

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vědecká metoda hubnutí

Většina z nás si při snaze zhubnout vybere dietu, chvíli ji dodržuje a pak začne pochybovat o tom, že bude fungovat, a upustí od ní nebo ji zcela změní. Často se rozhodujeme spíše emocionálně než racionálně.

Místo toho můžeme používat vědeckou metodu k logickému a objektivnímu rozhodování o tom, co dělat dál. Vědecká metoda je uznávaný způsob provádění experimentů. Zahrnuje vytvoření hypotézy, sběr dat a následnou analýzu výsledků.

Pokud jde o hubnutí, jedná se o tento proces:

KROK 1: DEFINOVAT EXPERIMENT	Stanovte si cíl s konkrétním časovým plánem. Například: vážit 75 kg do 1. června.
KROK 2: POKLÁDEJTE SI OTÁZKY	Proč chci dosáhnout tohoto cíle? Co musím udělat, abych ho dosáhl/a? Jsem ochoten pro to udělat, co je třeba? Je to pravděpodobné/reálné? Jsem odhodlán toho dosáhnout? Jaké jsou překážky a jejich řešení?
KROK 3: SESTAVTE SVŮJ PLÁN	Vytvořte si protokol. Jak se připravím na úspěch? Co budu dělat, když to bude těžké? Co budu dělat, když se mi nepodaří dodržet plán? Jak budu zvládat nutkání?
KROK 4: OTESTUJTE SVŮJ PLÁN	Po dobu tří týdnů dodržujte svůj plán na 100 %. Žádné odchylky.
KROK 5: VYHODNOTIT SVŮJ POKROK A VYVODIT ZÁVĚRY.	Jste po třech týdnech na dobré cestě ke splnění svého cíle? Děláte dobré pokroky? Co fungovalo? Co nefungovalo? Co můžete udělat lépe a jak se zlepšíte? Podle potřeby svůj plán upravte.
OPAKUJTE KROKY 4 A 5	Upravený plán dodržujte bez výjimky další tři týdny a poté jej znovu vyhodnoťte. Opakujte tolikrát, dokud nedosáhnete svého cíle.