

# OBSAH

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



SPRÁVNÉ SLOŽENÍ STRAVY .....	71
A jaké budou záznamy na tento týden? .....	73
<b>4. LEKCE – MĚNÍME STRAVOVACÍ NÁVYKY – SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN, VÝŽIVA PRO POKROČILÉ .....</b>	<b>75</b>
SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN .....	75
Semaforový systém .....	75
NÁKUPNÍ TAHÁK .....	77
VÝŽIVA PRO POKROČILÉ .....	83
Tuky a druhy mastných kyselin .....	83
Cukry .....	86
Vláknina .....	90
Glykemický index .....	92
Vitaminy a minerální látky .....	95
Probiotika .....	97
Jídlo zůstává i při hubnutí požitkem .....	98
<b>5. LEKCE – JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK .....</b>	<b>100</b>
SESTAVUJEME JÍDELNÍČEK .....	100
Základní pravidla pro sestavování jídelníčku pro redukci hmotnosti .....	101
Jednoduchý tahák na sestavení jídelníčku .....	101
PRAKTICKÝ NÁVOD NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU .....	101
Snídaně .....	102
Oběd .....	104
Večeře .....	107
Svačiny .....	111
Pitný režim .....	113
<b>6. LEKCE – VÝDEJ ENERGIE A POHYB PRO KAŽDÉHO .....</b>	<b>120</b>
Složky energetického výdeje .....	120
Výdej energie při různých činnostech .....	121
Rutinní pohyb .....	123
Pohybové svačinky .....	124
Pravidelný pohyb – nejtěžší je začátek .....	124
Cvičení je lék .....	126
Překonejte své výmluvy .....	128
Co je to fit? .....	131
Aktivní pohyb – jak začít .....	134
Vyberte si vhodný pohyb .....	135
Vytrvalostní aktivity .....	136
Posilování – formovací aktivity .....	138
Body and mind .....	138
Cvičení s pomůckami .....	139
Protahování (strečink) a relaxace .....	140
Cvičení v domácím prostředí a online .....	141
Testování zdatnosti .....	142
<b>7. LEKCE – JAK ZVLÁDAT VNĚJŠÍ PODNĚTY .....</b>	<b>145</b>
Toxické prostředí .....	145
Automatické jedení .....	147



Kroky pro zvládnutí nevhodných návyků .....	148
Jak na to prakticky? .....	151
Rady, jak zvládat vnější podněty .....	154
Nikdo není neomylný .....	165
Co dělat, když vám vaši blízcí projevují lásku jídlem? .....	166
<b>8. LEKCE – JAK ZVLÁDAT EMOCE .....</b>	<b>170</b>
Jak problému lépe porozumět .....	171
EMOCE A JÍDLO .....	171
Jak zvládnout emoce .....	172
Kroky pro zvládnutí stresových situací .....	173
Jak na to prakticky .....	174
Rady, jak zvládat okamžité emoce jinak než jídlem .....	175
<b>9. LEKCE – JAK ZVLÁDAT MYŠLENKY .....</b>	<b>180</b>
Nepodceňujte myšlení .....	180
Myšlenky a představy v roli spouštěče k jídlu .....	180
Dysfunkční schémata – předsudky .....	182
Negativní automatické myšlenky .....	182
Jak zvládat myšlenky .....	184
Jak to obvykle funguje v praxi .....	185
Natrénуйте si pozitivní přístup .....	186
<b>10. LEKCE – MĚJTE RÁDI SEBE I DRUHÉ .....</b>	<b>192</b>
JÁ A MOJE TĚLO .....	192
Jak vznikají ideály .....	192
Jak se tvoří vztah k vlastnímu tělu .....	193
Proč dochází k negativnímu vnímání vlastního těla .....	195
Od body positivity k body neutrality .....	196
Trénink přijetí vlastního těla na základě změn v chování .....	196
Trénink přijetí vlastního těla na základě změny myšlení .....	197
PODPORA OKOLÍ .....	200
Podpora a sounáležitost .....	200
A co s těmi, kteří vaše hubnutí bojkotují? .....	203
Podpora ve STOBu .....	204
<b>11. LEKCE – SHRNUTÍ POMŮCEK A TECHNIK VEDOUCÍCH K REDUKCI VÁHY ...</b>	<b>208</b>
Odměňování .....	209
Ujasnění motivace a cíle .....	209
Sebekontrola .....	209
Zvládání vnějších podnětů vedoucích k jídlu nadplán .....	211
Zvládnutí vnitřních podnětů (emocí a myšlenek) vedoucích k jídlu nadplán ..	213
Pohybová aktivita .....	214
Získání podpory pro hubnutí ve vašem okolí .....	215
<b>12. LEKCE – JAK SI VÁHOVÉ ÚBYTKY UDRŽET .....</b>	<b>218</b>
Udržení váhových úbytků není samozřejmost .....	218
Jojo efekt – průvodce radikálních diet .....	219
Přibírání po rozumné redukci váhy .....	220
Udržení váhy je přirozený krok v léčbě obezity .....	220
Plán udržení váhových úbytků .....	225
RADY NA ZÁVĚR .....	229