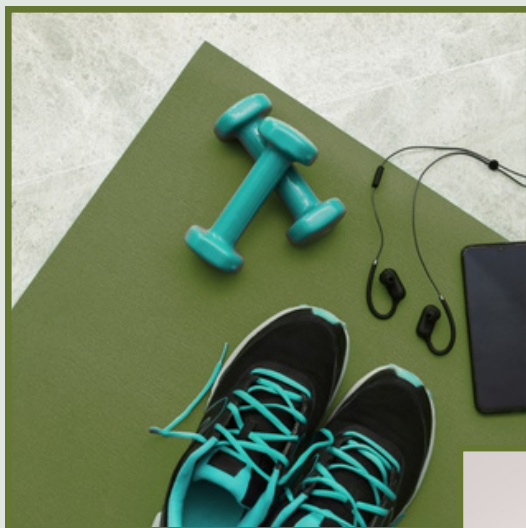


KAKO ODRŽATI ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE

Briga o tijelu i umu



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKJE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



IMPRESSUM

Kako održati zdrave životne navike
Briga o tijelu i umu

Autorica: Irena Brajković, dipl.psih.

Grafičko oblikovanje: Katarina Branežac, mag.sanit.ing.

Izvor fotografija: Canva Pro

Nakladnik: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

Tisak: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Naklada: 100 primjeraka

Mjesto i godina izdavanja: Pula - Pola, 2026. god.

Brošura je dostupna i moguće ju je preuzeti na mrežnim stranicama
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, www.zzjiz.hr.

Uvod

Zdravo mršavljenje podrazumijeva promjenu prehrambenih navika, povećanje razine tjelesne aktivnosti te osnaživanje psihološke podrške u suočavanju sa svakodnevnim izazovima.

Tijekom tog procesa razvijaju se:

zdraviji odnos
prema hrani

bolje
razumijevanje
vlastitih
emocija

učinkovitije
strategije za
nošenje sa
stresom

pozitivnija
slika
o sebi

Samo znanje o pravilnoj i zdravoj prehrani te tjelovježbi ne jamči uspješan gubitak tjelesne mase. Značajan utjecaj na to imaju psihološki čimbenici. Jedan od najvažnijih psiholoških čimbenika za proces mršavljenja je ustrajnost, **odnosno motivacija**. Proces mršavljenja također je značajno pod utjecajem neadekvatnog suočavanja sa **stresom**, nižeg **samopouzdanja i samopoštovanja** te neadekvatnih načina suočavanja s neugodnim **emocijama**. Osoba koja je pod stresom imat će poteškoća sa redovitim obrocima, možda će automatski posegnuti za hranom kako bi se umirila ili će preskočiti tjelesnu aktivnost. Osoba koja ima negativnu sliku o sebi i ne vjeruje u svoje sposobnosti, u situacijama kada je suočena s mogućim vanjskim preprekama, brže će odustati od gubitka tjelesne mase i vratiti se prijašnjim obrascima ponašanja. Osoba koja ima poteškoća s prepoznavanjem i prihvaćanjem neugodnih emocija teže će promijeniti svoje prehrambene navike, jer hrana za nju ima drugačiju funkciju, ona predstavlja utjehu .

Proces mršavljenja ili promjene životnog stila nije jednostavan i često zahtijeva značajan trud, ali njegovi rezultati mogu znatno unaprijediti kvalitetu života. Važno je ustrajati i ne dopustiti da vas izazovi ili prepreke zaustave, jer nisu nepremostivi. Ključno je pronaći načine suočavanja koji vam odgovaraju i osvijestiti vlastitu sposobnost da ih prevladate. S vremenom, usvajanje zdravijih navika prestaje biti napor ili odricanje te postaje prirodan dio svakodnevice.

Dobra vijest je:
NAVIKE SE MOGU
PROMIJENITI —
KORAK PO KORAK.



Motivacija je vaš pokretač kod uvođenja promjena u dosadašnjem načinu života

Motivacija predstavlja mentalne procese koji usmjeravaju naše ponašanje prema cilju. Bez motivacije teško ćete postići cilj jer vas ništa na to neće potaknuti.

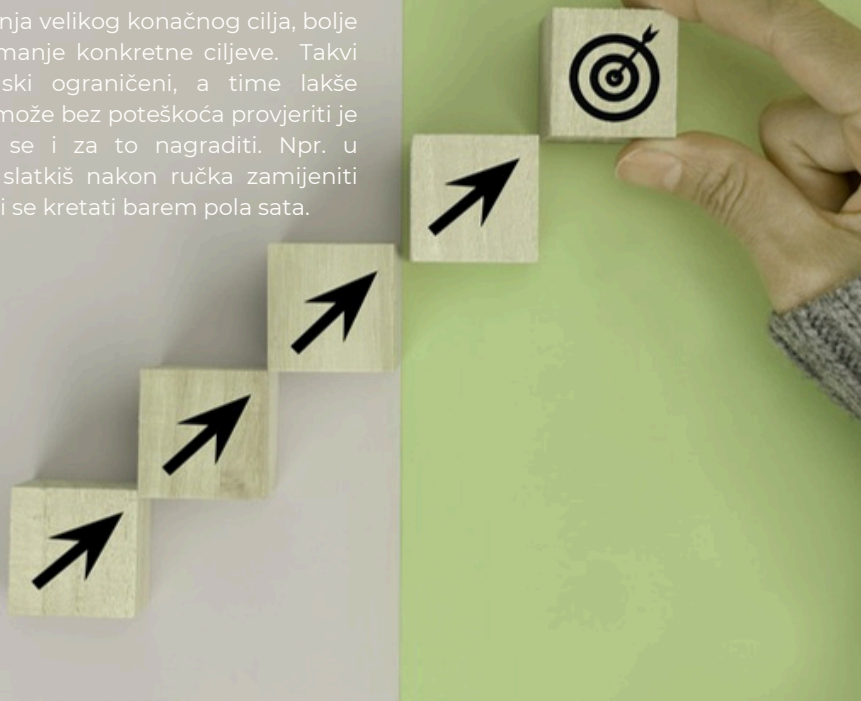
Za motivacijski proces kod mršavljenja bitna su dva elementa: s jedne strane **potreba ili motiv** koji pokreće određeno ponašanje, a s druge strane **cilj** prema kojem je naše ponašanje usmjereno.

Na početku si trebate postaviti pitanje Zašto ste odlučili smršavjeti? Razmislite jeste li potaknuti **unutarnjim motivima** (zdravlje, izgled, poboljšanje samopouzdanja...) ili ste se odlučili za proces mršavljenja više pod utjecajem **vanjskih motiva**: pritisaka ili očekivanja drugih ljudi?

Dobro je znati kako će vam lakše biti ustrajati na gubitku kilograma i promjeni životnog stila ako se za to odlučite na temelju vlastitih želja ili unutarnjih motiva.

Kod motivacije je važno i koje si ciljeve postavite. Kod previsokih ili nerealnih ciljeva dolazi do pada motivacije jer je njihovo postizanje najčešće neuspješno. Zato je bitno da su ciljevi realni i dostižni.

U slučaju postavljanja velikog konačnog cilja, bolje ga je razdijeliti na manje konkretne ciljeve. Takvi ciljevi su vremenski ograničeni, a time lakše dostižni pa osoba može bez poteškoća provjeriti je li postigla cilj te se i za to nagraditi. Npr. u sljedećem tjednu slatkiš nakon ručka zamijeniti komadićem voća ili se kretati barem pola sata.



Provjerite jesu li postavljeni ciljevi realni i dostižni pomoću sljedećih pitanja:

- Zašto želite smršavjeti?
- Kako se vidite u budućnosti (koju težinu/izgled želite postići)?
- Koliko vam je bitna uspješnost u postizanju ciljeva?

Unatoč početnom entuzijazmu, čvrstoj odlučnosti i svim potrebnim informacijama, proces mršavljenja ili promjene životnog stila ne ide uvijek glatko. Na putu do željenog cilja neizbježno nailazimo na određene izazove i prepreke. Zato je pri održavanju motivacije također potrebno istaknuti nagrađivanje u situacijama kada je cilj ostvaren, kao i važnost podrške voljenih.

Za održavanje motivacije važno je **nagrađivanje** kod ostvarenja cilja, odnosno prilikom redovitog izvođenja manjih koraka na putu do cilja (npr. nagrada na kraju tjedna u kojem smo se uspjeli držati planiranih promjena u tjelesnoj aktivnosti /hranjenju).

Mršavljenje zahtjeva prilično prilagođavanja i odricanja, zato je dobro nagraditi se i razveseliti. Dobro je da nagrada nije u obliku hrane, već provođenja slobodnog vremena za sebe onoliko koliko želite (npr. pola sata opuštanja bez obaveza, odlazak u kino ili masažu, druženje s prijateljima, manja kupovina). Nagrada može biti i topla kupka, čitanje knjige, vrtlarjenje, šetnja, slušanje muzike, boravak uz televiziju, druženje s prijateljima.



Za održavanje motivacije odgovorite na sljedeća pitanja:

- S kojim izazovima/preprekama mislite da ćete se suočiti na putu promjena svojeg načina života?
- Kako ćete se nagraditi kod ostvarenja cilja?
- Tko će vam biti podrška na putu promjene načina života?

Što se tiče motivacije, dobro je znati kako snaga motivacije nije uvijek ista, već varira (zbog vanjskih okolnosti ili unutarnjih čimbenika). Često kod osobe može biti istovremeno prisutno više motiva, koji si međusobno proturječe. Na primjer, istovremena prisutnost želje za gubitkom tjelesne mase i ustrajnosti u provođenju zdravih navika, kao i želja za slatkim nakon ručka. Čak i u takvim slučajevima, važno je da osoba bude svjesna svojih motiva za gubitkom tjelesne mase, što dobiva gubitkom tjelesne mase, ima li alternativne strategije ponašanja (npr. ograničiti se na 2 slatka zalogaja, zamijeniti slatkiše voćem ili se odmah nakon ručka baviti određenom aktivnošću) i znati kome se obratiti kada mu je potrebna podrška.

Značaj podrške bližnjih

Voljene osobe (obitelj, prijatelji, kolege) su važan poticaj za mršavljenje i jačanje motivacije na nekoliko načina:

- Možete im se obratiti u trenucima slabe motivacije kako bi vas netko "izvana" podržao i podsjetio na argumente zašto ste odlučili smršavjeti;
- Mogu vam pružiti konkretnu pomoć i podršku kako biste se držali programa (npr. obavljaju određene zadatke za vas kako biste mogli odvojiti vrijeme za tjelesnu aktivnost, pripremiti zdrav obrok ili kupiti odgovarajuću hranu);
- Sa svojim zdravim načinom života, mogu vam biti primjer i pomoći korisnim prijedlozima što učiniti kada ste u iskušenju vratiti se starim obrascima ponašanja;
- Mogu vas pratiti u vježbanju i poticati na aktivnost kada se sami ne biste odlučili to učiniti. Zajedničko planiranje i provođenje programa mršavljenja lakše je i zabavnije.



Nekoliko načina za povećanje ili održavanje motivacije kod mršavljenja:

- U trenucima pada motivacije ili pojave sukobljenih motiva, imajte **unaprijed osmišljen plan** ili strategiju (npr. nazvati ću osobu podrške; pročitati ću razloge zašto želim smršavjeti ili što ću time dobiti).
- **Redovito vodite dnevnik prehrane i vježbanja**, jer će vam to omogućiti praćenje napretka, a istovremeno ćete biti svjesniji kako je promjena životnog stila maraton tijekom kojeg će se pojaviti prepreke i izazovi koje možete spriječiti ustrajnošću.
- Slijedite **pravilo 80:20**. To znači da se većinu vremena (80%) držite plana i slijedite dobivene preporuke, a povremeno (20%) uživajte u prekršaju ili "zabranjenoj" hrani bez osjećaja krivnje (npr. sladoled ili večer ispred televizora umjesto šetnje jednom tjedno).
- **Nagradite se** na kraju tjedna, ako ste bili disciplinirani ili ako ste postigli postavljene ciljeve.
- Postavite staru **fotografiju sebe na hladnjak**, onu na kojoj ste si najljepši ili najmršaviji (kao poticaj da vidite što biste željeli ponovno biti) ili onu na kojoj ste si najmanje privlačni ili najmanje mršavi (kao podsjetnik na ono što više ne želite biti).



Zaključimo, **motivacija za promjenom podrazumijeva sljedeće korake:**

- Osvijestiti potrebu koja vas pokreće,
- Postaviti realne ciljeve,
- Suočiti se i prevladati izazove/prepreke,
- Nagraditi se prilikom ostvarenja ciljeva,
- Imati podršku voljenih osoba na putu promjene.



Stres i hrana

Stres je nešto s čim se svi suočavamo te je prirodna i normalna reakcija u situacijama kada se dogodi nešto što narušava našu ravnotežu ili ritam života. Ono što narušava našu ravnotežu nazivamo **stresorom** i može se pojaviti u različitim oblicima: manjim (npr. prometne gužve) ili većim (npr. smrt u obitelji), vanjskim (npr. kratko vrijeme za određeni radni zadatak) ili unutarnjim (npr. brige, mračne misli), negativnim (npr. prometna nesreća) ili čak pozitivnim (npr. rođenje djeteta).

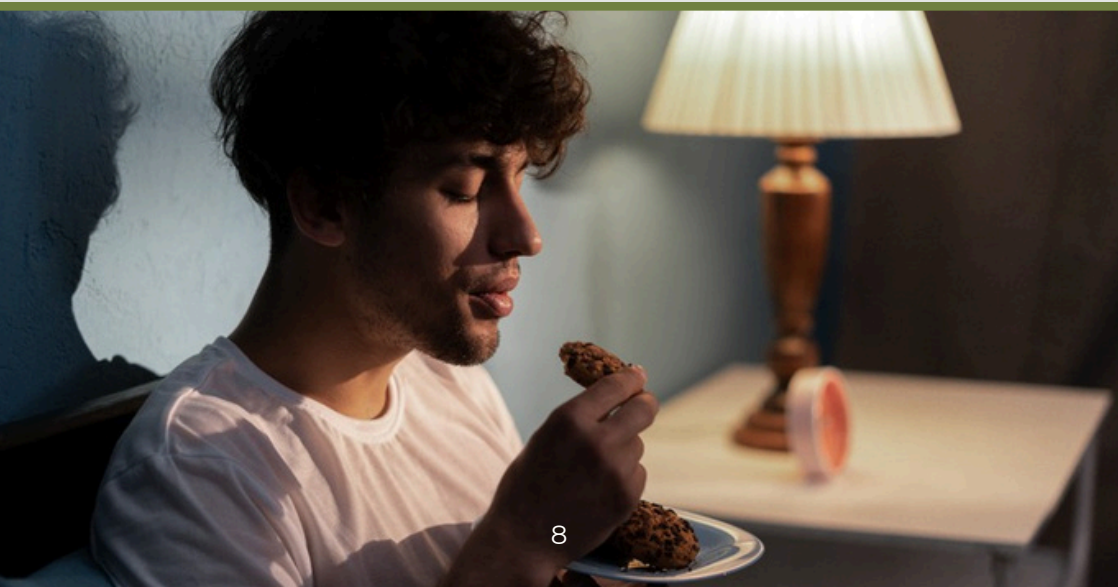
Međutim, ako stres traje predugo ili je prejakog intenziteta, može postati izvor problema jer utječe na naše mentalno i tjelesno zdravlje. Najčešći **neugodni simptomi stresa** odražavaju se na sve četiri razine pojedinca: tijelu, emocijama, ponašanju i mislima. Karakteristični su ubrzani rad srca, glavobolje ili probavne smetnje; napetost, depresija, razdražljivost; nedostatak volje, problemi sa snom i pažnjom, kao i negativne misli (npr. "Ne mogu ovo."). Dugotrajna izloženost stresu može dovesti do anksioznosti ili depresivnih poremećaja te brojnih ovisnosti na mentalnom području. Na tjelesnom području, dugotrajni stres može dovesti do imunoloških te kardiovaskularnih, probavnih i respiratornih bolesti.

Najučinkovitiji načini za uklanjanje simptoma stresa (npr. napetost, bol u trbuhu, negativne misli) je izravno se pozabaviti izvorom stresa. Često pokušavamo smiriti napetost, nemir i tjeskobu uzrokovanu stresom jedući najčešće slatku, slanu i visokokaloričnu hranu s visokim udjelom ugljikohidrata. To je razumljivo, sa biološkog stajališta, jer takva hrana potiče proizvodnju serotonina u mozgu koji je važan regulator raspoloženja i utječe na bolje blagostanje. Osobe često nisu ni svjesne da se prejedaju zbog stresa ili čak ne primijete kako posežu za hranom kada su pod vremenskim pritiskom zbog radnih zadataka ili su uznemireni.

Glavni problem prehrane uzrokovane stresom, koja je povezana s prekomjernom tjelesnom masom, je taj što osoba:

- jede i kad nije gladna;
- obično bira slatku, visokokaloričnu hranu;
- jede puno više nego što joj je potrebno.

Neke osobe ne mogu jesti dok su pod stresom ili se počnu prejedati kada splasne adrenalinom uzrokovana stresna reakcija. Slično tome, drugi zbog stresa preskaču obroke (i tjelesnu aktivnost), a zatim se odjednom prejedu, često navečer prije spavanja, što dovodi do nakupljanja masnoće u određenim dijelovima tijela.



Tehnike suočavanja sa stresom

Postoji mnogo tehnika suočavanja sa stresom. Važno je imati realan pogled na njih te pronaći one koje su vama prikladne i primjenjive.

1

U prvom je koraku bitno prepoznati stanje kada ste pod stresom (u kojim situacijama ga doživljavate) i otkriti stresore (posebno ako se ponavljaju). To znači kako trebate biti svjesni simptoma stresa na sve četiri razine: tijelo, emocije, ponašanje i misli.

Također je važno u trenucima stresa zastati i razmisliti o tome što ga je uzrokovalo (bilo da su to bile misli, vanjski čimbenici), jer će vam na temelju tih informacija biti lakše odabrati odgovarajući način reagiranja.

2

U drugom koraku trebate razmisliti o tome kako uobičajeno reagirate na stresore ili stresne situacije. Dobro je analizirati jesu li ti odgovori prikladni, funkcionalni i pomažu li vam u stresnoj situaciji ili predstavljaju samo kratkoročno rješenje. To je posebno važno, jer su mnogi naši odgovori automatizirani te ih često ni ne primjećujemo. Primjer prikladnog načina suočavanja sa stresom koji doživljavamo kada moramo završiti vrlo zahtjevan zadatak u kratkom vremenu, je planiranje vremena i traženje pomoći za njegov dovršetak. Disfunkcionalan način suočavanja s istom situacijom bio bi npr. smirivanje napetosti hranom ili pušenjem i inzistiranje na radu do kasno u noć (možda čak i uz velike količine kave).

Tek kada postanete svjesni svojih uobičajenih (automatskih) reakcija u stresnoj situaciji moći ćete ih početi mijenjati, ako nisu prikladne ili ćete ih početi češće koristiti, ako se pokažu funkcionalnima.

3

Treći korak je odabrati način suočavanja sa stresom koji je najprikladniji u određenoj situaciji.



Opisat ćemo tri osnovna načina suočavanja sa stresom koja se razlikuju ovisno o tome koliko utjecaja ima osoba na samu stresnu situaciju i koja je njezina reakcija.

1. Kada postoji mogućnost, najbolje je promijeniti stresnu situaciju ili spriječiti da se uopće dogodi.

Neki primjeri:

- **izbjegavajte situacije koje bi vam mogle biti stresne** kad god je to moguće i prikladno, npr., izbjegavanje odlaska doktoru ne spada u tu kategoriju, ali raniji polazak na posao ili drugim putem kako bi izbjegli prometne gužve da;
- **prođite kroz svoj popis obaveza, postavite prioritete.** Puno obaveza u kratkom vremenu može biti značajan izvor stresa, stoga je dobro pregledati svoj popis obaveza i razmisliti koje su zaista hitne te odgoditi ostale (npr. usisavanje ili pranje automobila može pričekati do sljedećeg dana jer je manje važno od vaše dobrobiti ili kvalitetnog vremena koje biste proveli s voljenima);
- **naučiti reći NE.** Ne morate prihvatiti sve radne zadatke u situacijama kada ih već imate previše, niti trebate biti dostupni drugima za usluge koje u tom trenutku ne možete učiniti. Možete ih prijateljski, ali odlučno odbiti.



2. Nažalost, nije uvijek moguće utjecati na stresnu situaciju ili je izbjeći. Tada je potrebno postupiti na najprikladniji mogući način i promijeniti našu reakciju, ako ona nije funkcionalna.

Evo nekoliko prijedloga kojima svojim ponašanjem možete smanjiti negativne učinke stresa za situacije koje ne možete spriječiti:



PLANIRAJTE VRIJEME

Pravilno planiranje vremena može vam pomoći obavljati radne zadatke brže i učinkovitije, ali je bitno uključiti i vrijeme za odmor, što je apsolutno nužno za kvalitetan rad (tj. u radnom planu važno je uzeti u obzir i pauzu).



SUSTAVNO RJEŠAVAJTE PROBLEME

Kada se nađete u situaciji koja vam stvara stres, jer ne vidite rješenje važno je ne reagirati prebrzo ili panično, već odvojiti vrijeme za razmišljanje. Tijekom tog vremena stignete postaviti cilj, istražiti različite strategije (možda možete podijeliti zadatak/problem na nekoliko manjih radnji), provjeriti koliko su prikladne i izvedive te odabrati najprikladniju strategiju.



POTRAŽITE POMOĆ

Važno je ne misliti kako sve morate sami odraditi. Umijeće je biti sposoban potražiti pomoć kada nam je potrebna (bilo pri obavljanju radnih zadataka, dijeljenju odgovornosti kod kuće te u situacijama kada smo tjeskobni ili tužni pa trebamo razgovor).



PROMIJENITE NEGATIVNE MISLI

Kada su izvor stresa vaše negativne misli ili crni scenariji, prikladna strategija je zamijeniti te misli pozitivnima ili neutralnima te postaviti realna (a ne perfekcionista) očekivanja prema sebi i drugima.



BRINITE O TJELESNOM OPUŠTANJU

Mnogi se stresni simptomi odražavaju na tijelu i mogu dovesti do bolesti, stoga je važno ne zaboraviti brinuti o tijelu u situacijama stresa. Dobar oblik opuštanja predstavlja aktivnost koja vas veseli (to može biti hodanje, ples, tenis, nogomet) ili drugi hobiji (vrtlarstvo, stvaranje, rad sa životinjama). Preporučljivo je naučiti tehniku opuštanja koju možete bilo gdje koristiti.

Primjer tehnike opuštanja

Opće preporuke pri primjeni tehnike:

- Dok ne savladate tehniku, bolje je vježbati na mirnom, tihom mjestu.
- Preporučujemo udobnu odjeću i udoban položaj.
- Kad savladate tehniku, možete je izvoditi gdje god i kad god poželite.

SPORO I OPUŠTENO DISANJE

- Vježbu možete izvoditi ležeći na leđima ili sjedeći/stojeći.
- Na početku, samo nekoliko trenutaka promatrajte svoje disanje.
- Ako primijetite kako vam je ritam brz i neravnomjeran, pokušajte ga usporiti.
- Udahnite kroz nos, na trenutak zadržite dah i polako izdahnite kroz nos/usta pa opet na trenutak zadržite dah te sve ponovite.
- Za ravnomjerniji ritam možete si pomoći i sporim brojanjem (npr. do 10 pa opet otpočetak).
- Vježbu izvodite koliko god vam odgovara.



3. Međutim, kada se nađemo u stresnoj situaciji na koju ne možemo utjecati ili čije posljedice ne možemo ublažiti konkretnim postupcima (npr. odbijanje na važnom razgovoru za posao, smrt rođaka), korisno je pokušati promijeniti svoj pogled na situaciju.

Neki primjeri:

- **Prihvatite situaciju** za koju shvatite da je ne možete promijeniti, znajući kako će bol s vremenom oslabiti.
- U situacijama kada je to moguće **tražite i pozitivan aspekt** (npr. *"Nisam primljen na ovaj posao jer ću možda pronaći prikladniji"* ili *"Zbog ozljede neko vrijeme neću trenirati, ali ću zato provoditi više vremena s obitelji"*).
- Važno je ne ostati sam u nevolji, već **podijeliti osjećaje s drugima**, obratiti se voljenima za razgovor ili potražiti stručnu pomoć (razgovor s osobnim liječnikom, psihologom).



Treba naglasiti kako zdrav način života također utječe na bolju spremnost za suočavanje sa stresnim situacijama pa je to još jedan dodatan razlog za više kretanja, zdraviju prehranu, dovoljno sna i izbjegavanje štetnih navika (alkohol, cigarete...).

Kako je slika o sebi povezana s procesom mršavljenja

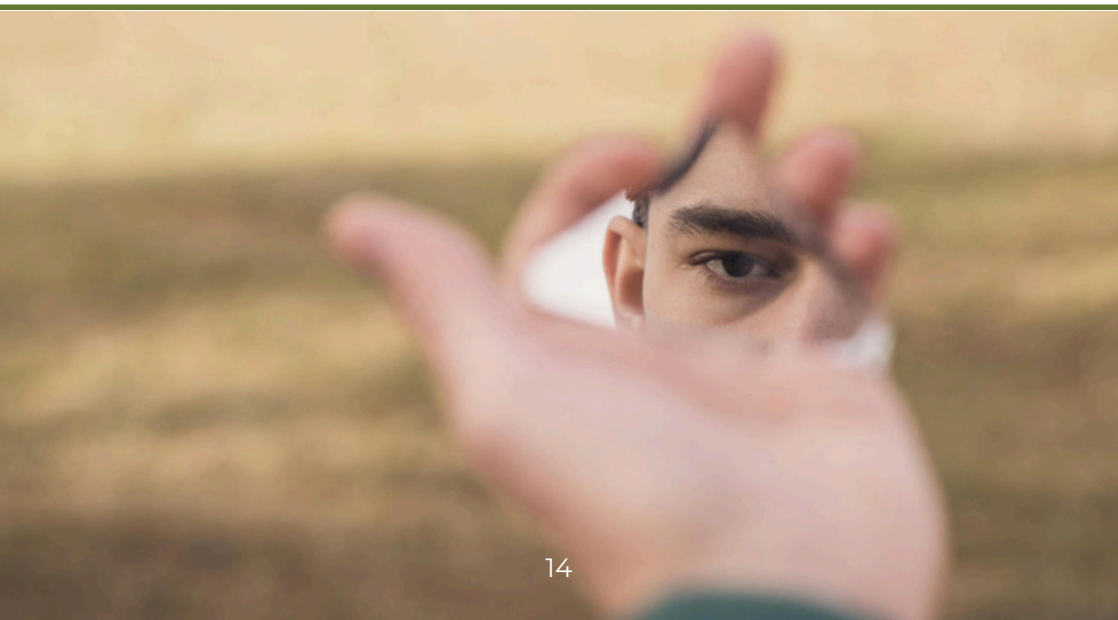
Slika o sebi uključuje cjelokupnost svih osobina i odluka koje osoba sebi pripisuje. Cjelokupna slika o sebi sastoji se od nekoliko manjih, budući da se odnosi na različita područja:

- tjelesno (doživljaji, osjećaji i stavovi koje osoba ima o svom tijelu i tjelesnim sposobnostima),
- akademsko (doživljaji, osjećaji i stavovi koje osoba ima o svojim intelektualnim, sposobnostima učenja),
- emocionalno (doživljaji, osjećaji i stavovi koje osoba ima o svojim emocijama) i
- društveno (doživljaji, osjećaji i stavovi koje osoba ima o svojim odnosima s drugim ljudima).

Samopercepcija ili slika o sebi razvija se na temelju nekoliko izvora, od kojih su najvažniji:

- iskustva pojedinca sa samim sobom i okolinom;
- mišljenja i percepcije o osobi koje obitelj i drugi važni ljudi u njegovom životu imaju (ta se mišljenja mogu izraziti verbalno, ali se često izražavaju kroz stav i način ponašanja prema osobi);
- utjecaj medija i šireg društvenog konteksta (npr. časopisi, filmovi, oglasi, društvena očekivanja i ideali).

Naš stav prema vlastitom tijelu oblikovan je godinama iskustva. Stoga je proces mijenjanja također dugotrajan. Važno je na tom putu promjene biti uporan i prema sebi ljubazan.





Kvaliteta našeg života ovisi o tome kakvi smo mi sami, odnosno koliko imamo samopouzdanja i samopoštovanja. Iako su samopouzdanje i samopoštovanje povezani i utječu jedno na drugo, treba naglasiti i njihove razlike.

Samopoštovanje se odnosi na doživljaje koje imamo o sebi i svome identitetu, odnosno koliko se cijenimo. Samopoštovanje je emocionalna komponenta pojma o sebi. Ono je subjektivna kategorija tj. naša osobna procjena sebe, koja ne mora uvijek imati veze s objektivnim kriterijima. Ono ne proizlazi samo iz naših vlastitih procjena, već i iz onoga što drugi govore i kako se odnose prema nama. Posebno na nas utječu reakcije ljudi koji su nam važni i koje volimo.

Osobe sa zdravim samopoštovanjem ne misle kako su savršene, već su svjesne svojih nedostataka te znaju da vrijede samim time što postoje.

Ono što je karakteristično za osobu niskog samopoštovanja je da misli kako je nesposobna, neinteligentna, nedovoljno lijepa te je inferiorna u svakom pogledu. Ako osoba misli kako nije pametna ni lijepa, svijet za nju izgleda kao mjesto puno ljudi pametnijih i ljepših od nje.

Istraživanja su pokazala kako su osobe s visokim samopoštovanjem u prosjeku boljeg tjelesnog i mentalnog zdravlja od osoba s niskim samopoštovanjem. Također je potvrđeno kako su ovakve osobe otpornije na stres, manje depresivne i bolje raspoložene.

Samopouzdanje se odnosi na procjenu vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja. Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene.

Svi mi imamo ponekad nedostatak samopouzdanja, no ipak treba razlikovati onaj kratkotrajni (uzrokovan depresijom) od dugotrajnog, koji nas uvelike sprječava da napredujemo u životu.

Kod osoba s normalnom razinom samopouzdanja usponi i padovi privremeno utječu na doživljaj samoga sebe i to samo do određene mjere. Suprotno tome, osobe s niskim samopouzdanjem se za svaki svoj neuspjeh samooptužuju te se osjećaju bezvrijedno i nesposobno.

Samopoštovanje i samopouzdanje su jako bitni u procesu mršavljenja. Njihova je veza kompleksna i ide u nekoliko smjerova.

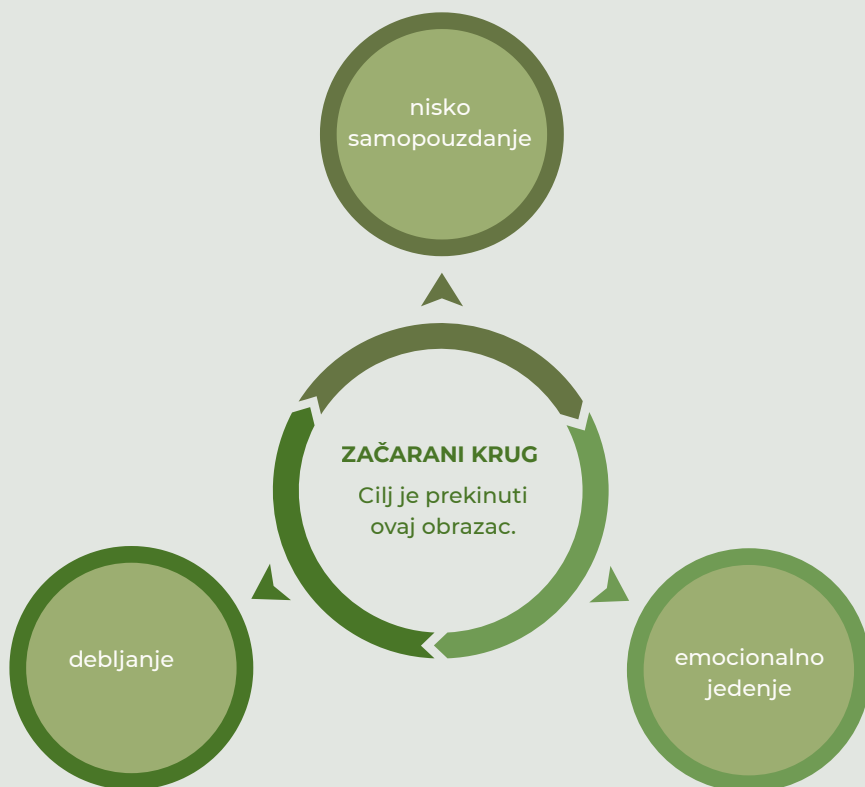


S jedne strane, osobe s prekomjernom tjelesnom masom često nisu zadovoljne svojim izgledom i imaju nisko samopouzdanje. Tome doprinose usporedbe s drugima, moguće predrasude drugih (možda još od najranije dobi) te u velikoj mjeri izlaganje nerealnim idealima ljepote u medijima i druga društvena očekivanja.

To može imati i dodatne negativne posljedice, jer se te osobe često u socijalnim interakcijama srame, što smanjuje njihove prilike za sklapanje prijateljstava te ujedno dalje razvija nisko samopouzdanje na socijalnom području.

Osobe s niskim samopouzdanjem često posežu za hranom te u njoj traže utjehu i dobrobit. To može dovesti do prejedanja i prekomjerne tjelesne mase, što zauzvrat vodi do još lošijeg samopouzdanja, koje se potom mora ponovno ublažiti poticanjem osjećaja zadovoljstva hranom, čime se stvara začarani krug.

Nisko samopouzdanje također igra važnu ulogu u uspjehu kod mršavljenja. Osoba s niskim samopouzdanjem će sudjelovati u procesu mršavljenja, npr. s manje motivacije jer će imati loše mišljenje o svojoj sposobnosti za uspjeh i možda se neće usuditi potražiti pomoć i podršku. Poštivanje određenih smjernica zdrave prehrane za sebe može smatrati prezahtjevnim pa će prije odustati od smanjenja tjelesne mase.



Kako možete jačati sliku o sebi

Za početak, razmislite koja je vaša slika sebe. Doživljavate li sebe kao ružnu/lijepu, debelu/mršavu, sposobnu/nesposobnu, popularnu/nepopularnu osobu?

Provjerite imate li više pozitivnih ili negativnih doživljaja sebe. Jesu li negativni doživljaji uglavnom vezani uz jedno područje ili više njih?

Tko ili što najviše utječe na ove negativne doživljaje?

Ako primijetite kako imate puno negativnih doživljaja (ili čak više od pozitivnih), vrijeme je da počnete raditi na poboljšanju ili jačanju svog samopouzdanja, osobito u područjima gdje ih je najviše.

Nekoliko savjeta za jačanje samopouzdanja i samopoštovanja

01.

Napravite listu svojih pozitivnih strana. Sjetite se kako smo svi u nečemu dobri. Za svaku negativnu misao o sebi, nabrojite barem tri pozitivne.

02.

Što je manje moguće uspoređujte se s drugima, posebno ne s modelima u medijima. Prihvatite se kao jedinstvenu osobu.

03.

Zauzmite se za sebe. Ako imate mišljenje koje je različito od većine, ne ustručavajte se izreći ga. Shvatite kako je vaše mišljenje jednako važno kao i bilo čije.



04.

Prihvatite kompliment. Kad vas netko pohvali, zahvalite se i nasmiješite, umjesto ublažavanja ili negiranja nečega zbog čega ste dobili kompliment.

05.

Tražite što želite. Ako imate racionalan zahtjev i bitno vam je njegovo ostvarenje, slobodno ga izrecite i vidjet ćete kako će vam mnogi pokušati pomoći. Kako biste to uspjeli, u početku vježbajte s manjim zahtjevima i nemojte se osjećati krivim zbog činjenice što nešto tražite.

06.

Provjerite koje su vaše želje i očekivanja. Ako samo pokušavate ugoditi drugima ili imate opća društvena očekivanja, teško ćete biti zadovoljni sobom, pogotovo jer su ta očekivanja obično visoka ili čak nerealna. Jeste li zaista uspješni samo ako radite što drugi od vas očekuju? Morate li stvarno imati savršenu figuru kako bi vas ljudi voljeli?

07.

Vježbajte reći NE. Koliko god vam bilo neugodno nekoga odbiti, ako nešto ne želite slobodno recite 'ne'. Ne trebate nikoga grubo odbiti, već jednostavno objasnite kako vam je žao i kako to ne možete učiniti.

08.

Odmaknite se od ogledala. Osobe koje najviše vremena provode ispred ogledala su najnezadovoljnije svojim izgledom. Na taj način proučavaju svaki nedostatak na svom tijelu i postaju nezadovoljne. Ne opterećujete se odrazom u ogledalu. To ne znači kako trebate zanemariti svoj izgled, ali sve treba biti u granicama normale.

09.

Uspravno hodajte i sjedite. Hodom i načinom sjedenja odajete i svoju osobnost. Stoga, izbjegavajte pogrbljen hod i sjedenje.

10.

Nemojte generalizirati. Jedna pogreška ne znači kako ste nesposobni; Ako se s nekim ne slažete dobro, to ne znači da vas nitko ne voli; Ako mislite da imate preširoke bokove, to ne znači da ste ružni.

11.

Naučite vidjeti i pozitivne stvari. Nemojte se usredotočiti samo na ono što ste pogriješili, već i na ono što ste dobro napravili (čak i ako je to mala stvar).

12.

Vodite dnevnik zahvalnosti. Svaki dan na kraju dana razmislite i zapišite barem jednu stvar koju ste taj dan dobro napravili ili što vas čini sretnim sa samim sobom (čak i ako je to samo pranje posuđa ili raniji dolazak na posao). Vođenje dnevnika zahvalnosti može pozitivno utjecati na odnos prema hrani jer preusmjerava fokus s nedostatka i krivnje na svjesnost i brigu o sebi. Kada redovito zapisujete na čemu ste zahvalni, jačate pozitivne emocije i smanjujete stres, što može umanjiti potrebu za emocionalnim jedenjem.

Primjer dnevnika zahvalnosti

Svake večeri u mislima prođite kroz dan i zapišite:

- Barem jedna stvar u kojoj ste danas uživali, veselili se.
- Barem jednu stvar na kojoj ste zahvalni.
- Barem jedna stvar s kojom ste zadovoljni kako ste je napravili, ili da ste je uopće napravili.



Povezanost između hrane i emocija

Naš proces motivacije i promjene također je emocionalno obojen. Kada ne zadovoljimo određene potrebe (poput osnovnih tjelesnih potreba, potrebe za sigurnošću, nježnošću) ili ne ostvarimo cilj, osjećamo neugodne emocije: nezadovoljni smo, ljuti, uplašeni, zabrinuti. S druge strane, postizanje ciljeva ili zadovoljenje potreba doživljavamo kao nešto ugodno, radosno, pozitivno.

Često konzumiramo hranu iz drugih razloga osim kako bi se zasitili: radi opuštanja, nagrade, uživanja u okusima, bjega od rješavanja problema ili kako bi se nosili s neugodnim osjećajima. Povremena konzumacija hrane iz tih razloga nije nužno štetna, često čak predstavlja važan dio našeg društvenog života (npr. uživanje u hrani na proslavama, druženje s voljenima uz dobar obrok). Međutim, postaje problematično kada to postane naš najčešći način suočavanja s neugodnim emocijama: kada doživljavamo uznemirenost, ljutnju, usamljenost, stres, iscrpljenost, dosadu itd. automatski posežemo za hranom kako bi se utješili i bolje osjećali. Iako doživljavamo trenutni osjećaj utjehe, emocije koje su nas navele da posegnemo za hranom nisu razriješene. Osim toga, nakon takve konzumacije hrane, osjećamo krivnju zbog nepotrebnog unosa dodatnih kalorija i krivimo sebe što se (opet) nismo držali plana.

Na duge staze, ovakvo suočavanje s emocijama može vas dovesti do prekomjerne težine i sve veće nemoći, kako u smislu sposobnosti upravljanja vlastitim osjećajima, tako i uvođenja promjena u zdravom načinu života.



Kako se nositi sa negativnim emocijama

Nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći kako ne bi upali u zamku jedenja kad niste uistinu gladni:

1. Učenje prepoznavanja i prihvatanja emocija. Ako je jedenje način izbjegavanja neugodnih emocija, možete započeti promatranjem sebe. Pokušajte prepoznati svoje emocije i obratite pažnju na ono što vam govore.

U trenutku iskušenja za hranom, prvo provjerite što osjećate sami sa sobom kroz ova pitanja :

- Kako se osjećam? Koje su tjelesne senzacije prisutne? Osjećam glad ili sitost?
- Koje emocije doživljavam?
- Koje misli imam?

Provjeravajući kako se osjećate i što se događa u vašem tijelu u datom trenutku, prekidate automatski obrazac reakcije (npr. automatsko posezanje za hranom). Tada imate priliku **svjesno odlučiti** kako ćete reagirati.

2. U trenutku iskušenja, hrana je jedino o čemu možemo razmišljati, a napetost koju osjećamo je ono što nas tjera da odmah posegnemo za hranom. Osim toga, konzumacija hrane motivirana emocijama je vrlo automatska, prije nego što ste svjesni što radite, npr., posežete za čokoladom i primijetite kako vam već nedostaje pola čokolade.

Sljedeći put, čim vam bude teško odoljeti iskušenju za jelom, **pokušajte pričekati 5 minuta** prije nego što uzmete prvi zalogaj. Tako ćete si dati priliku donijeti drugačiju odluku.



3. Kako biste lakše prevladali iskušenje, koje je najjače u prvim minutama, možete koristiti neku od **mentalnih tehnika** u nastavku.

- Pažljivo promatranje objekta ili prostora u kojem se nalazite.
- Usredotočenost na osjetila: pratim što vidim, čujem, dodirujem, okusim ili njušim.
- Mentalne vježbe: oduzimanje (1000-7), nabrojanje životinja na slovo M, osobna imena na M, prisjećanje detalja s omiljene pješačke staze.
- Fokusiranje na aktivnosti koje zahtijevaju pažnju i koncentraciju (rješavanje križaljki, igre s antistres loptom).
- Prisjećanje na ugodne uspomene i maštanje /vizualizacija.

Možemo naučiti tolerirati glad i žudnju za hranom ako uspijemo otkloniti pažnju s osjećaja gladi na neku aktivnost.

U tome će vam pomoći sljedeće tehnike:

Dajte etiketu toj senzaciji i recite si: ova senzacija samo je žudnja za hranom: nelagodna je, intenzivna, ali kao i glad nije hitan slučaj.

Držite se hrabro. Kažite si da nipošto nećete pojesti hranu koju intenzivno želite.

Zamislite posljedice predaje.

Ne dajte si mogućnost izbora. Recite si: ovo jelo nije u mom planu, iako ukusno izgleda. Neću ga pojesti.

Podsjetite samoga sebe na postavljeni cilj, zašto želite naučiti se oduprijeti žudnji za hranom.



Pronalaženje drugih načina za suočavanje s emocijama bitno je ako želimo dugoročno promijeniti način prehrane. Evo nekoliko alternativnih načina za nošenje s emocijama koji ne uključuju jedenje hrane:

izražavajte emocije kroz stvaranje, glazbu;
pišite dnevnik;
razgovarajte o emocijama;
popijte čašu vode,
gledajte TV,
obavite osobnu njegu i opuštanje,
obavite kućanske poslove,
razgovarajte/telefonirajte s prijateljem,
idite u šetnju,
vježbajte,
čitajte knjigu,
prošećite po uredu,
igrajte se s djecom,
slušajte glazbu ili svirajte,
googlajte na internetu,
radite u vrtu,
očistite auto.



Jednostavne tehnike opuštanja također pomažu osvijestiti signale gladi i sitosti pa je manja vjerojatnost kako ćete jesti iz dosade, tuge ili napetosti.

Dobro je unaprijed napraviti popis mogućih aktivnosti te provjeriti koje su vam najučinkovitije kako bi ih učinkovito primjenjivali.

ZADATAK: NAPRAVITE SVOJ KRIZNI PLAN

Osobe koje mogu kontaktirati:

Aktivnosti koje pomažu:

Rečenice koje si govorim:



Dovoljno sna i odmora također su važan dio zdravog načina života jer nedostatak sna može povećati želju za hranom i otežati donošenje zdravih odluka. Redovit i kvalitetan san pomaže u održavanju energije, ravnoteže i općeg zdravlja.



Na kraju, važno je zapamtiti kako cilj nije savršenstvo, već postupno usvajanje zdravijih navika. Promjena je proces koji uključuje uspone i padove, ali svaki mali korak doprinosi dugoročnom uspjehu. Briga o tijelu i umu temelj je zdravijeg i kvalitetnijeg života, a uspjeh je rezultat malih, svakodnevnih odluka koje s vremenom postaju trajne navike.



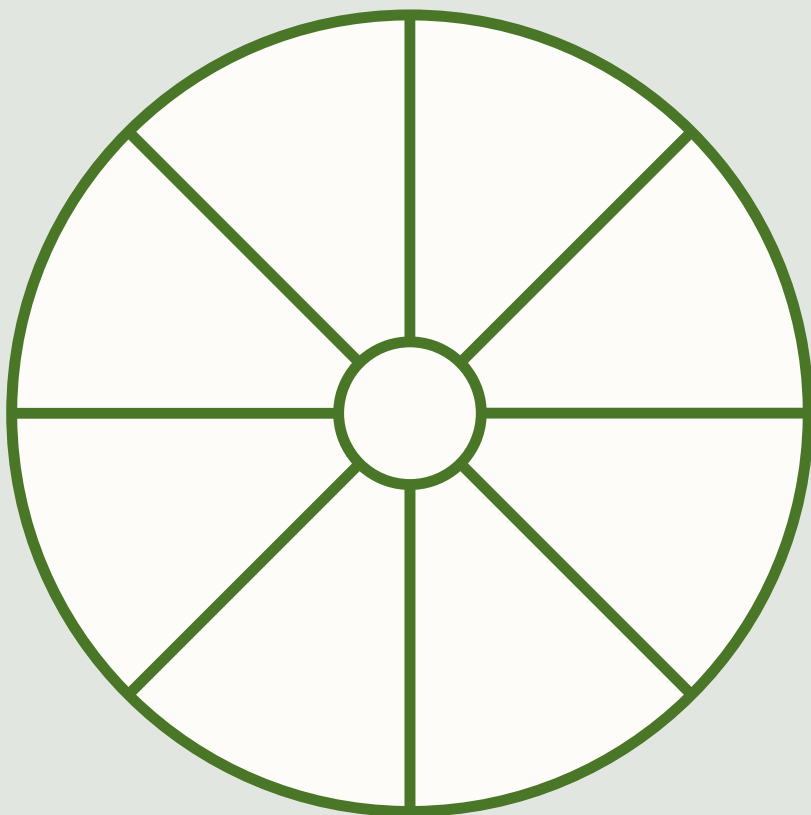
Kotač životne ravnoteže (usmjerenost na brigu o sebi)

Ova vježba pomoći će vam uvidjeti koliko su različita područja vašeg života uravnotežena te kako ona utječu na vašu prehranu, energiju, stres i mogućnost zdravog mršavljenja.

Korak 1: Nacrtajte svoj kotač

Upišite u donji krug podijeljen na 8 dijelova po jedno od važnih područja života:

- Posao / karijera
- Prehrana (kvaliteta i redovitost obroka)
- Tjelesna aktivnost
- San i odmor
- Razina stresa
- Vrijeme za sebe (self-care)
- Društveni život / podrška
- Organizacija dana / balans obaveza



Korak 2: Procijenite trenutno stanje

Za svako područje upišite broj od 1 do 10:

10 – ovo područje je uravnoteženo i podržava moje zdravlje

1 – ovo područje je zanemareno ili mi otežava napredak

Korak 3: Prvi dojam

Pogledajte svoj kotač i odgovorite:

Kakav je moj prvi dojam?

Gdje vidim najveću neravnotežu?

Koliko prostora u mom životu zauzima određeno područje u odnosu na ostala područja?

Koja područja najviše zbog toga trpe?

(npr. preskakanje obroka, manjak sna, bez vremena za kretanje)

Korak 4: Idealna ravnoteža

Razmislite o tome kako bi izgledala zdravija svakodnevnica:

Koja područja trenutno zanemarujem, a važna su za moje zdravlje i mršavljenje?

Kada bih smanjio/la fokus na posao za mali postotak, gdje bih to vrijeme preusmjerio/la?

Korak 5: Mali konkretni koraci

Jedna promjena koju želim napraviti ovaj tjedan:

Koje područje želim prvo poboljšati?

Koji mali korak mogu napraviti već danas?

(npr. pauza za obrok bez ekrana, 10 minuta šetnje, raniji odlazak na spavanje)

Male, dosljedne promjene u brizi o sebi često imaju veći učinak nego stroge dijete koje je teško održati.

Upute za svjesno jedenje (koje pomažu kod mršavljenja)

Ako pokušavate smršavjeti, nije važno samo što jedete – nego i kako jedete. Svjesno jedenje može vam pomoći da prirodno pojedete manje, bez osjećaja uskraćenosti.

Zašto ovo djeluje?

Zato što većina ljudi ne jede zbog prave gladi, nego iz navike, dosade ili stresa. Kad usporite i obratite pažnju, vaše tijelo konačno dobije priliku reći: “Dosta mi je.”



Kako početi:

Prije nego što posegnete za hranom – stanite na trenutak. Zapitajte se: Jesam li stvarno gladan/na ili mi je samo dosadno, stresno ili mi se nešto jede?

Ova mala pauza često sprječava nepotrebno grickanje.



Jedite sporije nego inače.

Mozak treba oko 15–20 minuta za registraciju sitosti.

Ako jedete brzo, vrlo lako pojedete više nego što vam treba.



Uključite sva osjetila – hrana nije samo “gorivo”.

Kad jedete, pokušajte stvarno doživjeti obrok:

Pogledajte hranu (boje, izgled)

Obratite pažnju na teksturu (hrskavo, mekano, kremasto...)

Udahnite mirise

Primijetite okuse (slatko, slano, kiselo...)

Što više uživate u svakom zalogaju, to ćete

trebati manje hrane za osjećaj zadovoljstva.



Primijetite kako jedete, ne samo što jedete.

Koliko velike zalogaje uzimate?

Žvačete li dovoljno ili “gutate”?

Jedete li automatski uz mobitel ili TV?



Pratite osjećaj sitosti – to je vaš najbolji “alat za mršavljenje”.

Pokušajte stati kad ste na oko 70–80% siti

(kada više niste gladan/na, ali niste ni “prepunjen/a”).

Tajna dugog života je: jedi pola, hodaj duplo,
smij se tri puta više i voli bez mjere.
Kineska poslovice