

Kristýna Volfová

# STRAŠÁK

## JMÉNEM JÍDLO

Zaměřeno na strach z jídla  
a na přístup k vlastnímu já



● ■ pointa

# **Strašák jménem jídlo**

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.pointa.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Kristýna Volfová**

**Strašák jménem jídlo – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

Copyright © Kristýna Volfová, 2021

Ilustrace © Nikola Drobná, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-7650-132-4

ISBN e-knihy 978-80-7650-662-6 (1. zveřejnění, 2021) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7650-663-3 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7650-661-9 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

**STRAŠÁK JMÉNEM JÍDLO**

**Kristýna Volfová**

# **STRAŠÁK**

## **JMÉNEM JÍDLO**

**Zaměřeno na strach z jídla  
a na přístup k vlastnímu já**



**„Jíme pro to, abychom žili, ne proto,  
abychom se jídlem trápili a žili tím.“**

*– z mé knihy Deník poezie*





Děkuji všem, kteří mi pomohli vydat mou další knihu – Strašák jménem jídlo. Velký dík patří týmu v nakladatelství Pointa a odborníkům z praxe, zejména panu Mgr. Martinu Jelínkovi ze společnosti Kurzy ATAC, s.r.o., který knihu posoudil z hlediska stravy, a psycholožce, jež věnovala svou pozornost posudku psychologických aspektů textu. Dále děkuji majiteli BODYFLEX Fitness Hradec Králové, který mi přispěl na knihu částkou, jež mi dopomohla knihu vydat. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat Fitness Spektrum Vrchlabí, které zakoupilo více kusů knih, aby podpořilo mou kampaň.



Knihu věnuji všem, kteří nevědí, jak naložit s problémy s jídlem, kteří tápou v přístupu k sobě a kteří chtějí podrobněji poznat jídlo, pohyb, vlastní tělo a mysl.

*Věnováno mému mladšímu já.*

*Kéž by mělo nějakého průvodce poruchami příjmu potravy.*

# OBSAH

- 15 Úvod
- 17 Můj příběh
- 21 Všeobecné informace  
o poruchách příjmu potravy
- 25 Co to je jídlo a co vlastně dělá v lidském těle?
- 42 Počítání kalorií a makroživin
- 45 Tělo a pohyb
- 50 Hlava vs. jídlo
- 53 Zdraví
- 56 Spánek
- 59 Menstruační cyklus
- 62 Přístup k sobě sama
- 67 Na okolnostech záleží
- 70 Jako na horské dráze
- 72 Úzkosti, nenávisť, panikaření
- 76 Jak docílit radosti z jídla
- 80 Krása, která existuje i uvnitř, nejenom navenek

- 82 Opakování přináší výsledky
- 83 Odsuzování na první pohled
- 85 Názory okolí
- 87 Lepší přístup k celému vašemu životu
- 91 Síla myšlenek a podvědomí
- 97 Víra
- 100 Moc přání
- 103 Na nic nejste sami
- 107 Mých top 10 zdravých jídel pro lepší náladu
- 128 Mých top 10 knížek pro lepší pochopení vlastního já
- 132 Rozhovory s lidmi, kteří se dostali z kruhu poruch příjmu potravy
- 153 Praktické tipy a doporučení
- 157 Prostor pro vaše myšlenky
- 162 Závěr
- 164 O mně
- 169 Použité zdroje



# ÚVOD

Problémy s jídlom, poruchy příjmu potravy, nenávisť k vlastnímu tělu, snaha zakrýt každyčkový kousek postavy, výčitky svědomí či nespokojenost s vlastním já. Všechny tyto problémy může mít na svědomí strach z jídla a strach z vlastního vzhledu.

K vydání této knihy jsem se rozhodla na základě vlastní zkušenosti a kus svého osobního příběhu, který byl plný problémů s jídlom a nízkého sebevědomí, vám zde také předám. V textu se věnuji jídlu jako takovému, ale také všemu, co s ním souvisí, jako je myšlení, cvičení, sebe-rozvoj a přístup k sobě sama. Ukážu vám, co je vlastně jídlo a z čeho se skládá, jak naše tělo funguje. Podíváme se i na pohyb a jeho rozdělení.

Seznámím vás nejen s otázkami, jež jsem si sama pokládala, ale i s reálnými zkušenostmi svých klientů a dalších lidí, kteří nechtěli jíst kvůli strachu z jídla nebo problémům s vlastním vzhledem. Jak jsem již zmínila, v knize najdete hodně všeobecných kapitol, ve kterých se nebudu zabývat jen jídlom, ale budu se věnovat i našemu já (převážně psychické a duševní stránce).

Všechny informace považujte za inspiraci, jednotlivé tipy nemusí fungovat pro každyého stejně.

**Pokud se rozhodnete jakoukoli z mých rad uplatnit v praxi, budu velice potěšena, ale vždy nejprve konzultujte další postup s odborně způsobilou osobou. Má kniha neslouží jako manuál, ale pouze jako inspirativní příběh a doporučení pro každyého, kdo se o toto téma zajímá.**

*Odkazy na zdroje a odborné informace najdete na konci knihy. Odkazy na přímé citace uvádím pod čarou na příslušné stránce.*

*Účty uvedené v závorkách se značkou @ odkazují na Instagram.*





# MŮJ PŘÍBĚH

V dnešní době vídám spoustu lidí, kteří cvičí, kteří se snaží něco se sebou dělat. Také vídám lidi, kteří neřeší, jak a kdy mají jíst, nebo neznají slovo **pohyb**.

Já sama před 7 lety patřila do té druhé skupiny. Musím podotknout, že mi bylo teprve 12 let a neřešila jsem zatím nic, co se jídla týče. Jedla jsem sladkosti, kupovala si domů bonbóny a hltala je u televize a téměř jsem nechodila ven. V tomhle období jsem byla lehce „kulatá“, měla jsem břicho a stehna větší než teď, ale nebyl to žádný extrém.

Ve školce a ze začátku základní školy jsem chodila na gymnastiku, ale přestala jsem, protože mi to v dětském věku připadalo spíše jako nucená aktivita než radost.

Bylo léto 2014 a já si šla tradičně pro nějaké jídlo do kuchyně. Potřebovala jsem si vzít něco z vrchní police a jako vždycky jsem se chtěla přitáhnout rukama a vylézt na pult, abych na danou věc dosáhla, jenže teď to nešlo. Mé ruce od doby, co jsem přestala dělat gymnastiku a pořád jen jedla, zeslábly.

Díky tomuto řekla bych hloupému momentu jsem se sama rozhodla začít s gymnastikou znovu. Najednou mě bavila, cvičila jsem ji i doma.

Má mamka podobně někdy tou dobou začala hubnout a hlídat si jídlo, začaly jsme proto spolu jezdit do nedalekého města na hromadné bosu a HIIT cardio cvičení.

Pomalou jsem hubla a více se sama sobě líbila.

Jenže tehdy jsem o jídle nic nevěděla, takže jsem si hledala nějaké informace na internetu a snažila se stravovat lépe.

Po půl roce chození na gymnastiku jsem si poprvé vzala jiné oblečení, protože jsem měla pocit, že už jsem zhubla, a má tehdejší učitelka mi to následně mezi řečí potvrdila.

Její pochvala mě tak potěšila, že jsem si začala více věřit a říkat si, jak jsem hezká, jenže na konci roku 2015 se všechno změnilo.

Začali se mi líbit kluci a já chtěla vypadat ještě lépe.

Cvičila jsem více a více, nejen na gymnastice, ale i doma, ráno i večer. Pamatuji si, že po školním lyžařském kurzu v zimě 2016 jsem přestala jíst úplně. Celé jaro bylo hrozný, tři měsíce jsem opravdu skoro nic nejedla, stačilo mi jedno jablko denně, hrst mandlí, někdy jsem pouze pila čaje a vodu. Všechno jsem si podrobně zapisovala, ale hlavně jsem to všechno chtěla zase vycvičit. Nebylo pro mě nic neobvyklého cvičit 3x denně, klidně i pozdě večer.

V té době jsme neměla ani tušení, co to je bazální metabolismus, takže jsem snědla např. 200 kcal denně a při následném cvičení pak spálila třeba 500 kcal. Myslela jsem si, že jsem jenom 300 kcal v minusu, a přitom my chybělo třeba nějakých 1 500 kcal i s bazálním metabolismem (o tom se více dozvíte v kapitole o stravě).

Nejdříve si toho všimla má kamarádka a upozorňovala mě, ať jím, že jsem hubená... Jenže já chtěla více. Vážila jsem 49 kg při výšce 168 cm, procento tuku bylo minimální a postavu jsem měla spár svaly dost vyhublou.

To už jsem začínala mít problémy se srdcem, objevily se extrasystoly, které mě bohužel trápí doteď, a měla jsem po celém těle modřiny. Byla jsem neustále unavená a nepříjemná. Také jsem se pořád prohlížela, fotila se a říkala si, jak jsem ošklivá. Doslova jsem se nesnášela a záviděla jsem všem v okolí, kteří měli podle mě „dokonalou“ postavu.

V létě 2016 se ve mně něco pohnulo. Zhlédla jsem spoustu videí o veganství a řekla si, že chci všechno zkusit nanovo. Že chci jíst, ale rostlinnou stavu. Pamatuji si doteď větu „Bud' budu vegan a budu jíst vše veganské, anebo budu normální a budu jíst minimálně a o to víc se trápit.“

Této větě nerozumím doteď, ale vím, že mi v danou chvíli pomohla. Přestala jsem nejdříve jíst jen maso a na konci léta 2016 jsem přešla na zcela rostlinnou stravu. To mi vydrželo půl roku, následně jsem ztratila menstruaci a ještě více zhubla. Neřešila jsem to, protože jsem se