

Kortizolový reset

6 kroků, jak zklidnit tělo, které ukládá stres na břicho

DANIELA MAJER

Úvod

Není to tvoje slabá vůle.

Pokud čteš tenhle průvodce, nejspíš znáš ten pocit. Cvičíš, hlídáš si jídlo, snažíš se – a bříško stejně drží. Měkké, nafouklé, tvrdohlavé.

Tuk v oblasti břicha úzce souvisí s **kortizolem**, stresovým hormonem. Když je jeho hladina dlouhodobě zvýšená, tělo se chová, jako by bylo v ohrožení. Šetří energii a dělá si zásoby tam, kde je to z pohledu přežití nejbezpečnější. Přesně na břiše.

 Proto nefunguje víc cvičit a míň jíst. Tělo v pohotovosti zásoby nepouští.

Dobrá zpráva? Kortizol se dá zklidnit. Ne přes vůli, ale přes nervový systém. Těchhle 6 kroků je jednoduchých, nestojí nic a můžeš začít ještě dnes. Nemusíš dělat všechny najednou. Vyber si jeden a dej mu týden. Tělo si všimne.

Ráno světlo, ne mobil

Kortizol má svůj přirozený rytmus. Ráno má být nejvyšší a večer nejnižší. Když ale první, co uvidíš po probuzení, jsou e-maily a zprávy, tělo dostane signál poplachu dřív, než vstaneš z postele.

Problém

Mobil hned po probuzení = signál poplachu pro nervový systém ještě před vstáváním z postele.

Řešení

Prvních **10 minut po probuzení** nech mobil ležet. Jdi k oknu nebo ven a nech denní světlo dopadnout na obličej.

Výsledek

Světlo nastaví kortizolový rytmus na celý den – **ráno energie, večer klid.**



Delší výdech než nádech

Výdech je nejrychlejší cesta, jak říct nervovému systému, že nebezpečí pominulo. Žádná aplikace, žádné pomůcky. Jen dech.

Jak na to

Nadechni se nosem na **4 doby**, vydechni pomalu na **6 až 8 dob**.
Zopakuj pětkrát.

Použij to kdykoli během dne, když cítíš napětí – před těžkým telefonátem, v autě, ve frontě.

✓ Tělo zareaguje během minuty.

Nádech

4 doby nosem

Výdech

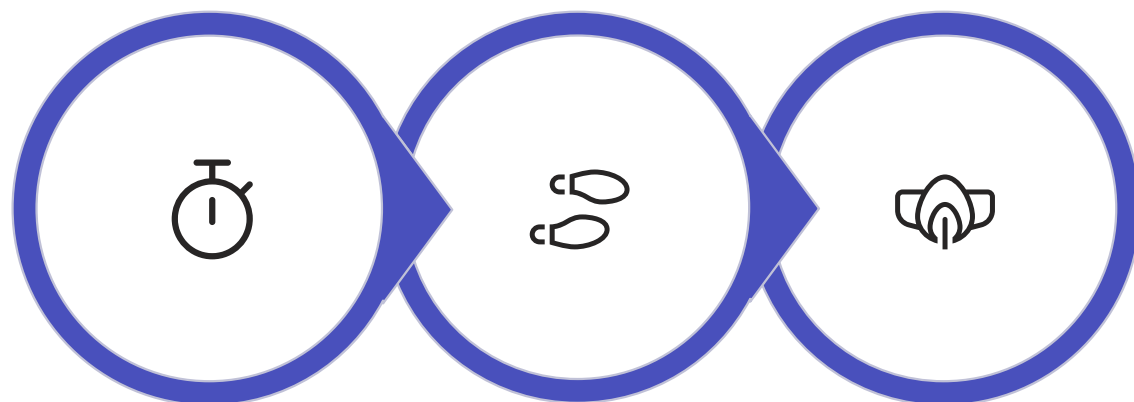
6–8 dob pomalu

Opakuj

5× za sebou

Mikropauzy během dne

Kortizol neroste jen kvůli velkým stresům. Roste hlavně proto, že tělo nedostane celý den jedinou chvíli, kdy může vypnout pohotovost. Jedeš od rána do večera a tělo to čte jako trvalé ohrožení.



Zastav se 30s

Nohy na zemi

**Pomalu
výdech**

Třikrát denně se na 30 vteřin zastav. Polož obě chodidla na zem, uvolni ramena, uvolni čelist a jednou dlouze vydechni. Třicet vteřin – to zvládneš i v nejhorším dni.



KROK 4

Snídaně, která kortizol nedráždí

Káva nalačno a první jídlo až v poledne je pro tělo další stres. Kortizol vyletí nahoru a krevní cukr jede na horské dráze celý den – a s ním chutě, únava a ukládání tuku.



Bílkovina do hodiny po probuzení

Vejce, tvaroh, jogurt s ořechy – cokoliv s dostatkem bílkoviny nastartuje den bez kortizolového výkyvu.



Káva až k jídlu nebo po něm

Ne místo snídaně. Tato malá změna má velký dopad na celý den – stabilní energie, méně chutí, méně ukládání tuku.

Večerní přechod do klidu

Tělo neumí skočit z plného výkonu rovnou do spánku. Když zavřeš notebook ve 22:30 a ve 22:45 ležíš v posteli, hlava jede dál – a kortizol s ní.

1

Ztlum světla

Tlumené světlo signalizuje mozku, že den končí.

2

Odlož mobil

Do jiné místnosti – ne jen na noční stolek.

3

Protáhni se nebo dýchej

20 minut přechodu stačí. Nemusí to být dokonalý rituál.

☐ Stačí, že tělo dostane signál: **den skončil, můžeš pustit kontrolu.**

Kvalitní noc, nejsilnější lék na kortizol

Všechny předchozí kroky pomáhají, ale **nejvíc kortizolu tělo zpracuje v noci**. Mělký spánek, probouzení ve 3 ráno nebo večer, kdy nedokážeš vypnout – to všechno drží tělo v pohotovosti. A pohotovost znamená kortizol. A kortizol znamená bříško, které nereaguje na žádnou snahu.



Hlava, která se nezastaví

Myšlenky se točí dokola,
nedokážeš vypnout ani v posteli.



Napjaté tělo

Fyzické napětí, které brání
hlubokému usnutí a regeneraci.



Rozhozený rytmus

Nepravidelný spánek, probouzení v
noci, ranní únava.

Prvním krokem je zjistit, co přesně ti noc kazí. Každá z nás má jiného spánkového sabotéra.

Připravila jsem krátký kvíz, který ti tvého sabotéra odhalí za dvě minuty.



Zjisti svého spánkového sabotéra → saboter spanku

Závěr

Tuk na břiše není tvůj nepřítel. Je to zpráva od těla, že potřebuje klid. A klid se dá naučit.

Nemusíš měnit všechno najednou. Vyber si jeden krok a dej mu týden. Pak přidej další.

01

Ráno světlo, ne mobil

10 minut bez telefonu, denní světlo na obličej.

03

Mikropauzy během dne

3× denně 30 vteřin zastavení a uvolnění.

05

Večerní přechod do klidu

20 minut rituálu před spánkem.

02

Delší výdech než nádech

4 doby nádech, 6–8 dob výdech, pětkrát.

04

Snídaně s bílkovinou

Do hodiny po probuzení, káva až k jídlu.

06

Kvalitní noc

Zjisti svého spánkového sabotéra a začni ho řešit.

✓ Kdybys chtěla začít tou nejdůležitější částí – svou nocí – kvíz na tebe čeká na **Jaký je tvůj spánkový sabotér.**

Držím ti palce. — Daniela

Začni kvízem → jaký je tvůj spánkový sabotér