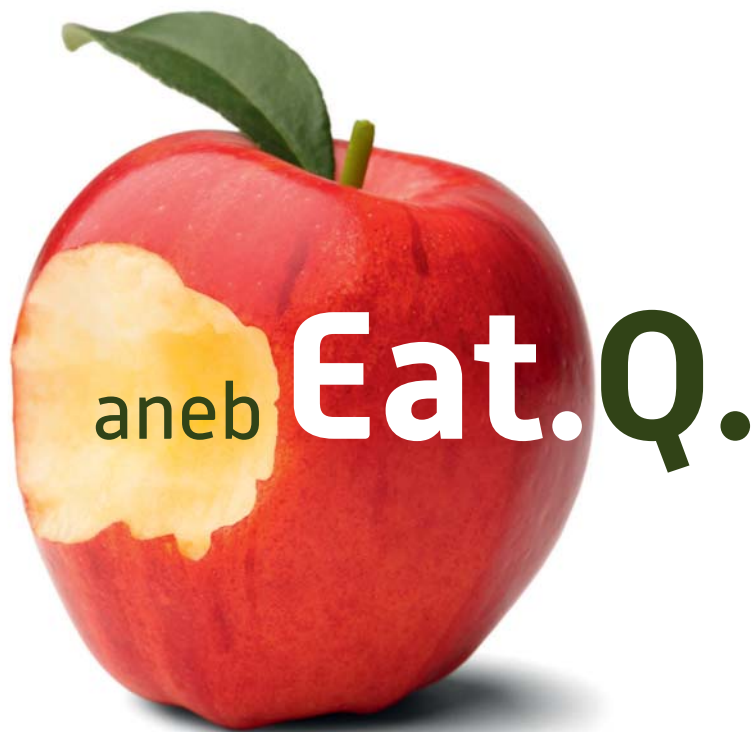


„Konečně kniha o správném jídlení, která na jednom místě shrnuje vše,
co potřebujete vědět. Skvělé!“

Christiane Northrup, M.D., gynekoložka a autorka bestsellerů *New York Times*
Women's Bodies, *Women's Wisdom* a *The Wisdom of Menopause*

Jezte chytře



Odhalte moc emoční inteligence při hubnutí

Susan Albers, Psy.D.

Předmluva Sara Gottfried, M.D., autorka bestsellerů *New York Times*

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována mechanicky, fotograficky, elektronicky či ve formě fonografického záznamu. Rovněž nesmí být uchována v paměťovém systému, přenášena či jinak kopírována pro veřejnou nebo soukromou potřebu – s výjimkou „poctivého“ využití ve formě stručných citací v člancích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Tato kniha slouží pouze jako zdroj informací. Informace v této knize v žádném případě nelze považovat za náhradu doporučení kvalifikovaného zdravotnického personálu, se kterým byste měli každou novou dietu, cvičení nebo jiný program péče o zdraví konzultovat vždy před jejich začátkem. Autorka vynaložila veškeré úsilí, aby ke dni zveřejnění této knihy zajistila přesné a aktuální informace. Vydavatel a autorka se zřikají odpovědnosti za případné nežádoucí účinky, které mohou nastat v důsledku použití metod, doporučených v této knize.

Autorka této knihy se zmiňuje o svých klientech, přátelích a lidech, kteří se zde podělili o své příběhy. Aby zachovala diskrétnost, změnila jejich jména a charakteristické znaky, podle nichž by je bylo možné identifikovat.

Eat.Q.™ je obchodní značkou Susan Albers Bowling.

Původně vyšlo jako *Eat.Q.: Unlock the Weight-Loss Power of Emotional Intelligence*, 2014.

Publikováno po dohodě s HarperCollins Publishers, New York, USA.

Copyright © Susan Albers, 2013

Ilustrace © Erika Harwood, kromě strany 131

Překlad © Mgr. Andrea Bačová, 2017

Fotografie na obálce © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-073-7

OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
I. část: Co je Eat.Q.?	11
1 Řešení emočního a stresového jení a běžného přejídání	15
2 Okamžik rozhodování: Čtyři pomůcky, které okamžitě posílí Eat.Q.	39
3 Metoda EAT: Převezměte odpovědnost za své jení	61
II. část: Překážky Eat.Q.	79
4 Diety	83
5 Hledání požitku	103
6 Společenské jení	129
7 Stres	155
8 Trauma	179
III. část: Pomůcky úspěchu	199
9 E: Přijměte své pocity, naučte se znovu spojit	203
10 A: Akceptujte své emoce, pochopte jejich význam	225
11 T: Přikloňte se k novým, pozitivním alternativám jení	243
<i>Jste připraveni využít nové dovednosti při jení!</i>	263
<i>Poděkování</i>	264
<i>Poznámky</i>	266
<i>Rejstřík</i>	279

PŘEDMLUVA

Chcete vědět tajemství? Jednou z nejlepších věcí, které můžete udělat pro své zdraví, je jíst skvělé jídlo, ani hodně, ani málo. Víte, je to zvláštní a záhadné místo mezi dvěma světy, jež objevil jen málokdo. Během posledních 20 let péče o pacienty jsem zjistila, že většina lidí ví, *co* má jíst, ale bojuje s *množstvím*, případně jí z *jiných důvodů, než je hlad*. Ty obvykle souvisejí s emocemi a starými nefunkčními schémata.

Není divu, že se znalostmi o tom, *co* jíst, daleko nedojdete, jedná-li se o posvátnou „cestu“ vidličky do úst.

Jako lékařka celostní medicíny, absolventka Harvard University a autorka knihy *The Hormone Cure (Hormonální lék, česky dosud nevyšlo)* bestselleru *New York Times*, o takových věcech něco málo vím. A díky tomu, že jsem na světě již přes 40 let, je mi známa problematika jedení a hmotnosti. Vlastně se těmito otázkami zabývám alespoň třikrát denně!

Pokud jste na tom podobně jako většina lidí, kteří zápasí s jídlem, ať už máte, či nemáte nadváhu, pak velkou část dne přemýšlíte, fantazírujete a plánujete, co budete jíst. Možná si každé pondělí dáváte předsevzetí, že vyzkoušíte nejnovější trend ve stravování. Možná radostně nastražíte uši, když váš známý objeví nejnovější doplněk stravy, který by, jak doufáte, mohl jednou provždy vyřešit vaše problémy s jídlem. (Je smutné, že takový doplněk neexistuje. Jen to „prodražuje moč“.) Ještě pravděpodobnější je, že jíte, když jste vystresovaní. Blíží se uzávěrky, máte nemocné dítě, potřebují vás rodiče a vy nemáte čas – jíte proto, abyste uklidnili stresové hormony, které způsobují pohromu ve vašem systému.

Seznamte se s doktorkou psychologie Susan Albers

V takovém okamžiku přichází doktorka Susan Albers, která však není jen tak nějaká psycholožka. Specializuje se na vědomé jedení, všímavost, emoční inteligenci, úbytek hmotnosti a, *ach ano*, na mnohá trápení, která prožíváme při představě o vlastním těle.

Zkrátka, Susan je výjimečná. Je psycholožkou, jíž budete rozumět a která vás dokáže vést. Dovolte jí, aby vám pomohla vyléčit váš složitý vztah k jídlu. Susan napsala působivou knihu, kterou nyní držíte v rukou a jež má potenciál zlepšit váš vztah k jídlu a změnit vám život. Její kniha *Jezte chytrě aneb Eat.Q.* je fascinující a neodolatelnou směsí emoční inteligence a všímavosti a také návodem, jak je aplikovat na jídlo na vašem talíři.

Susan není jen moderní nutriční specialistkou. V současné době působí jako psycholožka a poskytuje individuální poradenství. Získala doktorát v oboru psychologie, absolvovala stáž na University of Notre Dame a své vzdělávání završila postgraduální prací na Stanford University. Už desetiletí píše knihy o tom, jak se stravovat uvážlivě. Zlepšila životy tisícům lidí tím, že jim poskytla praktické tipy, které od základů změnily jejich stravovací návyky, a to zejména rozšířením dosavadních zkušeností a změnou přístupu k životu. Už jen kvůli tomu chci být její klientkou a přítelkyní a pozvat ji třeba na kapustu s quinoou.

Poučení z Eat.Q.

Knih *Jezte chytře aneb Eat.Q.* zlepšila můj vztah k jídlu a změnila mi život. Upřímně řečeno, Susan mě dostala díky Vennově diagramu v první kapitole. Dala dohromady nejdůležitější psychologické poznatky naší doby a aplikovala je na talíř. Neuvěřitelné, že?

Emoční inteligence (EI) je nauka o tom, jak být chytřejší v našich vztazích s lidmi. Susan však nyní uplatnila principy EI na jedení a to je velmi dobrá věc. Svým vtipným a výstižným stylem vysvětluje, že to, co se osvědčilo u manažerů a lídrů, platí také pro jedlíky. Její testy účinně objasňují vše, co potřebujete vědět o svém způsobu stravování.

Trochu průvodce, trochu kouč

Stejně jako většina lidí jste pravděpodobně slyšeli heslo Michaela Pollana: „Jezte jídlo. Ne však příliš a převážně rostlinné.“ I když mám Michaela Pollana ráda, najednou jsem vzdorovitá a když mi říká, že nemám jíst příliš mnoho, chci udělat pravý opak. V duchu se spojím s Evou v rajske zahradě, ale místo jablka sháním své uklidňující jídlo. Arašídové máslo? Hořkou čokoládu? Malbec?

Susan se stane vaším průvodcem a je pro to tím nejlepším člověkem. Je blázen do rozmotávání problémů s jídlom a zapojení stravovací inteligence do jedení. A v jejím podání je to ohromně přesvědčivé. Risknu to a řeknu, že je to nejmoudřejší kniha, kterou jsem četla o tom, jak zdokonalit způsob, jakým jíte.

Kdo by to nepotřeboval? Během všech těch let, co pečuji o ženy a muže, jsem se setkala jen s hrstkou přirozeně rozvázných jedlíků. Když jdeme například společně na večeři, moje přítelkyně Allison si krájí ty nejmenší kousky sýra. *Její plátek sýra je tak tenký, že je téměř průsvitný. Položí ho na bezlepkový krekr a ukousne si jedno malé sousto.* Zbytek položí na talíř a rozvázně žvýká

asi třicetkrát, než polkne. Vychutnává každé sousto, bez náznaku obav nebo strachu, že sní příliš mnoho krekrů. Je *uvážlivý jedlík*. Takoví jsou mimořádně vzácní.

My ostatní potřebujeme tuto knihu.

Lidé, kteří to zvládli, to dokážou jednoduše, ale přesvědčivě. Susan to udělala v knize *Jezte chytře aneb Eat.Q*. Nabízí v ní své rozsáhlé a hluboké pochopení toho, proč se přejídáme, ačkoliv to víme nejlépe sami. A co je ještě důležitější – nabízí alternativy. Ne nějaké šílené, pochybné alternativy, ale ty schůdnější. Takové, o jakých se vám zmíní přítelkyně u večere a vy se k ní nakloníte, fascinováni její moudrostí.

Je načase

Jezte chytře aneb Eat.Q je odzbrojující svou jednoduchostí. Většina času, po který jsem četla tuto knihu, byla využita správně – natolik mě zaujal tento nový způsob myšlení. Uvědomila jsem si, že Susan naráží na to, co mi nejvíce brání jíst to nejbáječnější jídlo.

Chcete to. Přeprogramuje to váš mozek k lepšímu.

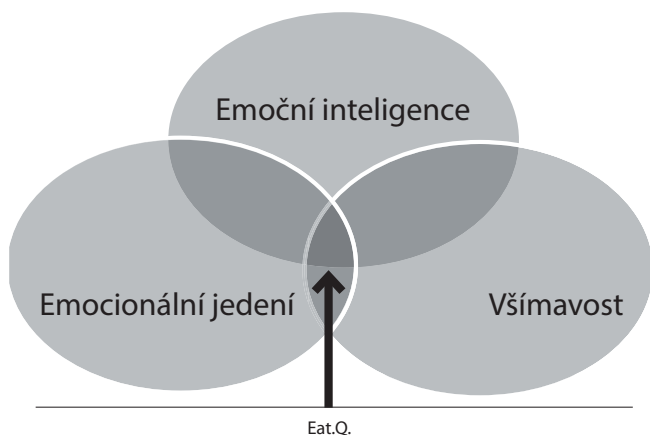
Když mi bylo 20, myslela jsem si, že bych svou kalorickou nemírnost mohla vykompenzovat cvičením. Ve 30 jsem čelila pravdě, že jídlo tvoří větší část této rovnice. Ve skutečnosti asi 70 procent vaší hmotnosti souvisí s jídlem na talíři, s jeho nutrigenomickou hodnotou (tedy tím, jak na sebe navzájem působí jídlo a geny), s tím, jak ho jíte (zda ho vychutnáváte, či zhltnete), a s jeho množstvím.

Přeji vám, aby byl váš vztah k jídlu harmonický a vyrovnaný. Chci, abyste jedli inteligentně. Chci, abyste nejen četli tuto knihu, ale také uplatnili Susa-niny moudré rady, a to ještě dnes – v tuto chvíli, v tuto hodinu. Nevzdávejte to, protože vztah k jídlu může být tím nejdůležitějším vztahem ve vašem životě. Je téměř nemožné být milujícím partnerem nebo rodičem, nebo dokonce splnit své poslání na této zemi, pokud budete mít napjatý vztah k jídlu.

Je to její nejlepší kniha. Je chytrá. Je poučná.

Je načase. Čtěte dál.

Sara Gottfried, M.D.
SaraGottfriedMD.com
Berkeley, Kalifornie



EAT.Q.

Eat.Q. je syntézou tří konceptů, podepřených respektovaným výzkumem: emoční inteligence, emocionálního jedení a všímavosti. Klienti, kteří dodržují zásady mé metody EAT, se naučí jíst lépe a v dlouhodobém horizontu si udržet zdravější hmotnost.

Tisíce odborných článků a knih se věnují komplikovanému vztahu mezi tím, co cítíme a jak jíme. Ale vážně, všichni jsme to zažili. Mlsáme sušenky o půlnoci, když nemůžeme spát, nebo něco bezmyšlenkovitě přežvykujeme, zatímco se zabýváme tíživými úvahami o hádce s drahou polovičkou. Eat.Q. přesahuje hranice emocionálního jedení, protože se zabývá též emocemi řízeným jedením. Emocemi řízené jedení jsem charakterizovala jako stav, kdy váš momentální emocionální stav ovlivňuje kvalitu stravovacích rozhodnutí. (Příkladem je věta: „Je mi jedno, co jím“, když jste naštvaní.)

- *Všímavost* neboli uvědomění má své kořeny v buddhismu. Tato prastará technika učí schopnosti být plně přítomen v okamžiku bez jakéhokoliv posuzování nebo hodnocení.² Když jste všímaví, znamená to, že jste si vědomi přítomného okamžiku (což není vždy jednoduché, protože okolí přitahuje a rozptyluje vaši pozornost různými způsoby) a jste schopni reagovat uvážlivě, a ne podle vašich pocitů (což také není snadné). Praktikování technik všímavosti a uvědomování vám pomůže vžít se do svých pocitů, což může zvýšit vaše sebeuvědomění a zlepšit schopnost vyrovnat se s nepříjemnými pocity, které vás nutí k jídlu. Schopnost uvědomění pomůže často až dramaticky zvýšit vaše EI.



Okamžik rozhodování

Čtyři pomůcky, které okamžitě posílí Eat. Q.

Zachovejte klid a pokračujte.

veřejný plakát vydaný Ministerstvem informací Spojeného království, 1939

Tento citát patří k mým oblíbeným, protože výstižně popisuje to, co my všichni musíme dělat každý den: zůstat klidní během stresujících událostí a velmi často se rozhodovat ve spěchu, za nepříznivých podmínek.

Tenhle plakát jsem si koupila na univerzitě při návštěvě Londýna. Ideální na zeď psychologa, pomyslela jsem si. (Promoce byla už za dveřmi.)

Měla jsem pravdu. A legrační na tom bylo, že výrok pomáhal mně a stejně tak mým klientům. Při práci s rozrušenými a traumatizovanými klienty se mi mnohokrát stalo, že jsem na plakát letmo pohlédla.

Bohužel, po několika letech mi ho uprostřed noci ukradli přímo ze zdi v kanceláři. Nejdřív jsem byla rozhořčená, ale nakonec jsem si vychutnávala ironii situace: ten, kdo ho ukradl, potřeboval ten plakát mnohem více než já! Ale obraz a citát zůstaly navždy vtisknuty do mé mysli a připomínají mi, že v těžkých chvílích mám zůstat klidná.

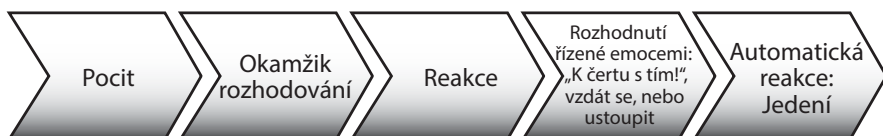
Podnět k zamyšlení

-
- Co jste se naposledy „rozhodli“ dát si k jídlu? Jak vaše pocity ovlivnily výběr jídla? Byli jste naštvaní na partnera, vystresovaní z práce, byli jste sami a nudili jste se a tak dále?
 - Existují zvláštní situace, během kterých je pro vás emocionální jedení nevyhnutelné?
 - Snažíte se v boji proti choutkám uplatnit logiku a soudnost? Pokud ano, jste v tom úspěšní?
 - Popište svůj myšlenkový proces, když stojíte u ledničky a otevíráte ji. Sáhnete po první věci, nebo důkladně zvažujete?
 - Jaké jsou momentálně nejlepší a nejučinnější strategie, které vám pomáhají zůstat v klidu (hluboké dýchání, telefonát příteli a tak dále)?
-

na racionálním myšlení. Kvalita rozhodnutí se mění podle vašeho aktuálního emočního stavu. Řekněme, že se o pět minut později rozzuříte (kvůli dopravní zácpě, urážlivé poznámce vašeho partnera, něčemu ve zprávách – vyberte si). Pohlcení hněvem sníte půl balíčku lupínků a přitom si myslíte: „K čertu s tím!“ Když učiníte takové impulzivní, emocemi poháněné rozhodnutí o jídle, rozhodujete se pod vlivem emocí.

Při *rozhodnutí řízeném vhladem* reagujete uvážlivě, pocity jsou spíše vašim průvodcem, než aby ovládaly vaše rozhodování. Vnímáte, předvídáte a připravujete se. Chápete, jak mohou emoce ovlivnit rozhodnutí, předvídáte možné důsledky a řídíte se raději podněty v reálném čase než po události. Pokud jste zvýšili své Eat.Q., dokážete vnímat, že jste rozzlobeni, chápete, že rozhněvaní se rozhodujete nesprávně, a tento hněv dokážete zvládnout pozitivním způsobem. Takže jste na okamžik rozhodování emocionálně připraveni a dokážete se rozhodnout správně.

DVA TYPY ROZHODNUTÍ



Emocemi řízené rozhodnutí. V tomto modelu emoce ovládají váš výběr jídla. V okamžiku, kdy se chcete rozhodnout, automaticky reagujete na své pocity a vrátíte se ke známému chování.



Rozhodnutí řízené vhladem. V tomto modelu ovlivňují váš výběr emoce, ale když si vybíráte, uděláte si krátkou pauzu, abyste posoudili vaši první reakci. Tuto vědomou pauzu můžete vyplnit uklidňujícími pomůckami, které vám pomohou zlepšit kvalitu rozhodování.

Přečtěte si následující příklady emocemi a vhladem řízeného myšlení. Které z nich se vás týkají? Mají emoce či vhlad tendenci nasměrovat vás k jídlu, nebo vás od něj vzdálí?

Příklady emocemi řízeného myšlení	Příklady vhladem řízeného myšlení
Chci to!	Když to sním, budu se cítit hrozně.
K čertu s dietou!	Tohle nemusím. Chci jen tohle.
To není fér. Proč nemůžu jíst, co chci?	Tato choutka pomine.
Jsem dost vystresovaný. Potřebuji čokoládu. Hned.	Tohle nepospěje mému záměru jíst zdravěji.
Mám neodolatelnou chuť. Zblázním se, když si nedám pizzu.	Kdybych tohle teď snědl, utiším své pocity, ale nikdy to nepomůže déle než na pár minut.
Jsou svátky. Musím to oslavit.	Vybírám si pečlivě, co budu jíst.

Okamžik rozhodování je klíčový. Svým klientům připomínám, aby si zapamatovali, že na své pocity mají reagovat uvážlivě:

Nemůžete rozhodovat o tom, jak se cítíte.

Můžete se rozhodnout, co budete jíst.

Povšimněte si, předvídejte, připravte se!

JAKÝ JE VÁŠ STYL ROZHODOVÁNÍ?

Sebeovládání (schopnost řídit své pudy) pochází ze sebeuvědomění – obě dovednosti jsou charakteristickými znaky emoční inteligence. Poznat postup, jakým se rozhodujete, vám pomůže pochopit, jak moc řídí emoce vaši volbu. Odpovězte na následující otázky, abyste porozuměli tomu, jakým způsobem se rozhodujete.

Představte si, že jste v restauraci a v ruce držíte jídelní lístek (nezáleží na tom, zda je to jídelna, nebo pětihvězdičková restaurace). Otevíráte jídelní lístek. S největší pravděpodobností:

1. Vyberete si první jídlo, které se vám zamlouvá, a pak zavřete jídelní lístek, aniž byste si prohlédli i jiné možnosti?
2. Trápí vás nerozhodnost a při výběru jedné možnosti prožíváte těžké chvíle?
3. Nabídku si prohlédnete několikrát, uvažujete nad všemi možnostmi, zvažujete klady a zápory?
4. Rozhodnete se spontánně, vyberete si první věc, která se vám v tu chvíli zalíbí?
5. Necháte výběr na někom jiném, protože jste nabídkou zahlceni a nedokážete si vybrat z tolika možností?

5. Co pro vás znamená čokoláda?
 - a) Nejíte ji, ani žádné jiné sladkosti.
 - b) Jednou za půl roku jí neodoláte. Jíte ji o svátcích nebo na narozeniny, ale jinak ji mít můžete, ale nemusíte.
 - c) Potřebujete ji k životu. Koupíte si tašku nebo krabici své oblíbené čokolády, která vám vydrží měsíc nebo tak nějak a necháváte si ji pro okamžiky požitku.
 - d) Vaše přirozená slabost. Jakmile si vezmete kousek, nedokážete přestat.
6. Pokud chcete svačinu, hledáte něco...
 - a) co je po ruce. Abyste zahnali hlad, vezmete si cokoliv.
 - b) zdravého a rychlého. Mrkev nebo obyčejnou cereální tyčinku.
 - c) uspokojujícího. Ale ne čokoládu; víte, že vyvolá ještě větší chuť.
 - d) čokoládového, slané nebo mastného – věci, které roztančí vaše chuťové pohárky.
7. Nejčastěji vyhledáváte uspokojující lahodné jídlo, když jste...
 - a) neděláte to. Víte, že byste se cítili neuvěřitelně provinile, kdybyste utráceli za své oblíbené jídlo.
 - b) vyvedení z míry. Začnete bloumat po kuchyni a otevíráte a zavíráte chladničku nebo spíž.
 - c) v určité náladě, jako je například stres. Lahodné jídlo je pro vás rychlým životabudičem.
 - d) bdělí. Téměř v každé náladě chcete něco vydatného a chutného.
8. Představte si, že si objednáváte z jídelního lístku. Seřadte následující výroky podle důležitosti.
 - a) Zdraví. Jídlo může chutnat skvěle, ale ve skutečnosti vybíráte tu nejprospěšnější možnost.
 - b) Množství a velikost porce. Jste rádi, když jste sytí.
 - c) Celkové uspokojení – jak zasycující a potěšující je jídlo pro vaše chuťové buňky.
 - d) Chuť. Dáváte přednost úžasným, komplexním chutím, bez ohledu na to, kolik kalorií jídlo má.

VYHODNOCENÍ

Za každou odpověď (a) si dejte nula bodů, jeden bod za každou odpověď (b), dva body za každou odpověď (c) a tři body za každou odpověď (d).

0–8 bodů: Odpírač. Máte praktický pohled na jedení, ale dokázali byste utéct před požitkem? Je možné, že vaším problémem je vychutnat si jídlo smysluplně a promyšleně. Nestarat se o to, co jíte, může být stejně nebezpečné jako starat se příliš. Pravděpodobně nenajdete rovnováhu, pokud nebudete jídlu věnovat pozornost.

9–16 bodů: Pětkař. Požitek se stal součástí vašeho života, ale možná pracujete na jeho zmírnění. Často se jedná o křehkou hranici mezi respektováním této potřeby, aniž byste to přehnali. Vaším úkolem je i nadále hledat tuto rovnováhu. Přístup Eat.Q. vás může nasměrovat k pochopení toho, co vám skutečně přináší uspokojení, a zda senzorické chutě a emoce spouštějí vaši potřebu zkonzumovat více nebo méně lahodného jídla.

17–24 bodů: Maximalista. Jste hledačem požitku s dobrými úmysly. Pravděpodobně jste zjistili, že většinu vašich rozhodnutí ovládá touha po jídlech, které dráždí vaše chuťové pohárky, i když jen v krátkodobém horizontu. Je pravděpodobné, že jste zcela ztratili kontrolu, když jíte sladkosti a potraviny, které jsou ve své podstatě chutné. Pokud je to váš případ, vaším úkolem je využít pomůcky ze sekce T (viz jedenáctá kapitola), které vám pomůžou zkrotit vaše jedení.

Jíte v minulosti, přítomnosti, či budoucnosti?

Jaký typ potravin z následujícího seznamu s vámi nejvíce souzní?

- Uklidňující jídla, jako například mámin slavný guláš či štouchané brambory s máslem, podávané se svátečním jídlem.
- Jídlo, které je považováno za dekadentní, nebo jídlo s komplikovanou chutí – těstoviny puttanesca; maso s balzamikovým octem, hnědým cukrem a glazurou z pálivého koření; případně krémový čokoládový dort s jemnou pěnovou náplní a nadýchanou šlehačkou.
- Jídlo ve vaší oblíbené restauraci, které si budete muset objednat v předstihu. Už víte, že ho máte rádi. Začínáte si už představovat, co z nabídky si dáte. Možná již dokonce sníte o konkrétním jídle, které si objednáte.

Položila jsem vám tuto otázku proto, že to je další způsob, jak odhalit roli uklidňujícího jídla ve vašem životě – ať už máte tendenci jíst v minulosti,

Poslední sousto

Jídlo může být jedním z největších životních potěšení. Ale abych to řekla úplně přesně, k dosažení vrcholného potěšení z jídla je důležité najít rovnováhu mezi potěšením z něj a zdravím a pohodou. Tato rovnováha pramení z *vědomého* jedení. Není vždy snadné tuto rovnováhu najít, ale metoda EAT pomůže zmírnit vaši touhu po příjemném jídle. Receptem je zdravý rozum: vezměte na vědomí vaši potřebu potěšení, buďte o krok před svými emocionálními spouštěči a zaměřte se na nástroje, které pomohou zmírnit vaše nutkání oddávat se jídlu.

Zesnulá Julia Child – pravděpodobně první opravdová kuchařská celebrita – věděla hodně o hledání potěšení v kuchyni a jednou výstižně prohlásila: „Jak může být národ nazván velkým, když jeho chléb chutná jako papírový kapesník?“ Ráda bych k tomu dodala následující: Jak se můžete považovat za úžasného člověka, když jíte chléb, který chutná jako papírový kapesník? Být „skvělý“ znamená naučit se umění jíst jídla, která jsou jak zdravá, tak i chutná, a to vědomým způsobem.

V následující kapitole budeme zkoumat další překážku na cestě k vyššímu Eat.Q., a tou je společenské jedení.



Společenské jedení

Sdílet jídlo s jinou lidskou bytostí je intimní akt, kterému bychom se neměli oddávat lehkovážně.

M. F. K. Fisher

Pokud se chcete dozvědět, jak způsob vašeho stravování ovlivňuje ostatní lidi, sdílejte jídlo v jiné zemi.

Před několika lety jsem cestovala do Perugie, hlavního města regionu Umbrie ve střední Itálii, v blízkosti řeky Tibery. Město obklopené horami je také světově proslulé svou čokoládou.

Potkala jsem zde starou přítelkyni, která mě pozvala k sobě domů na večeři. Klikatá cesta nás přivedla k jejímu domu, malému, ale útulnému, s terasou a výhledem na hory. Dveře se rozlétly, já uviděla záblesk bílých zubů a kudrnaté vlasy a uslyšela proud italštiny – byla to matka mé přítelkyně. I když to bylo naše první setkání, pevně mě objala, téměř ze mě vymáčkla duši a políbila mě na tváře. Mluvila rychlostí milion slov za minutu, jako bych jí rozuměla (samozřejmě jsem nerozuměla), vtáhla mě za ruku do kuchyně a pokynula mi, abych si vybrala těstoviny. Ukázala mi více než tucet nádob, abych si prohlédla, co v nich je. Vybrala jsem si těstoviny, které mi připadaly povědomé: ziti.

Podnět k zamyšlení

-
- Jíte více, když jste sami, nebo když jíte ve společnosti jiných lidí?
 - Jsou ve vašem životě lidé, kteří brání vašemu úsilí jíst zdravě? A co lidé, kteří vás ve vaší snaze podporují?
 - Jíte více, když jste s konkrétní osobou či v konkrétní situaci?
 - Myslíte si, že sníte více doma, v restauracích, nebo na večírcích?
 - Rozhodují vaše pocity, které máte ze sebe a ze svých vztahů, o tom, co si dáte na talíř?
-

Trefa! Vysypala ze sebe všechno. Minulý týden byl její šéf vyšetřován pro podvod. Přestože ona cítila jistotu, že neudělala nic špatného, kancelář byla plná napětí a strachu. Hannah a její kolegové věděli, že finanční úřad sleduje a kontroluje každý jejich pohyb a transakci a vyšetřování byli vlastně *všichni*. Byla vyděšená, aby neudělala ani jednu matematickou chybu.

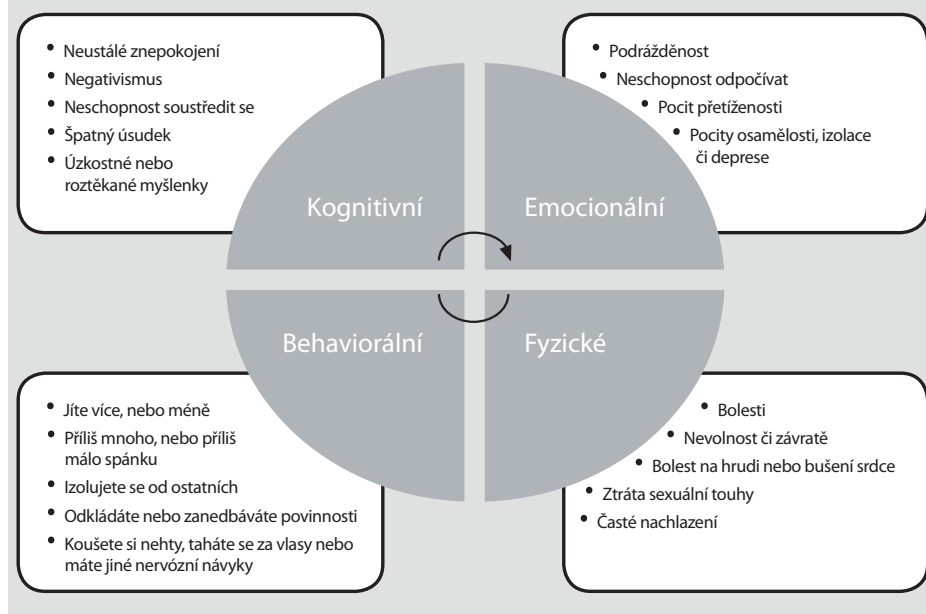
Hannah byla skutečně profesionálka a v práci dělala absolutně přesná rozhodnutí, i když byla ve velkém stresu. Ale její stravovací rozhodnutí byla čím dál tím horší.

Faktem je, že stres ovlivňuje naši schopnost činit taková rozhodnutí, která odrážejí naše nejlepší zájmy. Nemusíte být ani předmětem vyšetřování, abyste se ocitli pod tlakem.

Stačí den po probdění noci s nemocným dítětem či nabídka ke koupi nového domu a stres začne narušovat vaši schopnost rozhodnout se, což by vám za jiných okolností nedělalo problém.

PŘÍZNAKY A SYMPTOMY STRESU

Nekontrolovaný chronický stres nezvýší vaši chuť k jídlu.¹¹ Dokonce může vážně poškodit vaše zdraví, vztahy, produktivitu a kvalitu života. Následující tabulka uvádí běžné příznaky a symptomy stresu. Pokud jich u sebe pozorujete jen několik, je čas jednat.



VÝSTRAŽNÉ ZNAMENÍ**Obvykle jím, když jsem zničená nebo přetížena**

V dobré chvílce:

Ve špatné chvílce:

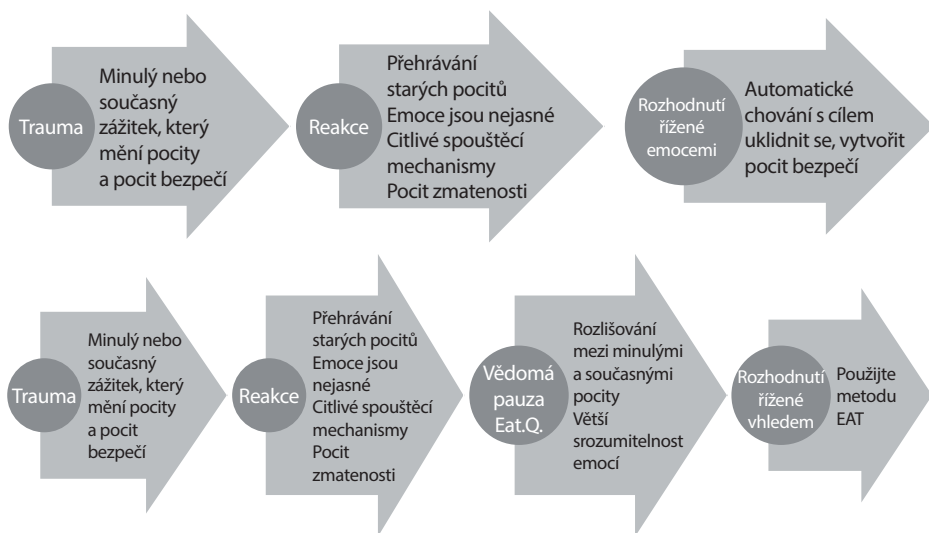
PROGRAM TROJITÉHO P

Povšimnu si...

Předvídám...

Připravím se...

MODEL TRAUMATU PODLE METODY EAT



Trauma ovlivňuje vaše pocity, umocňuje je, odděluje vás od nich, případně vyvolává v současnosti pocity z minulosti. Proto je těžké mít pocity, které odpovídají vaší nynější zkušenosti. Vědomá pauza vám pomůže emoce přehodnotit, abyste dokázali určit, zda by mohly být zkresleny traumatem.

Několik klinických a komunitních studií spojilo nebezpečí zneužívání v dětství a stres v raném období života s vyšším rizikem obezity.⁸

Vzpomeňte si na upozornění na každém zpětném zrcátku automobilu. Jsou tam vyleptaná slova „Předměty v zrcadle jsou blíže, než se zdají.“ Pro nás lidi je příznačné, že chceme, aby stresující, nebo dokonce strašlivé zkušenosti byly vzdálené našim vědomým myšlenkám a zkušenostem. Například pokud jste v dětství zažili zanedbávání či týrání, přírodní katastrofu, případně těžký rozchod, nejraději byste měli tuto zkušenost dávnou za sebou, i když je pořád bolestivá a blízko. Ale tyto zkušenosti nejsou vzdálené; jsou jen pod povrchem a dřímají a čekají na spouštěcí mechanismus, který je probudí. Když jsou zážitky příliš čerstvé, způsobují obrovský bol. To je důvod, proč lidé, kteří prožili nějaké trauma, často potlačují emoce pomocí jídla.

Výzkum to potvrzuje. Ve studii z roku 2012 vědci z University of Massachusetts Medical School ve Worcesteru shromáždili údaje ze studie Collaborative Psychiatric Epidemiology Surveys (Společného psychiatrického epidemiologického průzkumu, CPES), který se skládá ze tří národních studií, uskutečněných v letech 2001 a 2003 u 20 013 mužů a žen. Mezi těmi, u kterých byla rok před účastí na studii diagnostikována PTSP, byla téměř jedna třetina (32,6 procenta) obezná, ve srovnání s méně než jednou čtvrtinou

CVIČENÍ

Rozbor jídelníčku

1. Až budete příště v restauraci, analyzujte název každého jídla v jídelním lístku a slova, která ho popisují.
2. Dále si přečtěte popisy jednotlivých jídel. Vytvořte si mentální poznámku k lákavým slovům, jako jsou „jemný“, „nadýchaný“, „pikantní“, „zralý“ a tak dále.
3. Nakonec v mysli vymažte každé popisné slovo a odkryjte jeho základní význam. Pokud vás něco zajímá, zeptejte se obsluhy. Například co to znamená, když je v menu napsáno: „Domácí sicilské telecí maso s parmazánem. Smažený karbanátek z telecího masa, lehce obalený ve strouhance, přelitý omáčkou se zralých rajčat a přikrytý mozzarellou.“ A tady je to, co to ve skutečnosti je: smažená, obalovaná telecí sekaná, přelitá rajčatovou omáčkou (dozrála rajčata skutečně na místní farmě, nebo jste dostali omáčku ze sklenice?) s mozzarellou. A když na to přijde, co dělá z tohoto jídla „domácí“ či „sicilský“ pokrm?
4. Přemýšlejte, kolik názvů a popisů jídel vás přitáhlo emocionálně. Při kterých slovech se vám začaly sbíhat sliny? Přešla vás chuť po tom, co jste si přečetli popis jídla? Stojí jídlo, nad kterým se vám sbíhají sliny, skutečně za to? Pokud ano, proč?

Zvykněte si rozebírat názvy jídel pokaždé, když budete jíst venku. Je to skvělý způsob, jak vsunout vědomou pauzu do situace, vhodné pro emociemi řízené rozhodnutí.

Pomůcka 3: Být tady

Přítelkyně na Facebooku nedávno zveřejnila, že omylem použila na tvář zubní pastu (!). Myslela si, že je to její krém na předpis – také v tubě – a ani si toho nevšimla, dokud ji na to neupozornila drsná textura a pronikavá vůně máty.

My všichni reagujeme automaticky – možná je tomu tak v dopoledních hodinách, než vypijeme kávu, nebo při řízení auta. Je toto *vypnutí* následované náhlým *zapnutím*? Při jídle se to stává. Pokud jste někdy při čtení románu nebo při sledování filmu sahalí do pytlíku s lupínky a pak jste najednou proctli a zjistili jste, že jste snědli tři čtvrtiny sáčku, víte, co mám na mysli.

Pokud něco podobného prožíváte i vy, technika všímavosti bude obzvláště prospěšná. K tomuto cvičení mě inspiroval mnich, kterého jsem „potkala“

„Susan Albers to pochopila: klíčem k dosažení dlouhodobého milostného vztahu s tělem (a jídlem!) nejsou módní diety nebo pocity viny při stoupenutí na váhu. Susanina taktika, jak proměnit osvědčenou sílu emoční inteligence v inteligentní jedení, zlepší náš vztah k jídlu od základů. Sáhňte po této knize a pusťte se do toho!“

Daphne Oz,

šéfkuchařka, autorka bestsellerů
a moderátorka programu televize ABC *The Chew*

„Většina vyznavačů diet staví komplikované hrady na pohyblivém písku. Doktorka Albers ukazuje, jak vystavět pevné emocionální a mentální základy, abychom se zdravě stravovali i v následujících letech. Pokud chcete u svého zdravého stravovacího programu vytrvat, čtěte *Jezte chytře aneb Eat.Q.*“

Shirzad Chamine,

autor knihy *Positive Intelligence*, bestselleru *New York Times*

„Tato kniha dává čtenářům návod, který jim pomůže lépe pochopit, proč jedí to, co jedí.“

Lilian Cheung, D.Sc., R.D.,

spoluautorka knihy *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*
a ředitelka podpory zdraví a komunikace
katedry Department of Nutrition na Harvard School of Public Health

Doktorka Susan Albers je licencovaná klinická psycholožka na Cleveland Clinic, která se specializuje na hubnutí, fyzický vzhled a emoční jedení. Vystudovala University of Denver a postgraduální studium dokončila na Stanford University. Doktorka Albers byla hostem v *The Dr. Oz Show*, CNN a NPR a často poskytuje rozhovory a konzultace pro magazíny *Prevention*; *O, the Oprah Magazine*; *Family Circle* a *The Wall Street Journal*.

Navštivte její webovou stránku eatq.com.



9 788075 540737

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY