

...aby vám dieta nezničila přátelství ani rodinu!

Jste odhodlaná začít hubnout. Vypracovala jste si přesný plán, případně pro něj zašla za odborníky, a jde se na to! Jenže hned druhý den vás kolegyně zvou na zmrzlinu a tchyně hlásí, že na víkend naplánovala řízky. Vážně všichni chápou, proč jste se pustila do toho „trápení“?

1. Proč, když před svými nejbližšími řekneme, že začínáme držet dietu, všichni jen sprásknou ruce a začnou nás litovat?

Ptáte se mne, ale já jsem ta, která naopak každého hubnoucího kromě anorektiků začne chválit a podporovat. Ti ostatní lidé většinou nereagují Vámi popsaným způsobem, ale daleko hůř. Začnou se snažit, leckdy jde až o psychický nátlak a vydírání, abyste své úsilí porušila. Však to znáte: „Prosím tě, jeden kousek dortu tě nezabije!“ Myslím, že lidé se i v jiných oblastech takto testují v psychické pevnosti, v síle a důslednosti postojů. Obzvláště to zkoušejí ti, kteří o své vlastní síle vůle vůbec přesvědčení nejsou. Většinou právem, bývají to slaboši a manipulátoři. Proto hledají cestu, jak udělat slabochy i z těch druhých. Nemají rádi silnější spoluhráče, závidí jim asi i ještě nedosažené úspěchy. Ale to jsou jen mé odhady, je tam jistě víc možných motivů – žárlivost a vlastní komplexy, strach o zdraví druhého, soucit s lidským trápením s vlastním „sádlem“, úzkost ze strádání, které by mohlo potkat jako nemoc i je samotné, atd. Musíte se spíš zeptat těch odpůrců, bude toho mnohem víc.

2. Kdy se výhledově změní obecné chápání diety a hubnutí jako největšího zla a tyranie a lidé se na to začnou dívat jako na dobrý úmysl udělat něco pro zdraví?

Nikdy, zklamou Vás, ale znám lidskou duši a to, co ji naplňuje. Ani my, odborníci, program v našich chromozomech „neuकेcáme“. Lidé neuvěří, že jídlo není slast, protože cítí, vnímají a prožívají, že to slast je. A člověk žije pro své slasti, proto, aby je všechny prožil a užil si jich., protože slasti a štěstí, jsou naším cílem. Takto to do nás vložila příroda či Bůh, abychom jedli a rozmnožovali se a tudíž tak zajišťovali pokračování života. Kdyby nám nechutnal sex a jídlo, je s lidstvem ámen. Hubnutí a regulaci váhy mohou lidé ve své moudrosti uznávat, ale co je hlouběji v nás, to vidíte ve skutečnosti na pobytech all inclusive.

3. Jak jim to nejsnáze můžeme vysvětlit my?

Jen logickými argumenty, přesvědčováním a zastrašováním, že obezita je větší zlo než dieta. Že si se zdravým životním stylem užijí všech slastí nikoli více, ale mnohem déle a s větší radostí a spokojeností se sebou samým. Ale tyto rozumové argumenty zabírají jen na část populace trvale. Je to podobné jako s kouřením, slast je neodolatelný pocit, snadno a lehce „převálcuje“ rozumové argumenty.

4. Existuje cesta, jak odmítnout nevhodné jídlo, a skutečně neurazit, nebo fakt, že se takové mé gesto dotyčného dotkne, mám brát jako skutečnost, že mě dostatečně nerespektuje a vyřadit ho z okruhu svých známých?

Musíme do nekonečna (asertivní technika Zaseknuté gramofonové desky) opakovat to samé: „ Nemusíš mne chápat, ale záleží-li ti na mně aspoň trochu, prosím, neoslabuj mne v mém úsilí hubnout. Jsem slaboch, vždyť mne znáš. Věřím, že mi chceš pomáhat, nikoli ubližovat, prosím, dej mi jen zeleninu a řízek si vychutnej za mne. Jsem ti za tu podporu vděčný! “ ☺

5. Když budu chtít své rodiče a babičky, tedy další problémovou skupinu, přesvědčit, že zeleninový salát není jed, po kterém umřu hladu, mám vůbec šanci toho dosáhnout? A jak?

Já jsem o tom svou moravskou babičku nikdy nepřesvědčila, stále se bála, že budu bez masa chudokrevná. Myslím, že jediné přesvědčivé chování je hlasité mlaskání a naléhání o další úžasný přírůstek zeleniny. Jen hrozí, že někteří příbuzní pro Vás v úleku a strachu o váš chorý rozum zavolají rychlou lékařskou pomoc. ☺ Bez legrace, vím, že je to někdy v lidech nezměnitelné, dokonce Vás za to někteří vypudí ze svého středu. V mém Klubu Diana jsem zažila, že příbuzní dotyčnou hubnoucí ženu, která k nim přijela na rodinnou oslavu požádali, ať jede domů a už se nevrací, když nechce sníst, co pro všechny navařili. Urazilo je to.

6. Jaké důvody vedou lidi k odrazování druhých od diety? Závist? Fakt, že se bojí, že i oni by si museli uvědomit, že je čas něco dělat? Lenost? Strach, že je pak v určitém pohledu předčíme?

Ano, tohle vše. A ta mozaika motivů je určitě ještě daleko pestřejší. Nezapomeňte i na náš vrozený druhý nejsilnější pud destruktivní. Už Sigmund Freud ho nazval pudem smrti – Thanatos. Jednoduše řečeno, všichni bez výjimky máme v sobě skrytý jistý větší či nepatrný pocit slasti, když někomu nebo něčemu škodíme, ničíme dílo jiných, boříme chrámy a telefonní budky, vidíme druhé strádat. Dělá nám slast ubližovat občas i sobě, škrábat si bolístky nebo se natruc přejíst.

7. Když ve svém okolí najdu výjimky, které neřeknou ani slovo proti, ale naopak budou chtít do mé diety zapojit, kudy vede nejlepší cesta? Mám jim okopírovat jídelníček a říct, ať to zkusí stejně?

Ne, jim přece chutná něco úplně jiného. Máte jim zaprvé okopírovat správnou metodu, jak na své hubnutí. Nejlépe z mé příručky, stručněji to snad ani nikdo nenapsal. ☺ A za druhé, máte si navzájem nabídnout kontrolu jídelníčků i vážení. Cizí oči vždy chybičky lépe vidí, než vlastní a budete-li upřímní, budete se vzájemně držet.

8. Co když se dostanu do opačné situace: všichni už si na mou dietu zvykli nebo mě v ní podporují od začátku, a den za dnem volají a chtějí vědět, kolik už jsem zhubla. Jak zastavit takové nájezdy, které se musí nutně stát brzy nátlakem?

Být Vámi, pokud Vám chtějí pomáhat a jste ještě tlustá, nic nezastavujte, ono se to bohužel zastaví samo. A to je pro bitvu s nadbytečnými kilogramy daleko těžší. Lidský zájem je věc v dnešním světě vzácná, jedna jehla v kupce nezájmu. Pokud potřebujete ještě hubnout, nechte se podporovat upřímným zájmem a také to tak berte. Nebuďte ale tolerantní k zájmu, který pravým zájmem není. Pak se řiďte příslovím, že „na hrubý pytel patří hrubá záplata“.

9. Problémy se často ukážou i v práci. Najednou přestanu chodit s kolegyněmi na pizzu a zmrzlinku místo svačiny, a jen těžko se jim vymlouvám, že si to nemají brát osobně... Podotýkám, nejsou to pro mě nejbližší lidé ani kamarádky, ale trávím s nimi celé dny... Mám jim třeba jednou uvařit zdravě a podle svého a u toho jim vysvětlit, proč to dělám? A jak u toho nepůsobit jako mentor, aby si to pro změnu nebraly osobně, jakože se chci na rozdíl od nich předvést v lepším světle? Přece jen, známe nás ženy, a ty, které s námi pracují, obzvláště...:-)

Moje maminka mi říkávala „všechny kočky nezachráníš“ a potvory za to ani nestojí. Dělejte si své věci a ukáže se, která by Vám i v jiných situacích asi kamarádkou nebyla.

Ale myslím, že až to hubnutí začne na Vás být vidět, kočičky přilezou požádat o tu skvělou dietu. Pak je Vaše chvíle a Vy klidně nabídněte svou pomoc.

10. A ještě musíme vyřešit partnera: v prvních týdnech nás navykání si na nový jídelníček i zařazování pohybu do života lenošivého určitě vyřadí ze zaběhnutého partnerského „provozu“. A možná nás to do něj už nikdy nevrátí. Je lepší probrat to s partnerem předem, a nebo ho na změny raději nepřipravovat?

To je různé, podle toho jaký mužský druh máte doma. Pokud je to partner hodný svého jména, můžete ho klidně požádat o kontrolu sebe a svého úsilí. Pokud je to jedinec jakkoli nevyrovnaný a nejistý, tak, i když vypadá navenek jako suverén, nic mu předem nesdělujte a pokud si něčeho všimne, vše svalujte na zdravou výživu a hrozící zdravotní obtíže. To je také vše pravda a on se nezačne bát, že máte někde milence, kvůli kterému hubnete.

11. Co dělat v případě, že nemám doma tolerantního muže, ale velké „ego“, které se mě snaží od hubnutí odradit uštěpačnými poznámkami typu, že to stejně k ničemu nebude, že mi zhubnutí nepomůže... Proč to někteří muži vůbec dělají?

Protože mají strach. Strach, aby je nevyšoupl někdo z místa vedle Vás v posteli, abyste nepoznala, že je v mnohém daleko neschopnější, než někdo jiný, atd. Nejjednodušší obranou je asertivní technika, která spočívá v naprostém verbálním souhlasu s jeho tvrzeními. Vždy v klidu a neotřesitelně souhlase s tím, co říká, dávejte mu za pravdu, že Vám se určitě zhubnout nepodaří. A dělejte si dál věci po svém, hubněte a hubněte. ☺ U chytrějších zakomplexovaných mužů očekávejte, že to prohlédnou a začnou s druhým stupněm agresivity, tedy přímým verbálním nátlakem. Ale to už budete mít deset kilo dole. Hlavně se před svým velkým „Egem“ neradujte z úbytku, začal by Vám vnucovat komplexy z něčeho jiného. Možná i stále tvrdíte, jak jste tlustá, aby byl v klidu, že jste si nevšimla, že je z Vás krásná žena.

12. Za jak dlouho se pak všechny vztahy kolem mě a mé diety stabilizují a já si budu moct spokojené užívat nového, zdravějšího těla bez obav, že za rohem zase budu muset někomu vysvětlovat, proč to proboha dělám?! Jinými slovy, kolik času, dá-li se to zobecnit, potřebuje mé nejbližší okolí na to, aby si na můj nový životní styl zvyklo a pokud možno se do něj zapojilo?

Někteří jedinci se s vaší silnou vůlí nesmíří nikdy. Většinou ale blízcí lidé po jednom roce uznají, že to Vaše snažení mělo smysl. Já bych Vám však chtěla závěrem říct, že Váš život je jen Váš a jediný. Proto si ho žijte tak, aby především Vám v něm bylo fajn. Hubněte a radujte se z toho. A budou-li Vaši blízcí mít s Vaším žitím či Vaší zeleninou nějaký problém, poradte jim, že by si s tím měli možná někam zajít, že by jim s tím dobrá psycholožka ☺ pomohla. Aby zas mohli řešit především své problémy a netrápily je zbytečně ty Vaše, ne? ☺