



NOVÉ PRAVIDLÁ CHUDNUTIA™

ČO VÁM VÁHA NEPOVIE

7 signálov tela, ktoré sa oplatí sledovať po 40-ke



Praktický mini sprievodca pre chvíle,
keď číslo na váhe nehovorí celý príbeh.

Tatiana Benčeková

Menopause Coach a výživová poradkyňa pre ženy po 40-ke

Váha je údaj. Nie celý príbeh.

Číslo na váhe môže byť užitočné, no samo osebe vám nepovie, ako spíte, koľko máte energie, ako sa mení váš hlad, aké máte chute ani ako sa vo svojom tele cítite.

Preto sa oplatí všímať si aj ďalšie signály. Nie preto, aby ste sa kontrolovali ešte viac, ale aby ste lepšie rozumeli tomu, čo sa vo vašom tele deje.

Niektoré dni budú lepšie, iné horšie. Nehľadajte dokonalosť ani jeden „správny“ deň. Sledujte skôr trend: čo sa opakuje, čo sa postupne mení a ktoré súvislosti sa vám začínajú ukazovať.

AKO PRACOVAŤ S TÝMTO SPRIEVODCOM

Nemusíte sledovať všetkých sedem signálov naraz. Vyberte si najskôr dve až tri oblasti, ktoré vás v tejto chvíli najviac zaujímajú alebo pri ktorých cítite, že sa niečo mení.

Počas nasledujúcich siedmich dní ich iba pozorujte - bez výčítiek, bez hodnotenia a bez snahy všetko okamžite napraviť.

Všímajte si, čo sa počas dňa opakuje, čo predchádza únave, hladu alebo chutiam a ako spolu súvisia spánok, energia, jedlo a pohyb.

Na konci týždňa sa pozrite na svoje poznámky ako na malú mapu svojho tela. Nemusíte hneď vedieť, čo všetko zmeniť. Najprv si všimnite súvislosti. Až potom hľadajte jeden krok, ktorý vám dáva najväčší zmysel.

Začnite pri tom, čo cítite každý deň.

1

ENERGIA POČAS DŇA

Všímajte si, či je vaša energia počas dňa približne stabilná, alebo prichádzajú výrazné prepady. Dôležité je najmä to, kedy sa únava objaví a čo jej predchádzalo.

OTÁZKA PRE SEBA

Kedy mám počas dňa najviac energie a kedy prichádza najväčší prepad?

2

HLAD A SÝTOSŤ

Nejde iba o to, koľko zjete. Všímajte si, či vás jedlo zasýti a ako dlho pocit sýtosti vydrží. Ak sa krátko po jedle objaví výrazný hlad, môže to byť signál, že sa oplatí pozrieť na skladbu jedla alebo rytmus celého dňa.

OTÁZKA PRE SEBA

Po ktorých jedlách sa cítim príjemne sýta a po ktorých som čoskoro opäť hladná?

Chute a spánok často povedia viac, než si myslíme.

3

CHUTE A VEČERNÉ JEDENIE

Chuť na sladké nemusí automaticky znamenať slabú vôľu. Všímajte si, kedy prichádza: napríklad po náročnom dni, keď ste počas dňa jedli málo alebo nepravidelne, pri únave, strese či po zlej noci.

OTÁZKA PRE SEBA

Čo sa dialo v mojom dni dve až štyri hodiny predtým, než prišla silná chuť?

4

SPÁNOK

Spánok ovplyvňuje nasledujúci deň. Všímajte si nielen počet hodín, ale aj to, či sa budíte oddýchnutá, ako často sa v noci prebúdzate a ako sa po zlej noci mení váš hlad, energia alebo chuť na pohyb.

OTÁZKA PRE SEBA

Ako sa mení môj hlad, energia a chute po dobrej a po zlej noci?

Telo vám veľa napovie aj cez trávenie a to, ako sa cítite vo svojom oblečení.

5

TRÁVENIE A NAFUKOVANIE

Všímajte si, ako sa po jedle cítite - či máte pocit ľahkosti, ťažoby alebo nafúknutia. Jeden deň sám osebe veľa nepovie, no opakujúci sa vzorec môže byť užitočnou informáciou.

OTÁZKA PRE SEBA

Po ktorých jedlách a v ktorých častiach dňa sa moje brucho cíti najpokojnejšie?

6

OBLEČENIE A POCIT V TELE

Číslo na váhe môže prirodzene kolísať. To, ako vám sedí oblečenie, ako sa cítite v páse alebo ako ľahko sa pohybujete, môže ukázať zmenu iným spôsobom. Sledujte skôr vývoj v čase než jednotlivý deň.

OTÁZKA PRE SEBA

Cítim sa vo svojom oblečení alebo pri pohybe inak než pred týždňom či dvoma?

Pohyb a regenerácia sú súčasťou celého obrazu.

7

POHYB A REGENERÁCIA

Všímajte si, či máte chuť sa hýbať, ako sa pri pohybe cítite a ako sa po ňom zotavujete. Cieľom nie je výkon za každú cenu, ale pohyb, ktorý vás podporuje a ktorý dokážete dlhodobo zaradiť do svojho života.

OTÁZKA PRE SEBA

Aký pohyb mi dnes pomôže cítiť sa lepšie bez toho, aby ma zbytočne vyčerpal?

Keď sa váha chvíľu nehýbe...

...nemusí to znamenať, že sa nič nedeje. Pozrite sa na celý obraz: energiu, hlad a sýtosť, chuť, spánok, trávenie, oblečenie a pohyb.

Niekedy práve jeden z týchto signálov ukáže, čomu sa oplatí venovať väčšiu pozornosť.

Nie viac kontroly. Viac porozumenia.

Pozorujte. Nemeňte všetko naraz.

Každý deň si stačí zapísať niekoľko krátkych poznámok. Na konci týždňa sa pozrite, čo sa opakuje a čo spolu súvisí.

Deň	Energia 1-5	Spánok 1-5	Hlad/ sýtosť	Chute	Trávenie	Poznámka
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Na konci týždňa sa spýtajte:

- Čo sa opakovalo najčastejšie?
- Čo sa zlepšilo, aj keď sa číslo na váhe možno nezmenilo?
- Kde vidím súvislosti medzi spánkom, energiou, jedlom, chuťami a pohybom?
- Ktorý jeden malý krok mi teraz dáva najväčší zmysel?

Vaše telo je mapa. Začnite ju čítať.