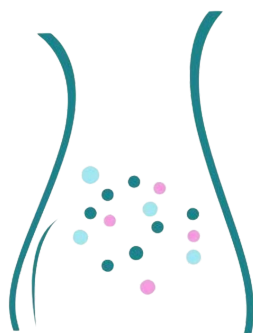


JAK HODNOTÍM TO, JAK SE CÍTÍM?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

CHCI ZHUBNOUT, CO MI POMŮŽE?
CHCI ZLEPŠIT ZDRAVÍ, CO MI POMŮŽE?

díl 1.





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 mikrobiotě 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.

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

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

.....▶

Obvod levé paže

.....▶

Obvod hrudníku

.....▶

Obvod pasu

.....▶

Obvod břicha

.....▶

Obvod boků

.....▶

Obvod pravého stehna

.....▶

Obvod levého stehna

.....▶

Obvod pravého lýtka

.....▶

Obvod levého lýtka

.....▶

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			
Obvod pravé paže			
Obvod levé paže			
Obvod hrudníku			
Obvod pasu			
Obvod břicha			
Obvod boků			
Obvod pravého stehna			
Obvod levého stehna			
Obvod pravého lýtky			
Obvod levého lýtky			