

3 KROKY KE VŠÍMAVÉMU JEDENÍ

Důležité je, **co jíme** (kvalita a množství jídla), **proč jíme** (ze stresu, pro větší pohodu, z chuti) a také **jak jíme** (všímavé jení, mindful eating).



Všímavé jení je **vědecky ověřený způsob stravování**, který umožňuje lépe naslouchat signálům těla, jako jsou hlad a nasycenost, a **zabraňuje přejídání**. Podporuje také **lepší trávení** a **vstřebávání živin**, což pomáhá předcházet problémům, jako jsou nadýmání, reflux, pálení žáhy, žaludeční křeče či jiný diskomfort. Lidé, kteří jedí všímavě, si jídlo mnohem více vychutnají, mají menší potíže s výkyvy tělesné hmotnosti a **celkově se cítí lépe**.



KROK 1: ZASTAVTE AUTOMATICKÉ JEDENÍ

Mnoho aktivit včetně jení děláme bezmyšlenkovitě, tzv. na autopilota. Spouštěčem k jídlu není často hlad, ale i **další podněty**, které si ani neuvědomujeme. Zastavte autopilota a staňte se **vědomým labužníkem**.



Před jídlem dělejte jednoduchý rituál, stačí například jen nádech a delší výdech.



Jídlo si hezky naservírujte na talíř.



Když jíte, soustřeďte se jen na jídlo.



Nespěchejte. Například odkládejte příbor mezi sousty.



Budte ke svému tělu laskaví a netrapte ho přejídáním.

KROK 2: ZJISTĚTE, PROČ JÍTE

Zpřítomněte se. Chvilí se soustřeďte na svůj dech nebo **vnímejte okolí svými smysly**, co vidíte, slyšíte, cítíte.

Na škále od 1 do 10 si uvědomte, **jak velký máte fyziologický hlad**.

Rozlište fyziologický hlad od emočního. Chcete jíst z hladu, nebo ze stresu, smutku, pohody apod.?

Rozlište fyziologický hlad od pokušení, například protože vás láká vůně jídla, plný stůl jídla, nabídka od kamaráda apod.

Škála hladu – kdy začít jíst?

Nemám vůbec hlad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mám velký hlad

emoční hlad, řešte jinak než jídlem



jedení z důvodu pokušení



fyziologický hlad, najezte se



KROK 3: JÍDLA VNÍMEJTE VŠEMI SMYSLY



Než se do potraviny zakousnete, pozorně si ji **prohlédněte**. Jak vypadá, jaký má tvar a barvu?



Několika nádechy vnímejte **vůni** potraviny.



Zkoumejte, jaká je potravina na **dotyk**, například hladká, drsná, členitá.



Všímejte si i **zvuku**, který vzniká při jedení potraviny (např. krupání).



Zkoumejte, jaké **chuť** cítíte. Chuťové pohárky jsou jen na jazyku, tak si chuť jídla naplno užívejte.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Hubněte **psychoLOGICKY**

– metodika zdravého hubnutí vytvořená psychologkou, ověřená dlouholetou praxí. Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz.