

# Mapa spúšťáčov

—

## čo spúšťa tvoju chuť na sladké?

Mini diagnostika

---

SILVIA SKLABINSKA

# Ako rozpoznať spúšťače sladkého

Vždy, keď dostaneš silnú chuť na sladké, zastav sa na 10 sekúnd a spýtaj sa:

## **1) Ako sa cítim?**

(hlad, únava, stres, smútok, pretlak, nuda, frustrácia...)

## **2) Čo sa dialo 5–10 minút predtým?**

(nepříjemný rozhovor, práca, rutina, hádka, sociálne situácie...)

## **3) Čo naozaj potrebujem?**

(oddych, jedlo, prestávku, rozptýlenie, trochu energie, vodu...)

Tieto tri otázky sú malý „skener“, ktorý rýchlo odhalí, či chuť pochádza z tela alebo z hlavy.



## Urob si 4-5 dní mini-záznam (len pár viet)

Nemusíš si písať jedálniček.

Stačí zápis typu:

- Chuť o 17:00 – unavená po práci, hladná, nepríjemná správa od kolegu.
- Chuť po obede – jedla som málo, rýchly hlad.
- Chuť po hádke – stres, potrebovala som úľavu.

Časom si všimneš, že chute prichádzajú v rovnakých situáciách, nie náhodou.

## Nehodnoť spúšťače — sleduj ich

Nehovor si:

- „nemala by som byť v strese“
- „nemala by som jesť sladké z nudy“

Toto brzdí proces.

Stačí:

➡ „Aha, toto je môj spúšťač.“

Keď ho spoznáš, jeho sila výrazne klesá.

---

## Ked' spúšťač spoznáš, zrazu vieš, čo nahrádza sladká chuť

Napr.:

- „Chcem sladké... ale som vlastne unavená → dám si 3 minúty pauzu.“
- „Chcem sladké... ale som hladná → dám si malý snack a potom sladké.“
- „Chcem sladké... lebo som v strese → potrebujem úľavu, nie cukor.“

Často chuť sama odíde, lebo bola len „správou“.

## Zhrnutie

- 1.krátky 10-sekundový check: pocity + situácia + potreba
- 2.rozlíšenie fyzická chuť alebo emočná
- 3.mini-záznam počas pár dní
- 4.nehodnotenie spúšťačov
- 5.nahradenie správnym „riešením“ → znižuje výskyt chutí



# Zoznam spúšťačov

Na identifikáciu toho, čo spúšťa Tvoju chuť, Ti pomôže tento zoznam najčastejších spúšťačov.

## **Fyziologické**

- hlad
- smäd
- únava, spánkový deficit
- PMS, hormonálne výkyvy
- bolesť

## **Emocionálne/psychické:**

- negatívne emócie: strach, zlosť, hnev, frustrácia, stres, tlak, smútok, žiaľ, averzia, odpor
  - pozitívne: radosť, oslava, úspech, víťazstvo, eufória
  - neutrálne: nedostatok činnosti - nuda, nedostatok potešenia, pocit prázdna
-

## PODMIENENÉ

- **Viazané na čas**

Náš mozog miluje rutinu. Ak si tri mesiace dávaš ku káve o 15:00 keksík, po čase už nepotrebuješ byť hladná ani unavená, chuť prichádza automaticky.

- **Viazané na situáciu**

Napr. pocit, že jedlo nie je „skončené“, kým neprišla sladká bodka, alebo sladké ku káve...

- **Viazané na činnosť**

Mozog si spojí sladké s konkrétnou aktivitou, ktorá sama o sebe nemá s jedlom nič spoločné. Napr. keď si sadáš večer k telke, alebo pri dlhom šoférovaní, pri práci na počítači...

- **Viazané na prostredie**

Napríklad ak si v kuchyni, automaticky si ideš zobrať niečo sladké, alebo ideš okolo obľúbenej cukrárne....

- **Viazané na konkrétnych ľudí**

Máme ľudí, s ktorými máme sladké „podmienené“. Napr. „Vždy, keď prídem k mame na návštevu, automaticky sa teším na koláč. Sladké mám spojené s jej kuchyňou a pocitom domova.“

- **Viazané na zmyslový podnet (vizuálny, čuchový, sluchový)**

Napr. keksíky v kancelárii na stole, alebo vôňa čerstvo upečených buchiet, šušťanie obalu od čokolády...

---