

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ – návod pro anorektičky

Naučte se krok za krokem během šesti týdnů jíst tak, abyste se cítila i vypadala skvěle. Pochopíte, jaká je správná skladba stravy, vyjasníte si milné informace získané z internetu, přestanete se jídla bát. Získáte opět energii a elán do života.



Napsala

Mgr. ALENA TEOFIL

Nutriční terapeutka, specialista na poruchy příjmu potravy

©2015 – 2016 Alena Teofil, www.normalnejist.cz

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ – návod pro anorektičky

Naučte se krok za krokem během šesti týdnů jíst tak, abyste se cítila i vypadala skvěle. Pochopíte, jaká je správná skladba stravy, vyjasníte si milné informace získané z internetu, přestanete se jídla bát. Získáte opět energii a elán do života.



Napsala Mgr. Alena Teofil

Jsem nutriční terapeut a zároveň člověk, který kdysi svůj boj s poruchou příjmu potravy vyhrál. Velmi dobře tedy znám všechny Vaše výčitky, strachy, úzkost i beznaděj, ale zároveň teď už vím, že je to všechno úplně zbytečné trápení. A tak Vás chci naučit, jak se opět vrátit k lásce k jídlu, šťastnému a spokojenému životu, který je plný energie, krásy a radosti.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech a službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tématice.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Jsem moc ráda, že čtete tyto řádky a zároveň Vám gratuluji k prvnímu kroku k vyléčení. Čeká Vás pár desítek stran, ve kterých se společně budeme nejen učit krůček po krůčku opět „normálně“ jíst, ale vysvětlím Vám také, co a proč je potřeba jíst, jak funguje naše tělo a proč opravdu není správné mu odpírat některé součásti stravy. Pokusím se vyvrátit mnohé mýty, které pravděpodobně máte načtené z internetu a jistě negativně přispěly k Vašemu zkreslenému pohledu na jídlo a stravování. Vysvětlím Vám, že i s plnohodnotným jídlem se nemusíte bát kil navíc a přibývání na váze. Naučím Vás, jak Vašemu tělu dávat, to co potřebuje, abyste se cítili a vypadali skvěle.

Tento eBook jsem napsala, protože Vám chci pomoci zvítězit nad anorexií. Přeji si, aby i Vy jste se vymotali z toho začarovaného kruhu neustálých myšlenek na jídlo a kil navíc. Chci, abyste opět žili plnohodnotný život a ne jen život točící se kolem jídla, respektive „nejídla“. Chci, abyste se opět vrátili k Vaším koníčkům, abyste se opět potkávali se svými přáteli, abyste se těšili z maličkostí a užívali si život. Chci, abyste se radovali ze života a ne se jen utápěli v úzkostech, strachu a bezmoci.

Já sama jsem si před lety prošla poruchou příjmu potravy. Bylo to v době, kdy ještě téměř nikdo tyto nemoci neznal, nebo minimálně neakceptoval jako nemoc. Důvěrně znám všechny strachy, beznaděje, zoufalství i pocity viny, které prožíváte. Zním i Vaší bezmoc, když Vám to všichni vyčítají, hádají se s Vámi o každé sousto, možná i křičí. Tohle všechno chápu a svůj návod, který Vám tímto eBookem chci předat, jsem zpracovávala nejen s přihlédnutím k vlastním zkušenostem, ale i s přihlédnutím k poznatkům, které jsem získala od svých klientek během mé několikaleté praxe.

Ano, právě proto, že jsem si to prožila a rozumím Vám, vznikl tento eBook. Chci pomoci nejen těm, kdo chodí do mé poradny, ale i Vám, kdo tuto možnost nemáte. Chci pomoci Vám všem, kteří racionálně víte, že je třeba Vaší anorexii řešit, ale toto přesvědčení střídá strach a úzkost. Tímto eBookem Vám chci předat nejen přesný návod, jak zase začít „normálně“ jíst, ale i podporu, vysvětlení a spoustu rad, které Vám mohou v boji s anorexií pomoci.

Přeji Vám, abyste jídlo přestali vnímat jako nepřítele, ale jako benefit a slast. Držím Vám palce! ☺

Alena Teofil

Napište mi, kdykoli Vám v tomto eBooku nebude cokoli jasné, nebo kdykoli se budete potřebovat na něco zeptat. Těším se na
Vaše šťastné příběhy!

Napište mi na alena@normalnejist.cz

Fakta o poruchách příjmu potravy

PPP je opravdu nemoc! Obtížnost těchto chorob se skýtá v tom, že neexistuje žádný „Paralen“ ani „Ibalgín“, který by je za pár dnů vyléčil. Jedná se o **psychické onemocnění**, což také znamená, že nemocný člověk není schopen se ovládat, a tedy se sám bez pomoci druhých ani nemůže vyléčit. PPP vyžadují nejen nutriční podporu („naučit pacientku znovu normálně jíst“), ale především psychoterapeutickou v některých případech i psychiatrickou léčbu („srovnat vše v hlavě“). **5% dívek a mladých žen** trpí poruchou příjmu potravy (dále jen PPP). Nejčastěji se jedná o anorexii nebo bulimii.

- **K úplnému uzdravení dojde pouze u 1/3 pacientek** (čím kratší je trvání onemocnění, tím větší je pravděpodobnost vyléčení!!!)
- **20% se potýká s chronickou PPP**
- **10% pacientek nemoci podléhá**

Nepodceňujte PPP

Úmrtnost na PPP je 2x vyšší než u ostatních psychických onemocnění, 10x vyšší než v běžné populaci

- **10% postižených umírá!!!**
- **20% se potýká s chronickou PPP, která končí předčasným úmrtím!!!**

**10% postižených
UMÍRÁ!!!**

Anorexie nervosa

Anorexie se projevuje záměrným **snižováním a udržováním váhy pod hranicí normálu** (zdravou hranicí BMI). I při výrazné vyhublosti přetrvává strach z obezity, což vede k **neustálému snižování denního příjmu stavy**. Typická je zkreslená představa o sobě a své postavě. Ta obvykle vyústí v psychické problémy, jako jsou úzkosti, deprese... Při dlouhodobém nízkém příjmu potravy dochází postupně k dalším somatickým poruchám. Velmi typická je ztráta menstruace, osteoporóza, anémie nebo třeba ledvinové kameny. Anorektickým pacientkám je stále zima, čemuž se tělo přizpůsobuje zvýšeným ochlupením na celém těle.

Ano, toto je krásná teorie, ale co je anorexie doopravdy?

Anorexie je taková zlá sudička, která se usídlila ve Vaší hlavě. I když třeba máte ráda jídlo, tato sudička Vám ho nedovolí sníst. Postupně Vás totiž přesvědčí, že jídlo je zbytečné, škodlivé ba dokonce nebezpečné. Toto přesvědčování je obvykle postupné. Začne tím, že je třeba jíst zdravě- začnete tedy vyřazovat z jídelníčku všechno, co jen trochu zavání něčím nevhodným. Pak Vás přesvědčí, že by bylo vhodné znát podrobně složení toho, co jíte. Začnete poslušně číst etikety a postupně se naučí znát snad celé kalorické tabulky zpaměti. Nakonec prozradí, jaké množství energie byste měla sníst, a když už to víte, přesvědčí Vás o tom, že jste při těle a je třeba jíst méně, než je doporučeno.

Zbývá už jen seznámit Vás s Vaší budoucí nejlepší kamarádkou osobní váhou a vnuknout Vám do hlavy, že jste tlustá a ošklivá a že neustálé snižování dávek jídla je to jediné, co Vám pomůže být lepší a krásnější. Pak už stačí jen očarovat Vaše zrcadlo, aby Vám ukazovalo nejméně o půl metráku více, než ve skutečnosti vážíte, a sudička konečně začíná být spokojená. Zavedla Vás do onoho bludného kruhu mentální anorexie.

„Dnes už jsi toho snědla až moc. Budeš tlustá. Podívej se na ty stehna, ty chceš, aby se ti při chůzi opět dotýkali o sebe? Víš kolik je v tom kalorií?“... Neznáte to odněkud? Ano, tohle všechno pravděpodobně říká sudička i Vám. **Strach a zoufalství z každého sousta** nebo i jen pomyšlení na jídlo, to je to, co Vám Vaše sudička tímto dává do vínku.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

„To nemyslíš vážně, tolik jídla. Zítra budeš mít nejméně o kilo více. Jdi se raději zvážit, a pak padej nejméně na hodinu cvičit. A zítřka ani sousto!!!“... Neprožíváte náhodou něco takového, když Vás někdo donutí sníst jídlo, které jste sníst ani nechtěla? Ano, to je opět ona sudička.

Věčný strach, výčitky, zoufalství, beznaděj, to je anorexie!!!

Nejste v tom sama. Přečtěte si příběh mé klientky Lenky:

Začátek anorexie bylo strašné období, něco mě pomalu ničilo a ovládalo a já nevěděla co?

Nemohla jsem to nikomu říct, styděla jsem se za to. Cítila jsem se sama a bezmocná. Začínala jsem se uzavírat do sebe, vytvářet si svůj svět, do kterého jsem nikoho nepustila. Ztrácela jsem svoji osobnost. Když jsem to konečně dokázala pojmenovat a hlavně přiznat si, že mám problém, tak už bylo pozdě, neměla jsem dostatek energie, síly a rozumu s tím bojovat. Něco ovládalo moji mysl a já proti tomu byla bezmocná, cítila jsem se jako hadrová panenka, loutka, kterou někdo ovládal, hrála jsem její hru, hru která neměla konce... Ničilo mě to nejen psychicky, ale už i fyzicky. Přesto jsem v tom pokračovala dál - strach z tloušťky byl silnější.

***Jsou nějaké rituály související s Vaší chorobou, bez kterých si nedokážete představit den? (např. vážení, cvičení, zrcadlo...)** Každodenní vážení, cvičení, nejlépe před a po jídle; nedokázala jsem odpočívat ani uvolnit se, něco mě stále nutilo se hýbat; počítání kalorií, projímadla, chůze do schodů.*

***Jak se cítíte, když si máte stoupnout na Váhu? Děláte to pravidelně? Jak často?** Každodenní vážení, každý den jsem se modlila, ať ukáže míň, když váha ukázala víc, padla na mě úzkost, deprese, nenáviděla jsem se za to, že jsem tlustá.*

***A co když se vidíte v zrcadle?** Při pohledu do zrcadla mi bylo do breku. Nejhorší byl pohled, když jsem byla nahá nebo ve spodním prádle.*

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

V jakých situacích se cítíte nejhůře? Když jsem musela sníst něco, co mi někdo dal, něco pro mě zakázaného. Když jsem nemohla jít cvičit, měla jsem hrozný výčitky a strach, že přiberu.

Jak se cítíte ve společnosti lidí (z hlediska Vaší postavy, vzhledu...)? Neustále jsem se porovnávala s ostatními, dokonce i s 12letými holčičkami, chtěla jsem být nejhubenější. Ostatní mi přišly hubenější.

Jak se cítíte, když musíte jíst ve společnosti? Nejradši jsem jedla sama, protože jsem nemusela koukat na ty vyčítavé pohledy a poslouchat ty řeči, proč jím k obědu jogurt light. Já zase nechápala, jak se může někdo tak přecpávat.

Co se ve Vás odehrává, když Vám někdo nabízí/ nutí třeba dort. A co po tom, když ho opravdu sníte? Padla na mě úzkost a strach, že bych přibrala, většinou jsem se z toho nějak vymluvila. Když jsem to snědla, měla jsem hrozné výčitky, musela jsem jít cvičit, abych ze sebe dostala ty kalorie.

Je něco dalšího, co souvisí s Vaší poruchou příjmu potravy, co často prožíváte a co Vás trápí? (např. určité situace, kde se necítíte komfortně; něco, co byste chtěla, ale hlava vám to nedovolí...cokoli, co považujete za důležité) Chtěla bych být zase ta veselá a svobodná holka jako předtím, žít bez strachu, výčitek a nenávisti k sobě. Nepřemýšlet nad každým soustem, co sním.

Poznáváte to? Opravdu v tom nejste sama. A víte co? Lenka svůj boj s anorexií vyhrála. Zvládnete to i Vy. Jen je potřeba se odhodlat a jít si za svým cílem!!!

Jak se správně stravovat

Naše strava by pro nás měla být nejen prostředkem k naplnění žaludku, a tedy uspokojení hladu, ale především zdrojem základních živin a energie, které nám jednoduše řečeno umožňují žít. Každá živina má v těle svou funkci, a pokud je jí dlouhodobě nedostatek (v některých případech i přebytek) vede to k menším či větším zdravotním problémům. Obvykle se nejprve objeví nenápadní ukazatelé deficitu, jako je třeba lámání nehtů, vypadávání vlasů, suchá kůže, bílé skvrny na nehtech, neadekvátní hubnutí či ztráta energie a přetrvávající únava...Pokud na takovéto nenápadné projevy nereagujeme, prohloubí se v opravdový zdravotní problém. Takovýchto zdravotních problémů může být samozřejmě nesčetně mnoho. Tyto obtíže se nemusí projevit pouze na našem fyzickém zdraví, ale jasná spojitost je i mezi výživou a naším duševním stavem, tj. psychickým zdravím.

Jídlo je vlastně benzín a olej, na které jede naše tělo. Když autu nedáme benzín, nepojede. Když mu nedáme olej, zadře se. Stejně tak je to i s naším tělem...

Naše strava by nám kromě **energie** měla poskytnout především **makroživiny**- sacharidy, bílkoviny, tuky, vlákninu a **mikroživiny**- vitamíny, minerální látky, stopové prvky. Já se v toto eBooku budu věnovat především makroživinám, protože ty jsou to, čeho se bojíte, co Vás ohrožuje, po čem byste mohla potenciálně ztloustnout.



Makroživiny

Do základních makroživin řadíme **sacharidy**, **bílkoviny**, **tuky** a někdy také **vlákninu**. V této kapitole se budeme věnovat tomu, proč všechny tyto složky stravy nezbytně potřebujeme a proč se jich opravdu nemusíme bát. Nebo naopak, proč je nebezpečné, pokud jich nemáme dostatek.

Pokusím se Vám vše vysvětlit velmi zjednodušeně a výstižně. Abyste to pochopili i Vy, kteří zrovna nemáte vystudovanou biologii.

Sacharidy

Ruku na srdce, kdo z Vás se jich neobává a nesnaží (nebo se v lepším případě nesnažil) je ze své stravy vyřadit či snížit na minimum. Nedělejte to, sacharidy by měly být nedílnou součástí naší stravy. Dokonce náš mozek, což je, jak všichni jistě víte, náš ústřední orgán, funguje pouze na glukózu (nejjednodušší sacharid). Bez ní tedy nemůžeme žít!!!

- **Sacharidy jsou benzín, na který naše tělo jede. Jsou naším hlavním energetickým zdrojem.**

Ano, i já souhlasím s tím, že nadměrný příjem sacharidů vede k ukládání přebytečné energie do tukových zásob. Naopak jejich nedostatek může pomoci při redukci hmotnosti, ale také k odbourávání svalové hmoty, překyselení organismu, únavě a hlavně špatné náladě, úzkostem až depresím. Redukční diety s nedostatkem sacharidů navíc obvykle končí jojo efektem, protože pokud tělo dlouho strádá hladem, jak má možnost ukládá do rezerv!

U svých klientů mám dokonce zkušenost, že dlouhodobý nedostatek sacharidů blokuje hubnutí, a to především u sportujících lidí!



ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Sacharidy získáváme především z **příloh, pečiva, sladkostí, ale také ovoce**. Je rozdíl v tom, jestli sníme celozrnný rohlík nebo nějakou sladkost, a to v **tzv. glykemickém indexu (GI)**, což je číslo, které vyjadřuje, jak rychle energii ze sacharidů získáme, ale také, jak rychle se nám po jejich snědení zvedne hladina cukru v krvi. Jednoduše si to můžete představit tak, že jídla, která mají vysoký GI, nám dodají energii rychle, jídla s nízkým GI pomalu. V běžný den, kdy nemáme výrazný fyzický výkon (např. celodenní výlet, těžký trénink, celodenní fyzická práce...) jsou pro nás tedy prospěšnější potraviny s nízkým GI, protože nepotřebujeme rychlou velkou dávku energie. Pokud bychom se v takovýto den přejídali sladkostmi (vysoký GI) asi by se to na naší váze negativně projevilo. Představte si to tak, že tělu byste dávali velké dávky energie, ale ono by ji v tu chvíli nepotřebovalo. Tělo neumí plýtvat, tak by si onu energii ukládalo do zásob, do špeků. Naopak když třeba pojedeme na celé odpoledne na kole, klidně si dopřejte i nějakou sladkost nebo cokoli s vysokým GI. V takovém případě velkou dávku energie adekvátně spálíte. Dokonce, pokud byste tuto energii tělu nedali, projevilo by se to jistě na Vašem výkonu.

Informace o tom, jaké potraviny obsahují sacharidy a jak mají vysoký GI, se dozvíte v BONUSU 2 tohoto eBooku- TAHÁK NA LEDNICI.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Spousta potravin má také střední GI (většina běžných příloh), i to je v pořádku, pokud je jíme v kombinaci s dalšími makroživinami. Tím se totiž trávení jídla zpomalí a celkový GI je pak nižší. Schopnost „snižovat“ GI mají především tuky a vláknina. Tímto způsobem se dají zařadit i jídla s vysokým GI a nemusíme se přitom bát, že bychom dali tělu moc energie najednou. Např. jogurt s medem a ořechy je super svačina, i když med má vysoký GI. Ořechy totiž obsahují zdravý tuk, jogurt zase bílkoviny☺

Chcete vědět, co se se sacharidy v těle děje? Naše tělo umí vstřebat pouze tzv. jednoduché cukry- glukózu, fruktózu. Zjednodušeně můžeme říci, že jsou to ty, co mají sladkou chuť. Jedná se třeba o hroznový cukr nebo ovocný cukr. To jsou zároveň ty, které nám dodají energii nejrychleji, protože je tělo nemusí nijak štěpit. Mají tedy zároveň nejvyšší GI. Ostatní sacharidy musí být dle jejich složitosti štěpeny až na jednoduché cukry, což logicky prodlužuje i jejich vstřebatelnost. Asi jste se setkali s pojmy disacharidy a polysacharidy, což vyjadřuje složitost jejich řetězce a tím i rozložitelnosti. Disacharid je třeba i bílý cukr, **polysacharidy (ty obvykle nejsou sladké) najdeme v obilovinách, luštěninách, zelenině, ovoce. Mají v naší stravě nezastupitelné místo! Dodávají energii postupně, takže se nemusíme bát, že po nich ztloustneme.**

Tuky

Ted' Vám pravděpodobně běhá mráz po zádech, nemám pravdu? Víím, že tuky jsou pravděpodobně ten největší stresor a opravdu s Vámi soucítím. Ale přesto si tuto část textu pozorně přečtete a vezměte k srdci, prosím.

Tuky **jsou nejbohatším zdrojem energie**, a proto jsou také často spojovány s obezitou, tloustnutím atd. Ok, když se jich budete přejídat, dostanete příliš energie, kterou si tělo uloží do zásob, protože neví, co s ní, a řece ji nevyhodí. S tím se nedá nic než souhlasit. Ale většina webových stránek zaměřených na hubnutí, diety a redukci hmotnosti opomíjí připomenout také to, že tuky **mají velmi důležité funkce v našem těle**:

- Tuky jsou **dlouhodobým zdrojem energie**, tzn. nastupují jako zdroj energie, když dojde energie ze sacharidů. Z tohoto důvodu jsou důležité hlavně při vytrvalostních sportech.
- **Dodávají nezbytné esenciální mastné kyseliny** (esenciální znamená, že si je tělo nedokáže samo vytvořit, ale nezbytně je potřebuje pro svou dobrou funkci).
- Jsou **zdrojem fytoosterolů**. Ty zabraňují tomu, aby se cholesterol ze stravy dostal přes stěnu střeva. Tudíž ho vyloučíme a nemůže škodit v našich cévách. Zabraňují tedy nežádoucímu zvýšení hladiny cholesterolu.
- Jsou **nutné pro vstřebávání některých vitamínů (A, D, E, K)**.
- Některé tuky dokonce **tyto vitamíny dodávají**.
- A teď se budete asi trochu divit, ale jsou i **důležitým zdrojem cholesterolu**, který je v přiměřeném množství též důležitý. Je totiž nedílnou součástí každé buňky v našem těle.

Ještě si myslíte, že tuky jen škodí? Opravdu to tak není. Asi jste se setkali s pojmy nasycené (především živočišného původu) a nenasycené tuky (rostlinné tuky a rybí tuk). Všeobecně se tvrdí, že nasycené jsou škodlivé a máme preferovat ty nenasycené, protože neobsahují cholesterol. Vy už ale víte, že i cholesterol potřebujeme, takže se nedá říci, že živočišné tuky můžeme vyřadit

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

z jídelníčku úplně. Já bych spíše toto téma uzavřela tvrzením, že živočišných tuků díky mléčným výrobkům a masu máme dostatek a není třeba je očividně dodávat (např. tučnými salámy, tučným masem...). Na druhou stranu je z tohoto také jasné, že není vhodné vybírat si odtučněné mléčné výrobky. Polotučné budou tou správnou volbou pro Vás, věřte mi. Navíc si na nich pochutnáte mnohem více než na těch light.

Ani o rostlinných tucích se nedá říci jednoznačně, že jsou jen prospěšné. Díky fenoménu snižování příjmu cholesterolu, a tím záměně živočišných zdrojů tuku za rostlinné se zvýšil příjem prozánětlivých n-6 mastných kyselin, což pro naše zdraví také není ideální. Měli bychom tedy preferovat ty tuky, které mají převahu n-3 mastných kyselin (např. tučné ryby, řepkový olej, lněný olej...).

Problematika tuků je velmi rozsáhlá a neustále se vyvíjí a mění. V tomto eBooku bohužel nemám prostor pro velké rozepisování. Důležité pro mě je, abyste pochopili, že **tuky nejsou náš nepřítel, ale opravdu mají svůj význam**. Naopak se začínají objevovat názory vědců, že tuky jsou pro naše zdraví mnohem důležitější a nejsou zdaleka tak rizikové, a to ani ty živočišné. Tyto informace ale zatím nebyly přijaty za oficiální doporučení.

Vhodné zdroje tuků najdete v příloze 1 tohoto eBooku.

Na závěr přidám dvě rady od srdce:

- Vyhněte se trans kyselinám (velmi pěkně zpracovaný článek o tom, proč nám škodí a kde se nacházejí, najdete na <http://www.margit.cz/encyklopedie/trans-mastne-kyseliny/>)
- Preferujte máslo před margaríny. Tímto doporučením se dostávám do sporu s odbornou veřejností, ale i tak jsem o tom přesvědčena. Doporučuji krásný článek <http://www.margit.cz/margariny-versus-maslo/> Vlastní názor si dle něj můžete udělat sami.

Věděli jste, že čokoláda má nízký glykemický index právě díky tomu, že obsahuje kromě cukru také tuk?

Bílkoviny

Věřím, že teď už se dostáváme do bezpečnější zóny. Bílkoviny, krom toho, že také obsahují kalorie, nebývají zpravidla tak obávané, proto zde vytyčím hlavně jejich důležitost a úkol ve stravě. Pokud máte i u bílkovin nějaké pochybnosti a strach, napište mi na alena@normalnejist.cz. Ráda Vám je vyjasním a eBook o informace doplním.

- Bílkoviny jsou **základní stavební jednotkou našeho těla**. To znamená, že bez nich by nebyla možná regenerace a stavba tkání. Jednoduše bychom se nevyvíjeli, nerostli, pouze bychom stárly a odumíraly.
- **Zajišťují též tvorbu bílkovin**, které mají v těle určitou specifickou funkci, jako jsou třeba enzymy.
- Některé obzvláště ty živočišného původu dodávají tělu **nepostradatelné esenciální aminokyseliny**, které si tělo jinak nedokáže vytvořit.
- Jako **zdroj energie jsou využívány v krajní nouzi**, tj. pokud tělo nemá k dispozici jiný energetický zdroj (sacharidy nebo tuky).

Možná Vás teď napadlo, že budete jíst jen bílkoviny, abyste po jídle nepřibrala. Nedělejte to, je to hloupost. Zaprvé už přece víte, že i sacharidy a tuky mají své důležité funkce, zadruhé byste své tělo jen zbytečně zatěžovali. Muselo by totiž bílkoviny složitě rozkládat až na glukózu, kterou pak umí využít jako zdroj energie. Je to zbytečné a pro tělo vysilující. Navíc pak riskujete, že nezůstane dostatek bílkovin pro Vaši regeneraci a Vaše svaly. Postupně se z Vás stane jen vyschlá vysušená „stařenka“. A to přeci nechcete.

Ještě si neodpustím jeden argument proti nadměrnému příjmu bílkovin, který na většině fitness stránek, a webech o hubnutí opomíjejí vytyčit. Meziproduktem při trávení bílkovin je kyselina močová. Ta se při běžném příjmu bílkovin v ledvinách odbourává a odchází z močí z těla pryč. **Pokud ale bílkovin máme moc, ledviny vše nestíhají a kyselina močová se hromadí v těle, což vede ke zdravotním obtížím. Typické je její ukládání v kloubech, což pak při pohybu bolí.**



Vhodné zdroje bílkovin najdete opět v příloze 1 tohoto eBooku.

Vláknina

Vláknina se mezi makroživiny řadí jen v některých materiálech. Principiálně to není správně, protože vláknina je vlastně sacharid, který je specifický tím, že je nestravitelný. Já ji pro tento eBook odděluji schválně, protože mi to ulehčí vysvětlování toho, jak má správně vypadat porce na talíři v následujícím postupu, který se budeme společně učit.

Předpokládám, že vlákniny se nikdo z Vás nebojí. Jak jsem již napsala, je nestravitelná a tudíž do těla nepřináší ani kalorie. Možná jste se s ní setkali i v nejrozumnějších článcích o hubnutí, kde ji při redukčních dietách doporučovali jako nekalorické sytídko.

Nebudu se tedy o vláknině a jejích funkcích dlouze rozepisovat. Vysvětlím pouze to, co je potřebné pro pochopení a správnou práci s následujícím postupem k naučení se „normálně“ jíst.

V následujícím textu Vás budu vybízet k tomu, aby vláknina byla přítomna u každého jídla, které budete jíst. **V tomto případě za vlákninu velmi zjednodušeně považuji zeleninu nebo ovoce.** Samozřejmě, že to nejsou jediné zdroje vlákniny, ale ty ostatní jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy...jsou především zdrojem i jiné makroživiny. Proto je budeme zařazovat do jiné kategorie potravin. Na našem talíři se pochopitelně budou objevovat také.

Asi Vás teď zajímá, proč po Vás chci ovoce nebo zeleninu ke každému jídlu. Důvody jsou tři. Zaprvé, jak jsem vysvětlila již v kapitole o sacharidech, **vláknina napomáhá snižovat GI** a tím dodávat energii do těla postupně. Díky tomu Vy se nemusíte bát, že po jídle neadekvátně přiberete. Zadruhé ovoce a zelenina jsou bohaté **na vitamíny, minerální látky a stopové prvky**, tudíž Vaši stravu udělají výživově hodnotnější. Když se Vám podaří variabilita a kreativita ve výběru. Budete úplně skvělá. V neposlední řadě vláknina **zvyšuje objem stolice a napomáhá správné peristaltice a vyprazdňování střev**, což Vašemu pravděpodobně zpomalenému trávicímu traktu jen prospěje. Vyhneme se tak, nebo alespoň zmírníme, zažívací potíže spojené s návratem k „normálnímu“ stravování.

Toto nejsou všechny funkce vlákniny v našem těle, ale jsou to ty, které jsou pro náš eBook podstatné.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Vitamíny, minerální látky, stopové prvky

Na toto téma bych se mohla rozepsat na několika desítkách stran textu a stejně bych neobsáhla vše, co se o něm dá napsat. Jelikož tyto látky, tzv. mikroživiny, nejsou obvykle obávanými složkami potravy ve spojitosti s anorexií, nebudu se dlouze rozepisovat.

Myslím, že bohatě postačí informace, že mikroživiny se od makroživin liší především tím, že neobsahují žádnou energii, a proto nemají vliv na naši hmotnost, a Vy se jich tedy nemusíte bát. Vřele Vám tedy doporučuji snažit se o jejich hojný a bohatý příjem ve stravě. Jak? **Jezte pestrou, vyváženou a dostatečnou stravu!!!** Jinak toho nedocílíte. V případě, že se s anorexií potýkáte dlouhou dobu a prošla jste obdobím hladovění, doporučuji zařadit na dobu, než se naučíte opět dostatečně jíst výživové doplňky, které Vám pomohou mikroživiny doplnit. Jejich dlouhodobý deficit totiž může vyústit k nejrozličnějším zdravotním problémům, a to i těm psychickým! **Jejich nedostatek Vám tedy může ztížit, znepříjemnit nebo dokonce znemožnit Váš boj s anorexií, protože to nezvládnete psychicky.**

Výživových doplňků je na trhu opravdu mnoho a ne každý má smysl užívat. V některých případech si troufám říci, že to jsou jen vyhozené peníze. Je mi jasné, že vyznat se v džungli výživových doplňků je pro lajka velmi těžké, proto jsem se rozhodla této problematice věnovat celou kapitolu. Opravdu nechci, abyste jedli zbytečné pilule a vyhazovali peníze.

Vitamíny, minerální látky a stopové prvky si představte jako takové malé součástky velkého celku, našeho těla, které když chybí nebo je jich málo, tak ten celek nemůže adekvátně pracovat.



Ideální porce

Poslední věcí, která Vás určitě zajímá je, kolik jídla byste měla sníst v jedné porci. Odpověď je jednoduchá, **tolik, byste neměla hlad**. A to je právě ten problém, Vy jste se díky anorexii hladu pravděpodobně odnaučila nebo ho minimálně nevnímáte adekvátně. Právě proto, budeme postupovat v učení se „normálnímu“ jídlu postupně od malých porcí až po větší. Řekněme takové normálně velké.

Až se opět naučíte adekvátně vnímat pocit hladu, může být Vaše porce i každý den trošku jiná. Koukněme se na to logicky. Když budete celé odpoledne skládat uhlí, vydáte hodně energie a tělo si jí zaslouží doplnit. Budete mít naprosto přirozeně větší hlad. Když strávíte odpoledne studiem v knihovně, bude potřeba energie a s ní i hlad logicky menší.

Základem je vždy mít vyváženou porci na talíři, což se naučíme, nebojte. Tím bude mít Vaše tělo neustálý postupný příval energie a nebude se klamavě hlásit takzvaným „chuťohladem“. Tak budete přesně vědět, kolik toho sníst, vaše váha bude stálá a Vy nebudete unavená.

Vyvážené jídlo Vám pomůže:

- Poznat, kolik toho opravdu máte sníst
- Zbavit se chutí na sladké
- Mít spoustu energie
- Mít dobrou náladu
- Udržet ideální hmotnost

Jak vlastně tloustneme:

K uklidnění Vašeho svědomí ohledně velikosti porcí a s tím i příjmu kalorií bych Vám ještě chtěla sdělit něco málo o tom, jak vlastně naše tělo tloustne a ukládá si zásobní energii v podobě tuku.

Na většině webových stránek o hubnutí či fitness se dočtete, že pro udržení hmotnosti je nutné mít **vyvážený příjem energie (jídla) s výdejem energie (pohybem, prací...)**. Ano, něco na tom je. Minimálně je to racionální a jednoduše pochopitelný fyzikální zákon, ale naše tělo tak jednoduché není.

Zkuste si spočítat výdej energie Vašeho těla a pokrýt ho pouze bílým cukrem...Žertuji, nezkoušejte to!!! Garantuji Vám, že Vaše Váha by šla nahoru, neustále by Vás honila mlsná, pravděpodobně byste nemohla spát a byla byste nervózní a roztěkaná.

Přibývání na váze není pouze o rovnováze kalorií, ale především o hormonech, konkrétně o inzulinu, který jistě znáte ve spojitosti s cukrovkou. Inzulín je to, co rozhoduje o naší hmotnosti, jelikož řídí ukládání a uchovávání tuku v našich buňkách. Funguje to jednoduše tak, že když něco sníme, zvedne se na základě toho, o jakou stravu se jednalo, naše hladina cukru v krvi. Pokud stoupne moc, vyplaví se inzulin a přebytek odnese do buněk, které ji buď použijí, nebo uloží do zásob, do tuků.

Doufám, že jsem se vyjádřila dostatečně jednoduše a srozumitelně. Pokud ano, mělo by Vám být jasné, že **zcela zásadní je skladba stravy, tedy její vyváženost**. Zásadní je, aby naše strava nezvyšovala hladinu cukru v krvi příliš rychle. Tím dáme buňkám možnost energii adekvátně zpracovávat, aby neměly potřebu ji ukládat do rezerv. A tomu se společně naučíme ☺

Je Vám asi jasné, že sladkosti budou naší hladinu cukru v krvi zvyšovat rychleji než třeba maso, vejce mléčné výrobky...Ale i tak si nějakou tu sladkost můžeme bez výčitek dopřát, jen musíme vědět kdy a s čím ji skombinovat.

Vyváženou porcí na talíři docílíte toho, že budete mít stabilní glykémii v krvi, což je jediná cesta ke stabilní váze, pocitu energie a psychickému blahu.

Tak co? Už mi věříte, že všeho s mírou je ideální? Pokud ne, pojďme se na to podívat ještě polopaticky.

Pokud po našem těle **chceme nějaký výdej energie- pohyb, musíme mu stejné množství energie dát prostřednictvím výživy- jídla.** Pokud tak neučiníme a dáme mu málo, sáhne do rezerv, do tuků, a hubneme. Pokud mu dáme energie více, naopak si přebytek uloží na dobu nouze, tloustneme. Vypadá to jednoduše, ale naše tělo tak jednoduché není. Zaprvé má také své obranné mechanismy, tzn. pokud naše tělo dlouho trápíme nedostatkem energie, začne se stavět na kopyta, hubnutí se zastaví a ať děláme cokoli, ne a ne se znovu rozjet. Neznáte to odněkud?

Zadruhé **záleží také na tom, jak rychle mu onu energii naservírujeme.** Pokud mu dáme pouze „rychlou energii“, např. ze sladkostí nebo bílého pečiva, tělo ji buď musí rychle využít (např. při sportu) nebo si ji díky inzulínu opět ukládá do rezerv- tloustneme. Naopak příliš pomalá energie, např. pouze z bílkovinných zdrojů, v době, kdy tělo potřebuje její velkou dávku, vede k pocitu únavy a silové nedostatečnosti. Typické je to při vytrvalostních sportech.

Jednoduše řečeno:

- **Hladovění nemá z dlouhodobého hlediska smysl. Jen se trápíte.**
- **Na udržení váhy nemá zásadní vliv kalorický příjem, ale především „rychlost“ energie, kterou přijmete.**

Prosím uvědomte si, že i když celý den třeba jen sedíte ve škole nebo v práci a nemáte čas sportovat, i tak Vaše tělo potřebuje spoustu energie. Neustále přece dýcháte, neustále nám tlučí srdce, neustále náš mozek zpracovává stovky informací...na to vše potřebujeme energii.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Každý z nás má svou přirozenou váhu, ve které je tělo zdravé, cítí se dobře, a především tato váha Vám nejvíce sluší!!! Pokud si budete tuto váhu dlouhodobě udržovat, Vaše tělo Vám dokonce rádo odpustí nějaký ten dietní prohřešek třeba o Vánocích, na dovolené nebo na oslavě. Představte si to tak, že **pokud Vašemu tělu dlouhodobě dáváte to, co potřebuje, tělo Vám věří a nemá potřebu si ukládat do rezervních tuků**. Proč taky, když je vlastně nepotřebuje, protože ví, že ho vždy řádně nakrmíte.

Navíc když tělu nabídnete adekvátní množství všech makroživin, ušetříte mu spoustu práce se složitým metabolickým rozkladem toho, co nepotřebuje, na něco co mu schází. Za to Vás Vaše tělo odmění nejen spoustou energie, ale i dobrou náladou.

Jinými slovy vyvážená strava je jediná dlouhodobá cesta k tomu, jak vypadat a cítit se skvěle. Není to skvělé být se svým tělem kamarád?

Doufám, že už tomu rozumíte a chápete podstatu vyvážené stravy. Asi Vás tato kapitola nezbavila strachu z jídla úplně, ale vzpomeňte si vždy na tyto odstavce, když na Vás přijde strach. Alespoň trochu Vám určitě pomohou. Přečtěte si tuto kapitolu klidně stokrát, jen aby Vám informace z ní uvízly v hlavě a byla jste o nich přesvědčená.

Věděli jste, že zhubnout 3 kila, znamená pro tělo úplně to samé jako sníst 3 kila sádla? Opravdu, tělu je jedno, jestli tuk sníte nebo jestli si odbourá a předělá na energii ten svůj. Princip je úplně stejný. I přesto se Vám chce rychle zhubnout?

Co kdy jíst

V předchozí kapitole jsme si vysvětlili, že ani tuky ani sacharidy ani jiné živiny nejsou tak nebezpečné, jak jste si doposud asi mysleli. Vlastně nejsou vůbec nebezpečné, jsou naopak prospěšné, dokonce i nezbytné. Jen je potřeba vědět kdy a kolik jich jíst. A právě to se společně naučíme v následujících kapitolách tohoto eBooku.

Jen pro zajímavost, věděli jste, že:

- nedostatečný příjem sacharidů může brzdit hubnutí?
- po tucích s tzv. středním řetězcem (ořechy, semínka, kokosový olej...) se netloustne?
- nevyvážená strava má vliv na Váš psychický stav?

Ano, toto všechno je pravda. Naše tělo **potřebuje vyváženou stravu**, s adekvátním množstvím všech živin a energie. **Jen tak se můžeme cítit dobře psychicky, mít dostatek energie a přirozenou váhu.** Pojdme se tedy podívat, jak to má všechno vypadat během dne.

Během dne by se měly střídat velká a malá jídla. Velkými jídly mám na mysli snídani, oběd a večeři, malými zase přesnídávku, svačinu, popř. druhou večeři. **Všechna jídla by měla být ideálně vyvážená z hlediska všech živin.** Jen tak Vám Vaše tělo bude věřit, že mu chcete dát všechno, co opravdu potřebuje, nebude strádat a tím pádem ani nebude mít potřebu ukládat si energii do zásob, neboli do tukových polštářů. Jediné jídlo, které má smysl mít odlehčené je druhá/ pozdní večeře, kterou si dopřejte, když půjdete pozdě spát (tj. déle než tři hodiny po večeři). Odlehčená by měla být je proto, aby Vás v noci netížila a Vaše tělo si mohlo v klidu odpočinout. Jednoduše řečeno, když si dáte na noc těžké (především tučné) jídlo, zatížíte tím trávicí orgány. Ty budou muset v noci pracovat, trávit, a nebudou mít možnost si adekvátně odpočinout.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

O tom, jak by měly být jednotlivá jídla velká, se dozvíte v následujících kapitolách. Teď se podívejme na to, jak by během dne měly být rozvrženy hlavní živiny:

Snídaně: S + B + T + V

Přesnídávka: S + B + T + V

Oběd: S + B + T + V

Svačina: S + B + T + V

Večeře: S + B + T + V

Druhá večeře: B + V

Zkratky: S= sacharidy, B= bílkoviny, T= tuky, V= vláknina

Je mi úplně jasné, že znáte z internetu nebo od starších generací názor, že když chcete zhubnout, nemáte jíst sacharidy odpoledne a večer (nebo je dokonce nemáte jíst vůbec). Ano, chvíli tato metoda na hubnutí u většiny lidí funguje, ale opravdu jen chvíli, a pokud jí budete držet dlouhodobě, věřte mi, že Vás jojo efekt nemine. Tělo sacharidy potřebuje jako hlavní zdroj energie a pokud mu je nedáte (obzvláště třeba po odpoledním sportu), bude složitě metabolizovat jinou živinu tak, aby si onu energii získalo jinde, takže ho jen zbytečně zatěžujete a tělo nemůže regenerovat. **Dopřejte svému tělu odpočinek a nestresujte ho zbytečně nedostatečnou stravou**

Pokud ještě stále pochybujete o nutnosti vyvážených jídel. Přečtěte si znovu pomalu a pozorně předchozí kapitolu, prosím.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Nikdy, opravdu nikdy, nechoďte spát bez jídla po sportu! Opravdu to není cesta k hubnutí. Po sportu je nutné tělu dodat bílkoviny i sacharidy, aby mohlo dobře regenerovat a ze sportu adekvátně benefitovat. Pokud budete jíst pozdě večer, dbejte na to, aby jídlo bylo dobře stravitelné, netučné, ale obsahovalo dostatek sacharidů, bílkovin a vlákniny. Bílkoviny chápejte jako výživu po svaly, sacharidy jako nutnou energii, kterou chce mít tělo připraveno pro případ potřeby v podobě hladiny cukru v krvi (kdybyste mu ji nedali, stejně si ji složitě vytvoří z bílkovin a na Vaše svaly už nezbyde nic).

Pitný režim

Popíjejte během celého dne mezi jídly. Během jídla pár doušků na zapití je v pořádku, ale velké množství tekutiny před, při a bezprostředně po jídle nejen ředí trávicí šťávy, což vede k horšímu trávení, ale také navozuje umělý pocit sytosti, který může ve Vašem případě vést k nepříjemným psychickým stavům.

Vhodná je voda, voda s citrónem nebo jiným ovocem, čaje kromě černého, ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy. Občas zařadte minerálku. Káva ani černý čaj se do pitného režimu nepočítají, neznamená to ale, že se jich musíte zříci.



Pokud bude Vaše strava obsahovat dostatek ovoce a zeleniny, polévky, ovocné pyré, mléko nebo lépe jeho kysané varianty... **Postačí, když během dne vypijete 1,5l tekutin. Není třeba se přepíjet,** jak uvádí některé internetové stránky.

Budete se divit, ale i tradiční česká jídla mohou být vyvážená a vhodná. Jen klasické rozložení porce na talíři nebývá vhodné. Obvykle obsahuje příliš sacharidů, někdy i tuků a naopak málo vlákniny 😊

Výživové doplňky, kterými má smysl se zabývat

Prodej výživových doplňků je v dnešní době velký business. Bohužel vysoká cena výživových doplňků ne vždy odpovídá kvalitě. Pro někoho, kdo se touto problematikou nikdy nezabýval, si troufám říct, že je takřka nemožné se v džungli pilulek, nápojů, koktejlů a prášků zorientovat a investovat své peníze do takových, které mají vůbec význam. Rozhodla jsem se tedy, že Vám v tomto eBooku trochu poradím a pomůžu s výběrem. Zabývat se budu doplňky, které jsou pro případ anorexie a podvýživy nejlépe využitelné a reflektují pomoc při potížích, se kterými se u svých klientek nejčastěji setkávám.

Ani já neznám všechny firmy a všechny doplňky, které se na trhu vyskytují. Vytyčím tedy ty, které považuji za kvalitní a vyzkoušené mnou nebo mými klienty.

Výživové koktejly/ dočasná náhrada stravy

Jako první kategorii výživových doplňků, bez které se neobejdete, pokud budete postupovat dle mého plánu, jsou výživové koktejly, které fungují jako dočasná náhrada pestré stravy. V tekuté formě dostanete do těla velké množství živin, a to jak makro tak i mikroživin. Nezbytné jsou pro to, že Vaše tělo pravděpodobně dlouhou dobu nutričně strádá a v rámci mnou popsaného postu, ještě několik týdnů strádat bude. Proto doporučuji doplnit stravu tímto způsobem. Bez toho ohrožujete své zdraví!

Ve zdravotnictví je běžně užíván **Nutridrink**, jednoduše dostupný v lékárnách. V obdobné kvalitě při trochu nižší ceně se dá sehnat **Ensure Plus**, který koupíte opět v lékárnách nebo drogeriích Dm. Jejich předností je jednoduché užití. Prodávají se v plastových nebo tetrapakových baleních s brčkem. Jsou určeny k přímé konzumaci. Po otevření je nutné je skladovat v chladničce a do 24 hodin zkonsumovat. Nabízejí poměrně velké spektrum příchutí, ale ruku na srdce moc dobré nejsou. Na základě zpětných vazeb klientů mohu říci, že chutnější jsou Ensury. Ani ty prý nejsou příliš dobré, pokud je nemáte dobře vychlazené. Jejich nutriční složení z hlediska makroživin a energie je velmi obdobné. Z hlediska mikroživin oba výrobci uvádí vyvážené množství. Při porovnání etiket se jeví Ensure mírně hodnotnější.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

V tabulce se můžete podívat na srovnání Nutridrinku a Ensure.

	Nutridrink	Ensure Plus
Cena 1 porce	Od 50kč/ časté akce, když koupíte více balení	Od 32Kč
Dostupnost	Lékárny	Lékárny, Dm drogerie
Balení	200ml, plastová lahvička s brčkem	220ml, plastová lahvička nebo tetrapack s brčkem
Způsob konzumace	Přímá, lze užít na vaření	Přímá
Množství příchutí	7	5
Chuťové vlastnosti (dle mých klientů)	špatné	Lepší než Nutridrink, ale nic moc
Nutriční složení	vyvážené	vyvážené

Po té, až nebudete potřebovat výživový koktejl, protože Vaše strava už bude dostatečná, i tak bych doporučila **po dobu alespoň třech měsíců**, spíše déle, využívat nějaký **komplex vitamínů a minerálů**. Vaše tělo dlouho strádalo a potřebuje si doplnit to, co jste mu dlouho nedala. Věřte mi, že to prospěje nejen Vašemu fyzickému a psychickému zdraví, ale i Vaším vlasům, nehtům, pleti, zubům...Některé klientky mi po dlouhodobém užívání kvalitních doplňků sdělily i to, že kvalita jejich vlasů, nehtů nebo zubů se jim dokonce zlepšila na tolik, že je mají kvalitnější než kdy dříve. Vydržte s užíváním několik měsíců a budete překvapena, věřte mi.

A teď to nejdůležitější. Jak si v pralese výživových doplňků vybrat. Bohužel musím říci, že já jsem si v lékárně nevybrala. Většina běžně dostupných doplňků obsahuje uměle vyrobené vitamíny a nemluvím o přislazování aspartamem a podobnými zdraví škodlivými látkami. Obsah minerálních látek bývá vyjádřen ve sloučeninách, které daný doplněk obsahuje. Využitelnost minerálů v takových sloučeninách je ale výrazně nižší. Pokud si tedy přectete, že doplněk obsahuje třeba 50% doporučené denní dávky prvku, je skutečná využitelnost možná i méně než 10%. To jsou pak dobře vyhozené peníze za chemii, nezdá se Vám? Když tedy vezmeme v potaz poměr cena výkon, vyplatí se zainvestovat do nějaké kvalitnější značky.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Já ze své vlastní zkušenosti dám ruku do ohně za dva produkty od značky Forever living products, a to vitaminový doplněk Kids Multi a Nature Min na dodání minerálních látek. Kidsky jsou multivitaminy s fytoživinami (= ochranné látky rostlin, neboli to, co dělá rostliny léčivé, což je zároveň to, co běžné multivitaminy obvykle postrádají). Jsou vyrobeny z mnoha druhů ovoce a zeleniny, které běžně konzumujeme, což je to, co mě na nich oslovilo. Navíc jsou to velmi chutné bonbonky. A jakou mám s nimi zkušenost? Začala jsem je užívat v době, kdy jsem již téměř rok kojila svou dceru Alžbětu. Byla jsem unavená, má pokožka na celém těle začala být vysušená, padaly mi vlasy, praskaly paty. Bez vitamínové podpory to už prostě nešlo. Po dlouhém výběru jsem zvolila tyto vitamíny. Po cca měsíci užívání jsem si všimla, že mi již delší dobu neprskla pata a má kůže už není tak suchá. Vlasy mi padaly, ale méně. Když se mi pak začali dělat bílé skvrny na nehtech naznala jsem, že problém teď nebude ve vitamínech, ale že potřebuji i minerální látky. Začala jsem s Nature Min. Oba doplňky jsem používala téměř dva měsíce společně, vlasy mi nepadaly, skvrny z nehtů zmizely... Používá je samozřejmě dál.

Jejich cena v maloobchodním ceníku je poměrně vysoká, ale firma Forever myslí na své dlouhodobé zákazníky a nabízí jim 15% slevu bez jakýchkoli závazků a nutnosti pravidelného odběru doplňků v závratných částkách. S touto slevou se cena dostává na průměrné ceny lékáren. Napište mi na alena@normalnejist.cz, poradím Vám, jak si slevu zřídit, abyste se nemuseli bát, že se Vám pověsí na krk nějaký otravný obchodní zástupce ☺

Firma Forever má i spoustu jiných kvalitních doplňků, které Vám mohou být nápomocny, při určitých potížích, které jsou v průběhu léčby anorexie časté. Vypíchnout bych chtěla například Aloe gely, které udělají dobře Vašemu zažívání při přetrvávajících obtížích. Bylinné produkty na srovnání harmonie ženského těla, při obtížích s menstruačním cyklem nebo třeba éterické oleje, které udělají dobře Vaší psychice a klidnému spánku. **O vhodnosti užívání těchto, i dalších, doplňků se se mnou můžete kdykoli poradit na alena@normalnejist.cz. Mějte na paměti, že nemá smysl užívat velké množství doplňků, důležité je si správně vybrat.**

Krátkodobé užívání vitaminových či minerálních doplňků nemá smysl. Opravdové výsledky uvidíte až po několika měsících.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Co si naopak v lékárně koupit můžete? Dobrým pomocníkem Vám může být třeba **Pangamin** neboli pivovarské kvasnice. Jednoduše řečeno přírodní komplex vitamínů řady B. Ač se to v dnešní době nesmí na výživových doplncích uvádět, Pangamin má výborný vliv na psychiku, a to především na úzkostné stavy. Navíc mírně podporuje chuť k jídlu, což Vám při návyku na „normální“ stravu může být též nápomocné. V neposlední řadě vitamíny B6 a B12 jsou i často deficitní mikroživiny. Za Pangamin zaplatíte kolem 80Kč.

Další věc, kterou zakoupíte v lékárně nebo v prodejnách zdravé stravy je **černá melasa**, která je bohatým zdrojem některých minerálních látek a vitamínů. Není bohužel komplexním zdrojem mikroživin. Obsahuje ale i železo, které je častým prvkem, který při anorexii klesá pod hladinu normálu. Černá melasa je přírodní, má konzistenci medu, má sytou černou barvu, je poměrně levná (70-180Kč dle velikosti balení, malé balení vydrží v klidu na měsíc), její velkou nevýhodou je ale nepříjemná hořkosladká chuť. Někomu se po ní může i zvedat žaludek. Zvažte tedy sami její užívání. Lžička za den Vám jistě udělá dobře, pokud nemůžete investovat do multivitaminů a minerálních doplňků.

Pokud máte od lékaře diagnostikovanou anémii (deficit železa), raději se s lékařem poraďte, co je pro Vás vhodné. Melasa může být nedostatečným zdrojem. Na druhou stranu většina doplňků předepisovaných na anémii, vedou k nevolnostem a zácpě. To Vám melasa neudělá.



Pokud máte jakékoli zdravotní obtíže, které se objevily, nebo zhoršily během zavádění větších porcí jídla, konzultujte je s lékařem!!!

Jak začít opět normálně jíst

Než začnete

- **Najděte si parťáka-** potýkat se s PPP není jednoduché a jen málo kdo to dokáže sám. Parťák je osoba, které se se vším svěříte, nic jí nebudete zapírat, ale na druhou stranu víte, že se nemusíte bát mu nic říci, a to i když se Vám zrovna nedaří. **Bude Vaší hlavní podporou a pomocníkem, ale také trochu kontrolorem a donucovací silou.** Budete s ním sdílet vše, co se bude týkat Vaší léčby, všechny emoce, úspěchy i neúspěchy.

Je důležité **nastavit si s parťákem pravidla**. Doporučuji, abyste si nastavili vzájemnou **důvěru**, což znamená, že parťák se může spolehnout, že jídlo opravdu jíte (neschováváte nebo nevyhazujete ho), pokud to z nějakého důvodu nepůjde, tak mu to VŽDY řeknete. Vy zase víte, že se nemusíte bát mu to říct, že se nebude zlobit, vytýkat nebo dělat ultimáta. Bude se Vás snažit pochopit, podpořit, hledat s Vaší pomocí řešení podobných situací. Parťák Vás ale musí umět trochu nutit. Sama víte, jak je těžké jíst, když se ozve ona sudička!!!

Ještě stále nevíte proč je parťák důležitý? Tak si třeba představte situaci, kdy chcete svou předepsanou porci vyhodit do koše. Pokud ji máte vyhodit a nikdo o tom nebude vědět, asi to uděláte, ale co když víte, že když ji vyhodíte, budete muset jít za parťákem a říct: „Zklamala jsem, vyhodila jsem všechno jídlo.“ Už tomu rozumíte? Není to hezká představa, že? Samozřejmě se ještě několikrát stane, že to prostě nepůjde a nepovede se to, ale s parťákem na to nejste samy. I jen to, že si o tom pak můžete popovídat a že Vás někdo obejme, Vám pomůže. Věřte mi.

A kdo takovým parťákem může být- rodič, kamarádka, přítel, babička nebo třeba někdo, kdo si PPP už prošel nebo právě prochází. Může to být kdokoli, s kým se cítíte dobře, věříte si navzájem a komunikace s ním je Vám příjemná. Parťák samozřejmě musí souhlasit, že parťákem chce být!!!

Nemáte parťáka? Nezoufejte, i na to jsem připravena. Zařadte se do mé uzavřené facebookové skupiny, kde Vám budu parťákem nejen já, ale i ostatní, kdo se potýká s PPP. Navíc ode mě budete dostávat pravidelné rady a typy, budeme společně pracovat na Vaší psychice, budeme se společně radovat z Vašich úspěchů. **Mrkněte se na můj web do sekce S ČÍM MOHU POMOCI, informace najdete pod nadpisem PODPORA V RÁMCI SKUPINY aneb ŠESTITÝDENNÍ VÝZVA.**

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

- **Najděte se terapeuta, pokud ho ještě nemáte-** terapeut je nedílnou součástí týmu specialistů, kteří Vám s PPP pomáhají, bez něj se dokáže vyléčit jen mizivé procento pacientek, jestli vůbec nějaká. Potýkáte se s psychickou poruchou, a **pokud nebudete léčit „hlavu“, jen těžko dokážete něco změnit na svém jídelníčku.** Terapeut je vlastně takový druhý parták, který kromě podpory a promluvení si, může nabídnout i odborný postup k řešení problémových situací. Mít terapeuta navíc není v dnešní době již nic divného. Věděla jste, že většina vrcholových manažerů mají svého terapeuta nebo kouče? Mají, opravdu mají, takže ani vy se za to nemusíte stydět.
- **Zařídte si deníček-** kupte si sešit nebo blok s motivem, který Vám je příjemný a ráda se na něj díváte. Deníček teď bude Váš nerozlučný přítel, kterého budete nosit stále s sebou. **Budete do něj zapisovat, co jste snědla, kdy jste to snědla, ale také jak jste se před, při a po jídle cítila.** Budou tam všechny emoce od těch pozitivních (např. že jste na sebe hrdá za to, co jste všechno zvládla sníst) až po ty negativní (výčitky, strach, úzkost). V deníčku bude i to, když se Vám jídlo nepovede, a pokud budete vědět, tak důvod, proč se nepovedlo. Důležité je zapsat vše hned po jídle, aby byly informace co nejpresnější. Nechci Vám teď je přidělovat práci, opravdu. Zapisováním máte možnost se nad vším zamyslet, utříbit si v hlavě, ale také máte možnost podívat se zpět, když na Vás půjdou chmury a budete chtít všechno vzdát. Uvidíte, jaký jste udělala pokrok, a hned Vám bude lépe. Byla by přece škoda to vzdát v půli cesty!!!

Jak může Váš zápis vypadat:

Pondělí

Snídaně v 7:00- bílý jogurt, lžíce ovesných vloček, 3 rozinky, čaj; nemohla jsem to dojíst, strach, výčitky

Svačina v 10:30- půlka jablka; bylo to v pohodě, neměla jsem čas přemýšlet

Oběd ve 13:00- v menze, dovolila jsem si jen polévku, jen pár lžiček byla mastná, strach už před jídlem

Svačina- nic, výčitky za oběd

Večeře v 18:00- salát s mozzarellou, celkem ok

Cvičení hodinu kardio + půl hodiny posilování

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

- **Diář**- pokud si vedete diář, super, pokud ne, prosím začněte. Od teď si každý večer nebo ráno, než vylezete z postele, sepište do diáře všechny činnosti, které ten den chcete stihnout. Buďte konkrétní a hlavně vyčerpávající. Zapište nejen povinnosti, ale i radosti jako třeba, že si chcete nalakovat nehty, potkat se s kamarádkou nebo třeba koupit si nové tričko. Pište opravdu vše, čím více tam budete mít činností, tím lépe, ale zase jen tolik, kolik jste schopna zvládnout. Nepřetěžujte se! Cílem tohoto seznamu je, vyhnout se chvílím prokrastinace, neboli momentům, kdy můžete přemýšlet nad jídlem, svou postavou a vším, co Vás trápí ve spojitosti s PPP. **Vždy, když na Vás půjdou chmury, vezmete seznam, a hned budete mít co dělat.** Velmi dobře na psychiku působí i postupné škrtání toho, co jste už stihla. Je skvělé vidět, co všechno jste už dokázala. Večer si seznam vezměte a pochvalte sama sebe, že máte všechno škrtnuté☺ A když se něco nestihne? Určitě k tomu byl nějaký racionální důvod, abyste z toho nemusela být smutná.

Příklad zápisu v diáři:

Umýt si hlavu, snídaně, škola, zastavit se v knihovně, oběd se spolužáky, vyzvednout dárek pro babičku, nakoupit na večeri, svačina, objednat se k zubaři, uklidit kuchyň, napsat seminárku, uvařit večeri, večere, jít se projít s Evou...

- **Najděte důvody, proč má význam ještě jíst/ žít**- s PPP souvisí i ztráta **elánu do života. Je třeba ho opět probudit.** Vzpomeňte si na dobu, kdy jste ještě s anorexií neválčila. Co jste měla ráda? Co Vás těšilo? Co byl Váš sen, který jste si ještě nestihla splnit? Čím více jich najdete, tím lépe. Rozdělte je na krátkodobé (splnitelné v rámci týdne- např. návštěva divadla), středně dobré (splnitelné v rámci roku- jet na hory lyžovat) a dlouhodobé (splnitelné v rámci života – podniknout cestu do Peru). V každé kategorii by měl být alespoň jeden mezník. Sepište si je čitelně velkým písmem a vystavte na místo, které často vídáte. Stejných kartiček si můžete udělat i více a rozmístit si je po bytě, vložit do deníčku či diáře, nalepit na lednici či dveře od spíže, vložit do peněženky...ať si tyto radosti připomínáte co nejčastěji. Jednu kartičku byste měla mít stále po ruce pro případ chmuru. A co když mezník splníte? Potěšte se z toho a stanovte si nový! **Pokud si nevíte, pomůže Vám Bonus 3 tohoto eBooku.**

Krátkodobý důvod – navštívit výstavu fotografií; **střednědobý** – jet s kamarádkou na hory; **dlouhodobý** – mít dítě

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

- **Seznam potravin**- předpokládám, že máte v hlavě pomyslný seznam potravin, které považujete tzv. za bezpečné. Ty se ve Vašem současném jídelníčku neustále opakují. Také asi máte spektrum potravin, které byste v žádném případě nedala do pusy. Udělejte z pomyslného seznamu reálný. **Vytvořte si vyčerpávající seznam potravin**, které Vaše rodina běžně konzumuje a které jste dříve pravděpodobně bez problémů konzumovala i Vy. Tyto potraviny rozdělte do tří kategorií- BEZPEČNÉ, NEUTRÁLNÍ a NEBEZPEČNÉ, podle toho, jak si dokážete představit je zařadit do denního jídelníčku. V seznamu Vám může pomoci příloha 1 tohoto eBooku- Seznam potravin podle zdroje sacharidů, bílkovin, vlákniny a tuků. Využijte potraviny v něm zařazené a prostě je přerozdělte. S tímto seznamem budeme pak nadále pracovat.

Dále si sepište alespoň pět jídel, které byste si ráda dala (nebo jste je vždy měla ráda, pokud Vás ovládají emoce natolik, že nemáte chuť na nic), ale odpíráte si je, protože z nich máte strach (české buchty, smažák s hranolky, zmrzlina, slanina...). Cokoli, co Vás napadne.

- **Seznam rituálů**- omlouvám se, vím, že už těch seznamů asi máte po krk, ale je to důležité. Poslední seznam, který budeme potřebovat, je seznam rituálů, které ve spojitosti s Vaší PPP děláte- pravidelné vážení, sledování se v zrcadle, zkoušení si oblečení, odvažování jídla, počítání kalorií, čtení etiket od potravin, cvičení více než 1x za dva dny...cokoli, co Vás napadne, jistě jich máte mnoho.
- **Najděte si koníčka**- o životním elánu jsem se už zmiňovala, s ním souvisí i pravidelná **činnost, která Vás baví** (nebo třeba bavila dříve a teď jste jí vlivem anorexie opustili). Najděte alespoň jednu činnost, kterou budete pravidelně alespoň jedenkrát týdně dělat, která Vás bude těšit. V tomto případě neberu sport!!! Víím, že je to pro Vás těžké, ale nejlepší by bylo, kdyby tato činnost byla mimo domov a v kolektivu lidí. Co takhle požádat o pomoc parťáka? Nemůžete dělat něco společně? **Důležité je, aby tento koníček měl jasně stanovený čas, třeba každé úterý v šest hodin, a abyste věděl, že tam na Vás někdo čeká**, ať už je to Váš parťák nebo třeba lektor kytary.

př.: navštěvovat pěvecký sbor; kurzy keramiky; 1x týdně divadelní představení nebo kino; venčení psů v místním útulku...

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

- **Kupte si tři talířky**- v naší společné cestě k „normálnímu“ jídlu budeme potřebovat **tři různě velké talířky- malý podšálek pod hrníček na kávu, dezertní talířek a běžný plochý talíř**. Je jedno, jestli použijete ty, co máte doma, ale já doporučuji si pořídit nové, krásné, které Vám budou dělat radost, když se na ně podíváte. Cesta k „normálnímu“ nebude lehká, proč si jí nezpříjemnit maličkostí v podobě krásných talířků☺

A teď hurá do toho! Spolu to zvládneme!

Nemohu Vám slíbit, že následujících šest týdnů pro Vás bude jednoduchých: Naopak, bude to pravděpodobně boj, ale o to víc Vás bude těšit, když ho dokážete vyhrát. Vždy si říkejte, že bojujete se zlou sudičkou, kterou už jednou pro vždy chcete vyhnat z Vašeho života- potvoru jednu mizernou!!!

Nebudu Vám tu vypisovat všeobecně známé rady typu jít ven nebo do společnosti, když na Vás jde úzkost. Sama vím, jak je těžké to udělat. V předchozí kapitole jsem Vám navrhla několik preventivních řešení (soupis činností na den, koníček, důvody proč má smysl jíst/ žít). Netvrdím ani to, že tyto metody stoprocentně zaberou. Je naprosto normální, léčba se nějak vyvíjí a vše se postupně zlepšuje. Za úspěch považujte i to, že úzkosti, chmury, strach výčitky...se budou objevovat stále méně a méně často. Když Vás něco trápí, svěřte se vždy parťákovi a terapeutovi. Jsou tu přece pro Vás. V žádném případě si nevyčítejte, že se to někdy nepovede, a že to, co máte sníst, dle návodu třeba nesníte celé. To se ještě párkrát asi stane a je to normální. **Nevyčítejte si to, ale popovídejte si o tom s parťákem.**

Nezapomeňte, když nebudete vědět kudy kam, můžete napsat i mě na alena@normalnejist.cz



www.normalnejist.cz

Jak pracovat s návodem

Máte terapeuta, parťáka, tři talířky, deníček, diář, koníček i všechny seznamy uvedené výše? Jste odhodlána vyhrát boj s anorexií (i když z toho máte obavy)? Máte BMI nad 17?

SUPER, splňujete kritéria pro tento návod a dokonce jste už udělali prvních několik kroků k naučení se „normálně“ jíst. **Gratuluji!** Jste na nejlepší cestě, vyhnat zlou sudičku anorexií ze svého života a mít opět jídlo jako přirozenou součást života a svým způsobem i jako potěšení.

Čeká Vás teď několikastránkový návod, který vás krok za krokem povede k návratu k přirozenému stravování.

Přečtěte si a především dodržujte těchto několik doporučení, které Vám práci s návodem usnadní:

- Návod je rozdělen do jednotlivých týdnů, tj. do šesti částí. Nečtěte celý návod dopředu, mohlo by Vás to zbytečně vyděsit. **Přečtěte si vždy pokyny jen pro aktuální týden, ve kterém se právě nacházíte.**
- **Seznamte s návodem parťáka.**
- **Dejte parťákovi přečíst kapitolu RADY PRO PARTÁKA.** Vám doporučuji ji nečíst.
- Pravděpodobně se několikrát setkáte s tím, že Vám Vaše **emoce budou znepříjemňovat nebo dokonce znemožňovat splnit předepsané pokyny. Proberte vždy situaci s Vaším parťákem.** Podpoří Vás a navíc bude mít na situaci nadhled a určitě najdete společně řešení. Třeba to s jeho pomocí dokážete nebo prostě najdete kompromis.
- Pamatujte si, anorexie je psychická choroba, jejímž důsledkem je narušení přirozeného přístupu k jídlu. Psychika je tedy i to, co je nutné léčit na prvním místě. **Pokud by práce s návodem měla vést k neadekvátnímu psychickému rozladu, nepokračujte,** prostě ještě nejste připraveni nebo Vám tento způsob nevyhovuje. **Situaci řežte urgentně se svým terapeutem.** K návodu se můžete pak kdykoli vrátit, až se na to budete cítit.
- **Špatně není ani to v některé fázi setrvat déle, pokud si to Vaše psychika žádá,** ale zase ne příliš dlouho. Uvědomte si, že Vaše tělo strádá, a to může vést k dalším zdravotním problémům. Pokud chcete jednotlivé fáze prodlužovat, vždy by o tom

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

měl vědět Váš parťák. On bude mít větší soudnost v tom, co ještě je únosné, a co už jsou z Vaší strany jen výmluvy či ztráta motivace. Já osobně nedoporučuji setrvávat déle než dva týdny v jedné fázi.

- S navyšováním stravy může souviset i zažívací diskomfort. Do určité míry je to normální. Vaše tělo již není zvyklé na větší porce jídla. **Objevit se může nadýmání, pocit nafouklého břicha, pálení žáhy, zácpa nebo naopak průjem, ale i mnoho dalších.** Tyto problémy by měly během několika týdnů vymizet. Pokud by se tak nestalo nebo byly velmi bolestivé až neúnosné, **proberte vše urgentně s lékařem!!!** Nemusí se jednat hned o něco vážného, ale nemá smysl riskovat.
- A když nebudete něčemu rozumět, či byste měla chuť udělat něco trochu jinak, ale nevíte, zda je to správně, neváhejte a **napište mi na alena@normalnejist.cz**, ráda Vám poradím. Potěší mě i jakákoli zpráva o tom, jak pokračujete, co se Vám podařilo nebo naopak co se Vám nevede, nebo zda v návodu něco postrádáte. Těším se na Vaše zprávy. Vy se na oplátku můžete těšit na mé rady či podporu 😊

Čeká Vás teď 6 kapitol, kde najdete přesná pravidla a úkoly, které byste měla důsledně splnit během jednoho týdne. Přečtěte si celý návod na příslušný týden, a pokud máte pocit, že Vám to pomůže, klidně si rozepište jídelníček na celý týden dopředu. Doporučuji ho sdílet s Vaším parťákem.

Pokud už dopředu po přečtení návodu máte obavy, že to nezvládnete, podrobně si o tom promluvte s parťákem a najděte způsoby, jak se vyhnout potenciálním krizovým situacím. Jezte co nejvíce společně, bavte se o Vašich emocích.

Věřte mi, obavy jsou normální, kdybyste je neměla, nemáte problém. Nenechte se jimi zastrašit. Postavte se jim čelem. Zvládnete to, máte přece skvělého parťáka, který Vás v tom nenechá.

Nezapomeňte další kapitolu přeskočit a dát ji přečíst Vašemu parťákovi!!!

Takže TŘI, DVA, JEDNA, STAAAAART! Připravte si nejmenší talířek a začínáme 😊

Rady pro partáka

Gratuluji Vám, Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...si vybrala právě Vás jako partáka pro boj s anorexií. Znamená to, že ve Vás má obrovskou důvěru a že cítí, že právě Vy jí můžete pomoci. Čeká Vás teď šest týdnů, kdy společně budete pracovat na tom, aby Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...zase začala „normálně“ jíst. Nebude to pro ni lehké a právě pro to bude potřebovat Vás.

Ráda bych Vám teď v pár větách vysvětlila, co se od Vás čeká a jak jí můžete být maximálně nápomocni.

Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...se zakoupila návod v podobě eBooku, který jí v tom má pomoci. Slouží v podstatě jako návod, který jí povede krok za krokem k cíli. Váš úkol je být jí psychickou podporou, rádcem ale i kontrolorem. Ze všeho nejdůležitější je nastavit si určitá pravidla, která budete oba dodržovat. Domluvte se, jakým způsobem budete komunikovat, jak ji budete kontrolovat, aby neměla pocit, že je jak ve vězení. Vyříkejte si i to, co je pro ni největší podpora v situaci, kdy na ní padly chmury, a nedokáže v postupu pokračovat.

Nastavte si vyrovnaný rovnocenný vztah. To že Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...trpí poruchou příjmu potravy, neznamená, že je v něčem horší než Vy nebo kdokoli jiný, a tak k ní musíte i přistupovat. Jste rovnocenní partáci!

Doporučuji domluvit se na tom, že když jakýmkoli způsobem poruší předepsaný plán, řekne Vám to. A jak budete reagovat Vy? Nemá smysl křičet, zlobit se nebo vyjadřovat lítost, tím jí jen ublížíte a shodíte její už tak nízké sebevědomí ještě více. Váš úkol je obejmout ji, vyjádřit pochopení, že je to pro ni těžké, důkladně si promluvit o tom, co prožívá, jak se cítí a co by jí mohlo pomoci. Tam ale Vaše role nekončí! Trvejte vždy na tom, abyste s její pomocí vymysleli nějaký způsob, jak takové situaci předejít nebo jak se chovat, když nastane.

Mějte trpělivost. Pro Vaší dceru/ kamarádku/ vnučku/ partnerku...je to opravdu těžké. Pokud jste se s anorexií nikdy nesetkal/a doporučuji si na mém webu www.normalnejist.cz přečíst článek „**Jak se cítí Vaše dcera anorektička**“, který najdete v sekci Pro

www.normalnejist.cz

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

rodiče. Pomůže Vám pochopit její chování a prožívání. Je opravdu normální, že vše nepůjde jako po másle. Opravdu se během těchto týdnů asi i několikrát stane, že to „nepůjde“, že to bude chtít vzdát...Obejměte ji, řekněte jí, že jí máte rád/a, že jste tu pro ni a že společně to dokážete. Podpořte ji a motivujte k tomu, aby pokračovala. Pokud to nepůjde, hledejte kompromis. Je v pořádku setrvat v určité fázi plánu delší dobu, než je předepsané, ale ne navěky. Vy byste měl/a být ten, kdo má střízlivý nadhled na celou věc a nenechat Vaší dceru/ kamarádku/ vnučku/ partnerku...stagnovat příliš dlouho. Nedoporučuji setrvávat v jedné fázi déle než 2 týdny!!!

Nenechte se vydírat! I Vy jste jen člověk a potřebujete svůj klid a žít svůj vlastní život. Je jasné, že pokud chcete Vaší dceři/ kamarádce/ vnučce/ partnerce...opravdu pomoci, budete muset těchto šest týdnů přizpůsobit i svůj režim a život jejím potřebám, ale ne úplně. Vy musíte být především v pohodě, pokud budete ve stresu a nepohodě, nikomu nepomůžete, to si pamatujte! I ona musí chápat, že život se netočí jen kolem ní. Neodmítejte jí pomoci hned, co se Vám nebude něco líbit, ale **snažte se o všem mluvit a hledat řešení snesitelné pro Vás oba/ obě.**

Zapomeňte na neustálé otázky typu „Co si dnes jedla?“. Jen ji naštvejte. Domluvte se, že ona bude vždy aktivně sdělovat, jak to šlo!!! Více o vhodné komunikaci Vám rády poradí ochotné sociální pracovnice v centru Anabell, sjednejte si schůzku, pokud si nevíte rady. www.Anabell.cz

Vy nejlépe znáte Vaší dceru/ kamarádku/ vnučku/ partnerku..., zkuste se zamyslet, čím byste ji mohl/a motivovat. Jestli je soutěživá, udělejte ze všeho hru; slibte jí odměnu, když to zvládne, nebojte se občas trochu přitlačit, pokud je nerozhodná a submisivní. Možností je mnoho, zamyslete se.

Důležité je být v kontaktu denně.

Co byste teď měl/a udělat:

- Přečíst si tento eBook nebo alespoň kapitolu **Rady pro partáka**
- Přečíst si na mém webu článek **Jak se cítí Vaše dcera anorektička**, najdete ho v sekci *Pro rodiče*
- Pokud potřebujete více informací o tom, jak se nejlépe chovat k anorektičce, vřele doporučuji kontaktovat nebo přímo navštívit **centrum Anabell** (www.anabell.cz). Jejich milé a zkušené sociální pracovnice Vám rády vše trpělivě vysvětlí a zodpoví Vaše dotazy.
- **Důkladně se vždy seznámit s postupem na následující týden** v tomto eBooku. Nejlépe uděláte, když si ho přečtete společně s Vaší dcerou/ kamarádkou/ vnučkou/ partnerkou...a hned se domluvíte i na způsobu Vaší spolupráce.
- Pokud budete mít jakýkoli dotaz nebo nejasnost ohledně postupu nebo si třeba nebudete jisti, zda Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...dodrží vše, jak má, **hned mi napište na** alena@normalnejist.cz. Ocením i jakoukoli zpětnou vazbu, která mi pomůže zlepšovat tento eBook, tak aby pomohl co možná nejvíce dívkám s anorexií.
- Pokud to jde, **jezte společně**, travte společně volný čas, najděte si společného pravidelného koníčka...
- Vezměte Vaší dceru/ kamarádku/ vnučku/ partnerku...**do společnosti** lidí, které dříve měla ráda a teď se jim pravděpodobně straní. Pozor jen na příležitosti spojené s jídlem (restaurace, svatby, grilovačky...), to může být pro Vaší dceru/ kamarádku/ vnučku/ partnerku...velmi těžké. Začněte třeba procházkou, čajovnou, divadlem...Však Vy už na něco přijdete☺

A především, důvěřujte si a komunikujte!!!

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Závěrem bych Vám ráda sdělila ještě jedno důležité upozornění:

Jídelníček je **z počátku velmi málo kalorický a tím i nutričně nedostatečný, není tedy vhodný na dlouhodobé dodržování** (proto nesetrvávejte v jednotlivých fázích déle než dva týdny). Je to z toho důvodu, že Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...bojuje se strachem z jídla a jeho důsledky na její postavu, proto je potřeba, aby si na adekvátní porce postupně zvykala. O plnohodnotném jídle se dá hovořit až na úplném konci, tj. 6. Týden postupu. Do té doby **je vhodné zařadit jako nutriční doplněk třeba Nutridrink**. Problematické výživových doplňků se podrobně věnuji v samostatné kapitole tohoto eBooku a na mých **stránkách www.normalnejist.cz** ve článku **Sipping a Vhodné výživové doplňky**. Pokud máte podezření, že Vaše dcera/ kamarádka/ vnučka/ partnerka...je ve velmi rizikovém nutričním stavu (velmi hubená, často se jí motá hlava nebo dokonce omdlívá, kvalita jejích vlasů, nehtů a pleti se výrazně zhoršila, je jí stále zima, a to i v létě, je bledá, psychicky velmi podrážděná...), konzultujte vhodnost tohoto materiálu s lékařem. Možná už je nutná hospitalizace a rychlý přístup k dovyživení jejího těla, který se ambulantně nedá zvládnout.

Držím Vám oběma palce a nezapomeňte, kdykoli mi můžete napsat na alena@normalnejist.cz

Postup

Stoupněte si před zrcadlo, zhluboka se nadechněte, řekněte si nahlas: „Chci se konečně zbavit té ošklivé sudičky a vyhnat ji jednou pro vždy ze svého života, jdu na to a zvládnu to!!!“ Toto si zopakujte kdykoli na Vás přijde úzkost☺

A hlavně nikdy **nezapomeňte, že na to nejste sama. Máte parťáka, terapeuta a mě**, s námi všemi můžete sdílet své pocity, zdary i obtíže. Nemyslete na to, že to bude těžké, myslíte na to, jak to bude krásné potom.

Máte připravený deníček, diář, seznam potravin dle bezpečnosti, sepsané rituály a kartičky s důvody proč má smysl jíst? Máte tři talířky? Máte už první termín pro svého koníčka? Bezva, jste připravena. Jen do toho.

Je připraven i Váš parťák? Četl tento eBook nebo alespoň kapitolu určenou pro něj? Udělal vše, co je v jeho kapitole doporučeno? Super, jste oba nejlepší. Nyní už nic nebrání začít.

Co je třeba udělat, než si přečtete návod:

- Připravte si nejmenší talířek, ty větší zatím schovejte, aby Vás zbytečně nestresovaly
- Rozvěste a umístěte motivační kartičky s mezníky, proč má smysl jíst na co nejvíce míst, co Vás napadne. Doporučuji na lednici, zrcadlo, váhu, dveře od spíže, do peněženky...
- Stanovte si přesný datum, kdy začnete. Neodkládejte to. Nejlépe začněte hned. V diáři si viditelně označte, do kdy to dokážete. Toto datum sdílejte s parťákem.
- Stanovte si pravidla spolupráce a komunikace s parťákem. Vyhněte se věčným dotazům o tom, co jste dnes jedla, které Vás beztak jen rozčilují. Domluvte se, že Vy sama budete proaktivně vše sdělovat- co jste jedla, co se povedlo, s čím byl problém, jak se cítíte, co by Vám ještě pomohlo...

Nezapomeňte, že mi můžete kdykoli napsat na alena@normalnejist.cz

Pravidla, která budete dodržovat po celou dobu plánu:

- **Den předem si vždy s partákem přečtete návod na další týden.** Ale jen na jeden týden a ne dříve než den předem.
- Domluvte si s partákem **pravidla spolupráce**- jak často se budete bavit o jídle, co budete dělat ve volném čase, kdy společně budete jíst...Můžete třeba i společně naplánovat Váš jídelníček.
- Každý večer nebo ráno si **sepište vyčerpávající seznam činností**, které chcete za den stihnout. Myslete nejen na povinnosti, ale i na radosti. Tento seznam mějte vždy u sebe a vytáhněte ho, kdykoli na Vás půjdou chmury. Hned budete mít výplň času a nebudete mít čas přemýšlet. V seznamu odškrtněte splněné aktivity, večer se potěšte z toho, co všechno jste za jeden den stihla☺
- **Hned po jídle si sepište, co jste snědla a jak jste se před, při a po jídle cítila.** Tyto informace sdílejte s partákem nebo i s terapeutem. Když budete mít pocit, že chcete vše vzdát, zalistujte deníčkem a podívejte se, jaký jste již udělala pokrok. Nebyla by škoda se na to teď vykašlat?
- Každý týden alespoň jednou **se věnujte svému koníčku**. Nevynechávejte ho, i když se Vám nechce.
- **Během dne budete popíjet teplé nebo studené nápoje dle Vaší preference.** Vhodné jsou především čaje (kromě černého, ten odvodňuje), voda, minerální vody, ředěný džus, zeleninové šťávy. Kávu do pitného režimu nepočítáme. Nápoje pijte mezi jídly, nikoli s jídlem. Mohou navozovat umělý pocit sytosti, a to by nemuselo působit dobře na Vaši psychiku. S jídlem si tedy dopřejte jen pár doušků na zapití pokrmu. Denně byste měla vypít cca 1,5-2l tekutin. Pokud vypijete výrazně méně, navyšujte množství postupně.

A jdeme na to!

Týden 1:

Postupně se budeme učit zařazovat vyvážené porce jídla z hlediska sacharidů, bílkovin a vlákniny. O jejich důležitosti ve stravě jste se již dočetla v předchozích kapitolách. Samostatné zdroje tuku zatím vynecháme, protože vím, že je pro Vás největším nebo minimálně velkým stresorem.

Vytiskněte si přílohu 1 tohoto eBooku- Seznam potravin, s tou teď budete při každém jídle pracovat. K ruce vezměte i Váš seznam potravin dle bezpečnosti. Vaším úkolem v tomto týdnu je každý den sníst **tři hlavní jídla- snídani, oběd, večeři**. Svačiny zatím vynecháme, ale pokud budete mít na sváču chuť, jen do ní. Výběr potravin nechám na Vás, dokonce mi ani nevádí, když Vaše strava bude velmi stereotypní. Naším cílem je postupně si zvykat na pravidelné jídlo. Doporučuji vybírat si z potravin ze skupiny bezpečných, i tak pro Vás tento režim může být dostatečně psychicky náročný.

Co se týče velikosti porce, k tomu nám právě napomůže **Váš nejmenší talířek**. Jednoduše ho jídlem naplníte.

Jediný požadavek, který na Vás v tomto týdnu budu mít, co se týče skladby stravy je to, že **na každém talíři bude porce sacharidů, porce bílkovin a porce vlákniny** (tj. ovoce nebo zeleniny). Tyto porce by měly být objemově přibližně stejné. **Rozdělte si tedy talířek na pomyslné tři třetiny a každou vyplňte jedním druhem živiny**. Je jen na Vás, zda každá třetina bude obsahovat pouze jednu potravinu, nebo kombinaci několika (např. jako bílkovinu použijete plátek šunky trochu lučiny). Inspirujte se v příloze 1- Seznam potravin.

Cíl: Přesvědčit se, že i vyvážené jídlo nepovede k tloustnutí. Zvykat si postupně na pravidelnou stravu.

Co můžete očekávat: Co můžete očekávat, se jednoznačně nedá napsat, asi to bude u každé z Vás různé. Co ale očekávat nemůžete je, že začnete přibírat na váze. To Vám slibuji! Může se objevit pocit plnosti, možná mírné nadýmání nebo pocit nafouklého břicha. Někdy se objeví i zácpa. Všechny tyto obtíže by měly postupně ustát, vydržte, může to trvat i několik týdnů. Kdyby byly potíže neúnosné, navštivte lékaře. Stav psychiky je velmi individuální.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Výživové doplňky: Tato strava není zatím výživově plnohodnotná a Vaše tělo při ní strádá, doporučuji tedy **1 Nutridrink nebo Ensure na den**- popíjet mezi jídly nejlépe vychlazený. Ani tak se nemusíte bát přibírání na váze.

Jak by tedy Váš talíř asi mohl vypadat:



Obrázek 1: žitný chléb se sýrem, mrkev; obrázek 2: vařené brambory s keфіrem a lahůdkovou cibulkou; obrázek 3: bramboračka s pohankou, kousky masa a polévkovou zeleninou

Pokud budete mít chuť a odvahu na jakékoli jídlo mimo předepsané, hurá do něj!!!

Pozn.: pokud takovéto množství jídla nebo dokonce větší již nějakou dobu jíte a máte pocit, že tato fáze by pro Vás byla jen krokem zpět, gratuluji Vám. Můžete ji přeskočit a vrhnout se na fázi další.

Držím Vám palce a věřím, že za týden budete s dobrou náladou a odhodláním číst postup pro týden 2. A nezapomeňte, kdykoli mi můžete napsat na alena@normalnejist.cz.

Každý večer se nezapomeňte pochválit a povzbudit pro den další.

www.normalnejist.cz

Týden 2:

Stále dodržujte pravidla naučená z týdne 1, tzn.:

- 3 hlavní jídla za den
- Porce na nejmenší talířek
- Skladba jídla- sacharidy, bílkoviny, vláknina- vždy 1/3 talířku
- 1 Nutridrink nebo Ensure na den- popíjet mezi jídly

Co bude nové a pro Vás možná obtížné je, že budu vyžadovat, aby **každý den** byla zařazena **1 nová potravina, a to ze skupiny neutrálních** z Vašeho seznamu potravin dle bezpečnosti,

Cíl: Postupně rozšiřovat spektrum potravin, kterých se nebudete bát. Pokračovat v návyku na pravidelnou stravu.

Co můžete očekávat: Totéž jako u týdne 1. Měla byste mít pocit více energie než doposud. Možné jsou mírné zažívací obtíže nebo změny na psychickém stavu. Co ale očekávat nemůžete je, že začnete přibírat na váze.

Výživové doplňky: Stále **1 Nutridrink nebo Ensure na den**- popíjet mezi jídly nejlépe vychlazený. Ani tak se nemusíte bát přibírání na váze.

Pokud budete mít chuť a odvahu na jakékoli jídlo mimo předepsané, hurá do něj!!!

Pozn.: pokud takovéto množství jídla nebo dokonce větší již nějakou dobu jíte a máte pocit, že tato fáze by pro Vás byla jen krokem zpět, gratuluji Vám. Můžete ji přeskočit a vrhnout se na fázi další.

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Jak by tedy Váš talíř asi mohl vypadat:



Obrázek 1: chléb s kozím sýrem a kvašenou zeleninou, obrázek 2: kynutý šnek se švestkami, mléko; obrázek 3: jáhlová kaše s ovocem

Jste úžasná, zvládla jste druhý týden, gratuluji. Do cíle již není daleko, vydržte to. A nezapomeňte, kdykoli mi můžete napsat na alena@normalnejist.cz.

Týden 3

Gratuluji, máte za sebou třetinu celého postupu k „normálnímu“ jídlu. Jste skvělá!

Tento týden Vás čeká velký úkol, ale Vy se s ním určitě hravě vypořádáte. Jednou pro vždy si schovejte nejmenší talířek a **připravte si střední- dezertní talířek**. Toto je jediná, ale obrovská změna, kterou po Vás budu tento týden chtít.

Stále dodržujte pravidla naučená z týdne 2, tzn.:

- 3 hlavní jídla za den
- Skladba jídla- sacharidy, bílkoviny, vláknina- vždy 1/3 talířku
- Každý den jedna nová potravinu ze skupiny neutrálních z Vašeho seznamu
- 1 Nutridrink nebo Ensure na den- popíjet mezi jídly

Cíl: Mírné navýšení pravidelné porce jídla. Postupně rozšiřovat spektrum bezpečných potravin. Pokračování pravidelné stravy.

Co můžete očekávat: Totéž jako u týdne 2. Možné jsou mírné zažívací obtíže nebo změny na psychickém stavu. Ale jinak byste se měla cítit dobře, bez výrazné únavy (pokud dostatečně spíte). Co ale očekávat nemůžete je, že začnete přibírat na váze.

Výživové doplňky: Stále **1 Nutridrink nebo Ensure na den**- popíjet mezi jídly nejlépe vychlazený. Ani tak se nemusíte bát přibírání na váze.

Pokud budete mít chuť a odvalu na jakékoli jídlo mimo předepsané, hurá do něj!!!

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Jak by tedy Váš talíř asi mohl vypadat:



Obrázek 1: ovesné vločky s bílým jogurtem, banánem a rozinkami; Obrázek 2: míchaná vajíčka se zeleninou, žitný chléb a rajče; obrázek3: chléb s lučinou a pórkem, sklenice mléka

Pozn.: pokud takovéto množství jídla nebo dokonce větší již nějakou dobu jíte a máte pocit, že tato fáze by pro Vás byla jen krokem zpět, gratuluji Vám. Můžete ji přeskočit a vrhnout se na fázi další.

Držím Vám palce, jen tak dál, pomalu se dostáváte do druhé poloviny. Není to skvělé? Je, a to jen proto, že Vy jste skvělá☺

Nezapomeňte, kdykoli mi můžete napsat na alena@normalnejist.cz

Týden 4

Zasloužíte si velkou pochvalu a obdiv, zvládáte to báječně, už jste v polovině. Teď už by byla škoda to vzdát ☺

Nedá se nic dělat, **je čas přidat tuk**. Nebojte se, půjdeme na to pomalu a postupně. O tom, jak je tuk důležitý a prospěšný jste si už přečetla v předchozí kapitole. Opravdu ho potřebujeme a opravdu to není zdroj tloustnutí!!! Vaším úkolem pro tento týden je k tomu, co jste již zvládly postupně zařadit ještě zdroj tuku. Možné zdroje najdete v příloze 1- Seznam potravin. Tu už velmi dobře znáte.

Abyste se nevylekala, budeme tuk přidávat postupně: **v pondělí a v úterý mi postačí, když ho přidáte k snídani, ve středu a čtvrtku k snídani a k obědu, v pátek a v sobotu k snídani a k večeři, v neděli ke všem hlavním jídlům.**

Výběr zdrojů nechám plně na Vás, ale pro začátek doporučuji, vybírat zdroje, které se v pokrmu „schovají“, např. olej do zeleninového salátu, kousek másla do obilné kaše...

Je mi více než jasné, že Vás trápí otázka: „Kolik tuku si mohu dovolit?“ Přistupujte k tomu přirozeně (chleba si lehce natřete máslem, do salátu si dáte lžici oleje, maso orestujete také na lžici oleje, do ranní kaše se hodí třeba hrstička ořechů a semínek). Když nevíte, mrkněte, jak to dělá Váš parťák. Pokud zvolíte plnotučný mléčný produkt, sýr nad 45% tuku, snažené pečivo jako koblihy či vdolky, paštiku nebo třeba tučnou uzeninu už není třeba extra tuk přidávat! Je ho tam totiž určitě dost.

Stále dodržujte pravidla naučená z týdne 3, tzn.:

- 3 hlavní jídla za den
- Porce na střední talíř
- Skladba jídla- sacharidy, bílkoviny, vláknina- vždy 1/3 talířku
- Každý den jedna nová potravinu ze skupiny neutrálních, popř když budete mít odvahu, můžete zabrousit i do nebezpečných potravin z Vašeho seznamu

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

- 1 Nutridrink nebo Ensure na den- popíjet mezi jídly

Cíl: Zařazení tuku do pravidelné stravy. Stále rozšiřovat spektrum bezpečných potravin.

Co můžete očekávat: Totéž jako u týdne 3. Možné jsou mírné zažívací obtíže nebo změny na psychickém stavu. Co ale očekávat nemůžete je, že začnete přibírat na váze.

Výživové doplňky: Stále **1 Nutridrink nebo Ensure na den-** popíjet mezi jídly nejlépe vychlazený. Ani tak se nemusíte bát přibírání na váze.

Jak by tedy Váš talíř asi mohl vypadat:



ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

*Obrázek1: Ke klobáse s chlebem a paprikou už opravdu není nutné přidávat další tuk, jelikož v klobáse je ho určitě dostatek 😊;
obrázek2: ovesná kaše s máslem, skořicí a mandarinkou; obrázek 3: krutí maso v mrkvi a bramborem si připravíte na troše oleje 😊*

Pokud budete mít chuť a odvahu na jakékoli jídlo mimo předepsané, hurá do něj!!!

Protože jste se úspěšně dostala za polovinu, **je čas na malou oslavu**. Nemyslíte? A svým jiným byste měla oslavovat než se svým parťákem. Udělejte si společnou večeři nebo oběd. **Výběr jídla bude na Vás, ale prosím zvolte jedno z těch, které jste si poznamenala jako jídlo, které byste si ráda dala, ale bojíte si ho dopřát.** Porce na malý talířek Vaši váhu opravdu neohrozí. Oslavte to, zasloužíte si to, opravdu. Pokud máte chuť, **klidně si dopřejte i dvě deci vína nebo šampusu.** To přeci k oslavám patří😊

Hurá, jste za polovinou. Cíl už je nadosah, jen tak dál. Doufám, že jste to patřičně oslavili. Jste prostě nejlepší a hlavně hrozně odvážná a statečná. Jsem na Vás pyšná. Napište mi na alena@normalnejist.cz.

Týden 5

Oslavu už máte za sebou a teď je čas opět pracovat.

Dokázala jste toho už mnoho- zvětšili jsme porce až na střední talíř, už umíme zařadit všechny makroživiny včetně tuku, rozšířili jsme spektrum potravin o neutrální a pevně věřím, že i o nějakou nebezpečnou potravinu. Tak co dál?

Zbývá nám dopracovat se k adekvátním porcím a zařadit svačiny, popř. druhou večeři. Tento týden nás čekají tedy dva úkoly. Zaprvé schováme střední talíř a vyndáme ten poslední- **velký talíř**. Zadruhé zařadíme **svačiny**.

Co se týče svačin, je mi zatím jedno, jak bude jídlo velké a jakou bude mít skladbu. Doporučuji vybrat potraviny, které jsou pro Vás bezpečné. I 1ks ovoce nebo zelenina je zatím dostačující svačina. To, co po Vás v tuto chvíli chci je, aby se každý den začaly **střídat v cca 3-hodinových intervalech** (2,5- 3,5 hodiny je v pohodě) jídla, a to vždy **jedno jídlo hlavní** (porce na velký talíř) **a jedno jídlo malé** (porce dle Vašeho uvážení, alespoň však 1 ks ovoce). Pokud půjdete pozdě spát (déle než 4 hodiny po večeři), zařadte i malou druhou večeři.

Odměnou za to, že překonáte povinnost 5-6 jídel Vám bude to, že konečně **můžete vyřadit Nutridrink!!!**

Chápu, že skok ze středního talíře na velký je pro Vás těžký a možná by to neudělalo dobře ani Vašemu zažívání. Půjdeme tedy postupně. Každý druhý den si porci o něco zvyšte, tak abyste se dostala na plný talíř. Myslete však na to, aby již první porce byla o něco větší než předchozí porce na střední talířek!!!

Stále dodržujte pravidla naučená z týdne 4, tzn.:

- 3 hlavní jídla za den (+ 2 svačiny)
- Skladba jídla- sacharidy, bílkoviny, vláknina- vždy 1/3 talířku+ tuk
- Každý den jedna nová potravina ze skupiny neutrálních nebo nebezpečných potravin z Vašeho seznamu
- Jeden den v týdnu se odměňte a oslavte, že se blížíte k cíli, jedním z oblíbených jídel

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Cíl: Zařazení 5- 6 dávek jídla za den. Postupné zvyšování porcí, až na běžnou velikost.

Co můžete očekávat: Mohou se objevit mírné zažívací obtíže. Pokud by byly nesnesitelné, navštivte lékaře, v jiném případě vydržte. Upraví se to. Případný nápor na psychiku konzultujte s parťákem a terapeutem.

Výživové doplňky: Doporučuji zařadit **multivitaminový doplněk nebo doplněk s minerály**. Vaše strava byla dlouhodobě nedostatečná a stereotypní. Deficit mikroživin je tedy dost pravděpodobný, což má vliv nejen na Vaše tělesné ale i psychické zdraví. Nepodceňujte to! O vhodných doplňcích se informujte na mých webových stránkách www.normalnejist.cz ve článku Výživové doplňky.

Jak by tedy Váš den asi mohl vypadat:



Snídaně: třená bábovka s jogurtem a ovocem; oběd: jehněčí maso s pečenými bramborami a kořenovou zeleninou; večeře: bramborová kaše maštěná máslem, luštěninové karbanátky a kysané zelí

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ



K svačinám si můžete dopřát třeba jablko s několika mandlemi a čokoládou s vysokým obsahem kakaa nebo třeba salát z červené řepy, pár plátků plísňového sýra a za odměnu tři karamelové bonbóny 😊

Jste skvělá, už Vám zbývá jen jeden týden. Nezapomeňte to oslavit 😊

Jsem na Vás pyšná. Napište mi o Vašem úspěchu na alena@normalnejist.cz.

Týden 6

Hurá, jste v posledním týdnu. Máte můj obdiv😊

Možná si říkáte, co Vás teď čeká. Talíř už je plný, jíte dokonce i tuky, máte 5- 6 jídel za den. Já myslím, že sama víte, že rezervy ještě máte. Co takhle svíčková? Co takhle upéct si buchtu, co takhle oslava s přáteli, kde se bude jíst...Ano, toto jsou všechno věci, které si potřebujete postupně vyzkoušet a ujistit se, že jsou bezpečné. Za jeden týden to asi nestihneme, ale tímto týdnem život nekončí. Máte na to spoustu času. Důležité je, že jste se naučila jíst vyvážené jídlo, které je základem Vašeho zdraví. Asi bude ještě chvíli trvat, než si dovolíte všechny „jídelní“ neřesti, ale na tom musíte popracovat hlavně ve Vaší hlavě – s Vaším terapeutem.

Nás v tomto týdnu čeká, naučit se jíst **adekvátní svačiny**, a to tak, aby byly též vyvážené, ale zároveň splňovaly to, že jsou tzv. malým jídlem. Pomůckou Vám může být opět **střední talířek**. Zhruba tak velká by měla být Vaše svačina. Ostatní pravidla o skladbě (sacharidy, bílkoviny, vláknina, tuk) zůstávají stejné. Rozdělte tedy talíř na třetiny a vyplňte je potravinami. Porce tuku stačí poloviční. Když ji někdy vynecháte, také se nic nestane. Co se týče druhé večeře. Záleží na Vašem hladu- někdy postačí třeba jen zelenina, někdy k ní přidáte třeba jogurt. Sacharidy a tuk nutné nejsou (podrobné informace o skladbě druhé večeře najdete v kapitole 3 Co kdy jíst).

Tento týden bych byla ráda, kdybyste si už z hlediska jídla začala užívat. Vaše spektrum potravin by mělo být poměrně široké (rozšířené o potraviny ze seznamu neutrálních a nebezpečných, které jste postupně zařazovala). A proto pro Vás a Vašeho parťáka mám ještě jeden úkol. **Sestavte společně jídelníček na celý týden takový, který si oba/ obě užijete.** Zařadte všechna jídla, po kterých už dlouho toužíte a bála jste si je dát. Dopřejte si kulinářské hody. Nezapomeňte odměnit i Vašeho parťáka a zařadte i nějaké jídlo dle jeho výběru.

- Vyrazte s přáteli na večeři, pokud budete mít chuť.
- Upečte si společně buchtu, pokud z toho máte velký strach
- Dopřejte si po obědě dezert

ZNOVU NORMÁLNĚ JÍST ZA 6 TÝDNŮ

Cíl: Naučit se jíst tak, jak to má být se vším všudy 😊

Co můžete očekávat: Mohou se objevit mírné zažívací obtíže. Pokud by byly nesnesitelné, navštivte lékaře, v jiném případě vydržte. Upraví se to. Případný nápor na psychiku konzultujte s partákem a terapeutem. Týdnem šest určitě nekončí vaše práce s terapeutem!!!

Výživové doplňky: Doporučuji zařadit **multivitaminový doplněk nebo doplněk s minerály**. O vhodných doplňcích se informujte na mých webových stránkách www.normalnejist.cz ve článku Výživové doplňky.

Co třeba můžete vyzkoušet:



Tak co, dáte si? Opravdu nevádí, když Vaše porce občas nebude dokonale vyvážená. Tělo vám to odpustí, pokud si jídlo užijete a vychutnáte. Věřte mi.

Jste skvělá, úžasná, nejlepší. Zvládla jste to až do konce 😊

Jsem na Vás hrdá a doufám, že Vy na sebe také. Napište mi o Vašem úspěchu na alena@normalnejist.cz.

www.normalnejist.cz

A co dál

Nyní je Váš jídelníček vyvážený. Pokud ho máte dostatečně kreativní, což byste mít měla, je i plnohodnotný. Doporučuji ještě alespoň 3 měsíce setrvat s výživovými doplňky, aby se Vaše tělo dostalo do optimálního nutričního stavu. S takovýmto jídelníčkem můžete pokračovat prakticky celý život, aniž byste se musela bát, že Vaše váha bude neadekvátně stoupat. Naopak by se měla ustálit na optimu, ve kterém se budete cítit dobře, nebudete unavená.

Možná ještě stále přetrvávají mírné zažívací potíže v podobě pocitu plnosti, nafouklého břicha, nadýmání nebo třeba zácpy. Vydržte, měly by se zlepšovat, až úplně ustát maximálně během několika týdnů. Pokud tomu tak nebude, navštivte lékaře. Může se jednat například o nějakou potravinovou alergii nebo třeba dráždivý tračník.

S pomocí terapeuta byste postupně měla přestat brát jídlo jako nepřítele, ale koukat se na něj jako na pomocníka, který nám umožňuje cítit se dobře, mít energii, ale také nám dává užitek.

Je naprosto normální, že se mírně od přesných třetin odchýlíte například při vaření, i to je v pořádku. Myslete jen vždy na to, že potřebujeme mít dostatek bílkovin, sacharidů, tuků i vlákniny!

Pokud si třeba nevíte rady s nějakým receptem a bojíte se ho. Nevíte, jak ho v tomto systému zařadit, neváhejte a napište mi na alena@normalnejist.cz.

Já na jídlo nekoukám jako na kalorie, ale užívám si ty kvanta živin, které prospívají mému tělu.

Často kladené otázky:

- **Jak mám podle plánu vařit?**

Je to lehčí než si myslíte. Jen se odhodlat. Stále platí stejná zásada: bílkoviny, sacharidy, tuky a vláknina. Jen na pokrm nepoužijete pouze jeden zdroj například bílkovin, ale skombinujete jich třeba hned několik. Stejně to je s dalšími živinami. Uvařit se dá tedy téměř cokoli. Jen si vždy musíte uvědomit, že nerozhoduje, co je vidět na talíři, ale jaké používáte suroviny. Jídla typu rizoto, nebo plátek masa s přílohou a dušenou zeleninou asi hravě zvládnete. Ale nebojte, uvařit dle plánu se dá i třeba typické české jídlo jako knedlo (sacharidy) vepřo (bílkovina, tuk), zelo (vláknina). Dokonce i většina českých omáček jako svíčková nebo rajská splňují všechny požadavky, protože jsou postaveny na rozmixované kořenové zelenině.

- **Co když se vrátí strach z jídla a přibírání na váze?**

Jak jsem již několikrát zmiňovala, anorexie je psychická choroba a všechny negativní emoce, tedy i strach, souvisí právě s psychikou. Pokud tedy máte pocit, že se Vaše nálada a emoce spojené s jídlem a postojem k Vaší postavě zhoršují, řešte tento problém s terapeutem. Co se týče jídelníčku, pokuste se nedělat ústupky a nevybočit z plánu. Proberte vše s partákem, jezte nějakou dobu společně. A hlavně, si opět připomeňte, že když budete konzumovat vyváženou stravu, opravdu nikdy nemůžete přibírat!!! Pokud by ale došlo k tomu, že opět začnete snižovat dávky jídla, klidně začněte s postupem znovu. Nemusíte začít od týdne jedna, navažte tam, kde se zrovna nacházíte. Postupně se opět přesvědčujte, že neutrální a nebezpečné potraviny jsou ve skutečnosti v pořádku. Motivujte se k životu!

- **Kolik mám očekávat, že přiberu?**

Toto je velmi individuální. Záleží to na mnoha faktorech, a to především na Vaší současné hmotnosti, na současném množství denního jídla a na Vašem somatotypu. Váha by se měla ustálit a dlouhodobě se udržet na optimální hmotnosti, ve které se budete cítit dobře, budete plná energie a bude Vám to jednoduše slušet. Dalším benefitem této optimální váhy je to, že si nebudete muset vyčítat každý prohřešek a jednorázový výpadek z režimu, jako třeba o Vánocích, na oslavě, dovolené...I tak by se Váha měla držet. Občasný prohřešek Vám tělo odpustí.

- **Co když se přibírání nezastaví?**

Zastaví, nebojte. Z logického pohledu na věc se zastavit musí. A pokud opravdu ne, není problém ve Vašem jídle, ale hledala bych nějaký metabolický problém neboli zdravotní problém. To se samozřejmě může stát, ale není to časté, takže nemyslete na nejhorší!

- **Co si mám dát v restauraci?**

I v restauraci se dá vybrat jídlo „podle plánu“. Rozhodně se nežinýrujte jen polévkou nebo salátem. Budou Vám chybět hlavně bílkoviny a dost pravděpodobně budete mít i hlad. Navíc na Vás společnost asi bude trochu zvláštně koukat, což rozhodně nepřispěje k Vašemu dobrému psychickému stavu. Já osobně se v restauracích vyhýbám jídlům typu kopec špaget ve smetanové omáčce nebo smaženému. Po těchto jídlech mi je tak akorát těžko. Ale základem je vždy hledat zdroj bílkovin, vlákniny a komplexních sacharidů. O nedostatek tuků se v restauraci obvykle bát nemusíte. Co třeba plátek krůtího masa se sýrem a broskví, opékané brambory a malý zeleninový salát? Nebo raději lososa s grilovanou zeleninou a pak si dáte dezert? Vybrat se dá mnoho, zapojte fantazii a pochutnejte si.

- **Jak mám zvládnout Vánoce a Velikonoce?**

Užijte si je se vším všudy. Jídlo k českým zvykům prostě patří, a pokud se budete stranit společnosti nebo se žinýrovat, bude to mít negativní vliv hlavně na Vaši psychiku. Neříkám, že se máte denně přejídat k prasknutí, to je opět nenormální přístup k jídlu, ale kousek vánočky, cukroví ke kávě nebo jednou za rok vícechodová večeře Vás nemůže ohrozit. Občasné hřešení Vám tělo rádo odpustí, pokud bude vědět, že z dlouhodobého hlediska mu dáváte to, co potřebuje- vyváženou stravu. A pokud by Vaše váha o nějaké kilčo stouplo, tak se to během několika týdnů při návratu k vyvážené stravě opět spraví. To Vám slibuji. Vyrazte každý den s rodinou nebo přáteli na dlouhou procházku a budete se cítit dobře i s nějakou tou sladkostí.

Máte ještě další dotazy? Super! Zapojte se do diskuze na mém webu www.normalnejist.cz nebo mi napište na alena@normalnejist.cz.

Už jen pár slov na závěr:

Gratuluji Vám! Pokud jste se dostali až na konec. Pokud jste už celým návodem prošla, jste úžasná. Pokud se na to teprve chystáte, seberte odvalu, neváhejte a začněte hned. Není na co čekat. Nehleďte překážky nebo ideální den. Lepší než ten dnešní není! Na závěr bych Vám chtěla sdělit ještě pár věcí:

Výsledek není ze dne na den

Možná se ještě stane, že se to prostě nepovede a nějaký den z hlediska stravy nebude úplně ideální. Nevychítejte si to a hlavně nevzdávejte to kvůli jednomu neúspěchu. Nikdo není dokonalý, každý má nárok na chybu i Vy! Řekněte si nahlas: „Udělal jsem chybu, no a co!“. Proberte to s parťákem a pokračujte dál dle návodu.

Průběh není/ nebude jednoduchý

Každá léčba je boj, ale dá se zvládnout, slibuji. Zapisujte si dílčí úspěchy. Radujte se z každého i malinkého úspěchu. Pokud je Vám úzkou, obraťte se na parťáka, ten Vám něco pozitivního určitě připomene.

Potřebujete víc času

Můj návod je určen k postupnému naučení se „normálně“ jíst bez výčitek a zažívacích obtíží. Pokud je na Vás postup moc rychlý a potřebujete více času, ok, ale domluvte se na individuálním postupu s Vaším parťákem. Ten bude mít adekvátní pohled na věc a nenechá Vás stagnovat příliš dlouho. Váš pohled může být vlivem nemoci zkreslený. Pamatujte si, vždy je nutné se posunovat vpřed!

Držím Vám palce, ať svůj boj s anorexií dotáhnete do úplného konce a přeji Vám krásný život plný zdravého, chutného a plnohodnotného jídla😊

A jsme u konce!

Děkuji Vám. Pevně věřím, že jsem Vám tímto eBookem pomohla a předala Vám návod, kterým zvládnete své stravování dotáhnout ke zdravému jídelníčku. Teď je řada na Vás, pusťte se do boje. Oslovte parťáka, připravte si všechny pomůcky a hlavně checklist, který každý den následujte. Dokážete to, držím Vám pěsti!

Jděte do akce! Uvidíte, že ten pocit svobody, až se celý Váš život nebude točit jen kolem jídla a Vaší postavy je nepopsatelný.

Zvu Vás na Normální jídlo! 😊

Pokud to se svou svobodou a osvobození z kolotoče jídla myslíte vážně. Chcete se do toho pustit, naučit se opět normálně jíst, zbavit se výčitek, strachu a úzkosti, zvu Vás na Normální jídlo. Připojte se ke mně a ostatním na Facebookové stránce **Normální jídlo**.

Motivace, podpory, zajímavých zkušeností a informací není nikdy dost!

Děkuji Vám, že jsem s Vámi mohla sdílet své zkušenosti a know-how

Budu moc ráda, když si najdete pár minut na to, abyste se se mnou podělili o to, co Vám tento eBook přinesl, v čem Vám pomohl, co Vám v něm naopak chybělo... Napište mi mail. Držím Vám pěsti – skončujte se zlou sudičkou jednou pro vždy a nezapomeňte, cesta k cíli není krátká ani jednoduchá, ale její výsledek je o to krásnější. Proto to nikdy nevzdávejte! Jste úžasná a skvělá, zvládnete to!

Alena Teofil, alena@normalnejist.cz

PS: Níže najdete ještě seznam důležitých odkazů, které já osobně využívám nebo mohu s klidným srdcem doporučit, protože je mám vyzkoušené.

Seznam odkazů, které Vám pomohou opět normálně jíst

www.Anabell.cz – občanské sdružení, které se zabývá pomocí lidí s poruchami příjmu potravy; zdroj cenných informací či kontaktů na odborníky pro Vás i Vašeho parťáka

hwww.psychoterapie-andel.cz/jak-pomuzeme/skupinova-terapie/skupina-ppp – skupinové terapie se zaměřením na PPP v Praze

www.psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecbu-poruch-prijmu-potravy

www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-deti/detska-psychiatricka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol

www.fnbrno.cz/nemocnice-bohunice/psychiatricka-klinika/zdravotnicka-pece/t2299

– pokud to ambulantně nezvládáte, obraťte se na odborné pracoviště VFN na Praze 2, v Motole nebo v Brně

www.Flp.cz – obchod s kvalitními výživovými doplňky

Samozřejmě také

www.normalnejist.cz – zdroj inspirace a cenných informací k tomu, jak opět normálně jíst