
Co spojuje ty, kteří zhubli a váhu si úspěšně udržují?

Lenka Vymlátilová



World
Obesity
Day **March 4**

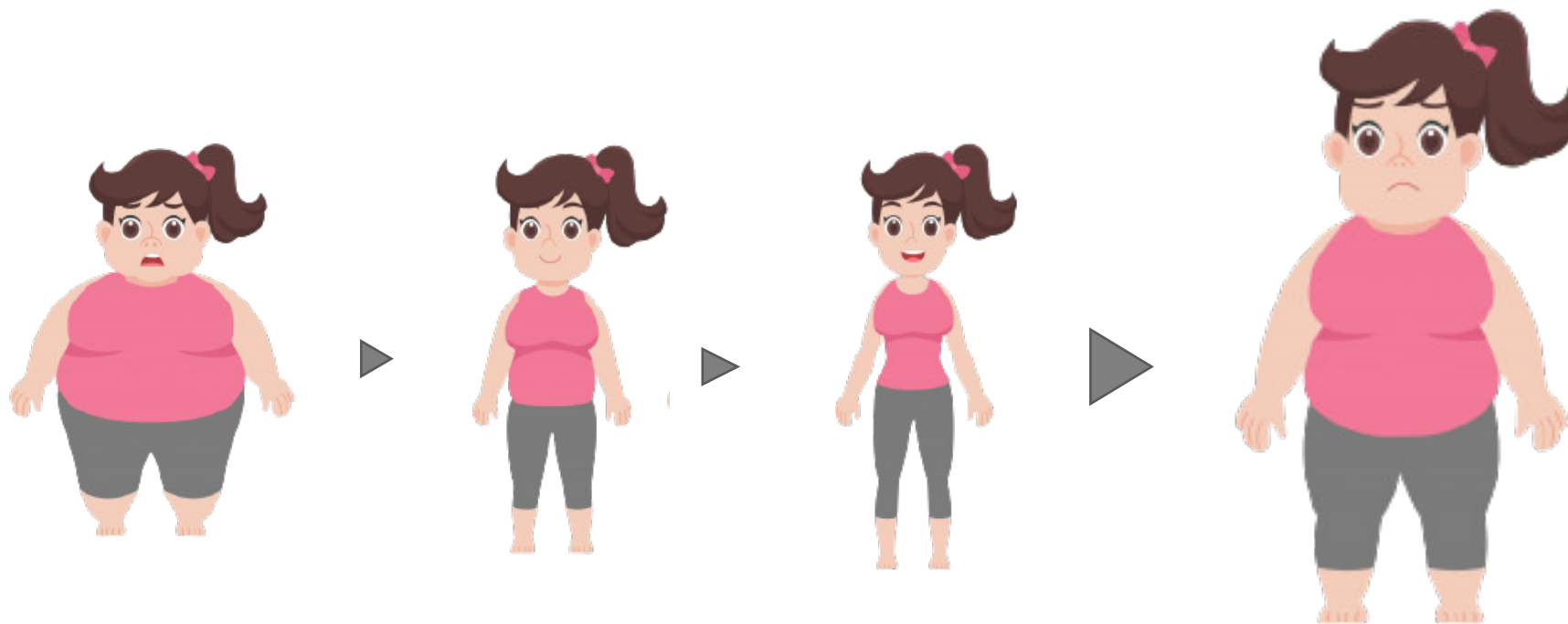
EASO

European Association for the Study of Obesity

EASO
ECPO

European Coalition
for People living
with Obesity

Úspěch při hubnutí neznamena automaticky i úspěch s udržením váhových úbytků. Hubnutí a stabilizace váhy jsou **dva odlišné procesy**.



Skutečnou výzvou je si **váhu udržet**

Google Scholar

successful weight loss maintenance

Články

Přibližný počet výsledků: 1 780 000 (0,16 s)

Kdykoli

Od 2021

Od 2020

Od 2017

Vlastní období...

Seřadit podle relevance

Seřadit podle data

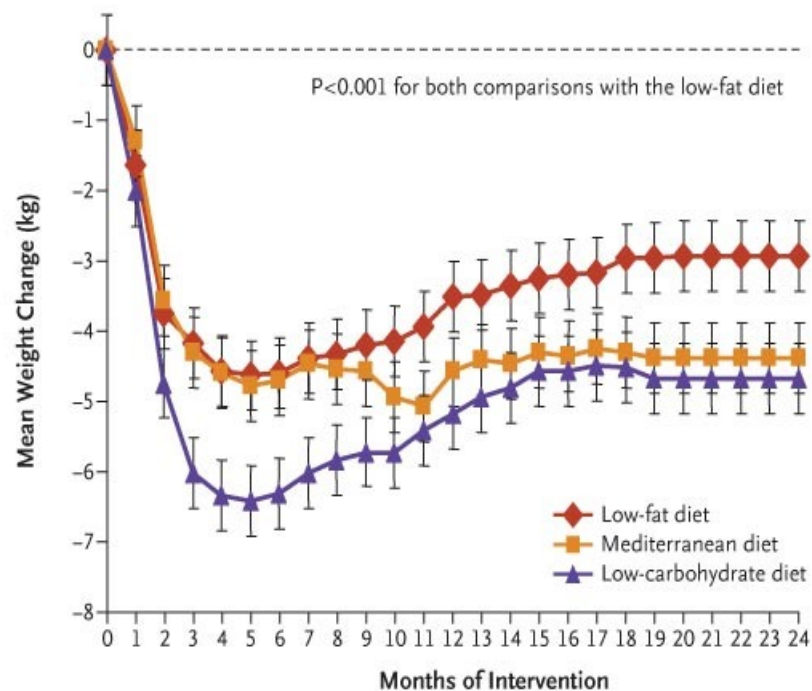
Successful weight loss maintenance
RR Wing, [JO Hill](#) - Annual review of nutrition, 2001 - annualreviews.org
• Abstract Obesity is now recognized as a serious chronic disease, but there is pessimism about how successful treatment can be. A general perception is that almost no one succeeds in long-term maintenance of weight loss. To define long-term weight loss success ...
☆ 99 Počet citací tohoto článku: 1829 Související články Všechny verze (počet: 12)

Long-term weight loss maintenance
RR Wing, [S Phelan](#) - The American journal of clinical nutrition, 2005 - academic.oup.com
... the Eating Inventory subscale (14)] were 60% more likely to maintain their **weight** over 1 y ... were found for depression with lower levels of depression related to greater odds of **success** of both

- Wing and Hill: „jedinci, kteří úmyslně zhubli alespoň 10 % své tělesné hmotnosti a udrželi ji alespoň jeden rok.“ *Wing, Hill. Annu Rev Nutr 2001; 21: 323–41*
- 10% váhový úbytek může vést k podstatnému zlepšení rizikových faktorů pro cukrovku a srdeční choroby. *National Heart, Lung, and Blood Institute. Obes Res 1998, 6: 515 – 210S.*

- **Zdá se, že $\approx 20\%$ jedinců váhu úspěšně drží cca 1 rok**

- *McGuire, Wing, Hill. Int J Obes 1999*
- *Rena et al.. Am J of Clinical Nutrition 2005, 222S – 225S.*
- *Sciamann et al. Am J of Prev Med, 2011, 159 – 166.*
- *Hall, Kahan. Med Clin North Am. 2018, 183 – 197.*
- *Varkevisser et al. Obes Rev. 2019, 171 – 211.*
- ...



Shai et al. Diet. N Engl J Med 2008

1. Jídlo nenechávají náhodě

- Jedí pravidelně a jídlo si předem připravují a/nebo promýšlejí
- Konkrétně – hlídají příjem bílkovin, vlákniny a zeleniny
- Vědomé jedení



2. Jsou stále pohybově aktivní

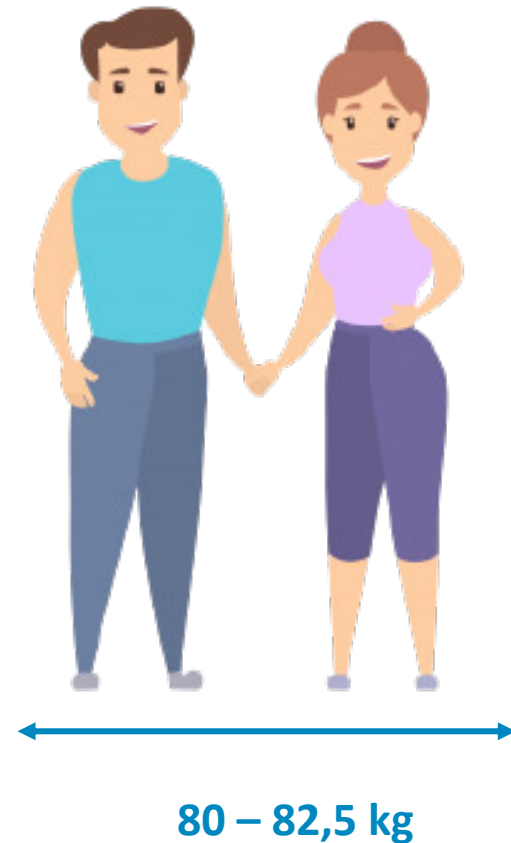


Našli pohybovou aktivitu, která je baví a stále si udržují čas pro sebe a pohyb.

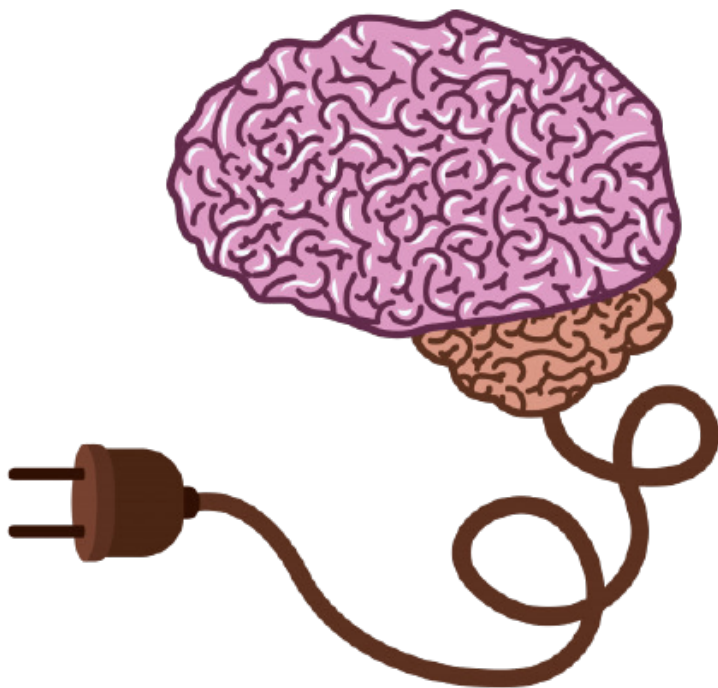
-
- Pro udržení si tělesné hmotnosti je klíčové udržení pohybové aktivity a aktivní trávení volného času.
 - Fyzická aktivita má vliv na mechanismy regulující pocity hladu a sytosti.
 - *Vliv pohybové aktivity je bohatě zdokumentován*
 - *Ewbank et al., Obes Res 1994; 3: 257–263.*
 - *Flynn et al. Arch Fam Med 1993; 2:1042–1048.*
 - *Bouchard et al. Obes Res 1993;1:133–1147.*
 - *Andersen et al. JAMA 1999;281:335–340.*
 - *Swift et al. Prog Cardiovasc Dis. 2014; 56(4): 441–447.*
 - *Thomas et al. Am J of Prev Med., 2014, 17 -23.*
 - *Varkevisser et al. Obes Rev. 2019, 171 – 211.*
 - *Hopkins et al. Clin Sci 2016, 1615 – 1628.*
 - ...

3. Pravidelně monitorují svoji hmotnost

- Pravidelný monitoring potvrzují i studie
- Nefixují se na konkrétní číslo, ale na „bezpečném rozmezí“
- Plán, co budou dělat, až ...



4. Učí se/naučili se efektivně zpracovávat své emoce

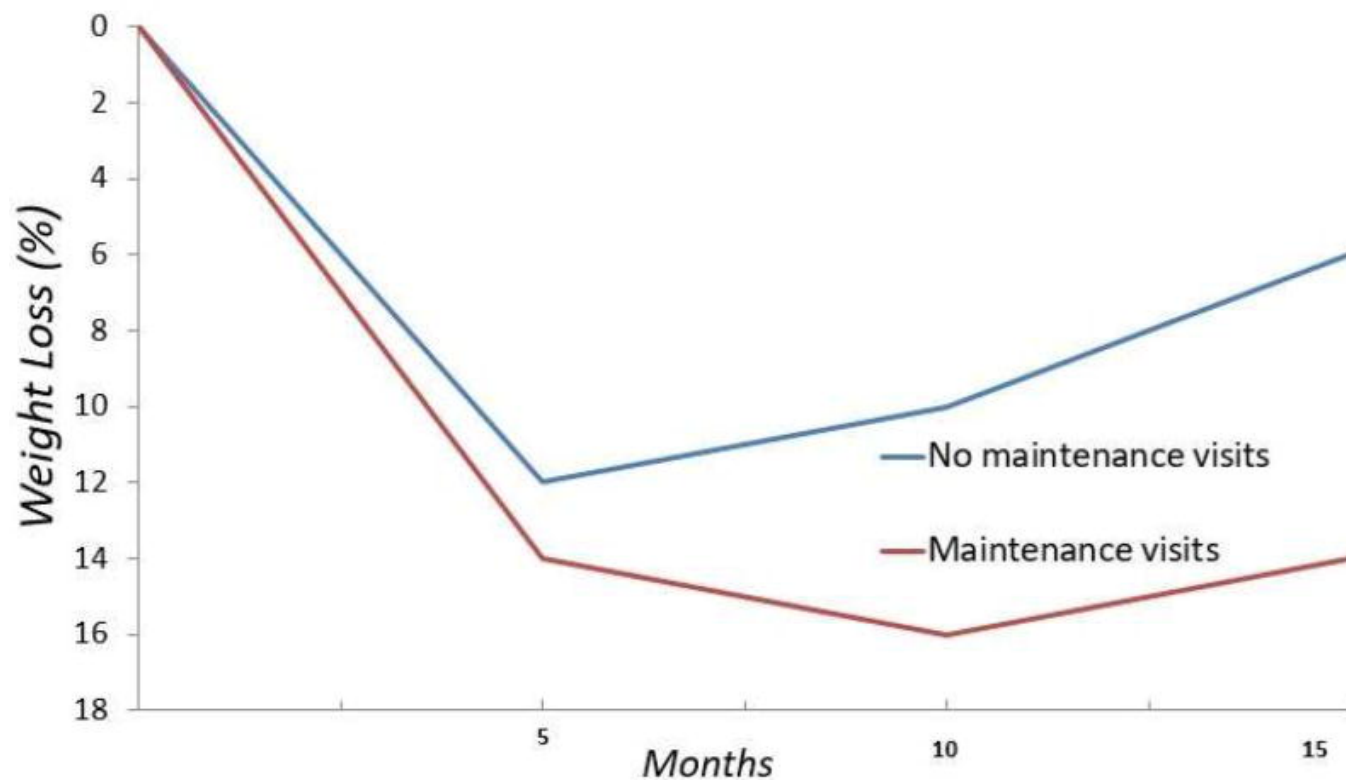


- Naučili se zpracovávat různé situace jinak než jídlem
- Naučili se prevenci, aby se do vypjatých situací zbytečně nedostávali

5. Dlouhodobě spolupracují s odborníkem a/nebo mají partáka

- Stačí i minimální kontakt s odborníkem
- Podpora v rodině, blízkém okolí nebo virtuální (STOBklub, FB)





Perri, et al. Effects of four maintenance programs on the long-term management of obesity. J Consult Clin Psychol 1988.

The National Weight Control Registry

- Naše praktické zkušenosti potvrzují i mnohé studie z celého světa
- NWCR od r. 1994 / Wing, Hill
- 10 000 jedinců, kteří zhubli minimálně 30 lb (13,6 kg) a úbytek udrželi minimálně jeden rok – pravidelně vyplňují dotazníky
- Udržíte-li si váhu alespoň dva roky, pak riziko opětovného přibírání výrazně klesá
- Strategie pro udržení tělesné hmotnosti členů NWCR
 - 98 % změnilo způsob stravování
 - 78 % snídá každý den
 - 75 % se váží alespoň jednou týdně pro včasnou nápravu chování
 - 62 % sleduje méně než 10 hodin televize týdně
 - 90 % udržuje fyzickou aktivitu 1 hodina denně, nejčastěji je to chůze (76 %)
 - Ti, kteří váhu neudrželi, hlásí nižší míru PA, ztrátu kontroly nad jídlem – kvantita, kvalita, emoční jedení

<http://nwcr.ws/default.htm>



Na závěr?

- Pustíte-li se do hubnutí, nepodceňujte i období po zhubnutí
- Potřebujete-li, řekněte si o pomoc
- Navštivte odborníky STOBu, rádi Vám pomohou

Aktivity STOBu



Proč se STOBem?

- Věříme, že hubnutí začíná a končí v hlavě. Součástí našeho přístupu je **práce s psychikou**.
- **Nevěříme na diety**. Hubnutí je o dlouhodobě udržitelném zdravém životním stylu.
- **Nevěříme na zázraky**. Nebudeme vám doporučovat žádné nesmyslné a předražené přípravky na hubnutí.
- Jsme tým skutečných odborníků a na naše rady se můžete spolehnout.

STOB = tým odborníků po celé ČR



STOB = skupinové kurzy zdravého hubnutí

Získejte podporu skupiny a buďte při hubnutí úspěšní.

- 10 týdnů setkávání se skupinou a zkušenou lektorkou
- 10 týdnů pohybové aktivity
- Už žádné diety! Na základě zpětné vazby si sami vytvoříte redukční jídelníček, který vám bude chutnat a vyhovovat.
- Kurz edukuje v oblasti výživy, pohybu i psychiky při hubnutí (emoční jedení, zvládání lákadel aj.).



[Aktuální nabídku kurzů najdete zde](#)

STOB = individuální poradenství

Získejte podporu odborníka a buďte při hubnutí úspěšní.

- Vyškolení odborníci nabízejí i individuální poradenství
- Specializace na výživu i psychiku
- Vyberte si lektora dle své lokality nebo odborného zaměření **na míru vašim potřebám**



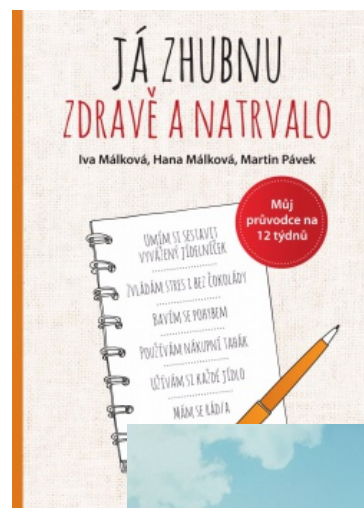
STOB = internetový program Sebekoučink

- Na základě vstupního dotazníku navrhne doporučený příjem energie a živin
- **Sleduje váš** celodenní příjem
 - ✓ energie v kJ
 - ✓ základních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
 - ✓ rizikových živin – SAFA, cukry, sůl
 - ✓ příjem vlákniny a zeleniny
- Eviduje pohybovou aktivitu
- Zahrnuje i psychokoučink



[Program můžete vyzkoušet na 3 dny zdarma zde](#)

STOB = pomůcky pro sestavení jídelníčku



Všechny pomůcky najdete v e-shopu [zde](http://www.stob.cz)

STOB = e-booky a online kurzy



[E-booky najdete zde](#)

