



Prvá pomoc pri chuti sa prejesť.

Ako postupovať tak, aby som skutočne naplnila svoje potreby a nemusela sa plniť jedlom.

Pravdepodobne Ťa už niekedy prepadla myšlienka na jedlo. Ten pocit, že chceš jesť. Je to prirodzený signál nášho tela, ak sa spája s našim fyziologickým hladom.

Niekedy nás chuť jesť prepadne z iných dôvodov. Nesúvisia s fyzickým hladom, ale s pocitom prázdnoty. Alebo pretlaku. Nudy. Bolesť. Potreby mentálne sa prepnúť...niekedy počas nášho života sme si spojili jedlo aj s inými potrebami ako je fyzická potreba doplniť energiu.

A možno Ťa to teraz trápi, pretože prebytočná energia jedla sa musí niekde uložiť.

**Tak si pod' odpovedať na otázku: MÁM HLAD?
A nájdí na ňu odpoveď pomocou tejto mentálnej mapy.**

Túto mentálnu mapu si pokojne vytlač a hľadaj cestičku v bludisku svojich pocitov, aby si vždy dorazila tam, kde skutočne potrebuješ byť.

Chcem jesť. Som hladná?

ÁNO

Ako veľmi?

Škála hladu a naplnenia

- | | | |
|-------------------|---|--|
| Príliš hladná | 0 | Cítim sa extrémne prázdna. Bolí ma hlava, alebo sa točí, trasú sa mi ruky, bolí ma žalúdok, letargia, veľmi zlá nálada |
| | 1 | Som hladná. Som podráždená a nervózna. Neviem sa sústrediť. Neviem myslieť na nič iné ako jedlo. |
| | 2 | Túžim sa najesť. Škvírka mi v bruchu a cítim sa prázdne. Stále myslím na jedlo. |
| Príjemne naplnená | 3 | Som hladná a rada by som si niečo dala, ale nie je to urgentné. |
| | 4 | Som trochu hladná. Dala by som si snack alebo niečo malé. Nemyslím skutočne na jedlo. |
| | 5 | Neutrálna fáza. Nie som ani hladná ani plná, je mi fajn. |
| | 6 | Začínam sa cítiť plná. |
| | 7 | Najedla som sa a cítim sa uspokojená. |
| | 8 | Som trošku prejedená. Zdá sa mi, že som zjedla trošku viac, ako som zamýšľala alebo potrebovala. Mala som prestať pred niekoľkými sústami. |

MÁM HLAD



Ako to budem jesť?

VEDOME A POMALY.
Prežujem každé sústo aspoň 20 krát.

NEMÁM HLAD

Ak tu nie je nič, čo spĺňa Tvoje kritériá v tejto chvíli, potom máš dve možnosti:



Čo budem jesť?

Čo naozaj chcem jesť?

Aká chuť? Aká konzistencia? Aká teplota? Aké zloženie? Konkrétne jedlo? Jedlo, ktoré ma zvyčajne uspokojí alebo poteší?

Čo potrebujem jesť?

Čo dnes ešte potrebujem zjesť? Bolo moje dnešné jedlo vyvážené? Čo by som mala ešte doplniť do svojho jedla? Mám nejaké špeciálne dietetické odporúčania? Čo je najlepšia alternatíva jedla pre mňa v tejto chvíli?

Čo mám dostupné?

Aké jedlo mám aktuálne dostupné, vzhľadom na potrebu prípravy, nákupu, alebo chystania? Mám tu jedlo, ktoré vyhovuje

Príliš p

9

Cítim sa fyzicky nepohodlne a veľmi naplnená jedlom. Niečo ako po vianočnej večeri :-D. Jedlo mám po krk.

10

Som tak plná, až to bolí. Cítim sa naozaj zle. Som totálne prejedaná, za akúkoľvek mysliteľnú hranicu.



1. možnosť

Počkaj, kým budeš mať dostupné jedlo, ktoré ťa poteší a je pre Teba aj dobré

2. možnosť

Vyber si jedlo, ktoré je najbližšie Tvojim kritériám

tomu, čo chcem a čo potrebujem?
Viem skombinovať jedlo, ktoré ma poteší s jedlom, ktoré je zároveň dobré a výživné pre mňa?

Je tu niečo čo spĺňa tvoje kritériá?

NEVIEM

Mám prejavy hladu?

BODY - MIND - HEART SCAN (sken tela, mysle a srdca)

Na chvíľu sa vzdial' z miesta, kde vidíš alebo cítiš jedlo. Choď na zmyslovo príjemné miesto. Daj si pár hlbokých nádychov a výdychov. Polož si ruky na svoj žalúdok a opýtaj sa ho - „ máš hlad“? Zameraj sa na zmyslové vnemy - vnímaj farby, zvuky, pachy okolo seba. Zameraj sa na svoje pocity - ako sa teraz cítiš?

Aké sú prejavy hladu?

Krče v žalúdku
Škvŕkanie alebo iné zvuky v žalúdku
Slabosť alebo fyzická únava
Studené ruky
Podráždenosť alebo malátnosť
Bolesť hlavy
Problém s koncentráciou

ÁNO

NIE

NIE

Ako sa naozaj cítim?

Necítim hlad,
ale aj tak sa chcem najesť

VÝHODY

dočasná radosť a úľava, je to jednoduché

NEVÝHODY

diskomfort, pocit plnosti, pocit viny,
nenaplnené skutočné potreby



Necítim hlad a chcem
presmerovať pozornosť



VÝHODY

potreba jesť sa vytratí, lepšie využitý čas,
prerušíš prejedací cyklus, výborne funguje pri
nude, môže naplniť moje skutočné potreby

NEVÝHODY

vyžaduje isté úsilie a zamyslenie, vyžaduje
prípravu, je to dočasné riešenie, nemusí
skutočne naplniť moje potreby

AKO NA TO?

Urob si zoznam dostupných a
jednoduchých aktivít na
presmerovanie pozornosti (môžeš
využiť aj Techniku na okamžitú
zmenu správania)
Urob si zoznam aktivít, ktoré ťa tešia
alebo bavia
Urob si Food Free Zone – teda
miesto, kde NIKDY NEJEŠ

Necítim hlad, a chcem naplniť
svoje skutočné potreby
schované za hladom



VÝHODY

Túžba jesť zmizne. Najviac uspokojujúca voľba.
Výborné a dlhotrvajúce výsledky

NEVÝHODY

Najväčšia výzva pre Teba, vyžaduje nové
zručnosti a schopnosti, môže vyžadovať pomoc,
sprievodcu alebo špeciálny program

AKO NA TO?

STRATÉGIA 5xP

PONOR SA: Ponor sa do seba a vnímaj
svoje telo, myšlienky, pocity
PRESKÚMAJ: Preskúmaj spúšťače –
fyzické, emočné, z okolia
PRIJMI: Prijmi svoje potreby –
bezohľadu na to, aké sú
POHĽADAJ: Hľadaj spôsob, ako sa
vyhnúť jedlu, ktorý Ti najlepšie funguje
POHNI SA: Urob akýkoľvek krok OD
prejedania, bezohľadu na to, aký malý
je.



Viac o mne a mojich službách nájdeš na
www.barbarasviezena.sk

Ak trpíš emočným jedením, prejedaním či chronickým
diétovaním, príď sa oslobodiť do
[Komunity Za hranicami taniera](#).



KTO SOM

Som **odborníčka na psychológiu stravovania a výživu**.

Odovzdávam, 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 **14 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 sprevádzalo 20 rokov**.

Mojím 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, sebalútosť, 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.

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.