



MILUJTE JÍDLO,

diety hod'te za hlavu

Zkuste přistupovat k jídlu jinak než dosud. Jídlo je váš přítel. Vlídny přístup vám oplátí příjemnými pocity. Nebojte se mít ho rádi, budete šťastnější.

Na základě dlouhodobého zkoumání historických i současných trendů v přístupu k jídlu vypracovala Jana Vlková systematickou metodu nápravy vztahu k jídlu. Vzhledem k tomu, že má vzdělání v exaktních i humanitních vědách, řeší vztah k jídlu úplně jiným způsobem. Ten je nejspíše zcela odlišný od všeho, co jste

dosud poznali nebo vyzkoušeli. Zabývá se především tím, jak jíte. Což ovšem neznamená, že by nezáleželo na tom, co jíte. Nad tím se však nejspíš zamýšlíte daleko častěji. A někdy vám právě kvůli tomu uniká ono kulinární know-how, respektive způsob, jakým stolujete. Nebo třeba nestolujete vůbec a jíte jen v poklusu z papírového pytlíku. A pak se možná

divíte, že máte kila navíc. Kulinární koučink se opírá o fyziologii lidského těla. Pokud chcete zhubnout, což je nejčastější důvod, proč se lidé na kulinární koučku obracují, je třeba si uvědomit, jak jsou procesy v těle nastavené.

Svět hladu a sytosti podle Jany Vlkové

Naše centrum hladu, které je věčně nastartované k činnosti, je občas zklidněno centrem sytosti. Představte si je třeba jako dva zlobivé sourozence. Ten starší, hlad, se na mladšího, sytost, neustále vytahuje. Ale tomu malému se občas podaří ho přelstít. Musí na to však jít chytře a s předstihem. S velkým zjednodušením se dá říct, že centrum sytosti může pracovat ještě dříve, než si dáte první sousto do úst.

Příprava jako predehra a radost

K probuzení centra sytosti by každé jídlo, které konzumujete, mělo mít nějakou predehru. Doma si prostřete jídelní stůl. Pokud opravdu spěcháte, tak alespoň nějak minimalisticky – dejte si podšálek pod hrnek s kávou,

talířek pod housku. Pokud chodíte z práce na obědy do restaurace, proberte s kolegy, kam zajdete. Máte-li jídelnu, bavte se o tom, co si dáte. A jestli si nosíte jídlo v krabičce z domova, nabídněte ostatním. Vždy máte nějakou možnost.

Centrum sytosti totiž už v tuto chvíli připravuje tělo na přísun potravy a pouští výrobu různých trávicích šťáv a podobně. Když pak začnete takhle hezky připravené tělo krmit, cítíte se dříve sytá. Jednoduše řečeno i velmi krátká příprava je odměněna dobrým pocitem ze samotného jídla a také z nepřečpaného břicha. Nízkoúčinný jogurt konzumovaný jednou rukou u počítače, přičemž v té druhé držíte nejspíš myš, tělo vůbec nezaznamená jako přísun potravy. Vždyť

Odbývání jídla je stejně špatné, jako když se mu příliš podřizujete. Věnujte jídlu laskavou POZORNOST.

vy se na ten jogurt ani nepodíváte! Přehlížené jídlo putuje často rovnou do tukových polštářů – což vám dělá naschvál za vás nezájem.

Jíst podle Aristotela

Ideální jídlo si můžete představit jako antické drama se zápletkou a rozuzlením. Nebo jen jako slohovou práci ve škole, od níž se vyžadovalo, aby měla úvod, stať a závěr. O úvodu, tedy predehře, už byla řeč. Teď je třeba se soustředit na jídlo samotné.

Vzpomeňte si na všechny výchovné příkazy, které si pamatujete z dětství, a zamyslete se nad tím, co za nimi je. Jste dospělí, můžete je dobrovolně respektovat. Neopomeňte zdánlivé maličkosti, jako popřát si se všemi u stolu dobrou chuť – i proto, aby centrum hladu mělo ještě chvíli, kdy se může kochat pohledem na dobroty na talíři nebo nasávat koktejl vůni z polévky.

Platí, že při jídle se nemluví? Ale ano, mluv! Ale ne s plnou pusou. Konverzace na témata vhodná k jídlu je velmi žádoucí. Bavte se o počasí, o posledních filmech, o hokeji, ale vždy jedine mezi jednotlivými sousty.

RNDr. et Mgr. Jana Vlková

» Vystudovala biologii a sociální vědy. Zabývá se sociální a geografickou gastronomií, kulinárními dějinami, vývojem potravin a kuchyňských surovin.

» Svým klientům pomáhá odbourat zlovyky v jídlu a získat lepší vztah k vlastnímu tělu. Více na www.kulinarnikoucink.cz.

Je dobře, když hlavní jídlo trvá dostatečně dlouho, respektive když jíte přiměřeně pomalu a centrum hladu ukolébáte do blaženého spánku. A pokud se ptáte, co znamená pojem „dostatečně dlouho“, tak je to něco mezi půlhodinou a hodinou.

Nešdit konec

Jídlo nemá rádo, když se vymrštitte od stolu, aniž byste dožvýkali poslední sousto. Tady se hodí zase jedna fyziologická vsuvka. Než začne tělo trávit potravu, kterou jste ho nakrmili, potřebuje jídlo trochu upravit. Žaludek se musí po jídle zavřít, aby se v něm oběd hezky rozměnil. Tohle se učí děti už na základní škole, aniž by věděly proč. V praxi to znamená, že po posledním soustu ještě chvíli v klidu posedíte. To se týká obědů nebo večerí, nikoli malých svačinek.

Podstatou práce kulinární koučky je pomoci vám najít uměřenost. Odbývání jídla je stejně špatné, jako když se mu příliš podřizujete. Není třeba upadnout do druhého extrému a trápit se otázkami, zda jste stolovali dostatečně dlouho, dost vznešně a elegantně. Pro kulinární

CO SE NESMÍ A CO MŮŽE

NIKDY NEJEZTE:

- » při chůzi po ulici
- » v dopravních prostředcích
- » při práci u počítače
- » jídlo přímo z ledničky
- » při koukání na televizi

POKUD TO MUSÍTE UDĚLAT, TAK:

- » zapojte přitom další smysly
- » dívejte se na jídlo
- » očichejte ho
- » ohmatejte ho
- » jde-li to, olíznete první kapku

CO NÁS OVLIVŇUJE

OBKLOPTE SE SVĚTLEM A TLUMENÝMI BARVAMI

- » Čím více světla je v místě, kde jíte, tím víc si uvědomujete, co a jaké množství sníte.
- » Měkké a tlumené pastelové barvy zpomalují rychlost konzumace.



Hudba, hlavně hlasitá a svižná, vás bude nutit jíst rychle. Při pomalé zase budete jíst dlouho a hodně. Na jídlo zkrátka potřebujete klid.

harmonii existuje vlastně jediná otázka: „Bylo to fajn?“ Odpověď má samozřejmě znít: „Ano, bylo to skvělé.“

Ve dvou se jí lépe

Dobrý pocit z jídla se umocňuje, pokud stolujete alespoň ve dvou. To umocňování je třeba brát tak trochu matematicky. Příjemný pocit ze společného stolování není součtem pocitů jednotlivých stolovníků. Lidé u stolu se vzájemně ovlivňují, a pokud se jídlo vydaří, radost z hodokvasu se násobí, anebo dokonce umocňuje. Druhá osoba u stolu funguje nejen jako společník, ale i jako podpora v dodržování všech „zpomalovacích“ společenských úkonů, které dělají našemu tělu dobře. S někým druhým u stolu čekáte, než si nabere, najdete vidličku, brýle... Se spolustolovníkem můžete mluvit, samozřejmě, jak už bylo řečeno, po polknutí sousta. Zatímco váš společník něco vykládá, můžete důkladně žvýkat, jak se to píše v příručkách zdravého stravování, a když mluvíte vy a spolustolovník poslouchá, váš žaludek zvolna inventarizuje, kolik jídla už máte v sobě.



Každý podle své přirozenosti

Kulinární koučink nemá žádná přesná a přísná pravidla. Kolik je lidí, tolik je těl, chutí i způsobů prožívání radosti z jídla. Neexistuje žádné konfekční řešení. Přístup je naprosto individuální a výsledkem má být přátelství s jídlem, které velmi často vede ke kýženému zhubnutí, ale také k usmíření se s vlastním tělem.

Každý má nějaké kulinární zlovyky, které by mohl odstranit. Zlovykem je třeba stav, kdy ve snaze dodržet podle zákonů

Potěšení z jídla závisí na mnoha věcech. Co před vámi leží NA TALÍŘI, nemusí být nutné to nejdůležitější.

zdravého stravování snídani zasednete po příchodu do kanceláře k počítači s jogurtem v kelímku. Možná také existují některé potraviny, které konzumujete se špatným pocitem a pak se za to obviňujete. Někdy se dostáváte

do jídelních situací, o nichž víte, že nejsou úplně ideální. Mnohdy stačí málo a vaše pocity se změň. Zjistíte, že jídlo není tak nezdravé, aby vás po jeho snědení trápi- lo svědomí, nebo pochopíte, že užívat v metru italskou směs je nehygienické a že mnohem příjemnější bude vysypat si ji doma do misky a dát si k ní kávu.

Příměří s dietami

Všechny diety a osobní výživové programy jsou na nic, pokud k nim přistupujete s negativními pocity a obětujete jim zdravý rozum a radost ze života. Jsou jako kladivo, kterým můžete stloukat bedýnky na lahve vynikajícího vína, anebo s ním něco demolovat. Novoroční předsevzetí jsou takových diet plná. Berte je jako inspiraci. Třeba objevíte nové suroviny, neotřelé kombinace chutí, nové postupy...

Zvídavost má v dobrém vztahu k jídlu své důležité místo. Odhoďte všechny kulinární předsudky. Tělo samo velmi dobře pozná, co mu dělá dobře. Naslouchejte mu a buďte na něj hodní. Dopřejte mu skvělého kamaráda. Jezte s láskou, to ostatní přijde samo. ■