

HUBNOUČÁ• DÁ½•NY A SEBEVĚŠDOMÁ•

Čtvrtek, 22. listopad 2016

Tak co, co ty dáš, co máte v rohu skříně, už je zapnete? No, přece ty, jak vám ješ nedávno tak přiknů, že už to bude pár měsíců? Nevadí, od pondělí nasadíme dietu, a oblíbené, hubnoucí dáš nám po pár týdnech hladovění a deprese určitě zas budou... Nepřipomíná vám to nic?

Podle průzkumu firmy Yahoo Style má většina žen ve skříně minimálně 4 - 5 kusů oblečení, do kterých stále hubne. Dokonce každá desátá žena si přý doma koupí něco, co jí je malé, s tím, že do toho šlape zhubne. Je to dobré? Pomáhají vám malé dáš k motivaci? Vyplatí se to mnohdy pokusit, kdy dáš nezapnete, ani nenatáhnete, že budete dál držet dietu a pravidelně cvičit? Podle psychologů to není správné. Každý takový neúspěšný pokus obléci si menší, končí tím, že se člověk necítí dobře, má pocit viny a selhání. Jsou opravdu úspěšné a zdravé státní realistický cíl? Je opravdu nutné se chtít po letech narvat do stejných kalhot? Je to věc mošné a zdravé. Psychološka Samantha DeCaro zastává teorii, že takové věci poškozují zdravý způsob života, sebevědomí, sebeúctu a psychickou vyrovnanost. Jestliže žena chce zhubnout, musí hubnout kvůli sobě, svému zdraví a ne kvůli nějakému kusu oblečení. Mošná se zdá, že hubnout do dáš je logické a je to ta správná motivace, ale rozhodně je dalším připomínka toho, že s tím, jak te vypadáte, něco není v pořádku. Vaše postava. Vaše boky, zadek jsou problematické. A s každým dalším neúspěšným pokusem se vám do hlavy bude dostávat jen další množství ohledně svého těla. Přestanete se mít rády a budete mít ješ větší deprese. Pocity viny není dobrá motivace. Naopak, když si přijdete zacvičit proto, že se pak do cítíte, že se objevily endorfiny a vám je skvěle, jste na správné cestě. Když si dáte večer jen lehké jídlo a přijete na procházku se psem, bude vám zaručeně líp, než sedět přecpané a neschopné pohybu po opulentní večer na gauči televize. Takže - zvolit pohyb a zdravé stravování ne kvůli hubnutí, ale kvůli lepšímu pocitu. Kvůli svému zdraví. A ne proto, že vám ve skříně visí šaty a dáš o těle šla menší... GRÉTA