

## Pravidelná kontrola

V počátku udržovací fáze si určete jednou týdně pravidelný termín, kdy se zvážíte, zapíšete váhu do grafu na zadní straně brožury a uděláte bilanci svého chování.

**Pokud by během udržovací fáze šla váha nahoru,** vytipujte si podle osobního plánu konkrétní problém. Analyzujte, zda váha začíná každý týden plíživě stoupat tím, že navyšujete postupně o trochu příjem, zda přiberete za pár dní větší množství kilogramů, když se následkem různých příležitostí nebo černobílého myšlení přejídáte, nebo zda zvyšujete příjem kvůli emočnímu jedení, zda jste výrazně snížili pohyb, zvýšili sedavý způsob života apod. Naplánujte si k danému problému řešení a pracujte na něm hned, jak se objeví.

Dojde-li přesto k váhovému přírůstku mimo vyznačené rozmezí na grafu a do 14 dní váha neklesá, obraťte se co nejdříve na odborníka. Nedopusťte již další jojo.

## Vytvořte si vlastní osobní plán udržení váhových úbytků

Osobní plán si vytiskněte na stránkách [www.stob.cz/cs/materialy-ke-stazeni](http://www.stob.cz/cs/materialy-ke-stazeni). Napřed si vyberte zeleně vyznačená **témata**, která jsou pro udržení váhy důležitá právě pro vás. V rámci každého tématu si zvolte ty z navržených **položek**, které vás mohou ohrožovat nebo vám naopak pomáhají při udržování váhy ve stadiu, kdy jste změnu v návycích ještě nepřijali za svou. Ze seznamu si například vytiskněte téma **Správné stravovací návyky** s položkou **všímavé jedení**, protože stále jíte velké množství jídla rychle bez soustředění se na samotné jídlo. Budete tedy trénovat odnaučení se tomuto zlozvyku. Mějte položku s cílem, kterého chcete dosáhnout, stále někde na očích. Až ho zvládnete, trénujte odnaučení se dalšímu zlozvyku nebo upevňování správného návyku.

## Osobní plán udržení váhových úbytků

### Důvody, proč si chci udržet dosažený váhový úbytek

Cítím se lépe, mám více energie, zvládnu lépe výlety s přáteli, vyběhnu do schodů, jdu si ráda zaplavat, koupím si hezké oblečení, líbím se manželovi, oceňují mě v práci, nestraním se společenských událostí...

### Správné stravovací návyky

**Všímavé jedení:** Nejím bezmyšlenkovitě, ale plánovaně. Jím pomalu. Při jídle nevykonnávám žádnou jinou činnost. Uvědomuji si, že jím, plánuji předem, co budu jíst. S potěšením vnímám kvalitu, chuť a vůni jídla. Zkousím nové potraviny, recepty, koření.

**Režim:** Jím třikrát až pětkrát denně, omezují celodenní uzobávání. Pravidelně snídám, nejím v noci.

**Skladba:** Vybírám si kvalitní potraviny, zaměřuji se spíše na obohacování jídelníčku novými potravinami a pokrmy než na zákazy. Konzumuji dostatek zeleniny, vlákniny, kvalitních bílkovin a kvalitních tuků. Snižuji spotřebu nevhodných tuků, jednoduchých cukrů, alkoholu. Dodržuji vhodný pitný režim. Příležitostně si kontroluji správnou skladbu jídelníčku např. podle programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).

**Množství:** Zaměřuji se spíše na kvalitu potravin než na kvantitu, jím pro sebe optimální množství, nenechám druhé rozhodovat o velikosti své porce, omezují jídlo navíc, znám výši svého optimálního energetického příjmu pro udržení váhy.

**Příprava:** Při úpravě potravin volím technologické postupy, při nichž minimalizuji množství nevhodného tuku a cukru. Při přípravě jídla omezím na minimum ochutnávání.

**Plánování:** Nezapomínám, že kontrola váhy začíná v obchodě. Nepodléhám reklamě. Plánuji si rámcový jídelníček jak pro obvyklý režim dne, tak pro jídlo mimo domov nebo běžný program. Všímám si složení potravin, příležitostně jídlo zvažuji a zapíšu.

**Vnější lákadla:** Nemám doma, v práci ani jinde při ruce žádná „nebezpečná“ jídla, jež mohou být podnětem k přejídání. Jím na předem určeném místě. V restauracích, na rautech apod. si vybírám lehčí jídla (např. libové maso se zeleninou a menší přílohou), dávám si zeleninový salát, nesním celou přílohu nebo si objednáím poloviční porci. Na návštěvách či oslavách se nepřejídám, nepřipravuji vysoce kalorická jídla pro druhé. Beru větší ohledy na sebe než na hostitele. Na „nebezpečná období“ si naplánuji náhradní činnost, která je neslučitelná s jídlem. Dovolenu přizpůsobím svým potřebám a záměrům. Nespolehám se na stánkové občerstvení a „fastfood“, raději si na výlet přibalím vlastní svačinu. Dávám pozor na alkoholické a slazené nápoje.

### Pohybová aktivita

**Druh pohybu:** Mám pohyb, který mě baví a který dělám pravidelně v přiměřené frekvenci a intenzitě, předplatím si nějakou pravidelnou aktivitu, najdu si „partáka“ pro pohyb, zapojím do pohybu celou rodinu.

**Nepohyb:** Snižuji sedavou činnost, chodím při telefonování, po každé hodině sezení nebo při televizních reklamách se protáhnu podle svých možností.

### Psychika

**Emoční jídlo:** Učím se vyrovnávat se zátěžovými situacemi a z nich pramenícími emocemi (úzkost, napětí, únava, nuda, vztek apod.) jinak než jídlem. Ke snížení napětí hledám místo jídla alternativní činnosti. Využívám vědomé dýchání, relaxační techniky a také techniky všímavosti.

**Chyby v myšlení:** Identifikuji negativní automatické myšlenky. Snažím se snížit sílu víry v nevhodné myšlenky, jako např. černobílé myšlení – žádné jídlo není zakázané, pokud se přejím, hned se vrátím k vhodným návykům. Nepohlížím na sebe jako na tlustého, nebo hubeného, na jídlo jako dietní, nebo kalorickou bombu. Vyhýbám se slovům „vždy“ a „už nikdy“. Uvažuji o svých úspěších a nikoliv o nedostacích, učím se pozitivnímu přístupu k životu. Přijímám fakt, že občasné chybování je běžné.

### Odměny

Plánuji si odměny za konkrétní chování a za udržení váhy. Asertivně žádám o konkrétní podporu členy rodiny, přátele, spolupracovníky. Uzavírám smlouvy pro motivaci sám se sebou či s druhými.

### Nebezpečné oblasti

Proberu předem zátěžové situace, které by mě mohly v budoucnu ohrožovat, např. těhotenství, zanechání sportovní činnosti, zaměstnání v kuchyni, Vánoce, dovolenou, zimu apod. Pokud je to možné, zkusím se jim vyhnout, není-li to možné, plánuji dopředu jejich řešení. Osvědčuje se seřadit si zlozvyky podle obtížnosti změny a začít pracovat na návyku, jehož změna je nejsnáze dosažitelná. Po zafixování nového návyku můžete pracovat na budování návyku dalšího.

# OSOBNÍ PLÁN K UDRŽENÍ VÁHY