



KOUČKA

MGR. JANETTE ŠIMKOVÁ
www.lifekoucing.sk

MANŽEL RÁD VARI

Chcela by som schudnúť, ale môj manžel rád varí. Nechcem mu ublížiť tým, že nebudem jesť jeho výtvy. Lenže vďaka našej životospráve stále priberám.

Jana

Janette Šimková hovorí: „Rozumiem tomu, že by manžel stratil motiváciu realizovať sa v kuchyni, keby prišiel o uznateľného stravníka. Keďže podrobnejšie nepoznám vašu situáciu, môžem sa len domnievať, čo by ste mohli vyskúšať v závislosti od rôznych

okolností. Do úvahy prichádza viacero možností a na nejaké prídete aj sama, keď si položíte otázku, čo vlastne od manžela chcete? Aký podiel „viny“ nesie na tom, že vaša váha narastá?

- * *Môžete si „objednať“, čo by ste chceli jesť? Tak dokážete mať pod kontrolou kalórie.*
- * *Keby ste manžela otvorene požiadali, bol by ochotný variť diétnejšie?*
- * *Viete nakupovať suroviny tak, aby manžela inšpirovali k príprave istého druhu jedál?*
- * *O akom čase jedlo konzumujete? Je možné stravovanie nastaviť tak, aby váš metabolizmus jedlo spracoval, kým pôjde do útlmu?*
- * *Koľko chodov zvyčajne jete?*
- * *Aké veľké porcie si nakladáte? Môžete vyskúšať triky s tvarom a farbou tanierov.*
- * *Ako by sa manželovi páčilo, keby ste ho za odmenu pozvali na prechádzku pre dobré trávenie?*
- * *Umývate riad a upratujete po manželovi kuchyňu? Máte spálené kalórie k dobru.“*

MOJE DIEŤA SA PREJEDÁ

Moje dieťa sa neustále prejedá. Poradíte mi, ako mu v tom zabrániť?

Diana

Janette Šimková hovorí: „Aby ste mohli vašmu dieťaťu pomôcť vnímať mieru toho, koľko je primerané zjesť, potrebujete „nastaviť“ jeho životný štýl, ale aj vedieť, či nemá nejaké problémy. Niekedy môže ísť aj o tzv. emočné zajedanie – upokojí sa tým, alebo si niečo kompenzuje, keď môže veľa jesť? Mali by ste jeho zdravotný stav prekonzultovať aj s pediatrom.

To, s čím môžete dieťaťu bezprostredne pomôcť je, aby jedlo pravidelne 5–6 x denne, veľkosť porcií prispôbiť jeho rastu, hmotnosti a pohybovej aktivite. Strava by mala byť pestrá, bohatá na ovocie a zeleninu, celozrnné potraviny, mliečne výrobky, ryby a hydinu. To, že sriednosť v konzumácii cukru, sladkostí a sladných nápojov je dôležitá, netreba prízvukovať, rovnako ako eliminovanie konzervovaných jedál a jedál rýchleho občerstvenia. Svoju významnú rolu zohráva aj pitný režim, a tiež návyky, ktoré dieťa nadobúda odpozorovaním. Ak mu pôjdete v stravovaní príkladom, ľahšie sa zorientuje.

Strácate motiváciu, alebo trpíte trémou a potrebujete poradiť? Tak píšete na dieta@versamedia.sk

