

OBSAH

O AUTORECH	8
ÚVOD – VÍTÁME VÁS NA ROZUMNÉ CESTĚ K REDUKCI VÁHY	9
Proč jsme napsali tuto knihu	9
Jak vám kniha pomůže?	9
Proč jste si koupili tuto knihu?	10
MÁM NADVÁHU, JSEM OBÉZNÍ, MÁM HUBNOUT?	11
Váho a tukoměre, pověz mi	11
Centimetre, pověz mi	13
Tabulky, povězte mi	14
Doktore, pověz mi	16
Duše, pověz mi	17
Kdo rozhodně nemá hubnout.	17
POMOCNÍK PŘI HUBNUTÍ: KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUP (KBT)	19
Psychologie jako pomoc při hubnutí	20
Komplexní přístup k hubnutí – naše cesta	23
Všímavost (mindfulness) – rozšíření přístupu k hubnutí	24
JAK PRACOVAT S KNIHOU	28
1. LEKCE – MAPUJEME VÁŠ ŽIVOT	30
Motivace – základ úspěchu	30
Zisky a ztráty	33
Volba reálného cíle	34
Než začnete hubnout.	35
Záznamy stravovacích návyků aneb Kde děláte chybu?	37
2. LEKCE – VĚDOMÉ JEDENÍ	42
Záznamy stravovacích návyků	42
Nejíte příliš rychle?	45
Správný stravovací režim – jíte pravidelně?	47
Potěšení a odměny	49
Relaxační techniky	50
Jaké budou záznamy na tento týden?	51
3. LEKCE – MĚNÍME STRAVOVACÍ NÁVYKY – ZÁKLADY VÝŽIVY	54
Změny dělejte postupně – pomalými krůčky k velkým změnám	54
ZÁKLADNÍ ZMĚNA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ ZAHRNUJE	56
SPRÁVNÉ MNOŽSTVÍ JÍDLA	56
Začínáme s počítáním energetické hodnoty	62
SPRÁVNÉ ŽIVINY	64
Bílkoviny	64
Tuky	66
Sacharidy	70

SPRÁVNÉ SLOŽENÍ STRAVY	71
A jaké budou záznamy na tento týden	73
4. LEKCE – MĚNÍME STRAVOVACÍ NÁVYKY – SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN, VÝŽIVA PRO POKROČILÉ	75
SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN	75
Semaforový systém	75
VÝŽIVA PRO POKROČILÉ	77
Tuky a druhy mastných kyselin	77
Cukry	80
Vláknina	84
Glykemický index	86
Vitaminy a minerální látky	89
<i>Jídlo zůstává i při hubnutí požitkem</i>	91
5. LEKCE – JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK	94
SESTAVUJEME JÍDELNÍČEK	94
Základní pravidla pro sestavování jídelníčku pro redukci hmotnosti	95
Jednoduchý tahák na sestavení jídelníčku	95
PRAKTICKÝ NÁVOD NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU	95
Snídaně	96
Oběd	98
Večeře	101
Svačiny	105
Pitný režim	107
6. LEKCE – VÝDEJ ENERGIE A POHYB PRO KAŽDÉHO	114
Složky energetického výdeje	114
Výdej energie při různých činnostech	116
Rutinní pohyb	117
Pravidelný pohyb – nejtěžší je začátek	118
Cvičení je lék	120
Překonejte své výmluvy	123
Co je to fit?	125
Aktivní pohyb – jak začít?	129
Vyberte si vhodný pohyb	129
Vytrvalostní aktivity	130
Posilování – formovací aktivity	132
Speciální aktivity	133
Protahování (strečink) a relaxace	134
Cvičení v domácím prostředí	135
Testování zdatnosti	135
7. LEKCE – JAK ZVLÁDAT VNĚJŠÍ PODNĚTY	138
Toxické prostředí	138
Automatické jedení	140
Kroky pro zvládnutí nevhodných návyků	141
Jak na to prakticky?	144

Rady, jak zvládat vnější podněty	147
Nikdo není neomylný	158
ASERTIVITA A KILA	158
8. LEKCE – JAK ZVLÁDAT EMOCE	163
Jak problému lépe porozumět	164
EMOCE A JÍDLO	164
Jak zvládnout emoce	165
Kroky pro zvládnutí stresových situací	166
Jak na to prakticky?	167
Rady, jak zvládat emoce jinak než jídlem	168
9. LEKCE – JAK ZVLÁDAT MYŠLENKY	173
Nepodceňujte myšlení	173
Myšlenky a představy v roli spouštěče k jídlu	173
Dysfunkční schémata – předsudky	175
Negativní automatické myšlenky	175
Jak zvládat myšlenky	177
Jak to obvykle funguje v praxi	178
Natrénujte si pozitivní přístup	179
10. LEKCE – MĚJTE RÁDI SEBE I DRUHÉ	185
JÁ A MOJE TĚLO	185
Jak vznikají ideály	185
Jak se tvoří vztah k vlastnímu tělu	186
Proč dochází k negativnímu vnímání vlastního těla	188
Jak získat pozitivní postoj k vlastnímu tělu	189
Trénink přijetí vlastního těla na základě změn v chování	189
Trénink přijetí vlastního těla na základě změny myšlení	190
PODPORA OKOLÍ	193
Podpora a sounáležitost	193
A co s těmi, kteří vaše hubnutí bojkotují?	196
Podpora ve STOBU	197
11. LEKCE – SHRUTÍ POMŮCEK A TECHNIK VEDOUCÍCH K REDUKCI VÁHY ...	201
Ujasnění motivace a cíle	202
Sebekontrola	202
Aktivní kontrola vnitřních podnětů	205
Pohybová aktivita	206
Odměny, získání podpory pro hubnutí od druhých lidí	206
12. LEKCE – JAK SI VÁHOVÉ ÚBYTKY UDRŽET	209
Udržení váhových úbytků není samozřejmost	209
Jojo efekt – průvodce radikálních diet	210
Přibírání po rozumné redukci váhy	211
Udržení váhy je přirozený krok v léčbě obezity	211
Plán udržení váhových úbytků	216
RADY NA ZÁVĚR	220