

PREČO UŽ NECHUDNEM?

Mini prípadová štúdia Zuzany:

*Pravda, ktorú nechceš počuť
a NEJDE O KALORICKÝ DEFICIT*



RNDr. Barbara Sviežená PhD.

Už si niekedy počula vetu:
„K chudnutiu stačí kalorický deficit!“

NESÚHLASÍM - ROZHODNE NESTAČÍ!

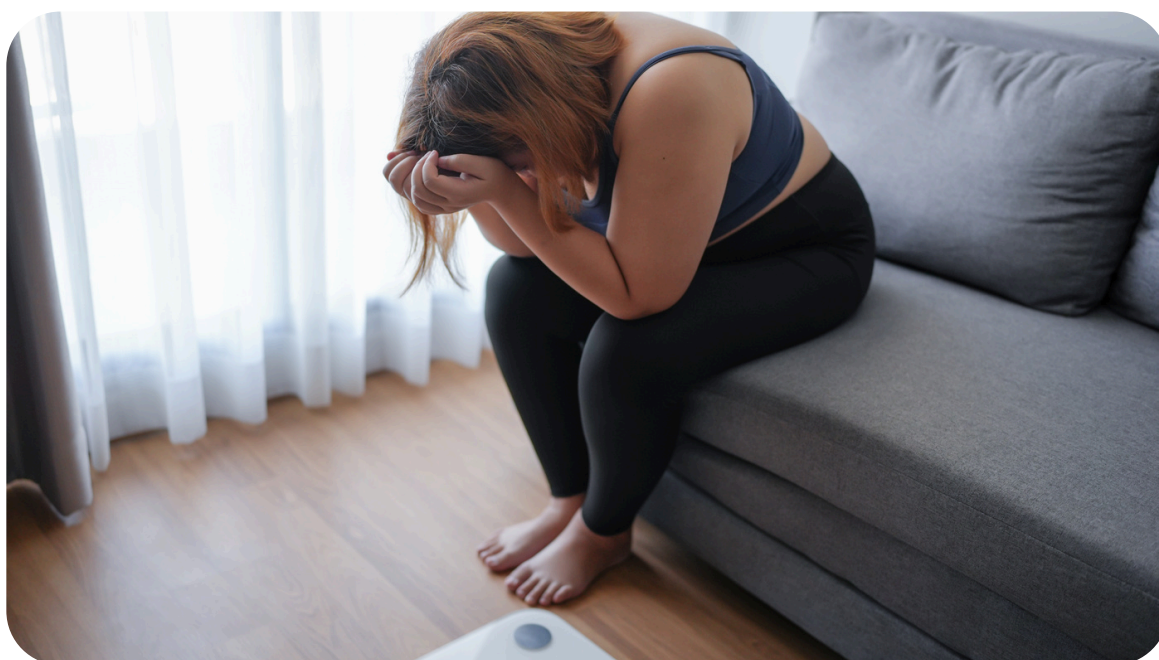
Prípád Zuzanky ukazuje, ako vyzerá **poradenstvo postavené na tabuľkách** – a ako pracuje **odborník, ktorý rozumie telu, psychike ale aj následkom REŠTRIKCIE**.

Pozrime sa do hĺbky na dôsledky poradenstva postaveného na jedálničkoch, nastavení energií a makier, bez uchopenia širších súvislostí.

PRÍPAD KLIENTKY: Zuzanka, 41 rokov

- Vstupná váha: 98 kg
- Už schudla 20 kg za 8 mesiacov – bol zavedený klasický prístup: nastavenie na 1600 kcal, makrá: znížené sacharidy, vysoké množstvo bielkovín, primerane tuky, nastavená na jedálničiek 3 hlavné jedlá + 2 malé snacky
- Čo sa udialo: posledné 3 mesiace: **stagnácia váhy, únava**, suchá pokožka, výkyvy nálad, **chuť na sladké**, návrat epizód prejedania, zlý spánok

Otázka klientky: „Čo robím zle? Prečo sa zase prejedám?“



ČO PORADÍ „KLASICKÝ“ PORADCA, ABY PODPORIL CHUDNUTIE

- Zníž kalórie ešte o 150 kcal
- Pridaj viac bielkovín
- Vyrad' sacharidy večer
- Pridaj ešte jeden tréning

Výsledok?

- Zhoršená únava
- Emočné výkyvy
- Záchvaty hladu
- Enormné chute na sladké, najmä večer
- Frustrácia
- Znížený výkon
- Riziko návratu k starým návykom

**Poradca rieši symptómy,
NEVIDÍ SKUTOČNÚ PRÍČINU.**



ČO SA STALO ZUZANKE NA HLBSHEJ (AJ PSYCHICKEJ) ÚROVNI

Nastavené stravovanie malo najprv výsledky, takže všetko vyzeralo v poriadku.

Po niekoľkých mesiacoch došlo k metabolickej ADAPTÁCII

na znížený príjem

= znížil sa bazálny metabolizmus

= telo začalo šetriť energiu

= obmedzili sa regeneračné procesy.

Hormonálny dopad:

- Zvýšenie kortizolu (stresový hormón) → narušenie spánku, **zvýšená chuť na sladké**
- Potlačenie konverzie štítnych hormónov (T4 → T3) → **spomalená činnosť štítnej žľazy**
- Nižšia hladina leptínu (hormón sýtosti), vyššia hladina ghrelínu (hormón hladu) → **stále hladná**
- Narušená činnosť osi HPA (hypotalamus-hypofýza-nadobličky)

Psychický dopad:

- Neustály pocit nedostatku, frustrácia z „neúspechu“
- Posilnenie vnútorného presvedčenia: „musím viac makať“
- Nízka sebadôvera, porovnávanie sa s inými
- Pocit, že telo ju zradilo → oddelenie od intuície
- Strata radosti z pohybu aj stravovania



AKO BY PORADIL **SKUTOČNÝ ODBORNÍK** A NIE INFLUENCER

Akékoľvek ďalšie znižovanie energetického príjmu, zvyšovanie príjmu bielkovín, znižovanie sacharidov, či zvýšený počet tréningových jednotiek bude viesť k **metabolickému a neurohormonálnemu vyčerpaniu**, ktoré sa prejaví práve:

- **únavou** (najmä poobede a večer),
- **úzkosťami** a vnútorným napätím,
- **emočnými výkyvmi**, podráždenosťou, „brain fogom“,
- **intenzívnymi chuťami na sladké alebo slané jedlá (cravings)**,
- **zníženým výkonom** pri tréningoch
- **hlbokým vyčerpaním** na fyzickej aj psychickej úrovni

Biologické a neurochemické dôvody:

1. Nízke sacharidy → pokles serotonínu a dopamínu

- Sacharidy (hlavne komplexné) zvyšujú dostupnosť **tryptofánu**, prekursoru **serotonínu** – hormónu pohody.
- Dlhodobé obmedzenie sacharidov môže znížiť schopnosť tela **regulovať náladu a stres**.

2. Hormonálna adaptácia → znížený leptín a zvýšený kortizol

- Nízky príjem a veľa pohybu → pokles **leptínu** (signalizuje dostatok) → mozog vníma „hladomor“.
- Zároveň stúpa **kortizol** → chronický stres, úzkosť, podráždenosť, poruchy spánku.

3. Prebytok bielkovín → nedostatok flexibility

- Ak je bielkovín priveľa, a klient nie je vo fáze budovania svalstva → telo konvertuje nadbytok aminokyselín na energiu (glukoneogenéza), čo je **energeticky náročné a stresujúce**.
- Navyše, ak chýbajú sacharidy a tuky, bielkoviny sa míňajú na energiu namiesto regenerácie.

Psychické dôsledky:

- Dlhodobý energetický deficit a nízke sacharidy narúšajú **afektívnu reguláciu**.
- Klientka sa môže cítiť „neprimerane náladová“, „precitlivená“, „vyčerpaná z rozhodovania“.
- Vzniká **bludný kruh**: únava → cravingy → výčitky → opätovné obmedzenie → úzkosť



Typické príznaky:

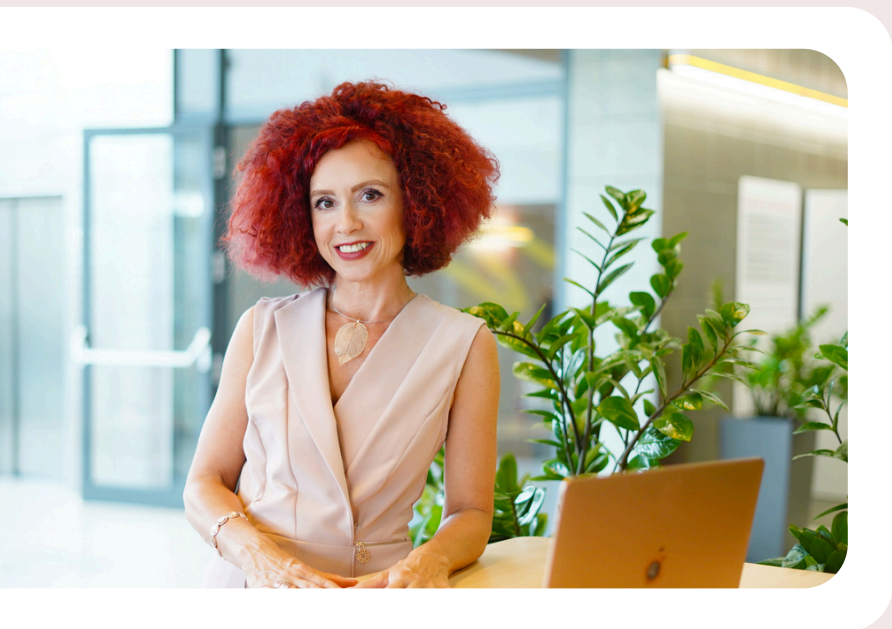
- **pocit vnútorného nepokoja alebo prázdnoty**, najmä večer
- **nespavosť alebo prerušovaný spánok**
- **silné emočné reakcie bez zjavnej príčiny**
- **pocit, že už „nemám energiu“ ani mentálne zvládať režim**
- **epizódy prejedania sa alebo strata kontroly nad jedlom**

Takže je nevyhnutné **PRELOMIŤ CYKLUS energetického a emočného deficitu**:

- Pridať **viac energie** (1750–1800 kcal),
- Zvýšiť **sacharidy** (160–190 g),
- Znížiť bielkoviny na **90–100 g**,

CIEL' VÝŽIVY - REFEEDING!!!

- **5 dní** (PON–PIA): 1750 kcal → mierny deficit + regenerácia
- **2 dni** (SO–NE): 2000 kcal → refeed + hormonálna rovnováha



NÁVRH INTERVENČIE:

Nutrične:

- Reverzná diéta (navyšovanie príjmu)
- Navýšenie sacharidov, zníženie príjmu bielkovín
- Podpora interocepcie a vedomého jedenia

Psychika a nervový systém:

- Aktivácia parasympatiku: dýchanie, pohyb bez cieľa, oddych
- Práca s presvedčeniami: „kontrola = bezpečie“
- Legalizácia a prechod na vedomé a vnímavé jedenie

Suplementácia (individuálne):

- Horčík (glycinát), B-komplex, omega-3
- Adaptogény: rhodiola, ashwagandha

Zníženie tréningových jednotiek - výmena tréningu za “mama-režim” pri malom dieťati

Zuzanka nepotrebuje tvrdší režim. NAOPAK! Potrebuje sa naučiť vnímať signály svojho tela, rešpektovať únavu a dôverovať procesu.

Potrebuje pustiť tlak na seba, pretože ďalší výkon neprinesie väčšie výsledky. Zuzanka potrebuje **viac sebasúcitú, rešpektu a láskavého vzťahu so sebou.**

Si ako Zuzanka?

POTREBUJEŠ BEZPEČNÝ PRIESTOR A BEZPEČNÉ CHUDNUTIE?

KOMUNITA ZA HRANICAMI TANIERA - JE TU PRE TEBA



KTO ŤA SPREVÁDZA V KOMUNITE ?



RNDr. Barbara Sviežená, PhD.

**Profesne pôvodne genetik,
molekulárny biológ, vedec, DNA a RNA
expert a znalec.**

Pred 13-timi rokmi som svoje vzdelanie rozšírila o oblasť výživy a špecializovala sa na prácu s klientami trpiacimi poruchami príjmu potravy, emočným/psychogénnym jedením, kompulziou a binge eating, chronickým diétovaním, negatívnym body image a zúfalou sebareštrikciou.

Okrem odborného vzdelania v danej oblasti **sa posledných 5 rokov učím od najlepších koučov a mentorov** – ako je Martin Mažár (expert na predaj a online biznis), Ludmila Hoosová (La Schola - biznis akadémia pre ženy), Peter Sasín (certifikovaný NLP tréner - NLP Akadémia), Marián Biesik (biznis a leadership kouč), Ing. Magdaléna Furková, ACC (certifikovaná koučka a NLP trénerka - Yourcoach Academy) a ďalších.

Spolupracovala a tvorila som s platformami ako Fitshaker.sk, Supershaper.sk (cvice.sk), Motilife Andyho Winsona (predtým Metagram), Fitlavia.sk a Planeat.sk Michala Páleníka.

Som autorkou množstva publikovaných článkov v rôznych médiách a spoluautorkou niekoľkých knižných bestsellerov z oblasti výživy (z dielne Fitshaker: Zdravá s bruškom, Zdraví papkáči, z dielne Fitlavia: Necukrím, chudnem, Zdravo jem, aj šetriť viem, Kulinársky trojlístok a ďalšie).

V týchto dňoch vychádza vo vydavateľstve IKAR moja kniha:
Medzi hanbou a hladom: Ako zastaviť kolotoč emočného prejedania

UŽ SI JU VIEŠ OBJEDNAŤ v Martinuse.

