

PRACOVNÍ LISTY

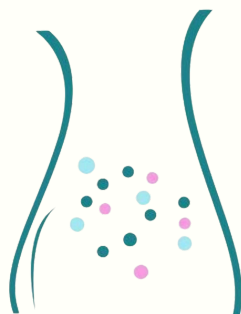
k on-line programu

Chci zhubnout – co mi pomůže?

Chci zlepšit zdraví – co mi pomůže?

Díl 1.

JAK HODNOTÍM TO, JAK SE CÍTÍM?





Myslím, že určitě znáte (stejně jako já) lidi, kteří si:

- **opakovaně** dávají předsevzetí, že „tentokrát“ již **zhubnou**,
- stejně tak i ty, kteří svou nadváhu nikdy „neřešili“ a nyní si stěžují na („najednou“ vzniklé) **zdravotní potíže**.

Není podstatné, zda patříte k té či oné skupině, ale spíše to, zda chcete skutečně něco změnit. **Doplnit si vědomosti** o tom, jak můžete některé zdravotní potíže a nadváhu zmírnit nebo jim předcházet, může být **rozumnou investicí do vlastního zdraví**.

Z prvního dílu už víte, že hlavní důvod vzniku nadváhy a řady zdravotních potíží (včetně psychických) má často svůj původ v nerovnováze ve střevní mikroflóře současně s progresivním oslabením svalů.

A vzhledem k tomu, že se **jedná o dvě vzájemně propojené příčiny**, nelze je řešit tak, že se zaměříte pouze na jeden z těchto problémů. Nejlepších výsledků lze dosáhnout tehdy, když se postupně zaměříte na **nápravu obou faktorů**.

O mechanismu toho, **jak jedno ovlivňuje druhé**, i o tom, jak lze postupovat ke zlepšení stavu, se budete postupně dozvídat v dalších částech tohoto vzdělávacího programu.

Všechny pracovní sešity si zkuste vyplňovat co nejpoctivěji. Mohou vám posloužit jako **vaše pomyslná startovací čára**, ze které vyrazíte na cestu za lepší kondicí a pevnějším zdravím.



Prvním krokem je **sepsat si co nejpravdivěji**, jak se skutečně cítíte a jaké zdravotní potíže **vás v současnosti trápí**. Ohodnoťte nejen ty problémy, které se u vás objevují déle než tři měsíce, ale i ty, které přicházejí jen občas, a přesto vám **znepříjemňují život**.

Berte tyto pracovní listy především jako osobní přehled pro sebe. Pomohou vám uvědomit si, v jakém stavu se právě nacházíte, abyste se k nim mohli později vrátit a porovnat, zda se něco změnilo.

Zaznamenejte si také ty potíže, které mohou ovlivňovat vaši **psychickou pohodu** (například tmavé kruhy pod očima, rozsáhlé strie po porodu, opakovaně špatná nálada, neodůvodněné obavy, celková rozladěnost apod.) pro pozdější porovnání.

Nezapomeňte, že potíže, které se neobjevují každý den, má člověk tendenci přehlížet. Pokud se však některé **problémy vracejí opakovaně**, i když jen občas, mohou postupně přerůst v potíže trvalejší.

V dotazníku najdete možnost zaznamenat i problémy, které nejsou přímo uvedeny, ale konkrétně vás trápí a rádi byste se jich zbavili nebo je alespoň zmírnili.

A pamatujte – **neděláte to pro mě, ale pro sebe**. Buďte proto k sobě poctiví.

Prvním krokem ke změně je **uvědomit si a pravdivě zaznamenat svůj skutečný stav** v písemné podobě. Právě to může být důležitý výchozí bod **pro pozdější porovnání a zhodnocení změn**.



Jak hodnotím to, jak se cítím?

Zkuste jednotlivé potíže ohodnotit podobně jako ve škole na stupnici od 1 do 5.

1 znamená, že se v dané oblasti cítíte dobře,

5 znamená výrazné potíže nebo nespokojenost.

Zažívání (pálení žáhy, žaludeční reflux, pocit, že vám to netráví...)

Alergie, potravinová nesnášenlivost

Nadýmání (křeče, průjmy, zácpa)

Tělesná váha (nadváha/podváha)

Celulitida

Psychika (deprese, úzkost, problémy s pamětí...)

Imunita (časté infekce a nachlazení)

Večerní vlčí hlad, neustálé chutě na sladké

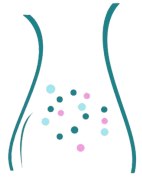
Zápach z úst

Tmavé kruhy pod očima

Otoky

Bolesti (kloubů, zad, hlavy...)

Problémy se spánkem

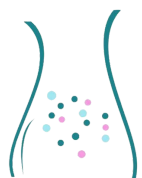


Další potíže, které mě trápí nebo ovlivňují můj každodenní život

Opět ohodnoťte své potíže na stupnici od 1 do 5.

<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>

Nyní můžete přejít k dalšímu kroku: **zvažte se a změřte**. Vždy si své poznámky **označte datem**. Díky tomu se k nim budete moci později vrátit a porovnat, zda se něco změnilo.



MOJE AKTUÁLNÍ TĚLESNÁ VÁHA

kg

MOJE AKTUÁLNÍ TĚLESNÉ MÍRY (V CM)

Obvod pravé paže▶	<input type="text"/>
Obvod levé paže▶	<input type="text"/>
Obvod hrudníku▶	<input type="text"/>
Obvod pasu▶	<input type="text"/>
Obvod břicha▶	<input type="text"/>
Obvod boků▶	<input type="text"/>
Obvod pravého stehna▶	<input type="text"/>
Obvod levého stehna▶	<input type="text"/>
Obvod pravého lýtka▶	<input type="text"/>
Obvod levého lýtka▶	<input type="text"/>

Pracovní list byl poprvé vyplněn dne: _____



PRACOVNÍ LISTY - 1. DÍL

Sledování změn:

Zapište si své výsledky po 7 dnech, po 14 dnech a po 3 měsících. Další sledování pak už záleží jen na vás.

KONTROLNÍ HODNOCENÍ

Kontrola po 7 dnech
dne:

Kontrola po 14 dnech
dne:

Kontrola po 3 měsících
dne:

Aktuální váha	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod pravé paže	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod levé paže	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod hrudníku	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod pasu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod břicha	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod boků	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod pravého stehna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod levého stehna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod pravého lýtka	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Obvod levého lýtka	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>