



## Ako naštartovať svoje novoročné predsavzatia pomocou malých zmien

Pokiaľ ide o nastavenie zdravších návykov, nie je nič lepšie ako nový začiatok. Začiatok nového cyklu je inšpirujúci a môže nás naplniť energiou, aby sme sa venovali svojim cieľom.

Ak ste ako väčšina ľudí, pravdepodobne ste si predsavzali, že sa budete lepšie stravovať, zlepšíte si finančnú kondíciu, urobíte rozumnejšie obchodné rozhodnutia alebo budete viac cvičiť, a to sú skvelé ciele! Ak sa rozhodnete pre zmenu, potom vám stanovenie cieľov, ktoré sa dajú dosiahnuť malými krokmi, pomôže udržať motiváciu žiť zdravšie z dlhodobého hľadiska.

Ak si stanovíte nedosiahnuteľné ciele, hrozí vám, že sa budete cítiť znechutení. Ak sú ciele stanovené správnym spôsobom, myseľ a telo budú spolupracovať, aby vám pomohli dosiahnuť veci, ktoré chcete v osobnom aj pracovnom živote.

Tu je niekoľko nápadov, ktoré vám pomôžu naštartovať vaše novoročné predsavzatia:

### Začnite s malými zmenami

Ak si plánujete pridať jeden kilometer navyše k dennému behu, prečítať každý deň jednu kapitolu knihy alebo zaradiť do jedálnička zdravšie jedlá, je to dobrý začiatok. Odstránenie zlých návykov sa nedá uskutočniť zo dňa na deň, takže aj malé zlepšenia majú význam.

## Nerobte toho príliš veľa naraz

Je skvelé byť ambicióznym, ale ak sa pokúsite o príliš veľa zmien naraz, môžete sa pripraviť na porážku. Dávať si predsavzatia je jednoduchá časť - ich dodržiavanie je ťažšie, pretože musíte naučiť svoj mozog robiť veci inak.

Zrušenie škodlivého návyku si tiež vyžaduje čas, preto je dôležité opakovanie a sebadisciplína.

## Identifikujte svoje prekážky

Ak chcete dosiahnuť svoje ciele, pomôže vám zistiť, čo vám bráni v dosiahnutí pokroku. Je ľahké povedať, že budete jesť viac ovocia a zeleniny, ale ťažšie je už nasledovať tieto zmeny. Preto sa držte pravidiel, čo v obchode nakúpíte, to bude aj u vás doma. Držte sa nákupného zoznamu.

Vaším ďalším krokom je dosiahnuť, aby bol váš nový návyk udržateľný. Možno vás omrzí každodenné jedenie ovocia, preto ho obmieňajte pridávaním ovocia do proteínového koktailu alebo si pripravte ovocný šalát, ktorý budete mať v chladničke. Prípadne striedajte so zeleninou.

## Zameranie na celkový obraz

To, že zmeny, ktoré vykonáte, sú malé, neznamená, že sa nebudú navyšovať. Ak je cieľom schudnúť a príprava domáceho obeda niekoľkokrát týždenne je krokom k tomuto cieľu, kalórie, ktorým sa každý deň vyhnete, sa v priebehu roka spočítajú do veľkého počtu.

To isté sa môže týkať aj vašich profesionálnych cieľov. Napísať si svoje ciele, aj keby to mal byť len jeden alebo dva, a venovať sa im s plným sústredením a nasadením, namiesto toho, aby ste riešili desať rôznych cieľov naraz, môže byť užitočnejšie.

## Zapoďte sa pri cvičení, ktoré vás baví!

Vieme, že dodržiavanie rutiny môže zaberať, ale ak sa vám zdá nudné cvičiť stále to isté, neváhajte to zmeniť - nikdy neviete, či zumba alebo hot joga nebude vaším ďalšou obľúbenou aktivitou! Pokiaľ pumpujete endorfíny a potíte sa, vášmu fyzickému a duševnému zdraviu to veľmi prospeje.

## Povedzte nie pocitu viny z jedla

Cítite sa vinní, že ste zjedli ten koláčik alebo čokoládu? Chápeme, že pokušenie môže byť pre nás lepšie. Hoci to nie sú najvýživnejšie potraviny, akceptovať skutočnosť, že sa tieto druhy potravín môžu občas objaviť vo vašom jedálničku, je oveľa lepšie, ako sa úplne obmedziť a potom stratiť kontrolu, pretože ste sa cítili demotivovaní.

Tu je niekoľko príkladov, kde malé zmeny môžu mať veľký vplyv na vaše zdravie a ciele v oblasti chudnutia:

- Výber lepších ingrediencií pri nákupe potravín
- Úprava receptov so zdravšími alternatívami

- Naučiť sa lepšie kontrolovať porcie
- Vyhýbanie sa vysokokalorickým jedlám a omáčkam najmä v reštauráciách

*Kredity: Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND - Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training*