

# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

## Řešení problémů

Je naprosto normální, že na cestě k poslednímu zhubnutí narazíte i na nějaké překážky. Pokud máte pocit, že nevíte, jak to vůbec zvládnete, je to v pořádku. Vytrvejte a experimentujte a dosáhnete toho. Pokud se vám nedaří zhubnout, prozkoumejte následující možnosti:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZÁVAZEK</b><br>Pokud vaše odhodlání ochablo, pravděpodobně nebudete dělat všechny věci, o kterých víte, že vás podporují. Doporučuji vymyslet si pět až deset různorodých důvodů, proč se chcete dostat na svou ideální váhu a zůstat na ní navždy. Proč je pro vás váš cíl důležitý? Napište si důvody na kartičku a každý den si je přečtete. Čím více důvodů, tím lépe! | <b>ZKONTROLUJTE SVÉ MYŠLENÍ</b><br>Když jsme na cestě za hubnutím a nedaří se nám, mnozí z nás se uchýlí ke katastrofickému myšlení, které nás odrazuje. Dejte všechny své myšlenky na papír a vymyslete jiný způsob myšlení, který přinese požadované výsledky.                                                  | <b>STUPNICE HLADU</b><br>Přestáváte jíst při hodnotě +4 na stupnici hladu? Pokud si myslíte, že by to pro vás mohl být problém, přečtete si znovu Jak měřit skutečný hlad v kapitole 4 knihy Jak zhubnout jednou provždy a zvažte, zda byste neměli během práce na tomto problému sledovat stupnici hladu ve svém stravovacím deníku.            |
| <b>SPÁNEK</b><br>Jak dlouho spíte? Když jste odpočatí, je hubnutí mnohem snazší. To, že jste se dobře vyspali, poznáte většinou podle toho, jak se ráno cítíte.                                                                                                                                                                                                               | <b>CVIČENÍ</b><br>Cvičení má mnoho zdravotních výhod, ale jako nástroj na hubnutí není účinné. Ve skutečnosti může vést k přibírání na váze, protože se po cvičení cítíte hladovější. Rozhodně pokračujte ve cvičení, pokud se při něm cítíte dobře, ale pokud cvičíte namáhavě, přemýšlejte o snížení intenzity. | <b>PŘESTAŇTE SROVNÁVAT</b><br>Může být lákavé poměřovat se s ostatními a chtít dělat to, co oni, abyste zhubli, ale to odvádí pozornost. Důvěřujte sobě a svému postupu a nezapomínejte se tím, co dělají ostatní. Budte v tom dlouhodobě.                                                                                                       |
| <b>SVAČINY</b><br>Přestali jste svačit? To se týká všech soust nebo doušků mezi jídly. Pokud stále svačíte, zkuste pít více vody - rehydratace může stačit k tomu, abyste neměli chuť na svačinu mezi jídly. Pokud svačíte z emocionálních důvodů, najdete další pomoc v kapitole 9 knihy.                                                                                    | <b>PLÁNOVÁNÍ</b><br>Plánování jídla předem se může zpočátku zdát únavné, ale budete překvapeni, jak užitečné to je, jakmile se dostanete do rutiny. Jak byste si mohli plánování usnadnit a zpříjemnit?                                                                                                           | <b>ZÁLOŽNÍ PLÁNY</b><br>Když vás život zaskočí a vy nemůžete jíst to, co jste měli v původním plánu, může se snadno stát, že zahodíte své dobré úmysly a sníte vše, co je k dispozici. Pokud se vám to stává, nezapomenejte si vytvořit „plány A až G“ - další návod, jak na to, najdete v kapitole 7 v části Sedm plánů.                        |
| <b>ALKOHOL</b><br>Pokud pijete alkohol, uvědomte si, co a proč pijete. Zvažte snížení konzumace alkoholu nebo přestávku v pití a sledujte, jak na to vaše tělo reaguje.                                                                                                                                                                                                       | <b>ANALÝZA STRAVOVACÍHO DENÍKU</b><br>Co jste jedli nebo pili mimo svůj plán? Proč? Co je třeba změnit, abyste svůj plán dodržovali na 100%?                                                                                                                                                                      | <b>PLATÓ</b><br>Skutečné „plateau“ nastane, když po dobu nejméně 21 dní nezaznamenáte žádný pohyb na váze (nebo se čísla pohybují směrem nahoru místo dolů), přičemž svůj plán dodržujete na 100%. Pokud se nacházíte na skutečném plató, je čas provést změnu ve vašem protokolu. Návod, jak se vypořádat s plató, najdete v kapitole 6. Plató. |

**Vyberte si jedno téma, na kterém budete tento týden pracovat!**