



# jak řeší krizi moderní žena

naděžda špatenková

pro moderní  
ženu



 GRADA

## 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 **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



Naděžda Špatenková

# **Jak řeší krizi moderní žena**

**PhDr. Naděžda Špatenková, PhD.**

## **Jak řeší krizi moderní žena**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
www.grada.cz  
jako svou 2438. publikaci

Odpovědná redaktorka Viola Lyčková  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Počet stran 156  
Vydání 1., 2006  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.,  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006  
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1202-4 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6038-4 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

Místo úvodu .....	7
<b>Mýtus první:</b>	
Moderní žena je perfektní .....	11
<b>Perfektní žena</b> je štíhlá .....	11
<b>Perfektní žena</b> je atraktivní .....	22
<b>Perfektní žena</b> je mladá .....	31
<b>Perfektní žena</b> je „normální ženská“ .....	43
<b>Mýtus druhý:</b>	
Moderní žena je nezávislá a úspěšná v zaměstnání .....	55
Vyhoření .....	56
Ztráta zaměstnání .....	69
Krise v zaměstnání .....	85
<b>Mýtus třetí:</b>	
Moderní žena je vždy v pohodě .....	99
Psychické <b>trauma</b> .....	100
Sexuální <b>napadení</b> .....	106
<b>Tváří v tvář</b> diagnóze .....	118
<b>Smrt</b> blízkého člověka .....	130
<b>Smrt</b> dítěte .....	138
Místo závěru .....	146
Literatura .....	154



# Místo úvodu

Kdo je to vlastně moderní žena? To je přece ta nádherná bytost, která na nás shlíží z titulních stránek ženských časopisů! Je krásná, mladá a bezpochyby i inteligentní a vzdělaná. Má úžasnou postavu, je vždy perfektně oblečená a upravená. V zaměstnání zastává jistě zajímavou, nejlépe přímo manažerskou pozici, je uznávaná a úspěšná. V soukromí může žít jako „singl“, ale pochopitelně má k dispozici bezpočetné zástupy milenců a obdivovatelů, protože je to žena-vamp. S muži to prostě umí, dokáže je svádět a snadno si je otočí kolem prstu. Volný čas, pokud nějaký díky svému vytížení vůbec má, tráví moderní žena zásadně v posilovně, při joggingu, spinningu a v klubech vyhlášeného jména.

A jestliže se pak rozhodne založit rodinu, i tu skvěle zvládá. Má bohatého a úspěšného partnera a roztomilé děti. Je obklopena pouze milujícími lidmi, kteří jí rádi vytvářejí to nejideálnější zázemí, jehož potřebu (coby uznání vlastní ženské slabosti) hrdě přiznává. I když tu a tam pochopitelně – v kratším či delším časovém odstupu – „praskne“ nějaký ten skandál, který se pak sáhodlouze rozebírá na stránkách tzv. společenských časopisů nebo bulvárních novin – týkající se nešťastné lásky, průšvihů s potomstvem či odchodu manžela k jiné...

Že se mýlím? Že takhle moderní žena vůbec nevypadá? Ale přesně takovou představu jsem získala (a nejen já) z časopisů pro ženy, bulvárních „plátků“ a z nejrůznějších reklam.

**Helena:** Moderní žena by rozhodně měla být štíhlá, vždy upravená, měla by být samostatná, ambiciózní, výkonná, kromě práce levou zadní zvládat domácnost, eventuálně i nějaké ty děti, a taky být dostatečně velká potvora na to, aby si našla zejména movitého partnera a bez hranic si užívala sexu ve všech jeho podobách, které občas v mých očích hraničí se sexuální úchylkou. Toto je přesný abstrakt toho, čím nás krmí časopisy pro ženy.

Takový je tedy dnešní diktát médií a ženy (a bohužel nejen ony) mu snadno podléhají. Takové ženy pak sledují reklamy a čtou časopisy, aby zjistily, jak by asi měly jako „správné a perfektní“ krásky vypadat – a muži sledují reklamy, aby se dozvěděli, jak by si vlastně měli tu „perfektní“ ženu představovat. Pro obě strany je to pak zklamání... Muži hledají svůj ideál „perfektní“ ženy a jen obtížně ho nacházejí. Snaží se pak své „normální“ partnerky tlačit k tomu, aby se „perfektními“ staly. Ženy tak tráví spoustu času v buticích, salonech krásy, nehtových studiích a kadeřnictvích, mučí se v posilovnách, snaží o kariérní postup... Myslí si, že potom prostě budou „perfektní“, že budou IN. Média nám vnucují představu, že takto má moderní žena vypadat. Mnohé ženy se – často marně – tomuto vykonstruovanému ideálu „perfektní“ ženy alespoň snaží přiblížit, ale postupně zjišťují, že je to pro ně nejen časově a finančně velmi nákladné, ale vlastně i nedosažitelné. Trápí se a propadají depresím. Znamená to snad, že moderní žena nemůže být baculatá, malá, nebo prostě žena v domácnosti? Že nemůže být spokojená taková, jaká je? Že nemůže být sama sebou? Jistěže může! Rozumově jsme ochotny připustit, že všechny ženy nejsou stejné (i když muži o nás říkají, že všechny ženy jsou stejné, ale každá jinak), ale jaksi podvědomě všechny toužíme přiblížit se tomuto ideálu „perfektní ženy“ – protože jen tak můžeme být podle našich představ šťastné, úspěšné a uznávané. Je to absurdní...

Nepodléhejme iluzím „perfektní“ ženy, buďme samy k sobě upřímné. Moderní žena je totiž taková, která si uvědomuje, že jsou na nás



vyvíjeny silné tlaky, od nichž je sice těžké, ale nutné se osvobodit. Protože jinak – pokud nedosáhneme splynutí s tímto ideálem – se budeme cítit jako ženy, které zklamaly. Budeme trpět depresemi, pocity nespravedlnosti a beznaděje. Moderní žena ví, že iluze „perfektní, ideální“ ženy není ničím jiným než mýtem. Ideály totiž ve skutečnosti nežijí... Moderní žena přemýšlí o tom, proč tyto mýty vznikají, a dokáže jim přinejmenším čelit, když už je nemůže zbořit. V lepším případě se jimi dokáže prostě pobavit, protože většina ženských časopisů a příruček pracuje s nadsázkou (resp. výjimkou) a je určena především k pobavení a osvěžení ve volných chvílích. Nehledě na to, že představa „ideální, perfektní“ ženy je do značné míry závislá i na módě a dané době... Pro naši generaci žen už dávno nejsou vzorem hrdinky z kdysi tolik oblíbené četby typu „Červená knihovna“, spíše naopak. Stejně tak nám už vůbec nepřipadají reálné coby vzory víly, princezny, čarodějky a jiné postavy z bájí a pohádek – které rovněž u mnoha žen v dřívějších generacích (kdy ještě žádné časopisy nevycházely a slovesnost se předávala pouze ústně) vyvolávaly roztoužený povzdech: „... *proč taky nejsem taková?*“ Současná moderní žena ví, že v záplavě tzv. společenských časopisů a bulvárních novin může najít nejen pobavení se „moderní pohádkou“, ale také určitou inspiraci pro vlastní život. Pouze inspiraci, nikoliv diktát – protože každá z nás je jiná, žije si svůj vlastní život ve svých vlastních podmínkách, souvislostech a ve svých vlastních vztazích.

Pojďme spolu tedy „rozbít“ některé nejrozšířenější mýty, které se kolem moderní ženy vytvořily. Které to jsou? Například tyto:

**Mýtus první: Moderní žena je perfektní.** Perfektní žena je štíhlá, atraktivní a mladá, bez problémů v oblasti sexuality.

**Mýtus druhý: Moderní žena je nezávislá a úspěšná v zaměstnání.**

**Mýtus třetí: Moderní žena je vždy v pohodě.** Jejího osudu se životní dramata netýkají.

Čím více se ztotožňujete s těmito mýty (neboli „společenskými tlaky“) a snažíte se jim vyhovět, tím spíše se vám může stát, že se místo pocitů úspěšnosti cítíte být zaskočena pocity nespokojenosti, nedostačivosti, neschopnosti, necitlivosti či naopak přecitlivělosti. Pokud nejde o krátkodobé epizody či pocity „jen na okraji“ celkového prožívání, ale o dlouhodobější a hlavně „vše milé a radostné zahlcující“ stavy, ocitla jste se s největší pravděpodobností v krizi. Krize – to ale není „KONEČNÁ“, nýbrž „VÝZVA“ – přirozená výzva k aktivitě a případné změně. Zdaleka ale nemusí jít jen o změnu vnější (např. změnu pracovního místa, partnera apod.). Možná pro vás bude mnohem důležitější a podstatnější nalézt a realizovat (třeba se o to i jen pokusit) změnu vnitřní, tedy změnit pohled na některou část svého života (i na zaměstnání a vaši pozici v něm se lze možná podívat „jinak“ a na partnera a jeho význam pro vás a celou rodinu jistě také), změnit vlastní způsob jednání v některém směru či oblasti. Konkrétní změna ve vašem myšlení a jednání zcela určitě vyvolá změnu ve vašem okolí – aniž byste ji složitým vysvětlováním a objasňováním požadovala. Takže chcete-li cokoliv změnit, je důležité, abyste nejprve začala u sebe – s plnou vlastní zodpovědností a také s pozorností ke změnám, které tímto ve svém okolí vyvoláte.

Přijměte výzvu k aktivitě, kterou do vašeho života přinesla krize. Pokuste se zjistit, **jak to vypadá v praxi**, a porozumět tomu, **o co vlastně jde. Uvědomte si své cíle, popřemýšlejte o možných překážkách** a zamyslete se nad tím, **jak si můžete pomoci sama a kde najdete pomoc, jak uskutečníte váš plán** a ověřte si, **jak vám to jde**.

Ani v této publikaci ale nenaleznete zaručené návody, jak na to, pouze inspiraci a **pár dobrých rad**. Vy si s tím ale jistě poradíte, vždyť jste přece moderní žena!

Mýtus první:

# Moderní žena je perfektní

**Fakt je tento:** Společenský diktát bývá v tomto ohledu neúprosný – na celé čáře vítězí kult mládí, zdraví, štíhlosti a krásy. Média nám ho předkládají jako normu, kterou bychom měly splňovat. Pokud tento požadavek nesplňujete, připadáte si odstrčená, druhořadá a nemožná. Stydíte se sama před sebou, natož před druhými lidmi. Moderní žena by však především měla být sama sebou, měla by být zdravě sebevědomá, mít k sobě pozitivní vztah a akceptovat se – ať už je jakákoliv. Tedy i pokud je homosexuální.

## Perfektní žena je štíhlá

Ženy jsou sice různé a každá je jedinečná, ale přece mají všechny něco společného – chtějí být štíhlé, anebo alespoň méně tlusté. Dnes je znamením ženskosti štíhlost a držení diety, nikoliv oblé boky a pevná ňadra. Jediná správná velikost šatů je 36. Můžete mít méně, ale rozhodně ne více. Módní časopisy a reklama nám tuto skutečnost předkládají jako normální, žádoucí a standardní. Jen velmi málo žen odpovídá tomuto ideálu a prakticky všechny se tím trápí...

## Jak to vypadá v praxi

Ženská krása je dnes spojována s kostnatou vyhublostí a chlapeckými tělesnými proporcemi. Marion Crooková ve své publikaci *V zajetí image těla* trochu ironicky píše, že ideální žena nemá oblé boky a břicho zralých žen, ale malá ňadra a žádný zadek. Obvykle vypadá jako dívka nebo chlapec před pubertou. Takto vyhlížející typy však těžko najdete mezi „dospěláky“, takže módní časopisy používají k předvádění dámských modelů velmi mladé dívky. „Ideální“ žena v tomto směru tedy často ještě vůbec ženou není...

## O co vlastně jde

Hromadné sdělovací prostředky vytvořily „must“ ideální ženy coby ženy štíhlé a my jsme to téměř beze zbytku akceptovali – ženy i muži. Dokonce natolik, že chceme-li popsat samy sebe a svůj vzhled, je náš slovník relativně velmi chudý – neříkáme nic jiného, než „jsem plnoštíhlá“, „jsem štíhlá“ (no schválně, podívejte se do seznamovacích inzerátů!), „přibrala jsem“ nebo „zhubla jsem“. Kupujeme si šaty, které nás opticky zeštíhlují, nesladíme kávu, počítáme kalorie, odpíráme si kalorické (i když tak lákavé!) „bomby“, v restauraci si dáme k večeři místo běžného jídla pouze salát... Myslíme si, že když budeme držet dietu, tak se nám podaří zhubnout. Věříme reklamám propagujícím prostředky na hubnutí a také tomu, že když budeme štíhlé, budeme uznávané, sexuálně přitažlivé, šťastné a spokojené. Jen štíhlé můžeme být perfektní, „ideální“ ženy.

Nesplňujeme-li tuto normu, snadno se stáváme terčem posměchu, odsuzování a urážek, nebo dokonce diskriminace (nepřijetí do zaměstnání, protože se vzhledem nehodíme na pozici sekretářky, recepční, úřednice, letušky atd., nejsme „dostatečně atraktivní“). A důsledek? Dostáváme se do krize. Naše sebevědomí trpí, přepadají nás komplexy méněcennosti, „depky“. Nemáme rády své tělo, nenávidíme se...

Některé ženy o sobě dokonce mluví pouze negativně: „*Jsem nemožně tlustá!*“ „*Nenávidím svoje špeky.*“ „*Jsem odporná...*“ Tyto výroky ovšem nepronášejí ani tak ženy s nadváhou (i když ty také, ale z jejich úst to zní spíše rezignovaně), jako spíše ženy, které jsou v podstatě hubené...

Jestliže ale ženy neakceptují samy sebe, nemají rády svá těla a svou váhu, pak mají problém uvěřit tomu, že jiní lidé je akceptovat mohou. Myslí si, že jsou příliš tlusté na to, aby je někdo miloval, příliš ošklivé, než aby je někdo chtěl, příliš otlilé na to, aby byly úspěšné. Požadavek „být štíhlá“ pak ovlivňuje nejen to, jaký si vytváříme vztah samy k sobě („*Nenávidím se za to, že jsem tak tlustá!*“) a k ostatním („*Nemůžu se mu přece líbit, když jsem tak tlustá!*“), ale také to, jaký vztah si vytvářejí ostatní k nám („*Je nemožná, protože kdyby jen trochu chtěla, snažila by se přece zhubnout.*“).

Společenský tlak na snížení nadváhy je mnohem silnější než na omezení spotřeby alkoholu nebo drog. Lidé závislí na alkoholu nebo drogách jsou v naší společnosti nahlíženi jako nemocní a jako takoví si zasluhují pomoc ostatních. Lidé s nadváhou to mají ale mnohem těžší – nejsou totiž viděni jako nemocní (i když ve skutečnosti mohou být), nýbrž jako líní, „zdraví“ a nedisciplinovaní, protože nechtějí (ale oni často opravdu chtějí!) svoji váhu zredukovat. Je přece jasné, že se o to nesnaží... A pomoc ostatních? Ta se redukuje na „dobré“ rady typu: „*Měla bys se sebou něco dělat.*“ „*Měla bys pár kilo shodit.*“ Dokonce i u lékaře slyší ženy s nadváhou ono zaklínadlo: „*Musíte zhubnout!*“, protože lékaři také podlehli mýtu o štíhlosti. Skutečné rady „jak na to“ se však mnohdy nedočkají, natož pomoci a psychické podpory – jsou ponechány napospas samy sobě a svým depresím. Ani u těch nejbližších často nenaleznou pochopení a přijetí, naopak – i z jejich strany se jim dostává sankcí a odsuzování.

Znáte to – hlavně matky mají tendenci ustavičně kritizovat vaši hmotnost. Možná proto, že si samy nejlépe uvědomují, jak těžké to může mít žena, která nesplňuje „tabulkovou váhu“, a jistě s dobrým úmyslem (jak jinak, že?) vám dávají nejrůznější návrhy, rady a nabízí

řešení problému s nadváhou. Svým postojem a kritikou však dávají jasně najevo, že jste nekompetentní a nepřijatelná taková, jaká jste. Matky se vždy neomylně trefí do vašeho citlivého místa – a zasáhnou. To bolí, a od vlastní matky dvojnásob.

**Jitka:** Matka vždycky přijde na kávu a pronese přednášku o tom, jak jsem tlustá a že bych měla zhubnout. Utvrzuje mě v tom, že takhle se přece nemůžu vlastnímu manželovi líbit. On sám ale nikdy nic proti mojí nadváze nenamítal, naopak – říká, že má rád každý kousek mého těla, že se mu líbí barokní tvary. Mamina mě ale vždycky tak rozhodí, že po jejím odchodu se hned vrhnu k ledničke a jím a jím a jím, dokud ji celou nevyjím.

Také muži (např. manželé či milenci) dokáží pěkně zranit. Někteří vás kritizují bez ohledu na to, jak sami vypadají. Možná si tím posilují vlastní slabé sebevědomí. Jsou také muži, kteří vlastní problémy, například sexuální, přičítají nadváze partnerky („*Už mě nevzrušuješ. . .*“), je to přece tak snadné a pohodlné hojit se na vaší bolesti, zejména pokud jim to umožníte a dovolíte. Někteří muži chtějí štíhlou a atraktivní partnerku, aby sami vypadali úspěšně.

Pochopení ale nenaleznete ani u jiných žen, protože ty zas touží po tom, abyste vypadaly hůře než ony (to pak vedle vás vypadají lépe), abyste vážily více, než ony (to škodolibě potěší). A když už drží diety, chtějí, aby v tom nebyly samy a vy jste trpěly také . . .

Pokud nesplňujete požadavek konfekční velikosti 36 (a jen osm procent ženské populace má od přírody velikost 36), dostáváte se nejen pod silný tlak vlastní rodiny, ale i společnosti (štíhlost je znakem úspěšnosti a bohatství). Vlastně nemáte na vybranou, musíte být štíhlé, protože nemáte jinou šanci, naše kultura totiž považuje tlusté lidi za líné, neschopné, s nedostatkem vůle a disciplíny. Společnost předkládá štíhlost jako normu, vzor. Ženy nemají dostatek jiných („neštíhlých“) vzorů, protože jen málo veřejně činných žen, které můžete vidět v časopisech

nebo na televizní obrazovce, má nadváhu (a pokud ano, tak právě vystupují v reklamě na prostředky na hubnutí).

To všechno vede k nedostatečné sebeúctě žen, k jejich posedlosti dietami a k přečeňování image štíhlého těla. „Dietářky“ jsou nepochybně nejpočetnější skupinou obětí války s perfektní velikostí 36 (navzdory tomu, že naprostá většina žen po skončení odtučňovací kúry nabere váhu zpět plus něco navíc). Držet diety je dnes tak běžné, že se to stává stravovací normou, držet diety je ženské a žena, která ji nedrží, je považována za nenormální. Dieta ovšem není cesta ke zdraví, někdy spíše naopak, může způsobit zdravotní problémy, rozvrat metabolismu a zejména právě zmíněný jo-jo efekt. Extrémem, kam až může snaha po štíhlém těle dojít, jsou poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie.

**Hela:** Dokud jsem věci nevzala do svých rukou, byla jsem zakomplexovaný, škaredý a tlustý trdlo. Pak se to změnilo, rapidně jsem zhubla, začala jsem hrát tenis a najednou jsem měla hromady „nápadníků“. Přeháněla jsem to, nejedla jsem, denně hrála tenis, dělala dvě stě sedů-lehů denně, ztratila jsem měsíčky a BMI index měla 15,8. Podle BMI bych byla anorektička. Naštěstí si tělo vše zregulovalo samo a já časem začala normálně jíst, jen jsem nyní zase ve druhém extrému...

## Uvědomte si své cíle

- Zbavte se pocitu viny a zábran, ne přebytných kil.
- Je třeba více zapracovat na svém sebevědomí, než na svém těle.
- Stabilní váha je zdravější než dieta.
- Měla byste se především cítit dobře, ať už máte jakoukoliv hmotnost. Při držení diety se mnohé ženy necítí fyzicky lépe, spíše hůře.
- Uvědomte si, kdo má největší prospěch z „šílení“ po ideálu štíhlosti. (Napovím vám, výrobci dietních potravin, prostředků na hubnutí apod. zažívají obrovskou konjunkturu...)

## Jak si pomoci sama

Dříve než se pustíte do radikálního hubnutí, měla byste zvážit nejen sebe, ale i to, zda opravdu zhubnout potřebujete.

### Cvičení

Odpovězte si na tyto otázky:

- Opravdu máte nadváhu?<sup>1</sup>
- Nebo si jen myslíte, že jste tlustá? A proč si to myslíte?
- Kdo může mít prospěch z vaší nejistoty a malé sebeúcty?
- Chcete zhubnout kvůli sobě? Nebo kvůli někomu jinému? A komu?
- Proč akceptujete diktát tabulkové „ideální velikosti“?
- Je opravdu reálné, že této velikosti dosáhnete?
- Jaká je vaše přirozená hmotnost, při níž se cítíte prostě dobře a nemáte žádné zdravotní problémy?

Dospěla jste k názoru, že by přece jen bylo vhodné nějaké to kilo shodit? Než se do toho pustíte, rozmyslete si, zda máte dostatečnou motivaci, proč se do toho pouštět (jinak riskujete neúspěch celé akce). Pocit,

---

<sup>1</sup> Spočítejte si svůj Body Mass Index. Jak si ho vypočítáte? Vydělte svou váhu v kilogramech (např. 70 kg) druhou mocninou své výšky v metrech (1,7 m). Spočítáte si druhou mocninu:  $1,7 \times 1,7 = 2,89$ . Pak pokračujete takto:  $70 : 2,89 = 24,22$  – to je váš BMI index. Normální váha: BMI od 19 do 24 (někdy se udává 25). Jestliže tedy vážíte 70 kg při výšce 170 cm, máte stále ještě normální váhu. Je-li váš BMI od 24 (25) do 30, máte mírnou nadváhu.



že se „kila navíc jaksi nenosí“, nestačí. Ujasněte si, proč chcete hubnout právě vy a proč právě teď. Nevěřte ovšem „zázračným prostředkům“ na hubnutí, kdy můžete jíst všechno, necvičit, a přesto zhubnete – tohle zpravidla nefunguje, ale bude vás to stát spoustu peněz.

- Bez fyzické aktivity to nepůjde.
- Je zákonité, že má-li dojít k redukci hmotnosti, musí výdej energie převyšovat příjem.
- Omezení v jídlu nemusí být (a ani by nemělo být) drastické.
- Zapisujte si, co všechno během dne sníte.
- Rozhodnete-li se k redukci váhy, vyzvěte ostatní, aby vás podpořili a pomohli vám. (A nechtěli by se třeba připojit?)
- Najděte si někoho, s kým budete moci sdílet své „trápení“ s váhou a hubnutím – nejlépe kamarádka s podobnými problémy (nějakou „spolupřítelku“ – ve dvou se to lépe táhne).
- Odložte černé oblečení, o kterém si myslíte, že vás zeštíhluje, a pořídte si atraktivní a módní šaty. Budete se v nich cítit dobře a vaše sebevědomí stoupne.
- Zjistěte si relevantní informace ohledně váhy a hubnutí (nepodléhejte mýtům o dietách!), poraďte se, jak by opravdu měla změna životosprávy vypadat.<sup>2</sup>
- Přečtěte si vhodné knihy nebo články.<sup>3</sup>
- Jestliže máte ovšem pocit, že jste „v pořádku“, buďte v pohodě s jakoukoliv váhou.

---

<sup>2</sup> Kde vám poradí? Např. Flora poradna, tel. 800 175 324, [www.flora.cz](http://www.flora.cz) (najdete tam i e-kalkulačku na počítání energetického příjmu a výdeje), Merilinka, tel. 800 116 116, [www.merilinka.cz](http://www.merilinka.cz), Fórum zdravé výživy, [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz) nebo Klub Diana, [www.dianaklub.cz](http://www.dianaklub.cz).

<sup>3</sup> Například: Crooková, Marion: *V zajetí image těla. Jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla*. Bovey, Shelley: *Zakázané tělo. Být tlustý není hřích*. Krch, František, Richterová, Ivana: *Chci ještě trochu zhubnout. Jak rozpoznat a zvládat bulimii a anorexii*.

## Kde najdete pomoc

Pokud se vám i přes dostatečnou motivaci a snahu nedaří zredukovat váhu a vytvarovat svoje tělo tak, jak byste si přála, nebo máte slabou vůli a prostě se „neuhlídáte“ (a pravdou je, že naprostá většina žen to sama nezvládne), nebuďte se svým problémem sama, vyhledejte pomoc – obraťte se na odborníky.

- Vyhledejte osobního trenéra, cvičte pod jeho dozorem a nechte si sestavit jídelníček.
- Poradte se s dietní sestrou nebo lékařem-dietologem.
- Využijte nabídek aktivní dovolené, zvolte si rekondiční pobyt nabízený některými cestovními agenturami nebo jeďte do lázní na kurz redukce nadváhy.
- Zapojte se do organizovaných osvědčených skupinových programů zaměřených na redukci nadváhy. Bude vás víc, nebudete se bát diet nic! Skupinová podpora vám pomůže překonat krize a vydržet až do konce.<sup>4</sup>
- Není od věci navštívit také psychologa nebo psychoterapeuta. Společně s ním se pak můžete pokusit identifikovat psychickou příčinu svých problémů s jídlem nebo s nadváhou. Zpravidla se jedná o depresivní stavy, neurované vztahy k blízkým lidem, neuspokojení některých potřeb apod. Také v případě, že se vám snaha po snížení hmotnosti vymkne z rukou, je na místě neprodleně vyhledat psychologa nebo terapeuta. Mohou vám pomoci nejen s vaší slabou vůlí, ale i s „příliš silnou vůlí“. Právě tyto odborníci dokáží nejlépe posoudit, zdali není mentální anorexie nebo bulimie (případně mentální obezita) i váš problém, a mohou vám nabídnout vhodnou pomoc.

---

<sup>4</sup> Po celé České republice organizuje kurzy snižování nadváhy společnost STOB ([www.stob.cz](http://www.stob.cz)).