

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak pracovat s knihou s přáteli nebo ve skupině

Čtení knihy Jak zhubnout naposledy s přítelem nebo ve skupině je skvělým způsobem, jak se vzájemně podpořit.

Budete se moci podělit o nápady a postřehy, ke kterým byste možná sami těžko došli, a vzájemně se na této cestě povzbudit.

Začínáme

Hostit skupinu může být opravdu obohacující zážitek, ale nejlépe funguje, když se zorganizujete. Některé klíčové věci je třeba rozhodnout předem:

- Jak se seznámíte? Bude to osobně, videohovorem nebo po telefonu? Na jak dlouho? Vyberte si termíny schůzek a naplánujte je. Dobře se osvědčují schůzky, na kterých se každý týden probírá jedna kapitola.
- Kdo bude plánovačem? Plánovač bude zasílat upomínky o tom, co je třeba pro každou relaci splnit.
- Kdo bude zprostředkovatelem? Facilitátor povede skupinu a bude dohlížet na to, abyste se drželi správného směru.
- Povede každé sezení stejná osoba, nebo se budete střídat?
- Spojíte se mezi schůzkami? Jak a kdy?
- Kontrola na začátku schůzky pomůže prolomit ledy a navázat rozhovor. Jaký bude váš check-in? Skvělým začátkem může být sdílení vítězství. Dalším dobrým způsobem, jak začít, je podělit se o něco, co vás napadlo v souvislosti s tématem týdne.

Je také dobré se předem dohodnout na základních pravidlech. Zde je několik návrhů:

- Buďte pozitivní. Pokud má někdo potíže nebo si stěžuje, společně vymyslete nápady a řešení. Snažte se být upřímní a zranitelní. Mnoho skupin si slibuje, že nebudou sdílet osobní příběhy mimo skupinu, aby se všichni cítili bezpečně.
- Promluvte si o tom, co budete dělat, když se někdo nebude moci dostavit na sezení. Dohodněte se na včasném ukončení sezení s jasným plánem dalších kroků.

*A co je nejdůležitější... bavte se a udělejte si to po svém!
Uspořádejte si skupinu tak, abyste z ní mohli vytěžit co nejvíce.*

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak pracovat s knihou s přáteli nebo ve skupině

Navrhovaná témata

Doporučuji rozdělit si knihu na zvládnutelné části, abyste ji mohli projít přiměřeným tempem. Pro začátek vám předkládám seznam nápadů seřazených podle kapitol - ale vyberte si, co je pro vaši skupinu nejzajímavější. Neexistují žádná pravidla!

Kapitola 1: Přílišná touha a přílišný hlad: Proč je vaše tělo stále hladové

- Otázky k diskusi:
 - Jaké zprávy jste dostávali o jídle, když jste byli mladší? Například: Snídaně je nejdůležitější jídlo dne.
 - Jaké změny budete muset udělat, abyste se přizpůsobili spalování tuků?
 - Jak se cítíte, když jste odborníkem na své tělo, místo aby vám jiní odborníci na stravu a výživu říkali, co máte dělat?

Kapitola 2: Emocionální stravování: Proč máte stále chuť na jídlo

- Doporučené aktivity:
- Otázky k diskusi:
 - Jakou roli hrálo jídlo ve vašem životě, když jste vyrůstal? Sloužilo k oslavám, zábavě nebo lásce? Nějakým jiným způsobem?
 - Čeho jste si tento týden všimli ve svých emocích? Jaké emoce vás vedou k přejídání?
 - Jaké nové myšlenky chcete věřit? Jak budete praktikovat svou novou myšlenku?

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak pracovat s knihou s přáteli nebo ve skupině

Kapitola 3: Proč podléháte a jíte „špatné“ jídlo

- Doporučená aktivita:
 - Vytiskněte si materiál „Jak posílit vztah k sobě samému“ a odpovězte na otázky.
- Otázky k diskusi:
 - Stydíte se někdy za to, že jste snědli něco „špatného“, nebo se cítíte provinile? Co jste se dozvěděli při absolvování kurzu „Jak posílit své zdraví“? Vztah k sobě samému“?
 - Jaký závazek chcete učinit, abyste posílili svůj vztah k sobě samým?

Kapitola 4: Jak měřit skutečný hlad

- Doporučené aktivity:
 - Vytiskněte si materiál „Emoční a fyzický hlad“ a procvičte si tento týden rozlišování emočního a fyzického hladu. Cvičte se v naslouchání stupnici hladu a signálům, které vám tělo vysílá, kdy přestat jíst.
- Otázky k diskusi:
 - Jaká doporučení jste dostávali v dětství ohledně toho, že máte nechávat jídlo na talíři? Jak se u vás liší emocionální a fyzický hlad?
 - Jaké signály dostáváte od svého těla, že je čas přestat jíst?

Kapitola 5: Vytvoření jedinečného stravovacího plánu

- Doporučené aktivity:
 - Vytiskněte si „Šablonu protokolu“ a vyplňte ji. Rozhodněte se pro svou cílovou hmotnost. Většině lidí doporučuji zvolit číslo, které se nachází uprostřed „zdravého“ nebo „normálního“ pásma BMI pro vaši výšku, ale nakonec je to vaše volba.
- Otázky k diskusi:
 - Jak se cítíte ohledně svého protokolu? Proč?
 - Co vám pomůže dodržovat váš protokol?
 - Podělte se o svou cílovou váhu a důvody, proč jste si ji zvolili.

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak pracovat s knihou s přáteli nebo ve skupině

Kapitola 6: Měření a analýza výsledků

- Doporučené aktivity:
 - Vytiskněte si zdroj „Vědecká metoda hubnutí“. Začněte si vést potravinový deník v zápisníku nebo v telefonu.
 - Otázky k diskusi:
 - Jaké jsou výhody přístupu k hubnutí jako k vědeckému experimentu?
 - Co vám pomáhá být důsledný při psaní potravinového deníku?
- Zažili jste někdy předtím váhové plato? Jak jste se s ním vypořádali?

Kapitola 7: Řešení problémů: Problémy při hubnutí a jejich řešení

- Doporučené aktivity:
 - Vypište si 5-10 důvodů, proč chcete dosáhnout své cílové hmotnosti. Vytvořte si plány A-G.
- Otázky k diskusi:
 - Podělte se o důvody, proč chcete dosáhnout své cílové hmotnosti.
 - Které z problémů s hubnutím uvedených v této kapitole by pro vás mohly být problémem? Jak tyto výzvy překonáte?

Kapitola 8: Jídlo proti vlastní vůli

- Doporučené aktivity:
 - Zapište si všechny své zakořeněné stravovací nebo pitné návyky. Uvědomte si, že nad nimi máte větší kontrolu, než si možná myslíte!
- Otázky k diskusi:
 - Jakých návyků jste si tento týden všimli?
 - Odsuzujete někdy své přirozené emoce nebo je kritizujete? Které emoce máte tendenci kritizovat? Například: hněv, smutek, radost. Myslíte si, že jíte jako reakci na trauma? Potřebujete nějakou další podporu?

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak pracovat s knihou s přáteli nebo ve skupině

Kapitola 9: Zpracování emocí bez pomoci jídla

- Doporučené aktivity:
 - Vytiskněte si materiál „Jak zpracovávat emoce“ a tento týden vyzkoušejte jednu z technik.
- Otázky k diskusi:
 - Jaké jsou vaše dosavadní zkušenosti se zpracováním emocí?
 - Co je náročné na zpracování emocí? Proved'te společně brainstorming strategií.
 - Jaké techniky zpracování emocí chcete vyzkoušet?

Kapitola 10: Jak si udržet váhu trvale

- Doporučené aktivity:
 - Vytiskněte si materiál „Udržení poklesu hmotnosti“ a odpovězte na otázky.
- Otázky k diskusi:
 - Jaké jsou vaše myšlenky a pocity ohledně údržby?
 - Je váš současný protokol něčím, co byste rádi dodržovali po zbytek života? Proč nebo proč ne?
 - Jaké problémy nebo překážky očekáváte v oblasti údržby? Jak je budete překonávat?

Kapitola 11: Vaše světlá budoucnost

- Otázky k diskusi:
 - Jak si představujete, že bude vypadat váš život po dosažení cílové váhy? Všimněte si, zda očekáváte, že hubnutí vyřeší všechny vaše problémy!
 - Jak se cítíte, když mluvíte s ostatními o svém hubnutí? Jak myslí, cítí a jedná vaše budoucí já?