



► Promjena životnih navika, a ne doživotno na dijetama

Kako bismo se ozbiljno uhvatili ukoštac s prekomjernom tjelesnom težinom, potrebno je biti snažno motiviran i posvetiti određeno vrijeme samo tome cilju. Današnje rigidne dijete donose kratkoročan uspjeh, ali nakon što se vratimo na stare prehrambene navike, kilogrami se ponovno vrata, a kod nekih osoba težina se nakon dijete i povećava.

Dakle, važno je mijenjati se na duge staze, mijenjati navike koje nas vode do nezdravog ponašanja.

Kako bismo promijenili svoje navike, potrebno je utvrditi koja smo ponašanja birali da se dovedemo u stanje prekomjerne težine, i jedno po jedno mijenjati. Promjena životnih navika je dugotrajna, stoga treba krenuti strpljivo i pozitivno. Na početku, promislimo koje bismo ponašanje najlakše mogli promijeniti i to ponašanje pokušajmo svakodnevno mijenjati. Primjerice, ukoliko se želimo početi baviti fizičkom aktivnošću, potrebno je krenuti sa 10 minuta hodanja, ali svakodnevno. Nakon pet dana povećamo na 20 minuta i tako dalje. Dakle, promjena ponašanja mora biti realno određena, da se može mjeriti i da se može izdržati te da se s tim dobro osjećamo. Kad se odlučimo mijenjati neko ponašanje, vrlo je važna podrška, da određenoj osobi do čijeg nam je mišljenja stalo možemo iznijeti svoje brige i podijeliti s njom svoje uspjehe.

Poželjno je, ukoliko smo u mogućnosti, uključiti se u timski rad s osobama s istim problemom, s kojima ćemo dijeliti uspjehe i problematična ponašanja.

Za promjenu ponašanja povezanog s prekomjernim unosom hrane nužno je usvojiti određene vještine: moramo biti svjesni što jedemo i naučiti to mijenjati – najčešće tu pomaže dnevnik prehrane koji se vodi svakodnevno kroz pet obroka zdrave i pravilne prehrane. Zatim je potrebna fizička aktivnost kojom vraćamo tijelo i metabolizam u formu. Ukoliko se teško suočavamo sa stresom, važno je pronaći strategiju nošenja sa stresom koja nam odgovara, primjerice molitva, meditacija, progresivna mišićna relaksacija, joga, duboko disanje. Na kraju moramo odabrati osobu koja će nam biti podrška u mršavljenju.

Istraživanja provedena na tehnikama mršavljenja pokazuju da je dnevnik prehrane najučinkovitiji i najefikasniji alat u promjeni ponašanja. Na početku osoba zapisuje sve što jede, a kad osvijesti što i kako jede, mijenja ili namirnice ili raspored obroka u tempu koji joj odgovara. Važno je voditi ga svakodnevno, i kad imamo dobre dane, i kad imamo one loše, jer nismo uvijek isto raspoređeni.

Od svih ovih tehnika, najvažnije je naučiti voljeti samog sebe. A to možemo jedino na način da osvijestimo svoje ponašanje i zadovoljavamo osnovne ljudske potrebe.

Istraživanja pokazuju da su zadovoljne osobe one koje svaki dan zadovoljavaju potrebu za ljubavlju, moći, slobodom i zabavom te koje oko sebe imaju dobre ljude.

► **SVE JE TO MOGUĆE OSTVARITI, SAMO TREBA ODLUČITI! USPJEH ZAPOČINJE PRVIM KORAKOM!**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

