



**Netrapte se  
dietami!**

# 21 dní ke štíhlému tělu

**příručka pro příjemné hubnutí  
od Miloše Tomana, autora Vizuální cesty**

# Proč je těžké zhubnout?

---

Patříte k těm „věčným začátečníkům“, kteří zkoušejí nové a nové diety a zaručené prostředky proti nadváze? Pravděpodobně ano, protože je jich naprostá většina. Jen málokomu se podaří změnit postavu tak, aby odpovídala jeho představě. A když, tedy za cenu odříkání a způsobu života, který má daleko k pohodě a radosti. Svě by o tom mohli vyprávět žokejové, modelky, herci a herečky.

Nejdříve se vždy zdá, že nová dieta nebo pilulky či koktejl fungují. Opravdu shodíte nějaké to kilo a chvíli se cítíte lépe. Jenže jakmile dosáhnete svého nebo vám dojdou tabletky, ztracená váha se rychle vrátí a možná ještě něco navrch přibude. Jo-jo efekt není žádným vymyšleným strašákem, ale nepříjemnou skutečností.

Proč je tak těžké zhubnout? Proti vám stojí protivník velmi mocný: Příroda, která ovládá vaše tělo. Zajistit přežití je hlavním úkolem života a proto jsme také tak nastaveni. Naše pudové reakce, „nainstalované“ v mozku, se nezměnily přinejmenším od dob kromaňonce, přebývajících na Zemi před nějakými dvaceti tisíci lety. Není divu. Vždyť hrozby hladu jsme se v Evropě zbavili až začátkem dvacátého století a leckde ve světě trvá pořád.

Jeden z hlavních úkolů, které se vaše tělo snaží za každou cenu plnit, zní: „Kdykoliv máš příležitost, najez se k prasknutí!“ Nevyslyšení této pobídky by v dřívějších dobách mohlo znamenat, že byste takovou chybu udělali naposledy ve svém životě.

Tehdy měli lidé naštěstí s tímto nutkáním méně starostí. Jednak se zase tak často dosyta nenajedli, jednak těžce fyzicky pracovali, takže přijatou energii opět vydali. Obézní se našli jen mezi bohatými, kteří si mohli dovolit dostatek potravy a zahálku.

Dnes ovšem vydáváme mnohem méně energie, než ji v potravě přijmeme. Její rovnováha je přitom základním podmínkou dlouhodobého udržení dosažené tělesné váhy. Zákon zachování energie, jeden z nejdůležitějších přírodních zákonů, není možné jen tak obejít.

Tělo má navíc dostatek nástrojů, aby si vynutilo své. Jestliže omezíte jídlo, dostanete hlad. A to neznamená jen kručení v břiše. Organismus například zařídí, že nemůžete usnout. Co se máte co povalovat v posteli, když je zapotřebí shánět potravu?

Vaše nálada se změní. Nejde se pořádně soustředit. Dostaví se nevrlost, agresivita. Mnoho lidí si právě v tomto okamžiku řekne: „Tohle mám snášet celý život? To raději budu dobře naladěným a veselým tlouštíkem.“

Tělo navíc začne šetřit s energií. Časy jsou přece nejisté, kdo ví, kdy bude zase příležitost doplnit kalorie. Vy sice víte, že jednou s dietou skončíte, ale tělo ne. Je v těchto případech slepé a hluché, řídí se jen signály ze žaludku.

A tak je logické, že sotva doberete poslední pilulku nebo ukončíte zázračnou dietu, organismus na vás začne vyvíjet nevybíravý nátlak, abyste se vrátili ke svým předchozím stravovacím zvyklostem. Cílem je rychle vrátit původní váhu a raději ještě nějaké to kilo přidat, aby byla zásoba, kdybyste se zase rozhodli hladovět.

Můžete mít vůli sebesilnější, stejně je mnohem pravděpodobnější, že vyhrájí pudy a nastavení vašeho organismu. A jestliže přece jen zvítězí vaše odhodlání, pak za cenu doživotní řehole, odříkání a mučení se. Proto také všechny diety fungují jen dočasně. I podvázaný žaludek se zase roztáhne, jestliže ho pravidelně přepiňujete.

To, co jste zatím používali, řešilo jen důsledky. Neodstranili jste nutkání sníst, co se dá, ale měnili jste množství nebo skladbu stravy.

Nezbavili jste se velkého příjmu energie, ale „vyháněli“ jste ji cvičením. To všechno znamená, že jste se museli neustále hlídat a kontrolovat. To nemohu jíst, musím jít cvičit, i když mě to nebaví, kolem cukrárny ani nechodím...

Kdysi jsem v rádiu slyšel rozhovor s mužem, který se dožil sta let. Chlubil se, že nesolí, nesladí, nepije alkohol, každé sousto pečlivě rozžvýká a odměřuje si denní dávky jídla. Napadlo mě, co vlastně z toho dlouhého života měl?

Když tedy budete nadále odstraňovat jen následky, znamená to, že vaše budoucnost nebude příliš radostná. Stanete se otroky „musím“ a přísná sebekontrola vás bude provázet od rána do večera. Být spokojeným tlouštíkem z tohoto pohledu vypadá jako mnohem lepší volba.

Je pravda, že některým lidem se to líbí. Mají pocit, že pro své zdraví a krásu něco dělají a že se přitom chovají div ne hrdinsky. Vždyť kdo by nebyl pyšný, že se dokáže překonat a projít kolem cukrárny s kamennou tváří? Že na bohaté hostině uždíbně kousek sušenky a zapije to vodou?

Mám ovšem pocit, že tito „hrdinové“ mají nízké mínění o sobě samých. Proto potřebují sobě i světu dokazovat, že jejich vůle je pevná jako ocel. Ale asi se shodneme, že život se dá prožít příjemněji, než si jen neustále přikazovat a zakazovat. Za chvíli z toho totiž začnou být otrávení i lidé kolem vás. Buď se jim nevědomky vnucujete jako vzor, nebo je už nebaví pořád poslouchat, jak hrdinně bojujete proti kilům.

Všechny ty „zázračné“ diety tedy působí spíše jako důkaz, že pro své zdraví a krásu děláte, co se dá. Můžete si pak říci, že jste se snažili, ale... Jak už víte, buď se budete snažit celý život, nebo se dosažené výsledky zase rychle ztratí a vaše váha se vrátí k „normálu“. Diety a prostředky ke snížení váhy samozřejmě používat můžete, ale nečekejte od nich trvalý efekt.

Naštěstí existuje i jiná možnost, tedy zasáhnout přímo do řídicího centra organismu a změnit příčiny. Tuto možnost nyní dostáváte i vy v podobě příručky, kterou držíte v ruce.

# 10. den

---

Následující tři dny se budeme opět zabývat tělesným pohybem. Výstup do schodů byl určitě jednou z věcí, která vám dělala velké potíže. Teď se můžete přesvědčit, že to nic není. Čeká vás výstup na věž. A jako prémie krásný rozhled po krajině. Při cvičení sledujte reakce svého těla – co na to říkají svaly, co plíce, jak se potíte.

Sjedte a sejděte do své místnosti. Zrcadlo je dnes překryto velkým plakátem, na kterém je obrázek věže a zřetelný nápis: „Navštivte naši rozhlednu! Třikrát 21 schodů. Nádherný výhled!“

Projděte dveřmi a ocitnete se rovnou na úpatí kamenného schodiště, které šplhá po okrajích kruhové věže vzhůru. Čeká vás prvních 21 schodů. Vystupujte pomalu. Na každém stupni si uvědomujte, jak se napínají svaly. Dýchejte volně a pravidelně. Snažte se pod podrážkou své boty ucítit hrubý kámen schodu.

Na konci prvního schodiště je malé odpočívadlo. Na zdi tu visí velký zarámovaný nápis: „Sem bys dřívě vyšel (vyšla) jen po dlouhém přemlouvání.“ Podívejte se okénkem ve zdi, ale jsou vidět jen koruny stromů, které rostou okolo. Musíte výše.

Stejným způsobem vyjděte dalších 21 schodů a zase se zastavte na odpočívadle. Najdete tu další nápis: „Sem by ses dřívě dostal(a) jen s největší námahou“. Podívejte se zase okénkem ve zdi, ale jsou jako předtím vidět jen koruny stromů. Musíte výše.

Vyjděte posledních 21 schodů, sledujte přitom své tělo, dech atd. jako v předchozích dvou výstupech. Když se dostanete až nahoru, jsou před vámi těžké dřevěné dveře. Na nich čtete nápis: „Sem by ses dřívě vůbec nedostal(a)“.

Otevřete dveře a vyjděte na ohoz. Před vámi se do velké dálky rozprostírá líbezná krajina. Je příjemně teplo a vane svěží větřík. Koruny stromů jsou vidět hluboko dole pod vámi. Chvilí obcházejte kolem vrcholu rozhledny a rozhlížejte se kolem sebe. Představujte si krásu krajiny do nejmenších detailů.

Nazpět seběhněte co nejrychleji, jak rychle jen dokážete počítat. Přitom si ale stále všimněte, že vaše nohy jsou pružné, že se při běhu nic na vašem těle netřese, že máte z tohoto pohybu radost. Dole projděte dveřmi do místnosti.

Pak se postavte na váhu v místnosti a pozorujte, jak se ručička po chvíli kývání zastaví na váze, kterou jste si dali jako cíl. Nato v představě řekněte nahlas: Vážím přesně ... kilogramů.

Nakonec zhasněte, vyjděte z místnosti, zavřete dveře, rozlučte se s vrátným a vyjděte a vyjedťte nahoru.

[Knihu můžete koupit v tištěné nebo elektronické podobě zde.](#)