

# Hubnutí a hysterie



PhDr. Iva Málková

*Hubněte zdravě a natrvalo*



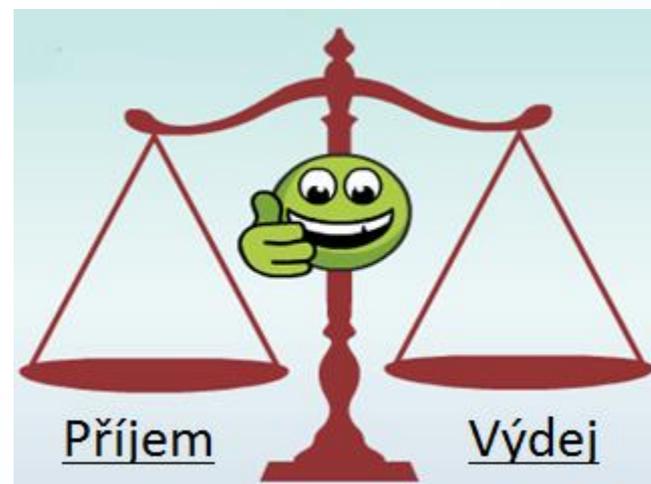
# Proč mají úspěch obchodníci s hubnutím

## Toxické prostředí vybízí k jídlu x ideál štíhlosti

95% žen aspoň 1x za život hubne

- ráj pro obchodníky s hubnutím
- dietní průmysl - vyvolává u žen problém nespokojenosti se svým tělem  
→ nabízí snadná a rychlá řešení

a přitom jak prosté ...



# Přijatelné změny

Snížíme-li denně jídelníček o 2000 kJ, týdně to bude 14 000 kJ tj. zhubnutí 0,5 kg týdně.

2000 kJ

100 g Nivy

100 g vysočiny

100 g oříšků

1 litr limonády nebo džusu

100 g sladkostí



# Bílkoviny versus tuky

## Masné výrobky

Ušetříte 40 g tuku

Kuřecí šunka 100 g - **4 g tuku**



Tvrdý salám 100 g – **44 g tuku**



# Jak ušetřit energii - kontrasty

**Kuře ala kachna**

**1 600 kJ**



**Pečená kachna**

**3 820 kJ**



# Doporučené dávky WHO – najít cestu, jak je dodržovat

energie **2000 kcal** (8400 kJ)

bílkoviny **50 g**

sacharidy **270 g**

tuky **70 g**

nasyčené mastné kyseliny **20 g**

sodík (sůl) **2,4 g** (6 g)

cukry **90 g**

**stačí dodržovat doporučené dávky**

## Řešení

Vyrábět nutričně výhodnější potraviny, budou vyhovovat senzoricky, nebudou se označovat za „superzdravé“

máslo nebo margarín?

omezí se sacharidy - bezlepková dieta

# Největší módní dietní hity

50. léta: **Nejezte tuky!** (guru: nutriční specialista Nathan Pritkin)

60. léta: **Nejezte sacharidy!** (guru: kardiolog Robert Atkins)

70. léta: **Nejezte vůbec!** (guru: modelka Twiggy, která měřila 170 cm a vážila 40 kg)

Současnost: **Zázraky hubnou za vás** (guru: obchodníci s hubnutím - preparáty k redukci váhy a diety celebrit)



[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

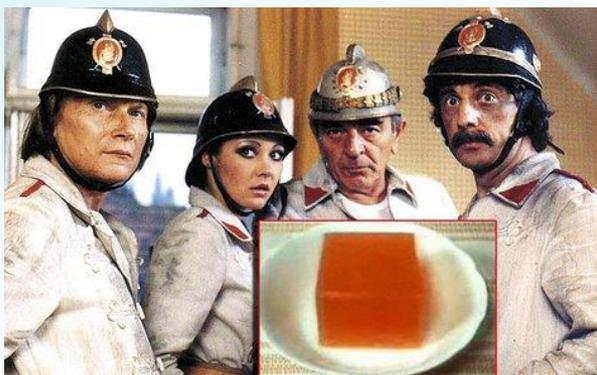
*něte zdravě a natrvalo*



# Jídlo se stalo náboženstvím - dva tábory



# Neotravujte se žvýkáním, sosejte koktejly

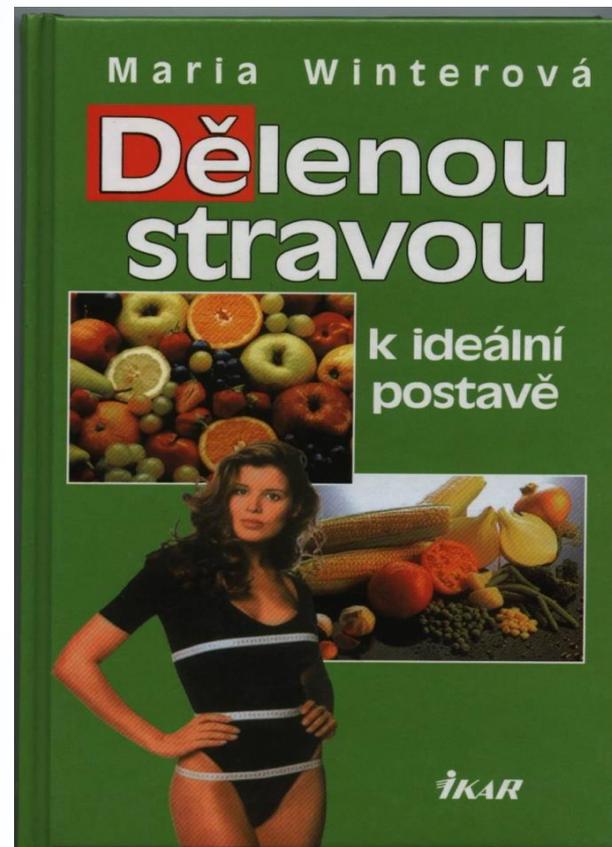
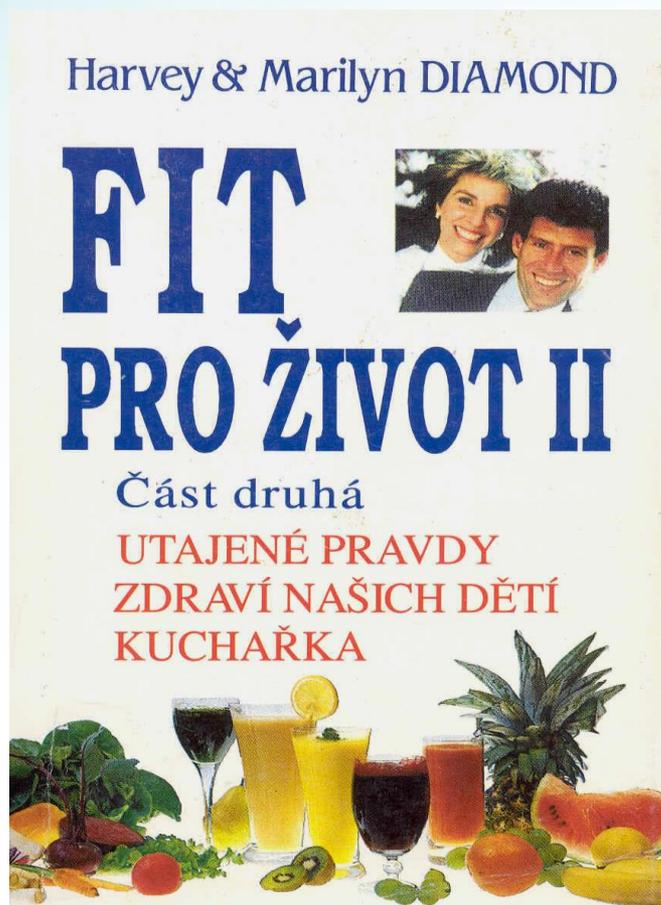


Před 30 lety amarouny – sci-fi

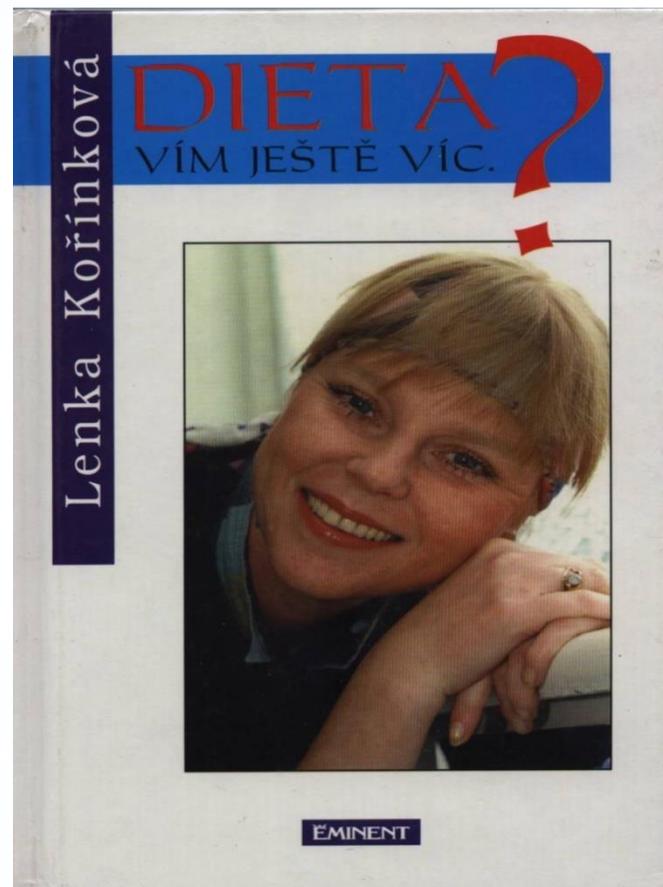
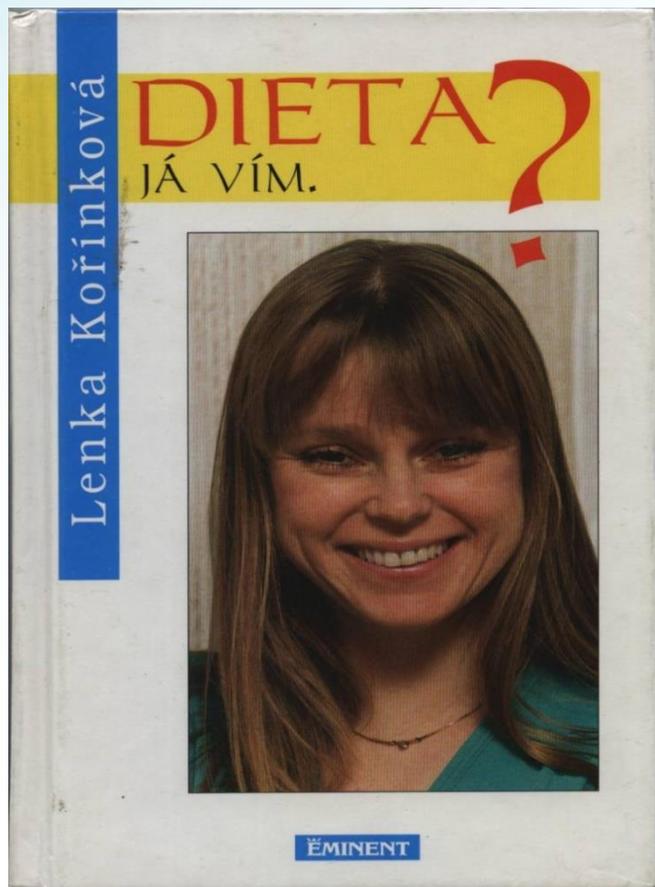


**Dnes** Jakub Krejčík – neotravujte se žvýkáním nedokonalých pokrmů, když lze bezpečně sosat koktejl vyrobený ze stoprocentně superzdravých superpotravin

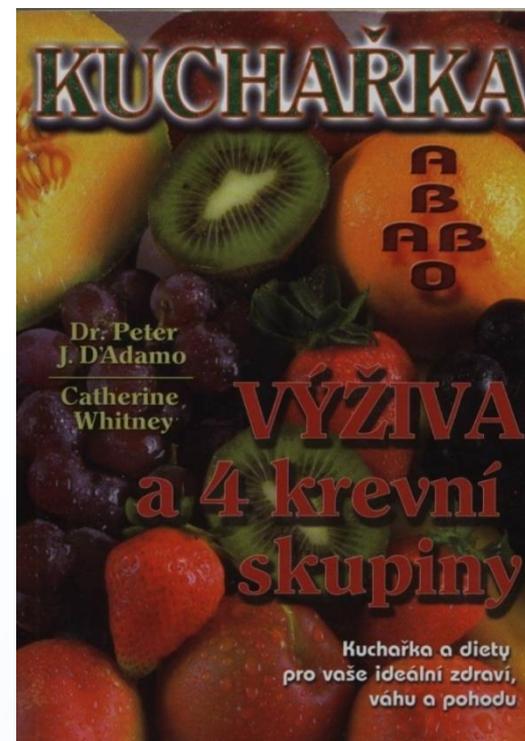
# Teorie popularizované v „bestsellerech“



# Teorie popularizované v „bestsellerech“



# Teorie popularizované v „bestsellerech“

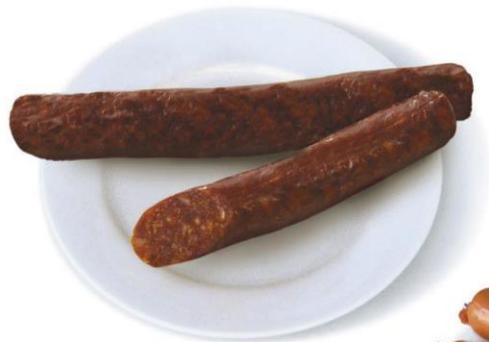


# Zázraky a potravní doplňky



Lapače tuků  
Tuk odchází jak tající sníh.....

# Vhodný výběr potravin je důležitější než zázračné přípravky



Čabajka 200 g  
100 g tuku  
**4 400kJ**



Párek šmakoun 200 g  
8 g tuku  
**800kJ**



# Nevědecké teorie šířené pseudoodborníky

**Nutričních poradci nabízí ve „frenčízách“**

Metabolické typy podle krevních skupin

Metabolické typy podle teorie "odkyselení,,



**Nutriční typologie**

V našich poradnách je Vám k dispozici více než 100 kvalifikovaných odborníků v čele s **Lékařskou radou**

Díky analýze genů, krve, pH organismu, fyzických i psychických dispozic získáte nejlepší postup, jak dosáhnout ideální váhy

# Mocný vliv internetu

- přímá nabídka neefektivních potravinových doplňků na hubnutí
- nepřímá nabídka doplňků  
po vyplnění dotazníku přijde vyhodnocení s nabídkou preparátu  
konzultace s „odborníkem“, jejímž cílem je následná koupě potravinových doplňků

Internetový marketing – analýza podnětů, které preferujete –  
dostává se do podvědomí neustálým opakováním

# Internet a zákazník

**Cíl** -> změn myšlení

**Odstranění spouštěčů** -> odejdu ze stránek pryč

**Vnitřní hlas** -> něco to udělá za tebe, protiargumenty na to musí jinak

**Důsledek** -> zpětná vazba

Nemohu dělat stále to samé a čekat jiný výsledek

- **Odměna dílčí** -> peníze si dám bokem, za rok mám parádní lyže
- **sebeposilování** -> jediný kdo to může změnit jsem já,
  - Budu si fandit a udělám to sám
  - Je to moje rozhodnutí

# Důsledky hysterie hubnutí

Úzkost, deprese, kognitivní poruchy

Poruchy vnímání vlastního těla

Poruchy příjmu potravy



# Žijeme v době přebytku, nevíme si s tím rady

- Anorexie, bulimie, obezita

## **Nová onemocnění:**

- záchvatovitá přejídání

- uždibování

- noční přejídání

- ortorexie



# Co přijde dále?

Zpráva do všech obchodů.  
Z analýzy stolice je zřejmé,  
že tomuto člověku lze  
prodat pouze potravinu do  
10 g tuku!!!



# Obezita z pohledu psychologie

**Psychologové** - obezita je porucha v myšlení a emocích, které vedou k nevhodnému chování.

Obézní prožijí život v důsledku dysfunkčních kognitivních schémat,  
ve jménu hubnutí

**Kila souvisí s hodnotou osobnosti**

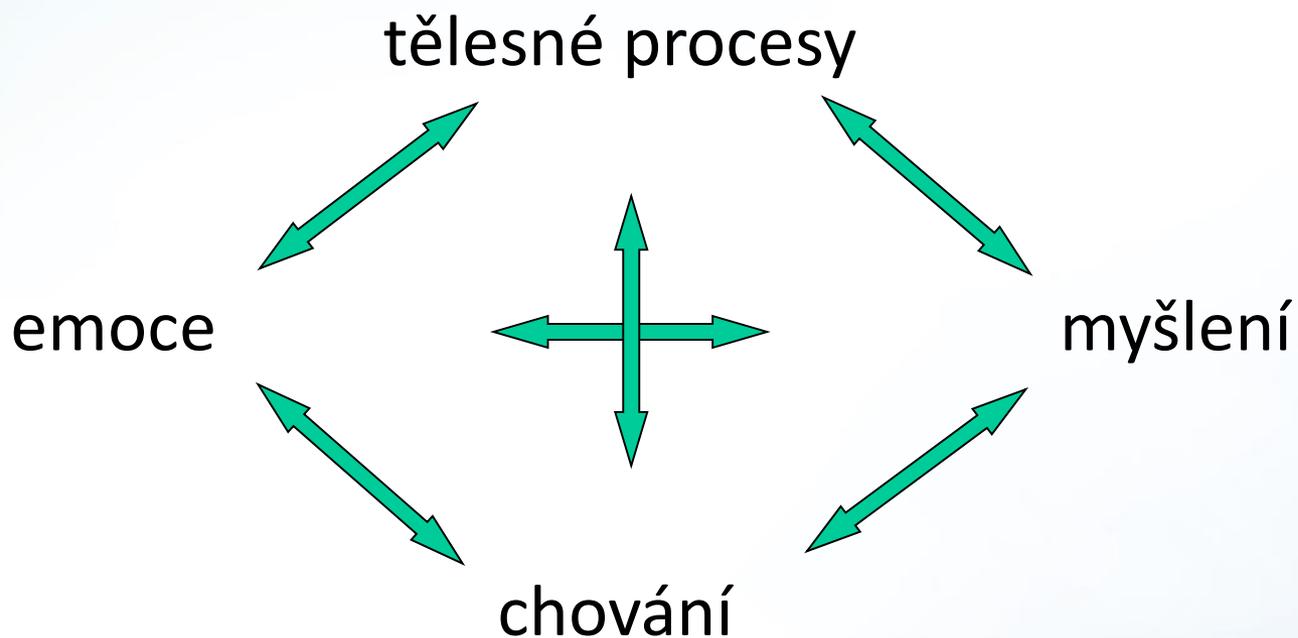
# Principy KBT se nemění

První dětský kurz v r. 1980



**6. – 8. listopadu 2015 výcvik v KBT obezity**

# Princip vzájemné interakce





## 1. VNĚJŠÍ PODNĚTY PROVOKUJÍCÍ K JÍDLU



### Automatické jedení

Jestliže se pravidelně při zapnutí televize pustíte do chipsů či oříšků, ke knize vytáhnete tatrunku, ke kávě si automaticky dáte sušenku, při spuštění počítače si začnete drobit do klávesnice, vypěstujete si týž podmíněný reflex jako pes. Zabliká obrazovka a vy začnete slinit. Po zapnutí televize se potom zcela bez přemýšlení pustíte do jídla, ačkoliv třeba vůbec nemáte hlad. A ani vlastně to, co jste snědli, nevnímáte, protože jste soustředili pozornost na něco jiného. Po skončení detektivky hledáte dobroty, kterými jste se u televize obložili, a zjistíte, že jste je už snědli, aniž jste si to uvědomili a jídlo vychutnali.



vrozený nepodmíněný reflex



podmiňování



naučený podmíněný reflex



# Důvody jídla navíc – individualizovaný plán

**Jím jídlo navíc např. uzeniny**

**a) protože je miluji** - plán, jak si pochutnat na obdobné potravíně, ale nutričně výhodnější a jak tuto změnu dělat postupně

**b) spouštěč vnější podnět – oběd stánek s uzeninou**

- plán, time management, jak se stravovat v práci

**c) spouštěč vnější podnět – protože mi je nosí kamarád**

- plán, jak zvládat toxické popředí

**d) spouštěč vnitřní podnět – když jsem ve stresu**

- plán, jak zvládat stres jinak než jídlem navíc

# Negativní automatické myšlenky

Událost, spouštěč → myšlenka → emoce → chování



?



# Aktivní změna návyků, ne oběť ale tvůrce

**Preference, volba - není svobodné rozhodnutí**

- toxické prostředí

- napodmiňovaná reakce z dřívějška, rituály, autopilot - užitečný/neužitečný

**sebeřízení a rozhodování čerpá ze stejného energetického zdroje**

- přesně rozepsané diety neodčerpávají energii

- jakákoliv změna návyku musí být dlouhodobě udržitelná

**Racionální já x emocionální já**

**zaměření se na cestu – ne pouze na cíl**

- **dlouhodobá spokojenost** - jím chutná jídla, kreativita, pohyb
- **hlavní cíl není váhový úbytek, ale zvýšení kvality života**
- *zhubnutá kila dávají zpětnou vazbu zda jdeme správným směrem*

# Změna pohybových návyků



# Místo léků krokoměr



[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

*Hubněte zdravě a natrvalo*



# Důsledky hysterie hubnutí

## Člověk:

- Život dělí na buď anebo – černobílé myšlení
- Jídlo dělí na „zdravé“ a „nezdravé“, přičemž to „nezdravé“ odmítá. Pokud nějakým takovým „zhřeší“, pak se přejí v pocitu, že je vše ztraceno, po malém vybočení následuje přejedení
- Jídlo neslouží k uspokojení fyziologických potřeb, ale emočních
- Ztrácí kontrolu nad jídlem
- Trpí pocity viny ve spojení s jídlem – odčerpává to hodně životní energie
- Je náladová/ý a má ze stravování úzkosti, až deprese.
- Izoluje se od okolí, vynechává jídlo s rodinou, s přáteli,
- Věří, že pokud její váha bude ideální, vyřeší se všechny její problémy.

# Aktivity STOBu

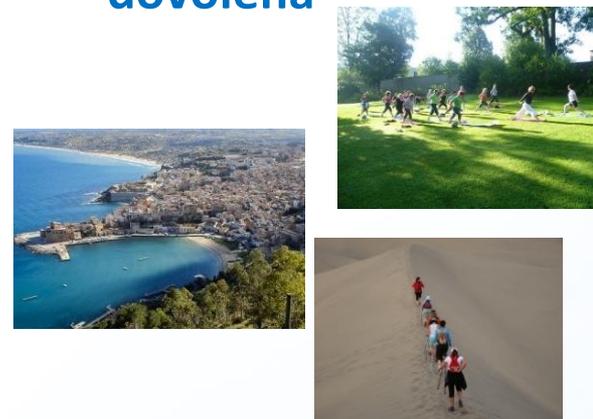
## Materiály



## Vzdělávání, semináře



## Aktivní dovolená



## Kurzy a cvičení



## Internetové aktivity



# Plánované semináře STOB

6. – 8. 11. 2015 / Školení lektorů v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity, Praha

Školení je akreditováno ČAS a jeho absolvováním získáte 12 kreditů.

21. – 22. 11. 2015 / Nedržte diety, jednoduše se naučte správně stravovat – výživový seminář STOB, Praha

Školení je akreditováno ČAS a jeho absolvováním získáte 8 kreditů.

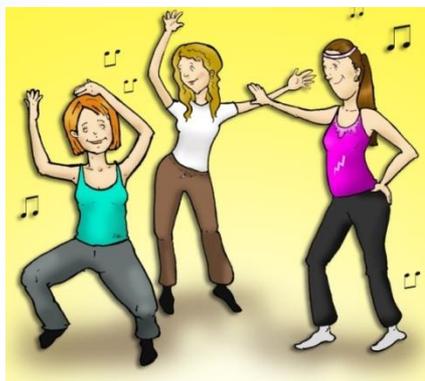
19. 1. 2016 / Jak řešit stres „(ne)jídlem“? PhDr. Iva Málková a Dagmar Jackson

Více o semináři na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

# Den zdraví

## Třetí sobota v říjnu

- vyzkoušet mnoho druhů pohybu
- zhlédnout zajímavé výstavy
- zjistit svůj index zdraví



[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

Hubněte zdravě a natrvalo



# Jídlo se stalo modlou, diety náboženstvím



# 18.října konference v IKEMu

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

### PROGRAM:

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:00 – 10:00 Mléko a mléčné výrobky?

10:00 – 11:00 Raw strava?

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 Bezlepková dieta?

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 Káva?

14:00 – 14:30 Jak si kávu vybrat a správně připravit?

14:30 – 15:30 Odkyselení organismu?

15:30 – 16:00 Přestávka

16:00 – 17:00 Diety, nebo základní živiny?

17:00 – 17:30 Slovo lékaře a psychologa



Hubněte  
zdravě  
a natrvalo

Přednášky jsou vedeny formou dialogu mezi dvěma odborníky s rozdílným pohledem na danou problematiku s následnou diskusí s publikem. Těšit se můžete na doc. Ing. Jiřího Bráta, CSc., Ing. Radku Burdychovou, Ph.D., MBA, prof. Ing. Janu Dostálovou, CSc., RNDr. Petra Fořta, CSc., PhDr. Karolínu Hlavatou, Ph.D., doc. MUDr. Pavla Kohouta, Ph.D., baristu Michala Křížka, PhDr. Ivu Málkovou, MUDr. Alexandru Moravcovou, PharmDr. Richarda Pfliegera, Mgr. Tamaru Starnovskou, prim. MUDr. Petra Suchardu, CSc., Romana Uhrina a Martina Vlka. Program konference je předběžný, změna programu vyhrazena. Aktuální informace a přihlášky na [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Konferenci pořádá STOB ve spolupráci s **Fórem zdravé výživy** – [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz).



FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY

[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

Konference se uskuteční 18. 10. 2015 od 9:00 do 17:30 v Praze, místo bude upřesněno.

Hubněte  
zdravě  
a natrvalo





[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

*Hubněte zdravě a natrvalo*

