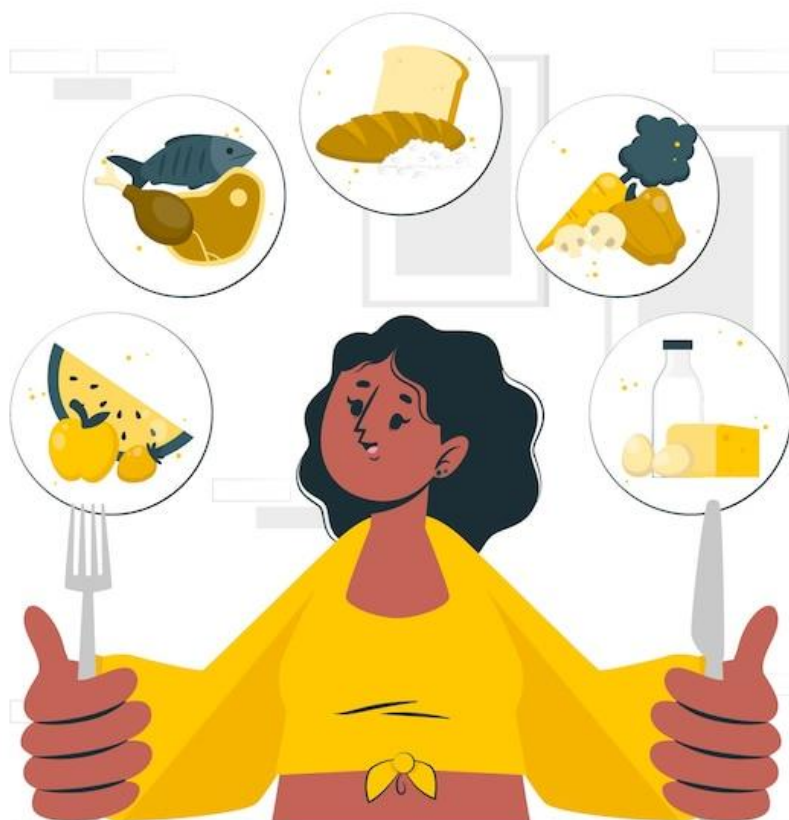
[PRVÁ POMOC PRI CHUTI SA PREJEŠŤ AJ KEĎ NEMÁM HLAD](#)

Ak dokážeš jasne rozlíšiť, kedy si hladná a kedy len máš chuť jesť z iných dôvodov, si na skvelej ceste k intuitívnemu stravovaniu.

V podstate potrebuješ pre intuitívne stravovanie praktizovanie 3 základných princípov

1. JESŤ LEN KEĎ MÁŠ HLAD
2. JESŤ LEN DO POLOSÝTA
3. JESŤ TO, PO ČOM SA CÍTI
DOBRE TVOJE TELO

Toto je cesta, po ktorej sa môžeš naučiť kráčať s istotou
a s dôverou vo svoje telo a jeho múdrosť.



Ak je toto cesta, ktorá sa Ti páči
UŽ TERAZ SA PRIHLÁŠ DO JEDINEČNEJ 28-DŇOVEJ VÝZVY
SKONCUJ S EMOČNÝM JEDENÍM

a zmeň radikálne svoje myslenie vo vzťahu k jedlu a telu!



KTO SOM?

RNDr. Barbara Sviežená, PhD

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, sebaúťosť, 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?

NEVÁHAJ – všetko potrebné sa krok za krokom naučíš spolu so mnou vo VÝZVE!

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](#)

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