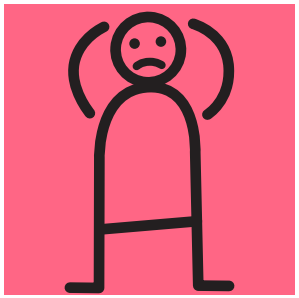
Půjdu do toho?

Zvažme zisky a ztráty při změně životního stylu



Pracovní e-book k projektu STOBkolo na www.stobklub.cz

PhDr. Iva Málková, Mgr. Jana Divoká

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjímat a používat jednotlivé části či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014

I. Úvod – Půjdu do toho?

Vítáme vás v „pracovním“ e-booku, kde se společně pokusíme udělat bilanci zisků a ztrát, které může přinést změna životního stylu. Cílem je posílit vaši motivaci ke změně a možná se ve STOBkole posunout o stupínek výše. (Ty, kdo na tento e-book narazili náhodou a nevědí, co je STOBkolo, odkazujeme na stránky http://www.stobklub.cz/stobkolo/.

Předpokládáme, že tento e-book čtou ti, kteří už si uvědomují, že jim případná kila navíc, nevhodný jídelníček, „nepohyb“, nadmíra stresu nebo špatný time management způsobují řadu potíží, a tudíž jsou na dobré cestě svůj životní styl zlepšit.

Ano, ale...?

Možná si na jedné straně změnu životního stylu přejete, na druhé straně se vám do ní nechce. Možná, že vás občasné přejídání a vyhýbání se pohybu na jedné straně omezuje, kvůli kilům navíc a netrénovanosti nejste schopni zvládat různé činnosti, máte stále více zdravotních komplikací, neradujete se tolik ze života, protože občas nemáte dostatek životní energie. Na druhé straně vás nečinnost chrání před rizikem, že nové činnosti nezvládnete a že se budete cítit ještě hůře. Uvědomujete si, kolik kladů by vám pohyb přinesl. Zároveň jste pohodlní a v současném „nepohybu“ je vám dobře. Ani si moc dobře nedovedete představit, že obujete tenisky a půjdete běhat nebo budete cvičit někde vedle zdatných štíhlých osob. Nevěříte si a nevíte, jak na to. Tato ambivalence – nebo jinak řečeno dvojakost – vůči změně je přirozenou součástí kola změny – pokud byste se v tomto stavu nenacházeli, žili byste už zdravěji a pomoc byste nepotřebovali.

Hledejme, proč dát změně zelenou!

Zisky ze změny návyků jsou jak bezprostřední, tak dlouhodobé. U změny ve stravování se člověk může cítit už po pár dnech odlehčenější v euforii, že realizovat změnu není tak obtížné – zdravotní dopad hubnutí je však spíše během na dlouhou trať. Když zahájíte pohybovou aktivitu a dříve jste se hýbali, „jen“ jste pohybu na pár desítek let zanechali, může se u vás objevit také pocit euforie – tzv. od dyskomfortu ke komfortu (po pohybové zátěži vychutnáte daleko více relax). Vy, kterým pohyb vlastní není, bezprostřední efekt v prvních dnech asi nepocítíte, ale pokud vydržíte, endorfiny – pocit blaha z vykonané aktivity – se za nějaký čas dostaví alespoň částečně. A z ohromného množství dlouhodobých zdravotních benefitů uvedeme snad jen to, že se vám prodlouží a zkvalitní život.

II. Praktický úkol

Vážíme zisky a ztráty ze změny životního stylu

Vydáte-li se na cestu za zdravým životním stylem, něco získáte, ale něčeho se také budete muset vzdát. Prostřednictvím následujícího úkolu si budete moci „zvážit“, zda to, co můžete změnou životního stylu získat, převažuje nad tím, co budete muset obětovat, čeho se budete muset vzdát.
Společně se nyní zamyslíme, co lze získat, pokud změníte své stravovací nebo pohybové návyky, a čeho se budete muset vzdát – co bude pro vás při této změně ztrátou, bariérou.
Pro zjednodušení se z oblasti zdravého životního stylu zaměříme pouze na stravovací a pohybové návyky.

Co získám – ztratím, pokud změním své stravovací návyky?

Příklad:

Zisky – benefity

1. zhubnu, a budu se tak cítit lépe
2. snížím si tlak, hladinu tuků a upravím si medikaci při cukrovce
3. překvapím mile manžela/ku, která má o mě strach
4. ... atd.

Ztráty – bariéry

1. nebudu moci jíst, co hrdlo ráčí
2. budu muset o jídle přemýšlet
3. budu muset omezit své oblíbené pivo, víno...
4. ... atd.

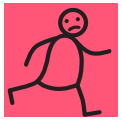
Co získám – ztratím, pokud změním své pohybové návyky?

(Je těžší se začít hýbat než změnit jídelníček, tak vám dáme více příkladů s nadějí, že vám pomohou.)

Příklad:

Zisky – benefity

1. zvýším si zdatnost
2. budu mít lepší pocit ze sebe sama
3. budu mít pocit zvýšeného sebevědomí
4. budu lépe zvládat stres
5. doběhnu autobus
6. užiju si pohyb s dětmi či vnoučaty
7. užiju si pohyb v partě
8. zlepší se mi fyziologické parametry – hladina cholesterolu, tuků, celkově se zmenší riziko srdečně-cévních onemocnění, cukrovky...
9. ... atd.



Ztráty – bariéry

1. budu muset překonat lenost
2. zabere mi to čas
3. bude to nepříjemné – budu se potit a bude mi horko
4. budu mít problémy s pohybovým aparátem
5. ... atd.

A nyní se pokuste vymyslet a zapsat své zisky – benefity a ztráty – bariéry, které u vás mohou při změně stravovacích a pohybových návyků nastat:

Co získám – ztratím, pokud změním své stravovací návyky?

Zisky – benefity

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Ztráty – bariéry

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Co získám – ztratím, pokud změním své pohybové návyky?

Zisky – benefity

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Ztráty – bariéry

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

III. Jaká je vaše bilance?

Pokud převažují zisky nad ztrátami, jste na nejlepší cestě rozhodnutí o změně v pohybových či stravovacích návycích realizovat. Je-li tomu však naopak a ztráty převažují nad zisky, je třeba se nad motivací ke změně ještě zamyslet. Některé položky z vašeho seznamu zisků i ztrát mohou mít pro vás různou váhu. Je tedy možné, že jste zapsali více ztrát, ale zisky budou pro vás ve výsledku důležitější. Pro lepší posouzení situace lze tedy ještě ohodnotit jednotlivé položky zisků a ztrát na škále od 1 do 5 bodů. Body pak sečtěte a zamyslete se, zda ani z tohoto pohledu nepřevažují zisky nad ztrátami.

Pokud jste se prostřednictvím vážení zisků a ztrát ujistili, že jste našli potřebnou motivaci k další cestě za změnou, zkuste postoupit do dalšího stupně STOBkola na http://www.stobklub.cz /stobkolo/.

Užitá literatura: Málková, I.: Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo, Smart Press 2005