

The background of the entire cover is a dense, circular arrangement of colorful cutlery icons, including forks, knives, and spoons, in various colors like red, orange, yellow, green, blue, purple, and cyan. The icons are scattered and overlap, creating a vibrant, textured border around the central text.

 GRADA®

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

*Praktický průvodce
na cestě k sobě*

Judith Matz, Amy Pershing,
Christy Harrison



Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

*Praktický průvodce
na cestě k sobě*

**Judith Matz, Amy Pershing,
Christy Harrison**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Judith Matz, Amy Pershing, Christy Harrison

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

Praktický průvodce na cestě k sobě

Přeloženo z amerického originálu knihy *The Emotional Eating, Chronic Dieting, Binge Eating and Body Image Workbook*, vydaného nakladatelstvím PESI Publishing, Inc. ve Wisconsinu, USA v roce 2024.

The Emotional Eating, Chronic Dieting, Binge Eating & Body Image Workbook

Copyright © 2024 by Judith Matz, Amy Pershing and Christy Harrison

This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman

Literary Agency.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 328. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 232

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © Cienpies Design / AdobeStock.com, 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8328-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-8327-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-5794-5 (print)

Obsah

| | |
|---|----|
| Řekli o knize <i>Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání</i> | 9 |
| O autorkách | 15 |
| ÚVOD | 17 |
| Co můžete od této knihy očekávat | 18 |

1. ČÁST Pochopení problému

| | |
|--|----|
| 1. Problém s dietní kulturou | 23 |
| Jaký je váš příběh? | 23 |
| Jazyk dietní kultury | 29 |
| Kulturní pozadí | 37 |
| 2. Začarovaný kruh diet | 43 |
| Psychologické účinky stravovacích restrikcí | 43 |
| Fyziologické účinky stravovacích restrikcí | 45 |
| Vše není jen o síle vůle | 49 |
| Začarovaný kruh diet | 50 |
| Pochopení pocitu méněcennosti a lék proti němu | 54 |

2. ČÁST Učení se novým strategiím

| | |
|--|----|
| 3. Intuitivní stravování – protiklad diet | 63 |
| Principy intuitivního stravování | 64 |
| Kdy jíst | 65 |
| Respektování vlastního hladu | 66 |

| | |
|---|------------|
| Co jíst | 71 |
| Odbourání dietních vzorců | 80 |
| Kolik máme jíst? | 88 |
| Běžné problémy při osvojování intuitivního stravování | 99 |
| Úleva a zármutek | 102 |
| Intuitivní stravování rovná se intuitivní život | 104 |
| 4. Emoční jedení | 109 |
| Pocity vyjádřené řečí jídla a váhy | 111 |
| Role soucitu k sobě samým | 113 |
| Po čem opravdu toužíte? Rozvíjení nových strategií pro regulaci emocí | 114 |
| Běžná témata související s emocionálním jedením | 117 |
| Regulace vašeho nervového systému: Od úzkosti ke klidu | 122 |
| 5. Záchvatovitě přejídání (Binge Eating Disorder – BED) | 127 |
| Co je záchvatovitě přejídání? | 127 |
| Příznaky | 129 |
| Jak přejídání pomáhá | 131 |
| BED a trauma | 134 |
| Kroky k uzdravení | 137 |
| Uzdravování se ze záchvatovitého přejídání | 143 |
| 6. Pěstování pozitivního vztahu ke svému tělu | 145 |
| Příběh vašeho těla | 147 |
| Pěstování pozitivního vnímání vlastního těla | 148 |
| Co to znamená mít zdravé vnímání těla? | 149 |
| Jak se posunout od pocitů studu k pozitivnímu vnímání vlastního těla | 150 |
| Strategie pro přijetí vlastního těla | 152 |
| Jak si vytvořit prostředí, které podporuje přijetí vlastního těla | 157 |
| Jak začlenit přijetí vlastního těla do každodenního života | 160 |

3. ČÁST Hledání řešení

| | |
|---|-----|
| 7. Přehodnocení pohledu na váhu a zdraví | 169 |
| Zkoumání vašich postojů k rozměrům vašeho těla | 169 |
| Jazyk, kterým se mluví o velikosti těla | 170 |
| Mýty o tělesné hmotnosti a zdraví | 173 |
| Přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti | 178 |
| Váha, stigma a zdraví | 185 |
| Mýty provázející přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti | 188 |
| 8. Výživa, pohoda a zdraví | 195 |
| Nový pohled na výživu | 196 |
| Jíst kvůli získání energie | 197 |
| Nejde o dokonalost | 202 |
| Co když je dieta nutná ze zdravotních důvodů? | 203 |
| Mediální gramotnost | 206 |
| Metoda SIFT: Jak se orientovat v dezinformacích | 208 |
| 9. Zpochybnění dietní kultury | 215 |
| Vyjadřování vlastního postoje | 216 |
| Závěrečné shrnutí | 225 |
| Zdroje | 227 |
| Informativní zdroje pro české čtenáře | 228 |
| Poznámky | 229 |

Řekli o knize

Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání

„Jsem nesmírně vděčná terapeutkám Matzové, Pershingové a Harrisonové, že spojily své síly a vytvořily tuto výjimečnou publikaci. Každý den slýchám zoufalé hlasy volající právě po takovém zdroji informací a podpory – a výše zmíněné autorky mají patřičné odborné znalosti, zkušenosti i soucit, proto dokázaly uvedené téma zpracovat s hlubokým porozuměním a respektem.“

Virginia Sole-Smithová

autorka bestselleru New York Times s názvem Fat Talk

„Dlouho jsem věřila lži, že mé tělesné proporce jsou něčím, co je třeba ‚napravit‘. Urputná snaha zhubnout, která mě provázela od dospívání až do mých dvaceti let, se výrazně podepsala na mém zdraví a přivedla mě až k ochromujícímu studu za vlastní tělo, pokusu o sebevraždu a letité poruše příjmu potravy. Na své cestě k osvobození a ke zdravému vnímání vlastního těla jsem se setkala s publikacemi tří výborných autorek – Judith Matzové, Amy Pershingové a Christy Harrisonové, které mi zásadně změnily život a daly mi svobodu, o níž se mi ani nesnilo. Tato silná trojice nyní vytvořila cennou a potřebnou knihu o tom, jak posedlost hubnutím negativně ovlivňuje jedince i celou společnost. Kniha nabízí spoustu ověřených informací spolu s praktickými návody, jak se vypořádat se studem za vlastní tělo i problémy s jídlem, a zároveň vytváří bezpečný prostor pro čtenáře i terapeutky, aby mohli reflektovat vlastní zkušenosti. Vše je navíc napsáno srozumitelným a přístupným jazykem. Rozhodně budu knihu využívat na svých workshopech!“

Mary Lambertová

zpěvačka nominovaná na cenu Grammy a aktivistka za body positivity

„Tato kniha pomáhá porozumět tomu, jak dietní kultura ovlivňuje náš život, a nabízí laskavé a efektivní přístupy místo rychlých, ale nefunkčních řešení. Je to přesně ten typ knihy, k níž se můžete vracet celý život – a zároveň v ní najdete konkrétní rady přesně ve chvíli, kdy je potřebujete.“

Lexie Kiteová, PhD

*spoluautorka knihy More Than a Body:
Your Body Is an Instrument, Not an Ornament*

„Matzová, Pershingová a Harrisonová vytvořily publikaci poskytující pevný základ těm, kteří se chtějí uzdravit z poruch příjmu potravy, změnit svůj nezdravý vztah k jídlu nebo se vymanit z nekonečného kruhu diet. Díky svým zkušenostem a znalostem nabízejí autorky vyváženou kombinaci odbornosti a porozumění, kterou tak nutně potřebují lidé toužící po nalezení zdravějšího vztahu ke svému tělu – zvláště v kultuře, která hodnotí člověka podle vzhledu a postavy.“

Chevese Turnerová

*zakladatelka a výkonná ředitelka organizace Body Equity Alliance,
zakladatelka a bývalá výkonná ředitelka Binge Eating Disorder
Association, spoluautorka knihy Binge Eating Disorder:
The Journey to Recovery and Beyond*

„Špičkové terapeutky a autorky Matzová, Pershingová a Harrisonová vytvořily tuto praktickou a užitečnou knihu, v níž s velkým porozuměním a empatií poukazují na problémy a nebezpečí spojené s dietní kulturou a stigmatizací váhy, a místo toho nabízí vědecky i psychologicky podložené přístupy. Jedná se o nepostradatelnou publikaci pro každého, kdo hledá nejpravdivější cestu k radostnému a zdravému vztahu k jídlu, a zároveň neocenitelný nástroj pro terapeuty.“

Jennifer L. Gaudianiová, MD, CEDS-S, FAED

*zakladatelka a ředitelka kliniky Gaudiani Clinic, autorka knihy Sick
Enough: A Guide to the Medical Complications of Eating Disorders*

„Konečně skvělá publikace zabývající se nejběžnějšími problémy s jídlem – emočním jedením, chronickými dietami a záchvatovitým přejídáním. Přináší potřebné vědecké souvislosti k pochopení původu těchto potíží a provází nás procesem zpomalení a vědomého prožívání problematických

okamžiků, kdy často jednáme automaticky, a napomáhá nám skutečně vnímat své tělesné pocity, emoce a myšlenky v reálném čase. Pokud se na sebe dokážeme podívat jasně a upřímně, můžeme změnit svůj život! Díky promyšleným cvičením a nastavení osobních cílů začnete postupně měnit své škodlivé vzorce myšlení a chování, a to natrvalo.“

Jenna Hollensteinová, MS, RD

autorka knih Eat to Love: A Mindful Guide to Transforming Your Relationship with Food, Body, and Life a Intuitive Eating for Life: How Mindfulness Can Deepen and Sustain Your Intuitive Eating Practice

„Pokud bojujete s emočním jedením, neustálým držetím diet, nutkavým přejídáním nebo komplikovaným vztahem k jídlu, pak je tato publikace určena přímo pro vás! Stejně tak, pokud jste odborník věnující se této problematice! Judith Matzová, Amy Pershingová a Christy Harrisonová jsou uznávané odbornice na poruchy příjmu potravy; společně sdílejí své znalosti a zkušenosti, aby jasně vysvětlily kulturní vlivy přispívající k narušení vztahu k jídlu a nabídly praktické nástroje a strategie k jeho zlepšení. Kniha obsahuje různá cvičení a podněty, které nás vybízí k práci na sobě samých. Je to cenný zdroj, který budu doporučovat jak svým klientům, tak kolegům.“

Alexis Conasonová, PsyD, CEDS-C

klinická psychologka a autorka knihy The Diet-Free Revolution: 10 Steps to Free Yourself from the Diet Cycle with Mindful Eating and Radical Self-Acceptance

„Tato kniha se zabývá začarovaným kruhem negativního sebepojetí, omezování se v jídle, emočního jedení, neustálého držení diet a přejídání se, které jsou důsledkem posedlosti dietní kulturou a nereálnými ideály těla. Díky dobře strukturovanému a podporujícímu vedení a praktickým cvičením pomáhá čtenářům vydat se na transformační cestu, jež vede k osvobození od škodlivých diet a k vytvoření smířlivého vztahu k jídlu i vlastnímu tělu. Obsahuje užitečné materiály také pro terapeuty, kteří zde najdou cenné podněty a strategie pro podporu svých klientů na cestě k uzdravení.“

Hilary Kinaveyová, MS, LPC

spoluautorka knihy Reclaiming Body Trust: A Path to Healing and Liberation

„Kniha *Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání* je cenným pomocníkem pro každého, kdo chce nalézt zdravější vztah k jídlu a vlastnímu tělu. Stejně neocenitelná je i pro odborníky, kteří s klienty na těchto tématech pracují. Všichni jsme dnes ovlivněni rozšířeným názorem, že naše tělo není dost dobré a že bychom ho měli neustále ‚napravovat‘. Tato publikace pomáhá čtenářům pochopit, jak tato poselství narušují smířlivý vztah k jídlu a tělu. Nabízí prostor k reflexi díky pečlivě formulovaným otázkám a cvičením. Každá kapitola navíc obsahuje část určenou přímo pro terapeuty a sestavenou tak, aby jim pomohla při práci s klienty. Tuto knihu mohu vřele doporučit každému, kdo už má dost diet, nenávisť ke svému tělu a negativního tělesného obrazu a chce to změnit.“

Rachel Millnerová, PsyD

*psycholožka, specialista na poruchy příjmu potravy
a certifikovaná průvodkyně přístupem Body Trust®*

„Tato kniha není jen nástrojem – je společníkem na cestě k radostnějšímu a vyrovnanějšímu vztahu k jídlu a sobě samému. Povzbuzuje čtenáře, aby si zdraví definovali po svém, bez odsuzování a s větší dávkou soucitu. Je velmi užitečná jak pro jednotlivce, tak pro odborníky – každá kapitola nabízí hluboké zamyšlení a praktické tipy pro práci s klienty na jejich cestě k uzdravení.“

Aaron Flores, RDN

úživový poradce a certifikovaný poskytovatel Body Trust®

„Judith, Amy a Christy jsou uznávané autorky i zkušené terapeutky, které vytvořily skvělý materiál pro každého, kdo chce prozkoumat vžité představy o jídle a vlastním těle a postupně si k nim vybudovat vřelejší a smířlivější vztah.“

Dana Sturtevantová, MS, RD

*spoluautorka knihy Reclaiming Body Trust:
A Path to Healing and Liberation*

„Tento praktický a srozumitelný průvodce od tří uznávaných odbornic pomáhá lidem vymanit se z nekonečného koloběhu diet. Představuje anti-dietní přístup a pomáhá čtenářům převést tyto myšlenky do jejich

každodenního života. Velkým přínosem je i část určená pro odborníky na konci každé kapitoly – pomáhá jim reflektovat, jak je dietní kultura ovlivňuje nejen v profesním, ale i osobním životě.“

Michelle Mayová

autorka knižní série Eat What You Love, Love What You Eat a zakladatelka programu Am I Hungry? Mindful Eating Programs and Training

„Tato kniha je ohleduplným a moudrým průvodcem pro každého, kdo chce navázat láskyplnější vztah jídlu a svému tělu. Autorky s citem provádějí čtenáře sebereflexí a nabízejí praktické kroky k vytvoření svobodnějšího vztahu k tělu.“

Carmen Coolová, MA, LPC, CHT

psychoterapeutka

„Skvělá kniha od tří předních odbornic v oboru. Tato publikace zohledňující prožitá traumata a podporující přijetí těla bez ohledu na jeho proporce je skutečným darem, který přinese úlevu a podporu všem, kdo se snaží navázat pozitivní vztah k jídlu a svému tělu.“

Ragen Chastainová

koučka v oblasti zdraví a autorka newsletteru Weight and Healthcare na online platformě Substack

O autorkách



Judith Matzová, LCSW, ACSW, je terapeutka, autorka a celonárodně uznávaná lektorka a odbornice na dietní kulturu, záchvatovité přejídání, emoční jezení, vnímání těla a stigmatizaci tělesné hmotnosti. Je spoluautorkou knih *The Diet Survivor's Handbook*, *Beyond a Shadow of a Diet*, karetních sad *The Body Positivity Card Deck* a *The Making Peace with Food Card Deck*, a také autorkou dětské knihy *Amanda's Big Dream*. Její práce byla prezentována ve významných médiích, jako je *NPR*, *The New York Times*, *Good Housekeeping*, *SELF* či *Psychotherapy Networker*. Ve své soukromé praxi v oblasti Chicaga a prostřednictvím odborných školení pro terapeuty pomáhá klientům i odborníkům v oblasti duševního zdraví opustit dietní myšlení a zbavit se pocitů viny a studu, které lidé často prožívají v souvislosti s jídlem a velikostí těla. Více o Judith Matzové a její práci se dozvíte na www.judithmatz.com.



Amy Pershingová, LMSW, ACSW, CCTP-II, je zakladatelkou programu *Bodywise*, který vznikl v roce 1995 jako první specializovaný program pro léčbu záchvatovitého přejídání ve Spojených státech. Je také autorkou programu *Hungerwise™*, devítitýdenního online kurzu, který pomáhá lidem ukončit bludný kruh diet a kolísání hmotnosti pomocí intuitivního stravování a pohybu. Amy je prezidentkou správní rady Centra pro poruchy příjmu potravy v Ann Arbor ve státě Michigan. Je zakládající členkou a bývalou předsedkyní Asociace pro záchvatovité přejídání (BEDA) a držitelkou ocenění této organizace za průkopnickou činnost v klinickém prosazování práv pacientů. Je spoluautorkou knihy *Binge Eating Disorder: The Journey to Recovery and Beyond*. Její texty se objevily také v mnoha dalších knihách a publikacích a pravidelně vystupuje v různých podcastech a pořadech, kde hovoří o záchvatovitém

přejídání a cestě k uzdravení. Amy se stále věnuje klinické praxi v oblasti léčby záchvatovitého přejídání v Ann Arbor. Více o její práci najdete na www.thebodywiseprogram.com.



Christy Harrisonová, MPH, RD, CEDS, je registrovaná dietoložka a odbornice na intuitivní stravování, která se již více než 20 let věnuje publicistice zaměřené na oblast jídla, výživy a zdraví. Je autorkou knih *The Wellness Trap* a *Anti-Diet* a producentkou a moderátorkou podcastů *Rethinking Wellness* a *Food Psych*, které pomohly desítkám tisíc lidí po celém světě kriticky nahlížet na dietní a wellness kulturu a rozvíjet zdravější vztah k jídlu. Její texty se objevily např. v *The New York Times*, *SELF*, *BuzzFeed*, *Refinery29*, *Gourmet*, *Slate*, *Food Network* a v mnoha dalších, a často je citována v celonárodních tištěných i audiovizuálních médiích. Více o Christy Harrisonové a její práci naleznete na christyharrison.com.

ÚVOD

Cítíte se provinile, když sníte potraviny, o kterých si myslíte, že jsou pro vás „špatné“? Řešíte stresové situace „emočním přejídáním“? Míváte někdy strach, že své stravovací návyky nemáte pod kontrolou? Vyzkoušeli jste spoustu diet, ale nakonec jste vždy znovu přibrali?

To jsou běžné zkušenosti milionů lidí a často doporučovaným řešením v takových případech bývá zkusit novou dietu nebo plán zdravého životního stylu. Ale co když jsou právě tyto plány a programy součástí problému? Jako odbornice býváme přímými svědky škod, které vznikají, když jsou lidé nabádáni k tomu, aby „se jen více snažili“, „měli pevnou vůli“ nebo dokonce „vyřešili své emoční problémy, což povede ke snížení hmotnosti“.

Snaha zhubnout prostřednictvím diety vás může připravit o spoustu času, energie i peněz. Můžete se cítit skvěle, když máte pocit kontroly nad svými stravovacími návyky, ale také mít pocit naprostého selhání, když si dopřejete potraviny, kterým se snažíte vyhýbat. Ale co když za tento „neúspěch“ vůbec nemůžete? Faktem je, že téměř všechny diety krátkodobě fungují, ale časem více než 95 % lidí opět získá ztracenou váhu zpět, přičemž jedna až dvě třetiny z nich nakonec skončí s vyšší váhou, než měli před dietou. Pokud znáte někoho, kdo zhubnul a udržel si svou novou váhu trvale, je to opravdová rarita!

Také chápeme, že kvůli společenským normám připisujícím štíhlosti přehnanou hodnotu se velmi pravděpodobně stydíte za své tělo nebo svůj vztah k jídlu. Možná se po celé měsíce, roky nebo dokonce desetiletí snažíte hubnout. Možná je jídlo vaším pomocníkem v době stresu. Možná věříte, že jakmile dosáhnete „správné“ velikosti těla, váš život se zlepší.

Zveme vás k zamyšlení nad tím, která z následujících tvrzení vystihují vaši situaci:

- Dokážu dodržovat dietu po určitou dobu, ale pak zjistím, že jím přesně ty potraviny, kterým jsem se snažil/a vyhýbat.
- Emocionální stres obvykle řeším jídlem.

- Musím zhubnout, jinak nebudu šťastný/á a úspěšný/á.
- Občas mám pocit, že nemám kontrolu nad svými stravovacími návyky.
- Mám obavy o své fyzické zdraví kvůli svým stravovacím návykům nebo rozměrům svého těla.

Pokud pro vás platí jeden nebo více těchto výroků, pak je tato kniha určena právě vám! Napsaly jsme ji, abychom vám pomohly osvobodit se od chronických diet, emocionálního a záchvatovitého přejídání a pocitu méněcennosti kvůli vlastnímu tělu. Cesta, kterou nabízíme, je nenásilná, založená na výsledcích výzkumů, a bere v úvahu také prožitá traumata. Na těchto stránkách najdete velké množství informací, strategií a příběhů, které vám pomohou zlepšit váš vztah k jídlu a cítit se lépe ve svém těle. S nástroji obsaženými v této knize se naučíte:

- Jíst způsobem, který vyživuje vaše tělo a přináší vám potěšení, aniž byste zažívali pocity úzkosti, viny nebo deprivace, které obvykle doprovázejí hubnutí a tzv. wellness plány.
- Důvěřovat svému tělu, že ví, co potřebuje, aby se cítilo příjemně a nasyceně.
- Pochopit roli jídla ve svém životě a naučit se novým způsobům, jak se spojit se sebou samými a naplnit své potřeby.
- Pečovat o své tělo způsobem, který bude podporovat vaši fyzickou i emoční pohodu, aniž byste se museli stydět za to, že u vás diety nefungují.
- Zbavit se neustálého zaujetí jídlom a váhou, abyste uvolnili svou mentální energii.

Tato cesta vyžaduje trpělivost, soucit a pochopení, ale tisíce klientů, se kterými jsme během desetiletí pracovaly, nám potvrdily, že stojí za to. Jsme rády, že jste tady s námi.

Co můžete od této knihy očekávat

Tato kniha je rozdělena do tří hlavních částí: (1) Pochopení problému, (2) Učení se novým strategiím a (3) Hledání řešení. První část zkoumá pozadí dietní kultury, popisuje, jakým způsobem jste se ocitli v začarovaném kruhu diet, a vysvětluje, proč není vaše vina, když dieta nepřináší patřičné výsledky.

Druhá část nabízí množství informací a aktivit, které vám pomohou uzdravit váš vztah k jídlu a vašemu tělu. Naučíte se znovu navázat spojení se svým tělem, aby se pro vás jídlo stalo zdrojem výživy a potěšení, nikoliv úzkosti a nepohodlí. Budete také zkoumat, jak reagovat na emoční a záchvatovité přejídání (BED) s laskavostí a pochopením namísto obviňování a studu, abyste mohli efektivně uzdravit svůj vztah k jídlu. Jakmile porozumíte, jak dietní kultura ovlivňuje vaše vnímání těla, dokážete přijmout strategie pro snížení pocitu méněcennosti kvůli vlastnímu tělu a budete se ve svém těle cítit lépe.

Třetí část se pak věnuje tématům, jako je zdraví a stigmatizace váhy, a pomáhá vám rozvíjet odolnost a dovednosti vedoucí k dosažení lepší fyzické i emoční pohody. Naším cílem je, aby vám tato kniha umožnila žít spokojenější život a přispěla k vytvoření kultury, která respektuje různorodost tělesných tvarů.

Tuto knihu jsme napsaly především pro jednotlivce, kteří chtějí sami pracovat na uzdravení svého vztahu k jídlu a tělu. Zároveň ji však mohou využít také odborníci, kteří ji mohou doporučit svým klientům jako doplňkový zdroj nebo jako užitečný nástroj při individuálních či skupinových terapiích.

Pokud knihu používáte jako podporu na své vlastní cestě k uzdravení, doporučujeme vám postupovat vlastním tempem. Pokud se budete cítit všemi těmi novými informacemi příliš zahlceni, zpomalte. Pokud vám nevyhovuje pořadí kapitol, přeskočte tam, kde to pro vás dává největší smysl (s výjimkou kapitoly 8 o novém pohledu na výživu, kterou je nejlepší číst až po přečtení předchozích kapitol). Věříme, že sami nejlépe víte, co je pro vás to pravé. Zároveň vás chceme upozornit, že odmítnutí dietního myšlení a přechod k přístupům nabízeným v této knize může být osvobozující i děsivé zároveň. Pokud se během své cesty někde na chvíli zastavíte, nezapomeňte naslouchat sami sobě a zjistit, co by vám pomohlo pokračovat v uzdravování vašeho vztahu k jídlu a tělu.

Pokud jste odborník pracující s klienty, na konci každé kapitoly najdete speciální sekci s názvem *Poznámka pro terapeutky*, kde nabízíme informace, rady nebo poznatky související s právě přečteným obsahem. Uvědomujeme si, že jste vyrůstali ve stejné dietní kultuře jako vaši klienti a možná sami bojujete se stejnými problémy. Můžete nejprve využít tyto nástroje k řešení

vlastního vztahu k jídlu a svému tělu, než začnete sdílet nové myšlenky se svými klienty.

Možná se necítíte připraveni tyto koncepty vyučovat, protože si uvědomujete, že dietní kultura často způsobuje fyzickou i emocionální újmu. Můžete se však alespoň ujistit, že (třeba i nevědomky) nepřizívujete pocity studu, které vaši klienti zažívají v souvislosti s jídlem a rozměry svého těla. I my jsme na začátku své kariéry věřily v úspěšnost diet a předepisovaly svým klientům plány na hubnutí. Postupně jsme však změnily svůj přístup, protože jsme u svých klientů opakovaně pozorovaly, že diety nefungují, což nás vedlo k hlubšímu studiu výzkumů na toto téma. Jakmile se s anti-dietním přístupem blíže seznámíte, zjistíte, že informace, strategie a cvičení v této knize lze přizpůsobit potřebám vašich klientů. A pokud už tento přístup znáte, doufáme, že vám tato kniha poslouží jako cenný doplněk vaší stávající praxe.

Zveme vás, abyste k této knize přistupovali s otevřeností a nebáli se klást si otázky. Dietní kultura vás možná naučila, že vaše hodnota závisí na tvarech a velikosti vašeho těla, ale to jednoduše není pravda. Tyto mylné předsudky a představy o jídle a hmotnosti jsou všude kolem nás, ale dají se vyvrátit a postupně odnaučit, abyste mohli vnímat jídlo bez pocitů úzkosti a viny a zmírnit pocity studu spojené s vlastním tělem. Naším největším přáním je, aby vám tyto stránky poskytly vedení, které potřebujete k zahájení (nebo pokračování) uzdravování vašeho vztahu k jídlu a svému tělu, nebo abyste mohli podpořit druhé na této cestě, která jim může změnit život k lepšímu.



1. ČÁST

Pochopení problému

Problém s dietní kulturou

Dietní kultura zahrnuje názory, postoje a hodnoty spojené s tělesnými proporcemi a stravováním. Přisuzuje vyšší hodnotu štíhlejším lidem a předpokládá, že správný způsob stravování povede k dosažení „správné“ tělesné hmotnosti a dobrému zdraví u každého, kdo má dostatečnou vůli ho dodržovat. Dietní kultura vnímá konzumaci „správných“ potravin jako morální záležitost, což vede ke kulturně podmíněnému zesměšňování lidí s nadváhou, stigmatizaci hmotnosti a pocitům méněcennosti kvůli vlastnímu tělu.

Dietní kultura ovlivňuje nás všechny – naše rodiny, přátele, kolegy, a dokonce i pracovníky ve zdravotnictví. Je prakticky nemožné vyrůst v naší společnosti a **nevnímat** toto poselství. Všichni žijeme v dietní kultuře, bez ohledu na věk, rasu, etnicitu, pohlaví, zdravotní stav nebo jiné osobnostní rysy. Bohužel to mnohé z nás vede k odtržení se od vlastního těla ve snaze dosáhnout kulturního ideálu. Hubnutí je často vnímáno jako otázka pevné vůle, zatímco ve skutečnosti diety téměř vždy selhávají kvůli silným fyziologickým a psychologickým mechanismům tvořícím přirozenou součást lidské existence. Těmito detaily se v této knize budeme zabývat později, ale prozatím vás chceme ujistit, že pokud nedokážete dodržovat dietu, **není to vaše vina**. Není spravedlivé, když vám někdo opětovně přibírání na váze klade za vinu, nebo se vám kvůli němu dokonce vysmívá. Ve skutečnosti vás dieta k tomuto výsledku sama předurčila.

Jaký je váš příběh?

Pokud jde o jídlo, váhu a vnímání vlastního těla, každý má svůj příběh. Rádi bychom se s vámi podělily o ty naše.

Judithin příběh: Trápení s dietami

Když jsem byla na střední škole, všechny dívky, které jsem znala, držely různé diety. Já sama jsem byla hubená, ale začala jsem se děsit, že bych mohla přibrat, a tak jsem poprvé v životě začala také držet dietu. Přestala jsem jíst všechno, co jsem považovala za „tučné“, vynechávala jsem jídla a jedla pouze věci jako obyčejný jogurt, který jsem nesnášela.

Čím déle jsem dietu držela, tím častěji jsem se přejídala – poprvé v životě. Spočínala jsem celý banánový dort. Celou plechovku růžové polevy. Potom jsem pokaždé měla pocit, že jsem selhala, a tak jsem se snažila dietu dodržovat ještě přísněji.

Držela jsem diety po celou dobu studia na vysoké škole a v mezidobí se u mě opakovaly epizody přejídání. Moje tělo se změnilo natolik, že mě jeden můj kamarád bez rozpaků popsal jako „rubensovský typ“.

Když mi bylo něco přes dvacet, strávila jsem léto v Bostonu, protože jsem si chtěla vyzkoušet žít v jiném městě, než se vrátím ke svému „skutečnému“ životu v Chicagu. Našla jsem si práci jako servírka ve známé rybí restauraci, kde byl vždycky k dispozici dostatek vynikajícího jídla. Také jsem objevila obchod, kde prodávali zmrzlinu s kousky sušenek Oreo, což bylo tehdy naprostou novinkou.

Žila jsem v malém jednopokojovém bytě bez zrcadla a bez váhy. A pak mě napadlo: **Jsem unavená z těch neustálých diet – přes léto si od nich dám pohov.**

Ke svému velkému překvapení jsem na konci léta zjistila, že jsem se úplně přestala přejídat! A dostavil se tolik potřebný „aha“ moment, kdy jsem pochopila, že k přejídání mě dovedla stravovací omezení, která jsem si nastavila. Proto jsem si slíbila toto: Pokud mě někdy napadne, že bych něco neměla jíst, protože je to příliš kalorické, sním to, abych si dokázala, že můžu. Už žádné deprivace kvůli strachu z tloustnutí.

Měla jsem štěstí, že jsem vyrůstala v rodině, kde se diety nedržely a moji rodiče v jídle nijak neomezovali ani mě. Zároveň jsme také

měli přístup k pestré nabídce potravin. Nebyla jsem „emoční jedlík“, takže jsem se vrátila ke svým stravovacím návykům z dětství. Nikdy jsem nezažila stigmatizaci kvůli své postavě, ale cítila jsem tlak na to, abych držela diety, a jsem nesmírně vděčná, že jsem si v mladém věku uvědomila souvislost mezi záměrným odpíráním jídla a následným přejídáním. Od té doby se stalo mojí životní misí pomáhat ostatním pochopit, že problém není v tom, že nedokázali dodržet dietu, nýbrž v tom, že jejich dieta selhala.

Amyin příběh: Nalezení soucitu k vlastnímu tělu

Jako dítě jsem byla považována za „buclatou“, stejně jako moje máma. Ta mi nasadila první dietu, když mi bylo 9 let. Chtěla, abych se vyhnula pocitům méněcennosti, které ona sama zažívala během svého dospívání, a umínila si, že mi pomůže zhubnout, což se jí jevilo jako nejlepší řešení. Tak začalo desetiletí práce na tom, abych své tělo přizpůsobila tvaru a velikosti, kterou mi řekli, že by mělo mít.

Abych si dokázala udržet váhu, na kterou jsem zhubla, musela jsem pokaždé přistoupit k drastickým omezením, což jsem jednoduše brala jako signál, že se musím snažit ještě víc.

Během těch mnoha let na různých dietách jsem se naučila, že hlad je potřeba vnímat jako ctnost, že pocit plnosti žaludku znamená, že jsem selhala, a že nikdy nebudu dost štíhlá bez ohledu na to, kolik kilogramů jsem zhubla. V důsledku toho, a také kvůli dalším těžkým zkušenostem, se u mě v dospívání vyvinula porucha příjmu potravy – záchvatovité přejídání. V té době jsem nevěděla, že se jedná o poruchu; myslela jsem si, že prostě nemám žádnou sebekontrolu. Netušila jsem, že přímými příčinami mého přejídání byly moje diety a stud za moje tělo spolu s dalšími traumatickými zážitky. Trvalo mnoho let, než jsem si uvědomila, že si musím vybudovat důvěru a soucit ke svému tělu, abych se mohla skutečně uzdravit.

Po mnoha letech tvrdé práce během terapií a s podporou ostatních jsem se z poruchy příjmu potravy před několika lety uzdravila.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.