

Kako shujšati in ostati živ

Na vadbi joge me udeleženke tečaja večkrat vprašajo, kako shujšati z jogo.

Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Kot otrok sem bil vedno vitek, kajti takrat smo se, kot večina otrok, ogromno gibali, se igrali, se ukvarjali s športom (kar za današnje generacije otrok, zrasle ob računalnikih in iPhonih, počasi ne bomo mogli več reči), tako da sem imel občutek, da se sploh ne morem zrediti. Vendar sem se zmotil. Ko sem služil vojsko, sem se v zadnjih mesecih ležernosti, fizične neaktivnosti, hranjenja, kot da smo maratonci in čakanja na odhod domov, zredil za več kot deset kilogramov. To me sicer ni vznemirjalo, mi je pa dalo vedeti, da neprimeren način življenja prinese svoje rezultate. Kmalu po prihodu domov sem se začel intenzivno ukvarjati z jogo in sem kmalu spet prišel na svojo "idealno" težo, ki sem jo imel kot otrok in jo po 22 letih še vedno imam.

Zakaj preveč jemo?

Razlogi za preveliko težo so lahko različni, vendar roko na srce: v večini primerov je problem, da enostavno preveč jemo. Določeni konstitucijski tip je bolj nagnjen k debelosti, vendar preveč je. So izjeme v primeru hormonskih vzrokov ali nepravilnega metabolizma – te izjeme potrjujejo pravilo. In karkoli bomo počeli, če ne zmanjšamo količino hrane, nam nobena shujševalna kura ne bo pomagala.

Seveda pa je najbolj pomembno najti razlog, zakaj preveč jemo. Ali jemo preveč, ko smo pod stresom, ko smo čustveno prizadeti, žalostni, živčni? Se želimo s hrano zaščititi pred

občutljivostjo, se z njo potolažiti? Ali se prenajedamo, ker smo se enostavno tako navadili? Se nam zdi, da smo siti šele, ko imamo želodec popolnoma obložen? Morda prehitro jemo – občutek sitosti pride šele 15 minut po zaužitju hrane, takrat ko je že dostikrat prepozno ... Navada, da jemo več, kot je potrebno, je posebej problematična. Ko športniki zapustijo aktivno ukvarjanje s športom, jedo pa še naprej enako kot do takrat, saj ni enostavno spremeniti navade hranjenja. Še hujša je navada, da moramo skorajda obležati, da imamo občutek sitosti, in gojimo jo od malega, je posebej težko spremeniti in brez postopnosti ne bo šlo. Ekstremno hujšanje se vsekakor odsvetuje. Nisem še videl niti ene osebe, ki bi shujšala in obdržala to težo, kvečjemu nasprotno: še bolj se zredijo! Ko smo enkrat vpeti v začarani krog hujšanja, težko pridemo ven, in to so izredni šoki za telo in škodujejo našemu zdravju. Potrebno je zelo postopno zmanjševati količino hrane.

Postopno manj

Ena najboljših metod je točno si določiti količino hrane in jo zelo zelo postopno zmanjševati, da naše telo ne doživi šoka in se duševnost ne upre. Še najbolje je, da si zapišemo. Količina je odvisna od naših prejšnjih navad. Npr: pojedla bom točno dva krožnika hrane, en zrezek (še bolje je nič, ampak počasi vegetarijanska hrana zmanjša problem na polovico!), tri kose kruha in pol (prej sem jih ve-

dno štiri) in sladico. Prigrizki naj bodo čim manjši, najbolje je seveda nič ali pa naj bodo zdravi: sadje, oreščki ... En mesec se držimo ustaljene količine hrane in nato zmanjšamo količino na krožnik in tričetrt ter tri kose kruha, sladico obdržimo (življenje vendar mora biti tudi sladko) in se spet držimo količine naslednji mesec.

Naslednji mesec spet malo zmanjšamo, vendar če nam je to prehitro (in smo v preveliki skušnjavi, da bi pregrešili), ostanejo še dalje na tej količini. Najhujša je skušnjava prehitrega napredka! Postopnost je bistvena, da ne trpimo ob tem. Sicer se bo naš um uprl in bo našel tisoče argumentov in izgovorov ali se zatekel celo v destruktivnost in nas prisilil v stari način ali celo prenajedanje. Naš želodec je potrebno postopoma navaditi na manjšo količino hrane. Prej smo npr. štirideset let jedli toliko, zdaj tega ne moremo spremeniti čez noč. Če pademo v nestrpnost, se bomo spet vrnili na začetek ali še na slabše. Ne padajmo na trike raznoraznih čudežnih metod, da bomo v enem mesecu ali celo dveh tednih uspeli. Uspeli se bomo znebiti edino denarja. Ta metoda je postopna, vendar zanesljiva. In ne preveč boleča. Veliko je še raznih malenkosti, ki pa so pomembne in jih je dobro upoštevati, več o tem naslednjič.



FOTO: ARHIV VEČERA