Kristýna Volfová

STRAŠÁK JMÉNEM JÍDLO

Zaměřeno na strach z jídla
a na přístup k vlastnímu já



pointa

Strašák jménem jídlo

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Kristýna Volfová

Strašák jménem jídlo – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Copyright © Kristýna Volfová, 2021
Ilustrace © Nikola Drobná, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-7650-132-4
ISBN e-knihy 978-80-7650-662-6 (1. zveřejnění, 2021) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7650-663-3 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7650-661-9 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

STRAŠÁK JMÉNEM JÍDLO

Kristýna Volfová

STRAŠÁK JMÉNEM JÍDLO

Zaměřeno na strach z jídla
a na přístup k vlastnímu já

„Jíme pro to, abychom žili, ne proto, abychom se jídlem trápili a žili tím.“

– z mé knihy Deník poezie

Děkuji všem, kteří mi pomohli vydat mou další knihu – Strašák jménem jídlo. Velký dík patří týmu v nakladatelství Pointa a odborníkům z praxe, zejména panu Mgr. Martinu Jelínkovi ze společnosti Kurzy ATAC, s.r.o., který knihu posoudil z hlediska stravy, a psycholožce, jež věnovala svou pozornost posudku psychologických aspektů textu. Dále děkuji majiteli BODYFLEX Fitness Hradec Králové, který mi přispěl na knihu částkou, jež mi dopomohla knihu vydat. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat Fitness Spektrum Vrchlabí, které zakoupilo více kusů knih, aby podpořilo mou kampaň.

Knihu věnuji všem, kteří nevědí, jak naložit s problémy s jídlem, kteří tápou v přístupu k sobě a kteří chtějí podrobněji poznat jídlo, pohyb, vlastní tělo a mysl.

Věnováno mému mladšímu já.
Kéž by mělo nějakého průvodce poruchami příjmu potravy.

OBSAH

15 Úvod

17 Můj příběh

21 Všeobecné informace o poruchách příjmu potravy

25 Co to je jídlo a co vlastně dělá v lidském těle?

42 Počítání kalorií a makroživin

45 Tělo a pohyb

50 Hlava vs. jídlo

53 Zdraví

56 Spánek

59 Menstruační cyklus

62 Přístup k sobě sama

67 Na okolnostech záleží

70 Jako na horské dráze

72 Úzkosti, nenávist, panikaření

76 Jak docílit radosti z jídla

80 Krása, která existuje i uvnitř, nejenom navenek

82 Opakování přináší výsledky

83 Odsuzování na první pohled

85 Názory okolí

87 Lepší přístup k celému vašemu životu

91 Síla myšlenek a podvědomí

97 Víra

100 Moc přání

103 Na nic nejste sami

107 Mých top 10 zdravých jídel pro lepší náladu

128 Mých top 10 knížek pro lepší pochopení vlastního já

132 Rozhovory s lidmi, kteří se dostali z kruhu poruch příjmu potravy

153 Praktické tipy a doporučení

157 Prostor pro vaše myšlenky

162 Závěr

164 O mně

169 Použité zdroje

ÚVOD

Problémy s jídlem, poruchy příjmu potravy, nenávist k vlastnímu tělu, snaha zakrýt každičký kousek postavy, výčitky svědomí či nespokojenost s vlastním já. Všechny tyto problémy může mít na svědomí strach z jídla a strach z vlastního vzhledu.

K vydání této knihy jsem se rozhodla na základě vlastní zkušenosti a kus svého osobního příběhu, který byl plný problémů s jídlem a nízkého sebevědomí, vám zde také předám. V textu se věnuji jídlu jako takovému, ale také všemu, co s ním souvisí, jako je myšlení, cvičení, seberozvoj a přístup k sobě sama. Ukážu vám, co je vlastně jídlo a z čeho se skládá, jak naše tělo funguje. Podíváme se i na pohyb a jeho rozdělení.

Seznámím vás nejen s otázkami, jež jsem si sama pokládala, ale i s reálnými zkušenostmi svých klientů a dalších lidí, kteří nechtěli jíst kvůli strachu z jídla nebo problémům s vlastním vzhledem. Jak jsem již zmínila, v knize najdete hodně všeobecných kapitol, ve kterých se nebudu zabývat jen jídlem, ale budu se věnovat i našemu já (převážně psychické a duševní stránce).

Všechny informace považujte za inspiraci, jednotlivé tipy nemusí fungovat pro každého stejně.

Pokud se rozhodnete jakoukoli z mých rad uplatnit v praxi, budu velice potěšena, ale vždy nejprve konzultujte další postup s odborně způsobilou osobou. Má kniha neslouží jako manuál, ale pouze jako inspirativní příběh a doporučení pro každého, kdo se o toto téma zajímá.

Odkazy na zdroje a odborné informace najdete na konci knihy. Odkazy na přímé citace uvádím pod čarou na příslušné stránce.

Účty uvedené v závorkách se značkou @ odkazují na Instagram.

Kapitola 1

MŮJ PŘÍBĚH

V dnešní době vídám spoustu lidí, kteří cvičí, kteří se snaží něco se sebou dělat. Také vídám lidi, kteří neřeší, jak a kdy mají jíst, nebo neznají slovo ***pohyb***.

Já sama před 7 lety patřila do té druhé skupiny. Musím podotknout, že mi bylo teprve 12 let a neřešila jsem zatím nic, co se jídla týče. Jedla jsem sladkosti, kupovala si domů bonbóny a hltala je u televize a téměř jsem nechodila ven. V tomhle období jsem byla lehce „kulatá", měla jsem bříško a stehna větší než teď, ale nebyl to žádný extrém.

Ve školce a ze začátku základní školy jsem chodila na gymnastiku, ale přestala jsem, protože mi to v dětském věku připadalo spíše jako nucená aktivita než radost.

Bylo léto 2014 a já si šla tradičně pro nějaké jídlo do kuchyně. Potřebovala jsem si vzít něco z vrchní police a jako vždycky jsem se chtěla přitáhnout rukama a vylézt na pult, abych na danou věc dosáhla, jenže teď to nešlo. Mé ruce od doby, co jsem přestala dělat gymnastiku a pořád jen jedla, zeslábly.

Díky tomuto řekla bych hloupému momentu jsem se sama rozhodla začít s gymnastikou znovu. Najednou mě bavila, cvičila jsem ji i doma.

Má mamka podobně někdy tou dobou začala hubnout a hlídat si jídlo, začaly jsme proto spolu jezdit do nedalekého města na hromadné bosu a HIIT cardio cvičení.

Pomalu jsem hubla a více se sama sobě líbila.

Jenže tehdy jsem o jídle nic nevěděla, takže jsem si hledala nějaké informace na internetu a snažila se stravovat lépe.

Po půl roce chození na gymnastiku jsem si poprvé vzala jiné oblečení, protože jsem měla pocit, že už jsem zhubla, a má tehdejší učitelka mi to následně mezi řečí potvrdila.

Její pochvala mě tak potěšila, že jsem si začala více věřit a říkat si, jak jsem hezká, jenže na konci roku 2015 se všechno změnilo.

Začali se mi líbit kluci a já chtěla vypadat ještě lépe.

Cvičila jsem více a více, nejen na gymnastice, ale i doma, ráno i večer. Pamatuji si, že po školním lyžařském kurzu v zimě 2016 jsem přestala jíst úplně. Celé jaro bylo hrozné, tři měsíce jsem opravdu skoro nic nejedla, stačilo mi jedno jablko denně, hrst mandlí, někdy jsem pouze pila čaje a vodu. Všechno jsem si podrobně zapisovala, ale hlavně jsem to všechno chtěla zase vycvičit. Nebylo pro mě nic neobvyklého cvičit 3x denně, klidně i pozdě večer.

V té době jsme neměla ani tušení, co to je bazální metabolismus, takže jsem snědla např. 200 kcal denně a při následném cvičení pak spálila třeba 500 kcal. Myslela jsem si, že jsem jenom 300 kcal v minusu, a přitom my chybělo třeba nějakých 1 500 kcal i s bazálním metabolismem (o tom se více dozvíte v kapitole o stravě).

Nejdříve si toho všimla má kamarádka a upozorňovala mě, ať jím, že jsem hubená… Jenže já chtěla více. Vážila jsem 49 kg při výšce 168 cm, procento tuku bylo minimální a postavu jsem měla s pár svaly dost vyhublou.

To už jsem začínala mít problémy se srdcem, objevily se extrasystoly, které mě bohužel trápí doteď, a měla jsem po celém těle modřiny. Byla jsem neustále unavená a nepříjemná. Také jsem se pořád prohlížela, fotila se a říkala si, jak jsem ošklivá. Doslova jsem se nesnášela a záviděla jsem všem v okolí, kteří měli podle mě „dokonalou" postavu.

V létě 2016 se ve mně něco pohnulo. Zhlédla jsem spoustu videí o veganství a řekla si, že chci všechno zkusit nanovo. Že chci jíst, ale rostlinnou stavu. Pamatuji si doteď větu „Buď budu vegan a budu jíst vše veganské, anebo budu normální a budu jíst minimálně a o to víc se trápit."

Této větě nerozumím doteď, ale vím, že mi v danou chvíli pomohla. Přestala jsem nejdříve jíst jen maso a na konci léta 2016 jsem přešla na zcela rostlinnou stravu. To mi vydrželo půl roku, následně jsem ztratila menstruaci a ještě více zhubla. Neřešila jsem to, protože jsem se