

# Program STOP OBEZITE

Vítame vás v programe rozumného chudnutia, v ktorom vám ponúkame praktické rady na prekonanie zlovykov v oblasti jedla, pohybu a psychiky. Na nových návykoch budete pracovať buď samostatne podľa rád na internete link, prípadne vás bude sprevádzať na tejto ceste váš lekár.

## Ako postupovať na ceste za kvalitnejším životom?

1. Z 12 zlovykov uvedených v tabuľke na stránkach [www.ssvpl.sk](http://www.ssvpl.sk) alebo na kartičke, ktorú ste dostali tu v ordinácii, si vyberte ten, ktorý sa podieľa na vašich kilách navyše a o ktorom veríte, že ho dokážete zmeniť. Prečítajte si dôkladne článok vzťahujúci sa k vami vybranému zlovyku a články s ním súvisiace, ktoré vás povedú praktickými radami krok po kroku k dosiahnutiu cieľa.
2. Stanovte si svoju vlastnú úlohu a zaznamenávajte si každý týždeň do tabuľky, ako sa vám darí – podrobnejšie ďalej.
3. Ak chudnete pod vedením odborníka, objedná vás podľa dohody o dva alebo viac týždňov. Zhodnotíte spoločne pomocou tabuľky, ako sa vám darilo pri plnení úloh, a vyberiete si prípadne ďalší zlovyk, na ktorom budete pracovať. Lekár vás môže aj zväziť. Máte možnosť využiť 6 návštev, keď vás lekár podporí pri zmene návykov. Vďaka podpore a kontrole je veľká pravdepodobnosť, že dosiahnete trvalé redukcie váhy a budete si viac užívať života.
4. Ak budete v plnení úloh úspešní, dostanete pri chudnutí pod odborným vedením odmenu v podobe mini e-booku, kde získate ďalšiu inšpiráciu.
5. Úspechy pri prekonávaní jedného zlovyku vás povzbudia pre výber ďalších a po 6 návštevách sa polovica zlovykov zmení v „dobrozvyky“.

*Želáme vám veľa úspechov na ceste za kvalitnejším životom,  
ktorou vás bude sprevádzať program **STOP OBEZITE** a prípadne i váš lekár.*

*Veľa ďalších praktických rád získate aj na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) a [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) a [www.slovenskypacient.sk](http://www.slovenskypacient.sk).*

*Postupujte ďalej uvedeným spôsobom. V prípade, že chudnete sami, skúste nájsť niekoho, kto sa tiež zapojí do programu a spolu s vami bude prekonávať svoje zlovyky.*

## Ako si správne stanoviť úlohu a ako jej plnenie zaznamenávať?

- a. Keď si vyberiete zlovyk, na ktorom budete chcieť pracovať, prečítajte si najskôr dôkladne celý článok na stránke [www.ssvpl.sk](http://www.ssvpl.sk). V závere článku nájdete príklady úloh, z ktorých si vyberte úlohu vhodnú pre vás, alebo si vytvorte svoju vlastnú úlohu. Na každý týždeň si vyberte jednu alebo dve úlohy a zapíšte si ich pod číslo daného týždňa do tabuľky.
- b. Úlohy si stanovte tak, aby ste na ich splnenie museli vynaložiť istú námahu, ale zároveň aby neboli príliš náročné a dokázali ste ich splniť. Podľa rád v článkoch si naplánujte, ako konkrétne budete v plnení úlohy postupovať.  
Vyberiete si napríklad zlovyk Jem málo zeleniny, pretože máte zeleninu rád/rada, ale ste len pohodlní si ju pripraviť alebo na ňu len zabúdate. Veríte si, že tento zlovyk zvládnete zmeniť. Prinútite sa len lepšie si zorganizovať svoj čas. Alebo ste napríklad zvyknutí jesť zeleninu len 1-krát denne, tak si dáte za úlohu jesť zeleninu 3-krát denne. Zamyslite sa a naplánujte si veci tak, aby sa vám podarilo stanovenú úlohu splniť. Napríklad si pred nákupom premyslite, o koľko viac zeleniny nakúpite. Prípadne aký hotový šalát si kúpite. Alebo v čom si budete zeleninu do práce nosiť. Pri varení jedál môžete pridať viac zeleniny alebo pridáte celú zeleninovú prílohu. Inšpiráciu nájdete v článkoch.
- c. Po týždni zhodnoťte, ako ste boli pri plnení úlohy úspešní, a zapíšte si výsledok do tabuľky. Ak sa vám darilo plniť úlohu viac než 5 dní v týždni, vyberte usmievavého smajlíka 😊, ak ste plnili úlohu 3 – 4 dni v týždni, zaškrtnite neutrálneho smajlíka 😐, a ak len 1 – 2 dni, poznačte si zamračeného smajlíka ☹.
- d. Ak sa vám úlohu podarilo splniť, môžete si ďalší týždeň vybrať jednu až dve nové úlohy v rámci vybraného zlovyku, alebo sa zameriate na ďalší zlovyk.

*Ak sa vám nedarilo, zväzte, či si ponechať úlohu na ďalší týždeň, alebo si dať menej náročnú úlohu (napríklad budete jesť zeleninu 2-krát denne). Zamyslite sa, čo konkrétne môžete robiť lepšie, aby ste úlohu splnili.*

# Pracovný list – program **STOP OBEZITE**

Týždeň	Vyberte a zapíšte si úlohu zo zoznamu na konci článku	Ako sa mi podarilo úlohu splniť?		
Príklad	<i>Chystám sa nájsť spúšťače, ktoré ma vedú k jedlu navyše.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Vyhýbam sa situáciám, ktoré vedú k zbytočnému jedlu navyše.</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>