

Psychologie změny stravovacích a pohybových návyků

PhDr. Iva Málková

www.stob.cz

malkova@stob.cz

Obsah přednášky

- Význam výživy a pohybu pro zdraví
- Vývoj trendů diet a pohybu
- Jak získat znalosti
- Jak uvést znalosti do praxe
- Pohled psychologa – spouštěče k jídlu navíc
- Jak mohou pomoci materiály STOBu



www.stob.cz

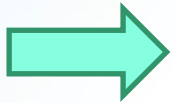


Hubněte zdravě a natrvalo



Význam výživy pro zdraví

- Výživa je významným faktorem ovlivňujícím naše zdraví
- Výživa může působit jako faktor **pozitivní, ale i negativní**



**záleží na nás, jak výživou svému
zdravotnímu stavu prospějeme
nebo ho naopak zhoršíme**

Nevhodné stravovací návyky často pochází z problému z dalších oblastí -
emoční jedení, problémy se spánkem, pohyb



Univerzální lék

-zdarma

-není na předpis

-v jedné tabletce působí na desítky chronických chorob, a to jak tělesných, tak psychických

-máme ho stále při ruce, ale 2/3 populace ho neužívají tak dostatečně, jak by měli?

Cvičení samo o sobě mění vzorce životního stylu směrem ke zdravějšímu životu
– vhodnější výběr potravin



Změny v průběhu desetiletí

- **Nejdůležitější změna nutriční:**

Strava energeticky bohatá a nutričně chudá

Nárůst konzumace:

Nasycených tuků (NMK)

Jednoduchých cukrů

Soli

- **Menší výdej energie**

ubývání rutinního i aktivního pohybu, zvýšení sedavé činnosti bez přerušení

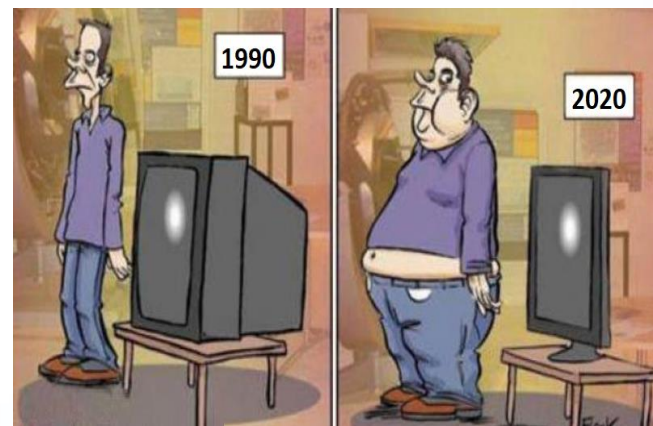
- **Nejdůležitější změna psychologická**

Toxické obezitogenní prostředí x tlak na štíhlost

Boom pro obchodníky s hubnutím - držení diet

Jídlo přestává být jídlem

www.stob.cz



Hubněte zdravě a natrvalo



Držení diet

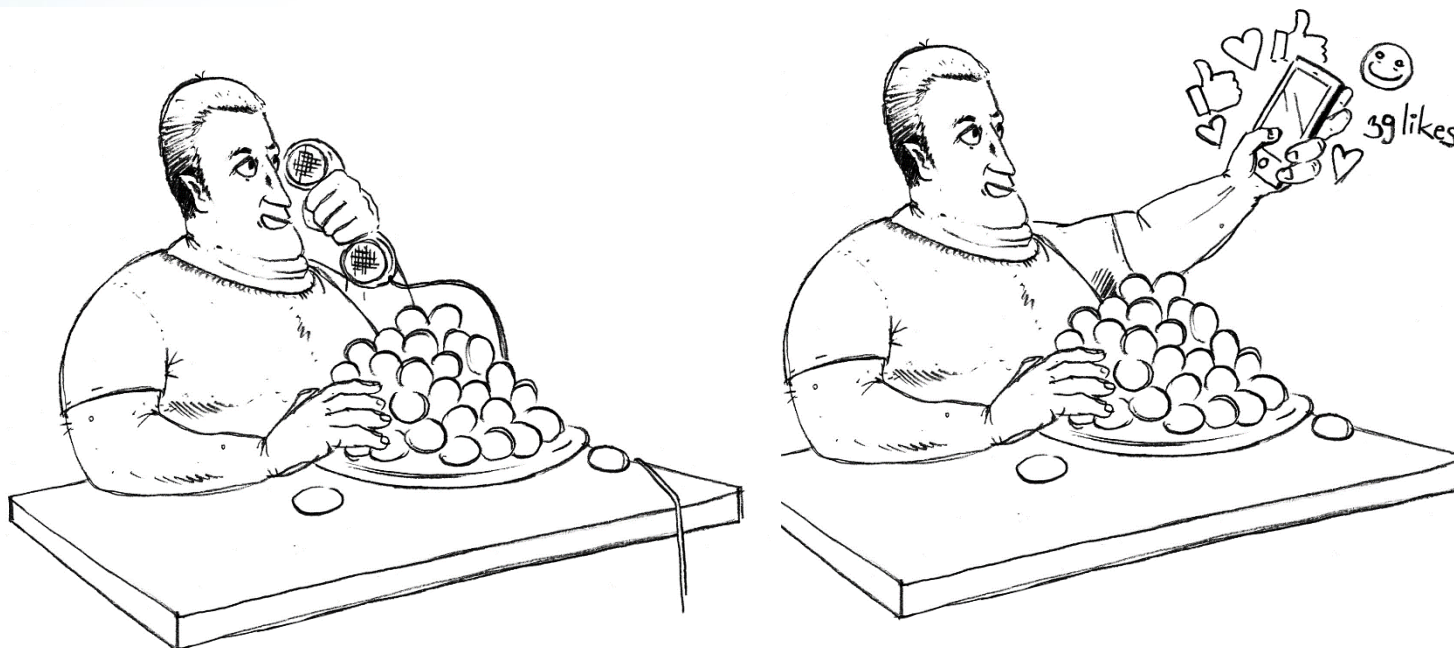
Dříve

Reprodukční číslo bylo v řádu jednotek - nakažených držením vajíčkové diety bylo málo - jeden na jednoho výměna diet po sousedsku

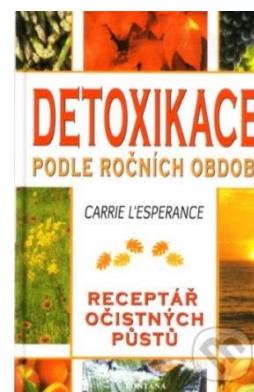
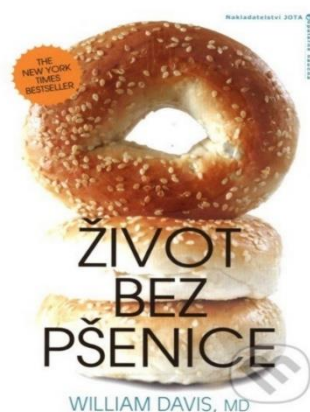
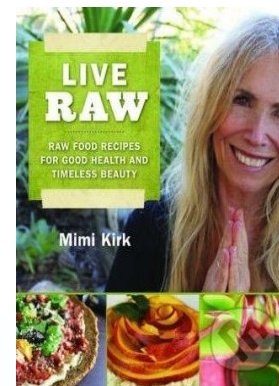
Současnost

Reprodukční číslo je v řádu mnoha set tisíc

Díky moderním technologiím šíří **virálně** nákazu hubnoucí guru, který ovlivňuje celou společnost



Syrová strava, paleo, bezlepková...



Negativa nových výživových směrů

Postupné omezování při výběru potravin

Tabu potraviny

- obsahující éčka (aspartam)
- palmový olej
- potraviny s lepkem
- mléčné výrobky
- potraviny co nejsou BIO apod...

Živiny X nic „umělého“ X dovezeného...

Mnohem důležitější pohlížet na potraviny komplexně – sledovat nutriční hodnoty a hlavní složky potraviny.

www.stob.cz



Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
z toho	
- nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
z toho	
- cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g



Změny v sortimentu potravin od roku 1990

V roce 1990 – na trhu v České republice 3 500 položek

V roce 2015 – na trhu Evropské unie 350 000 položek

Zdroj SZÚ



Velký výběr potravin včetně reformulace většinou nestačí pro změnu návyků

Co se podílí na konzumaci potravin

Nutriční gramotnost (značení potravin)

co jím

Dostupnost nutričně výhodných potravin, které budou vyhovovat
senzoricky stejně jako klasické - reformulace potravin

Psychologické spouštěče

Proč jím – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení

Jak jím – všímavost x automatické jedení



Co se podílí na pohybu resp. nepohybu

Jídlo sloužilo k uspokojení hladu

Pohyb byl přirozený, účelný

Jak pohyb ubývá

Aktivní

Rutinní - nedostatek

Sedavá činnost bez přerušení – novodobé kouření, *cvičení*

Vnitřní, osobní překážky:

nevhodné kognice, emoce - nevěřím si, nezvládnu to, ztrapním se, stydím se

Pohyb se STOBem

Je třeba vybírat pohyb, který člověku vyhovuje – analogie s dietami!



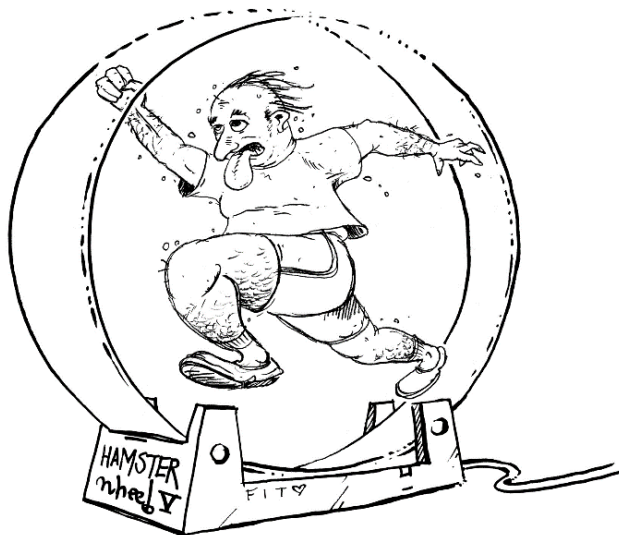
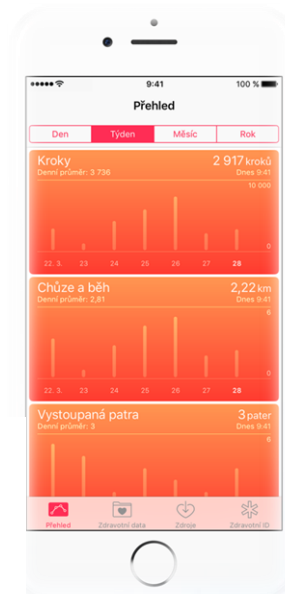


Pozor na ztrátu radosti z pohybu

Sporttestery Fitbity



Chytré telefony, analýza spánku



Optimalizace tréninku

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Jak převést zlozvyky na dobrozvyky?

Zvýšit nutriční gramotnost

60% obyvatel České republiky má nízkou zdravotní gramotnost

Mít dostatek nutričně výhodných potravin

Nabídka potravin i díky reformulaci potravin je široká

Převedení teoretických znalostí do praktického života

Vědět neznamená dělat

Informace nestačí ke změně – jsme více emotivní bytosti, které nedělají změnu na základě jen logického myšlení

Jak může pomoci STOB převést teorii do praxe



Zvyšovat nutriční gramotnost názornými materiály – propagujeme reformulované potraviny



Nakupujeme s rozumem

- jak nakoupit
- jak uvařit
- porce právě pro vás

1. potravinová skupina

Maso, drůbež, uzeniny, ryby a rybí výrobky

Maso je pro lidský organismus důležitým zdrojem bílkovin. I při hubnutí je důležité přijímat živočišné bílkoviny, a to zejména ty, které nejsou vázány na živočišné tuky (doporučuje se vyvážit příjem bílkovin ze živočišných a rostlinných zdrojů v poměru 1:1). To znamená, že je velmi důležité soustředit se na masa libová a konzumovat méně tučnou drůbež (nejoblíbenější je kuře) a ryby. V naší republice se nejčastěji konzumuje (sestupně podle objemu spotřeby) maso vepřové, drůbeží (především kuřecí) a hovězí. Spotřeba ostatních druhů masa (telecí, králíci, koňské, skopové, kozí, jehněčí a zvěřina) je velmi nízká. Zcela ojediněle se můžeme setkat s masem pštrosím a kloaním.

Masné výrobky, zejména uzeniny, jsou většinou z nutričního hlediska méně vhodné než libová masa, protože většina jich má vysoký obsah tuku a soli.

Spotřeba rybího masa je nízká a vzhledem k jeho vysoké nutriční hodnotě by se měla zvýšit.

MASO, DRŮBEŽ, UZENINY, RYBY A RYBÍ VÝROBKÝ

3. potravinová skupina

Mléko a mléčné výrobky, rostlinné nápoje (rostlinná „mléka“)

Mléčné výrobky jsou při hubnutí velkými pomocníky, proto je rozebereme podrobněji než ostatní kategorie potravin. Dokáží při nízké energetické hodnotě dodat našemu tělu velké množství bílkovin a vápníku a kysané produkty pomáhají díky probiotikům zkvalitnit střevní mikroflóru. Během dne je výhodné konzumovat výrobky z různých skupin. Doporučuje se sklenice mléka, jeden kysaný mléčný výrobek (zdroj probiotik) a plátek sýra nebo porce tvarohu (bohatý zdroj vápníku a bílkovin).

5. potravinová skupina

Alternativy masa a dalších živočišných výrobků

Důvody pro konzumaci menšího množství masa nebo pro jeho úplné vyloučení ze stravy jsou dány vztahem ke zvířatům, snahou o ochranu životního prostředí nebo údajnými pozitivními vlivy na zdraví člověka. Jako náhrady masa mohou sloužit různé potraviny, ale jejich složení nikdy nezaistí dostatečný příjem živin, jejichž zdrojem je maso, a navíc nesplňují senzitivní

2. potravinová skupina

Vejce a výrobky z vajec

Názvem vejce rozumíme pouze vejce slepičí, ostatní druhy vajec musí být označeny názvem ptáka, od kterého pocházejí (vejce křepelčí, perliččí, krůtí, pštrosí, kachní, husí). Vejce jsou oblíbenou součástí jídelníčku v českých zemích již několik století. V jejich spotřebě stále zaujímáme přední místo ve světě, i když se v minulých letech snížila na 238 kusů na obyvatele za rok (poslední statistický údaj z roku 2009). Vzhledem k tomu a také ke skutečnosti, že příjem cholesterolu se v současné době pro zdravého člověka nepovažuje již za tak rizikový, bylo v inovovaných Výživových doporučeních Společnosti pro výživu vynecháno doporučení ke snížení spotřeby vajec. Ta by u zdravých lidí neměla být vyšší než jedno až dvě vejce denně.

4. potravinová skupina

Sýry

Sýry jsou důležitou součástí jídelníčku i při hubnutí, třebaže mnoho druhů obsahuje vysoké procento tuku. U sýrů platí stoprocentně vše s mírou – rozhodně není vhodné si například nakrájet na kostičky sýr k televizi, kdy často zkonzumujeme více než 100 gramů, což představuje energetickou hodnotu celého hlavního pokrmu. U sýrů je třeba pečlivě vybrat, protože množství tuku se pohybuje od 1 g u syrečků či 5 g u cottage přes 10–26 g u eidamu dle tučnosti, 30 g u ementalu, čedaru, goudy či nivy až k 50 g tuku u mascarpone na 100gramovou porci.

Energetické hodnoty sýrů a množství gramů tuku se vztahuje ke 100 g potraviny.



EH 560 kJ, T 1 g EH 440 kJ, T 5 g EH 940 kJ, T 10 g EH 990 kJ, T 11 g EH 1100 kJ, T 16 g

6. potravinová skupina

Tuky

Tuky mají vysokou energetickou hodnotu zhruba 38 kJ/g (více než dvojnásobnou oproti bílkovinám a sacharidům), ale mají malou sytič schopnost. Slouží tedy jako zdroj energie, ale obsahují i složky, které jsou pro náš organismus nezbytné (esenciální mastné kyseliny). O tucích opět platí složky „vše s mírou“ a „kvalita nad kvantitou“. Tuky jsou v naší výživě důležité, ale

SÝRY

ALTERNATIVY MAS A DALŠÍCH ŽIV

HOVĚZÍ NA ČESNEKU S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A DUŠENÝM ŠPENÁTEM

2720 kJ B 50g, T 17g, S 71g

1570 kJ B 37g, T 7g, S 39g

600 g hovězího zadního
40 g anglické slaniny
500 g brambor
800 g mražených špenátových listů
80 g cibule
1 vejce
20 ml smetany ke šlehání
200 g hrubé mouky
20 g hladké mouky
12 g másla
sól, pepř, česnek

450 g hovězího zadního
250 g brambor
1000 g mražených špenátových listů
60 g cibule
1/2 vejce
20 ml polotučného mléka
100 g hrubé mouky
sól, pepř, česnek



980 kJ



110 kJ



1230 kJ



400 kJ

Varianta 1



Hovězí na česneku, škvá

Omytý kus masa osolíme, opepříme, potřeme prolisovaným česnekem a vložíme do pekáče společně s na plátky nakrájenou cibulí a slaninou a podlijeme vodou. Vložíme do rozehřáté trouby a pečeme doměkka při teplotě 180° C cca 2 hodiny dle velikosti masa. V průběhu pečení podléváme a obracíme. Po dopečení slijeme výpek do pánvičky a zredukujeme na tuk. Zaprášíme hladkou moukou, osmahneme a zalijeme vývarem (vodou), rozmícháme a krátce provaříme. Hotovou šťávu dochutíme solí, pepřem, česnekem a přecedíme.

Bramborové knedlíky

Brambory uvařené ve slupce necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme vejce, hrubou mouku a sůl. Vypracujeme těsto, vytvarujeme valečky o průměru 5 cm a vaříme v osolené vodě cca 25 minut.

Špenát

Mražený listový špenát zprudka orestujeme na másle, přidáme prolisovaný česnek, osolíme, opepříme a zjemníme smetanou.

Varianta 2



Hovězí na česneku, škvá

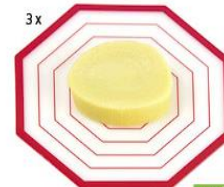
Snížíme množství masa, vynecháme slaninu a výpek nezahříváme moukou.



600 kJ



30 kJ



630 kJ



310 kJ

Bramborové knedlíky

Při přípravě knedlíků postupujeme stejným způsobem, pouze snižujeme celkové množství knedlíků.

Špenát

Při přípravě špenátu nepoužijeme máslo a špenát podusíme na troše vody, smetanu nahradíme mlékem.

Suroviny na jednu porci	varianta 1		varianta 2	
	g/ml	kJ	g/ml	kJ
Maso a omáčka				
anglická slanina	10	160	-	-
cibule	20	40	15	30
mouka hladká	5	70	-	-
Příloha				
olej	10	370	5	190
brambory	125	410	65	220
vejce	15	90	7	40
mouka hrubá	50	740	25	370
Zelenina				
špenátové listy mražené	200	240	250	300
másto	3	90	-	-
smetana ke šlehání	5	70	-	-
mléko polotučné	-	-	5	10
Celkem		2730		1570



Talířky



Talířky

Jídelníček na celý den

Zábavné hubnutí pomocí talířků o hodnotě 400 kJ s indexem hubnutí
 Jak si sestavit zdravé a chutné snídaně, svačiny a hlavní jídla
 Příklady jídelníčků s ohledem na poměr živin

**STOP
STOB
OBEZITĚ**

Vhodně sestavený jídelníček – 15 talířků 6000 kJ

Optimální poměr jednotlivých živin – gramy a procenta z celkového energetického příjmu.
 Bílkoviny 100 g = 30 %, tuky 45 g = 30 %, sacharidy 150 g = 40 %

SNÍDANĚ Žitný chléb obložený sýrem, šunkou a zeleninou

1 a 1/2

lisovaný chléb žitný 75 g 😊 Madeland Fitness 20% 45 g 😊 kuřecí šunka 55 g 😊 kedlubna 165 g 😊

SVAČINA Tvaroh s jogurtem a jahodami

1 a 1/2

Ovořit tvaroh 140 g 😊 jahody 230 g 😊

OBĚD Těstoviny s kuřecím masem a zeleninou

1 a 1/2

kuřecí prsa 90 g 😊 těstoviny vařené 100 g 😊 mražená zelenina 200 g 😊 olej 10 g 😊



Na každém talířku je potravinina o hodnotě 400 kJ

PEČIVO - 400 kJ

Rohlík světlý 33 g



Rohlík tmavý 40 g



Houska 33 g



Chleba 40 g



Knuspi 30 g



Kavli 30 g



Toastový chléb 33 g



Topinka na tuku 22 g



Cornflakes 27 g



Bábovka třená 25 g



Závin 47 g



Kobliha 22 g



Buchtka 29 g



Croissant 23 g



Dort máslový 22 g



Píškot se šel 50 g



ZELENINA - 400 kJ

Mrkvi 210 g



Celer 200 g



Petržel 130 g



Cibule 200 g



Kechubna 300 g



Ředvičky 480 g



Fršák 130 g



Porek 210 g



Květák 330 g



Brokolice 290 g



Salát ledový 750 g



Salát hlávkový 530 g



Želí hlávkové 330 g



Kukufice 90 g



Colžeta 520 g



Houby 400 g



Svépomocné manuály



CHCI ZMĚNU. JAK NA VÝŽIVU? 



HUBNEME S ROZUMEM

- JAK PRACOVAT S BROŽUROU
- ZÁKLADY VÝŽIVY
- JAK NAKUPOVAT TUKY
- PEČIVO, CEREÁLIE
- PŘÍLOHY, LUŠTĚNINY, OCHUCOVADLA
- MASO, MASNÉ VÝROBKY, VEJCE
- MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY
- NÁPOJE
- ZELENINA, OVOCE, OŘECHY
- RESTAURACE, JÍDELNY, FASTFOOD
- SLADKOSTI, SLANÉ VÝROBKY
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

www.stob.cz

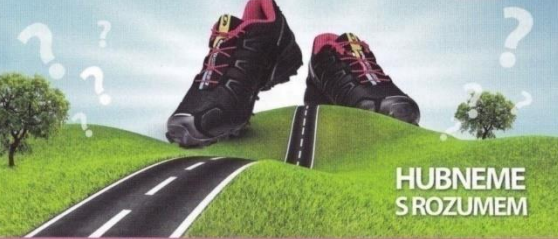
CHCI ZMĚNU. JAK NA VÝŽIVU II? 



HUBNEME S ROZUMEM

- JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK
- DENNÍ REŽIM
- PRAKTICKÝ NÁVOD
- SNÍDANĚ
- SLADKÁ SNÍDANĚ
- OBĚD
- VEČEŘE
- STUDENÁ VEČEŘE
- SVAČINY
- JÍDLO V RESTAURACI, MLSÁNÍ
- PITNÝ REŽIM
- ODHAD VELIKOSTI PORCE
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

CHCI ZMĚNU. JAK NA POHYB? 



HUBNEME S ROZUMEM

- JAK PRACOVAT S BROŽUROU
- STOBKOLO – PŮJDU DO TOHO?
- TEORIE K POHYBU – BENEFITY
- PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VÁHAVCE
- OSOBNÍ PLÁN – RUTINNÍ POHYB
- OSOBNÍ PLÁN – CHŮZE
- OSOBNÍ PLÁN – NORDIC WALKING
- OSOBNÍ PLÁN – BĚH
- OSOBNÍ PLÁN – KOLO, ROTOPED
- OSOBNÍ PLÁN – PLAVÁNÍ
- OSOBNÍ PLÁN – IN-LINE BRUSLE
- SKUPINOVÁ CVIČENÍ A STREČINK
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

Hubněte zdravě a natrvalo 

Pomůcky k odhadnutí množství



20 g



50 g



100 g



Stobklub – komunitní web

Dlouhodobý kontakt pro udržení změny



- Program Sebekoučink pro sestavení jídelníčku a změnu návyků
- Nutričně vyvážené recepty
- Články
- Edukační programy (Výzva 52)
- Blogy, diskuze



Znalosti (nutriční značení) nestačí



Jídlo navíc oproti plánu

Uvědomit si spouštěče

- **Proč jí**

- vnější toxické prostředí *Nudging*
- emoce

- **Jak jí** > všímavost



Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

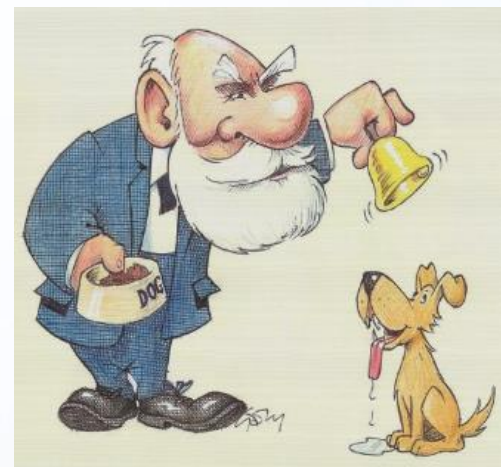
podnět (hlad) → reakce (najím se)
(semafor, televize....)

Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)
(stres, kvalita života....)

Kognitivní teorie

podnět → kognitivní zpracování podnětu
→ emoční reakce
→ chování

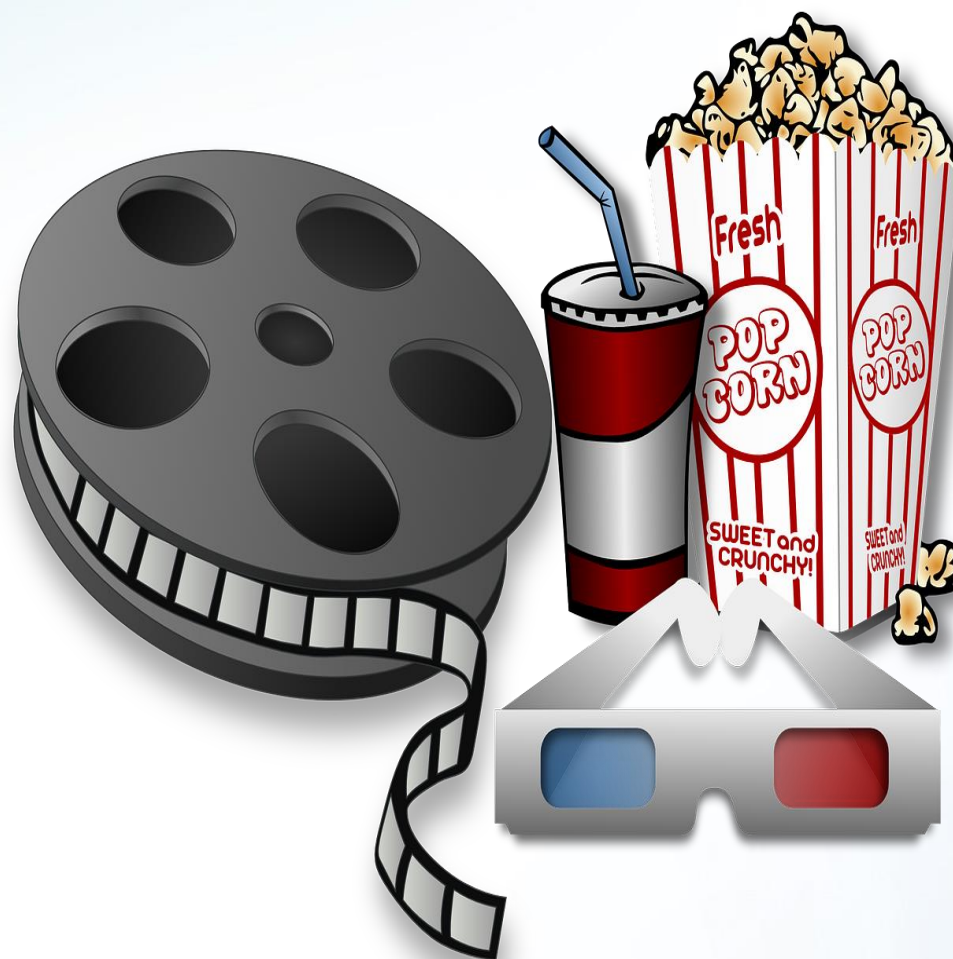


Klasické podmiňování - toxické prostředí



Toxické prostředí – jak mu čelit?

Nudging - šťouch



Jak mohou barvy ovlivnit naše stravování

ČERVENÁ, ORANŽOVÁ a ŽLUTÁ BARVA

- ✓ Lidé tyto barvy spojují se sladkou, výživnou chutí.
- ✓ Žlutá zlepšuje náladu, navozuje pocit štěstí, radosti, ale i **potřebu konzumovat**. Proto se hojně používá ve fastfoodech.



Jak mohou barvy ovlivnit naše stravování

RŮŽOVÁ barva evokuje sladkou chuť a podpoří „mlsání“.



www.stob.cz



Hubněte zdravě a natrvalo



Toxické prostředí

Jak na spouštěče

Identifikovat
spouštěč

odstranit

Omezit



Ukládejte mimo dosah



Naučit se na spouštěč reagovat jinak – na talíř rovnou **menší porce**
www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Klasické podmiňování při pohybu

spouštěč	reakce
televize	lehnu si na gauč pohupuji se na fitbalu sednu si na rotoped
reklama	ležím a přepínám protahovací cviky
telefonuji	sedím chodím

Funguje autopilot – ale pomalé postupné kroky vedou pomocí principů KBT k přepodmiňování.

Pracovat se spouštěči - malé změny před nebo po pravidelné aktivitě
před pitím kávy – 5 minut cviků
při jakémkoliv čekání na mail, na křižovatce – protáhnout se

Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

podnět (hlad) → reakce (najím se)
(semafor, televize....)



Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)
(stres, kvalita života....)

Kognitivní teorie

podnět → kognitivní zpracování podnětu
→ emoční reakce
→ chování



Jak zvládat emoce

Odstranění, vyhnutí se spouštěči

Nebudu sledovat politické debaty, informace o covidu jen 15 minut denně

Zvyšování psychické a tělesné zdatnosti

Vytvořit na stresující podnět jinou reakce než jídlo

Zabránit neužitečnému **autopilotu**, aby sáhl ve stavu rozrušení po jídle, napětí nemůže růst donekonečna

je třeba se na spouštěče připravit předem, plánovat dopředu emoce x rozum

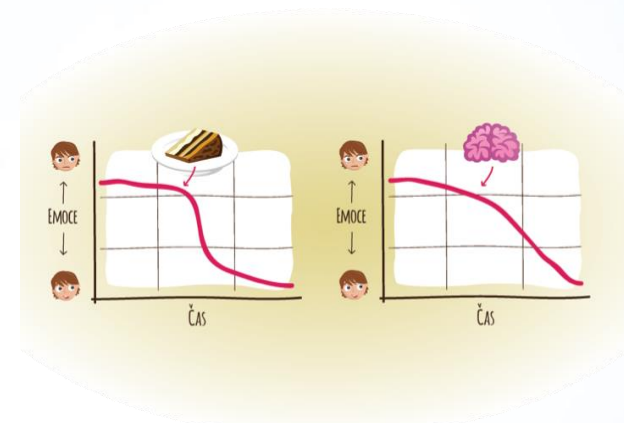
pauza - pomůže čas

alternativní činnost – hudba, telefon, skype, vana, pohyb

relaxace, automasáž, dýchání

mindfulness

www.stob.cz



Operantní podmiňování ve vztahu k pohybu

Operantní podmiňování chování – důsledek

Podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)

Jdu vykonávat pohyb

Nevhodný pohyb (druh, intenzita) → stres → zanechám cvičení

Couvnu z pohybu → úleva → ležím na gauči

Nordic walking podél moře → endorfiny → budu pokračovat i doma



Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

podnět (hlad) → reakce (najím se)
(semafor, televize....)



Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)
(stres, kvalita života....)

Kognitivní teorie

podnět → kognitivní zpracování podnětu
→ emoční reakce
→ chování



Jak zvládat negativní automatické myšlenky

Událost, spouštěč → myšlenka → emoce → chování

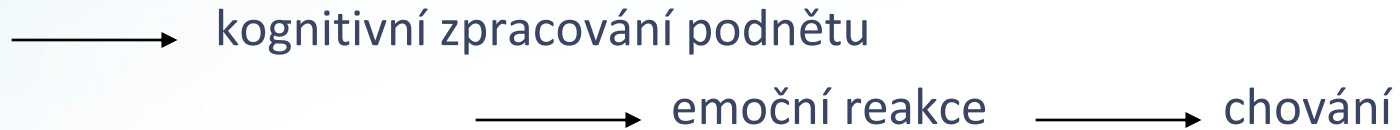


?

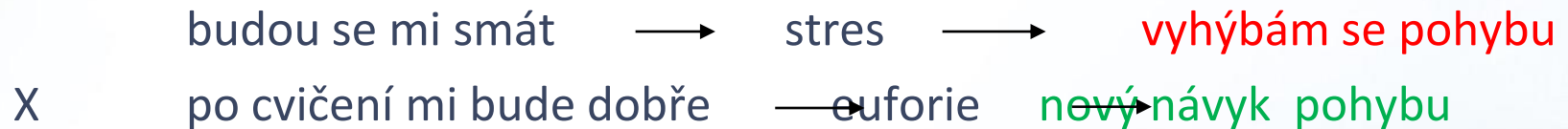


Kognitivní teorie

podnět



Pohyb při hubnutí



Aktivní změna návyků, ne oběť ale tvůrce

Preference, volba - není svobodné rozhodnutí - autopilot

- toxické prostředí
- napodmiňovaná reakce z dřívějška – např. emoční jedení,

hlavní cíl není váhový úbytek, ale zvýšení kvality života, být zdravý, zdatný, naplnění životních hodnot

dlouhodobá spokojenost - jím chutná jídla, kreativita, pohyb

- zhubnutí kila jsou dílčím cílem k naplnění životní hodnoty, dávají zpětnou vazbu, zda jdeme správným směrem



Jak může pomoci STOB – Den zdraví

23. října 2021 vás čeká:

- 10 druhů pohybu
- poradny, odborné služby
- měření, index zdraví
- prodejní výstava s ochutnávkami
- **Jste vítáni s vašimi nutričně výhodnými produkty**
- **malkova@stob.cz**



Závěr

- Je třeba, aby odborníci přispívali k zvyšování nutriční gramotnosti
- K trvalé redukci váhy vede zlepšování nutričního složení potravin, které vyhovují senzoricky – reformulace potravin
- Pro uvedení teoretických nutričních znalostí do praxe je výhodné používat přístupy KBT a všímavosti. Je důležité se zabývat nejen tím, **co lidé jedí, ale také jak jedí a proč jedí.**



Kontakt:
Iva Málková
tel. 608 834 816
email: malkova@stob.cz

www.stobklub.cz
www.stob.cz

