

Viděli jste už někdy člověka s nadváhou?

Jasně. V dnešní době vcelku hloupá otázka.

Ale přesto – malé připomenutí neuškodí.

Jsou to lidé, kteří trpí.

Tím, že nosí kilogramy neaktivní hmoty navíc, která zatěžuje klouby.

Tím, že se zvyšuje riziko srdečně-cévních onemocnění.

„Trpí“ i špatnou fyzickou kondicí.

Nebo společenským renomé.

Že nevěříte posledně jmenovanému?

Před několika sty lety byla postava kulaťoučkého tlustého člověka synonymem bohatství a blahobytu. A není se co divit – majetní lidé měli dost peněz na samé vybrané dobroty. Tehdejší masožroutská kuchyně doplněná kvantem vybraných sladkostí a kombinovaná pohodlným způsobem života bez pohybu logicky nemohla vést k tvorbě dokonalých atletických těl.

A dnes?

Dnes se karty obrátily.

Postava obézního člověka je antonymem bohatství.

To znamená, že lidé s nadváhou dnes pocházejí zejména z finančně hůře zajištěných vrstev.

To netvrdím já, ale statistiky vycházející z celosvětových výzkumů.

Posledních padesát až šedesát let totiž došlo k obrovské změně.

Změnily se tři podstatné věci.

V první řadě to byl **vývoj v oblasti potravinářského průmyslu**. Začaly se vyrábět více zpracované potraviny obsahující větší množství tuků, jednoduchých cukrů a ochucovadel. Tyto látky zlepšující chuť potravin nás nutí jíst více a více.

I přesto, že nemáme hlad, jíme.

Výrobci jsou chytří. Platí ještě chytřejší vědce za to, aby vymýšleli stále nové chemikálie, které naši chuť zmanipulují patřičným směrem.

Navíc se tyto látky používají do potravin, které k životu vůbec nepotřebujeme.

Sušenky, brambůrky, chipsy, müsli tyčinky.

Dále se změnil **způsob prodeje**.

Postupně vznikaly stále agresivnější reklamy na potravinářské výrobky.

Nejprve se nám snažily namluvit, že jejich výrobek je chutnější.

Dnes nás přesvědčují, že je i zdravější.

Tyto reklamy mají silně manipulativní charakter.

Nevěříte??

Posaďte na chvíli k televizi malé dítě. Běžné pořady jej nemusí zajímat. Jakmile ale „naskočí“ reklama, zbystří pozornost a jsou jako v extázi. Mluvím o dětech, které ještě neumí mluvit – nemohou tedy obsahově vysílání rozumět. Přesto šikovně natočená reklama jejich pozornost přitáhne.

Největší objem prodeje se dnes uskutečňuje na nových trzích.

Říká se jim super- hyper atd. markety.

Před čtyřiceti lety nic takového neexistovalo.

Sednete do auta a přijedete na jedno místo, kde koupíte všechno. A ještě se tam i „dobře“ najíte.

Třetí klíčová změna nebyla nejprve vidět.

Ani nemohla.

Probíhala totiž v myslích lidí.

Postupně, plíživým tempem nás „obalila“ civilizace se všemi moderními vymoženostmi.

A my jsme zlenivěli.

Velmi rychle a snadno jsme si zvykli na to, že vše je dobře dostupné a my se už **KONEČNĚ** po těch několika tisících letech čekání na tuto „dokonalou“ dobu nemusíme tolik namáhat.

Omezili jsme pohyb, přestali jsme přemýšlet.

V tomto pojetí nastala **dvojitá smrt** – fyzická i mentální.

Proč někam chodit pěšky, když automobily jsou tak dobře cenově dostupné?

Proč přemýšlet o tom, co sním, když mi to výrobce nacpe pod nos i se slevou?

Nový věk, ve kterém se nacházíme, se postupně začíná projevovat v celé svojí kráse.

Příklady?

Proč ne – existuje jich přehršel.

Víme, že počet obézních roste. Nezadržitelně a s nabírající rychlostí.

Víme, že s nadváhou jde ruku v ruce nejedna choroba:

Inzulínová rezistence, cukrovka, vysoký krevní tlak, vyšší riziko zhoubných onemocnění, metabolický syndrom, celkově nižší věk.

Vše je potvrzeno a zpečetěno studiemi.

A co s tím?

I na toto je známá odpověď. A kupodivu se v ní neskrývá nic zázračného.

Chce to mít pouze více pohybu a více přemýšlet o tom, co sním.

A tyto informace jsou všude dobře dostupné.

Můžeme ale namítnout: „Když je to tak jednoduché, tak proč to NEFUNGUJE?“

Omyl, přátelé.

Ono to FUNGUJE.

Chyba je ale na našem přijímači.

Spočívá v tom, že ty věci prostě NEDĚLÁME.

Podívejme se na celou věc z následujícího úhlu pohledu:

Převážná většina lidí s nadváhou chce zhubnout. Ne všichni (některým se jejich tělo a stav líbí), ale většina ano.

A většina z této většiny se rozhodne, že s tím něco udělá.

Najmou si odborníka na výživu.

Přečtou horu knih.

Zeptají se sousedky, které se omylem podařilo zhubnout.

Začnou držet dietu.

Začnou sportovat.

Zaplatí si liposukci.

Nebo jinou rychlou metodu odstranění tukových polštářů.

A bohužel tato většina narazí.

I přesto, že se snaží něco udělat, tak narazí.

Narazí na to, že není ochotna se podívat pravdě do očí.

Nezastaví se ani na malou chvíli a nezeptají se: „V čem vlastně spočívá tajemství hubnutí?“

Ukázka z e-booku

Pravda o hubnutí

více na www.kurzyatac.cz