

Čo urobiť, ak si zjedla viac, ako si chcela?

Prvá pomoc, keď to so sladkým
preženieš

SILVIA SKLABINSKA



Zastav cyklus viny skôr, než sa rozbehne

Prvá reakcia býva často automatická:

- „Zase som to pokazila.“
- „Zlyhala som.“
- „Nemala som to jesť.“

Toto okamžite zvyšuje hladinu stresu → zvýši chuť pokračovať v
jedení → rozbehne prejedanie.

Namiesto toho:

➡ „Stalo sa. Je to v poriadku. Pokračujem ďalej.“

Takto zastavíš celý cyklus ešte skôr, než začne.

Stabilizuj telo

Keď zješ viac sladkého, cukor v krvi rýchlo stúpne a potom prudko padá – a práve ten pád vyvoláva ďalšie chute.

Pomôže ti malá stabilizácia:

- hrst orechov
- jogurt / tvaroh
- kúsok syra
- vajíčko

Nie je to „náprava“. Je to spôsob, ako pomôcť telu vyrovnať hladinu glukózy.

Mini-pohyb po jedle

Krátky pohyb je doslova biologický reset:

- svaly môžu počas pohybu využívať glukózu aj bez inzulínu,
- znižuje sa prudký nárast cukru v krvi po jedle,
- stabilizuje sa energia,
- nervový systém sa upokojí,
- túžba pokračovať v jedení sa prirodzene zníži.

Stačí sa na 10 minút prejsť okolo domu, po byte, alebo len minútu robiť drepy, chodiť po schodoch.

Mini reflexia: Čo sa dialo?

Nekriticky, bez hodnotenia.

Opýtaj sa:

- Bola som hladná?
- Bola som unavená alebo v strese?
- Potrebovala som úľavu?
- Alebo to bolo zo zvyku (pri telke, pri práci)?

Je to pozorovanie, nie hodnotenie. Umožní ti zistiť spúšťač, aby si nabudúce vedela zareagovať skôr.

Pokračuj ako by sa nič nestalo

- žiadne „už je to jedno“,
- žiadne „od zajtra začnem odznova“,
- žiadne vynechávanie jedla či extra cvičenie
- žiadne „zajtra nič nejem“

Najlepší krok:

 pokračuj v normálnom stravovaní.

Keď prestaneš na sladké reagovať panikou alebo kompenzáciami, telo aj myseľ sa naučia, že sladké nie je hrozba. Tým zrušíš starý cyklus: sladké → vina → obmedzovanie → hlad → ďalšie sladké.

ZHRNUTIE

Zjedla som toho viac? → Upokojím → Stabilizujem → Prejdem sa
→ Pokračujem.

Nič neriešiš drasticky, nič nekompenzuješ, nič neodkladáš na
„zajtra“.

Reaguješ láskavo a pokojne — presne tak, ako sa buduje zdravý
vzťah so sladkým.

