

Vyhodnocení dotazníku 3DME

Z vašich odpovědí vyplývá, že na vaše jedení působí zároveň tělo (hlad, biologická chuť k jídlu) i emoce a prostředí plné lákavého jídla. Zároveň je vidět, že máte docela dobrou schopnost zastavit se, když se pro něco rozhodnete – ale dlouhodobé plánování a „držení systému“ pro vás není úplně přirozené. To je velmi užitečná kombinace: místo univerzálních rad můžeme hledat takové postupy, které odpovídají právě vašemu nastavení, ne ideálnímu světu.

2. Co vlastně 3DME měří a k čemu je

Dotazník 3DME není test „pevné vůle“ ani známkování toho, jestli jíte „správně“ nebo „špatně“. Je to mapa tří oblastí, které se společně podílejí na tom, proč jíme tak, jak jíme:

- **Biologická dimenze** – jak silně do hry vstupují hlad, signály nasycení a to, jak na vás působí jídlo v okolí.
- **Hedonická dimenze** – jak velkou roli hraje chuť, potěšení z jídla a emoce.
- **Exekutivní dimenze** – jak snadno se vám daří plánovat, držet se rozhodnutí, odolávat impulzům a tvořit návyky.

Dotazník vychází z ověřených psychologických škál a je součástí širšího výzkumu chuti k jídlu a motivace. Jeho cílem je pomoci vám lépe pochopit vlastní „mapu toho proč jíme“ a ukázat, jaký typ doporučení má *u vás konkrétně* největší šanci fungovat – a kde naopak univerzální rady spíš selhávají.

3. Biologická dimenze – jak reaguje vaše tělo na jídlo

Silné stránky vašeho těla

Z vašeho profilu vyplývá, že vaše tělo alespoň do určité míry umí vysílat signály nasycení – nejste typ, který by „neslyšel“, že už má dost. Když jíte v klidu, je šance, že se tělo ozve a dá vám vědět, že by možná stačilo méně.

Je také pravděpodobné, že když si dáte čas a nespěcháte, umíte jíst relativně pomaleji. To je důležitá silná stránka: pomalejší tempo jídla dává mozku šanci zachytit informaci „už mi to stačí“ dřív, než je talíř úplně prázdný.

Citlivější místa

Na druhou stranu vaše tělo zřejmě reaguje na hlad poměrně citlivě. Když se delší dobu nenajíte, signály hladu mohou přijít poměrně rychle a být velmi nepříjemné – typ „najednou je to všude a musím něco sníst hned“. V kombinaci s prostředím plným jídla (kancelář, kuchyň, večerní lednička) je pak těžké nesáhnout po prvním dostupném řešení.

Jídlo v okolí na vás pravděpodobně nepůsobí neutrálně. Když je něco vidět, cítit nebo si to umíte snadno představit („v práci čeká svačina, doma je něco dobrého“), mozek se k tomu začne vracet a je těžší to „vypustit z hlavy“. Neznamená to slabost, ale citlivější biologické nastavení.

Co z toho plyne

Tohle není chyba ani selhání. Vaše tělo se chová logicky – když cítí ohrožení hladem, tlačí vás k rychlému řešení. Cílem není „přetlačit“ hlad silou vůle, ale nastavit den a prostředí tak, aby se tělo nemuselo tolik stresovat a aby nebyla první volbou cokoli, co je zrovna po ruce.

4. Hedonická dimenze – jídlo jako potěšení a emoce

Vaše plusy

Výsledky naznačují, že když je vám psychicky hodně těžko, nejste člověk, který by vždycky automaticky sáhl po jídle jako po hlavním „léku“. V některých situacích se vám daří emoce zvládnout i jinak, nebo se spíš stáhnete a jíte méně – to může být paradoxně ochranný faktor proti typickému emočnímu přejídání.

Jste také do určité míry vybíravý/á – nejste typ, který „sní cokoli jen proto, že to tam je“. To může fungovat jako přirozený filtr: ne každá náhodná svačina je pro vás dost lákavá, aby stálo za to si ji dát.

Kde jídlo získává navrch

Zároveň je ale vidět, že jídlo pro vás není jen palivo, ale i **odměna, útěcha a malá radost** po náročném dni. Když se nahromadí stres, únava nebo nepříjemné emoce, chuť „dát si něco dobrého“ zesílí.

Hodně roli hraje i samotná přítomnost jídla – když je na očích, v lednici, v šuplíku, nebo víte, že na vás „čeká něco dobrého“, myšlenky se k tomu vracejí.

Typický scénář může vypadat takto: „*Ještě není čas svačiny, ale vím, že v práci mám něco dobrého... dlouho to v hlavě odkládám, ale nakonec si to dám dřív – a pak řeším, že mi to nebude stačit na později.*“ To je typické chování u lidí, jejichž mozek je na přítomnost jídla citlivější.

To, že jídlo pro vás umí být potěšením, je normální a lidské. Problém nevzniká proto, že jídlo máte rádi, ale ve chvíli, kdy se stane **hlavním** nebo **jediným** způsobem, jak se odměnit, uklidnit nebo si ulevit.

5. Exekutivní dimenze – pozornost, sebekontrola a plánování

Na co se můžete spolehnout

Váš profil naznačuje, že v běžných podmínkách máte docela dobrou schopnost se zastavit, když se pro něco rozhodnete. Když máte jasno, co chcete (např. „teď si dám jen večeři a nebudu dál ujídat“), umíte se toho v lepších dnech držet. To je důležitá výhoda – ukazuje, že váš problém není „úplná absence sebekontroly“.

Vaše pozornost je patrně v pásmu běžného fungování – dokážete se zaměřit na to, co děláte, ale ve velkém hluku, stresu a multitaskingu se snáze rozptýlíte. To je normální, ale u jídla to může hrát roli – když jíte „mimochodem“, tělo hůř zaznamená, že už mělo dost.

Místa, kde to skřípe

Nejslabším článkem se jeví **dlouhodobé plánování a dotahování plánů**. Velmi pravděpodobně patříte k lidem, kteří už někdy zkusili „krabičky na týden dopředu“, jídelníčky a maximální kontrolu... a po pár dnech nebo týdnech to prostě spadlo. Ne proto, že byste byli líní nebo nedisciplinovaní, ale proto, že váš mozek není nastavený na složité systémy, které vyžadují dlouhodobé udržování.

Rady typu „*stačí si všechno dopředu naplánovat a mít perfektní systém*“ u lidí s podobným profilem většinou fungují jen krátce – a pak přichází pocit selhání. Výstup 3DME ukazuje, že tohle selhání má **logické vysvětlení**: snažíte se používat nástroj, který se zkrátka nehodí k vašemu typu fungování.

6. Jak se tyto tři dimenze u vás ovlivňují

Váš profil je **smíšený** – do hry vstupuje jak tělo (hlad, biologická chuť), tak emoce a prostředí plné jídla. Když se k tomu přidá únava nebo stres, citlivé tělo začne volat po rychle dostupné energii a zároveň hedonická část mozku nabízí řešení: „Dej si něco dobrého, uleví se ti.“

Vaše exekutivní funkce mají dobrý potenciál – zejména v tom, že se umíte zastavit, když je jasný rámec – ale nejsou stavěné na složité jídelní plány a „dokonalý režim“. Když se sečte citlivé tělo + lákavé prostředí + složitý plán, který dlouhodobě neudržíte, je téměř jisté, že dojde na „porušení pravidel“ – a s ním často i pocit viny.

Smysl nedává přitvrdit na vůli, ale **změnit typ strategie**: méně spoléhání na detailní plán, více na chytré prostředí a jednoduché, opakovatelné kroky.

7. Co z toho plyne pro vás – konkrétní doporučení

Níže uvádíme několik oblastí, kde má podle vašeho profilu smysl začít. Jsou formulované obecně, ale vycházejí z konkrétní kombinace vašich tří dimenzí.

a) Pravidelnost místo hladu „na doraz“

Protože je vaše tělo citlivé na hlad, nedává u vás smysl strategie typu „jím jen dvakrát denně a vydržím to“. Mnohem efektivnější je:

- mít **alespoň hrubý rytmus** (např. snídaneň – oběd – svačina – večeře),
- nečekat, až hlad „přeroste přes hlavu“,
- mít připravené **jednoduché výchozí varianty** jídla (např. 2–3 snídaně, po kterých prostě sáhnete, ne celé týdenní menu).

Cíl není jíst podle budíku, ale nenechat tělo spadnout do stavu, kdy už se nedá racionálně rozhodovat.

b) Chytré prostředí místo spoléhání na pevnou vůli

Kombinace citlivosti na jídlo v okolí a horšího plánování znamená, že pro vás bude klíčové **změnit prostředí**, ne sám/sama sebe „převychovat“:

- Nemít doma velké zásoby lákavých potravin „jen tak pro jistotu“.
- Mít sladké, snacky a „osobní pasti“ pokud možno v menších baleních a na méně dostupných místech.
- V práci nekupovat zásoby „na celý týden“, ale raději mít 1–2 rozumné možnosti na dnešek.

Čím méně bude jídlo na očích a „po ruce“, tím méně budete muset spoléhat na sebekontrolu v krizových chvílích.

c) Jednoduché rutiny místo dokonalého plánu

U vašeho typu exekutivního fungování nemá smysl cílit na to, abyste se stal/a „krabičkovým mistrem“. Mnohem realističtější je:

- Vybrat si **1–2 jednoduché návyky**, na které se zaměříte (např. „každý pracovní den mám jednu podobnou, rozumnou svačinu“ nebo „večer si nachystám *jednu* věc na ráno“).
- Místo detailního jídelníčku mít několik „**výchozích jídel**“, ke kterým se opakovaně vracíte.
- Využívat **hotová nebo polopřipravená jídla**, která snižují nutnost plánovat a vařit v momentě, kdy jste nejvíc unavený/á.

Důležité poselství: *nemusíte se naučit milovat plánování*, jen si nastavit takové prostředí a rutiny, které fungují i bez něj.

d) Jídlo jako radost – ale ne jako jediné řešení

Protože jídlo pro vás hraje roli odměny a úlevy, nemá smysl vám říkat, že by mělo být „jen palivo“. Místo toho:

- zkuste si **vědomě ponechat některé „radostné“ situace s jídlem**, ale dát jim jasné hranice (např. jedna plánovaná sladkost denně, jedno „lepší“ jídlo týdně),
- zároveň postupně hledat **alternativní drobné radosti** – krátká procházka, teplá sprcha, oblíbený seriál, chvilka ticha – aby jídlo nebylo jedinou cestou, jak se odměnit,
- u jídel, která mají být spíš radostí než velkou porcí, může pomoci **zpomalit** – jíst bez telefonu, vnímat chuť, vůni, strukturu. Často zjistíte, že menší porce stačí, když jí věnujete pozornost.

8. Na závěr

Děkujeme za čas a otevřenost, se kterou jste dotazník vyplnil/a. Výsledek není verdikt ani nálepka, ale **výchozí bod** – mapa, která ukazuje, kde vám tělo a mozek házejí klacky pod nohy a kde naopak máte skryté výhody.

To, že vám třeba dlouhodobě nefungovaly rady typu „stačí si všechno perfektně naplánovat“ nebo „prostě jez míň“, neznamená, že jste selhal/a. Znamená to, že jste nedostal/a doporučení šitá na míru vašemu profilu.

Na základě vašeho 3DME profilu má velký smysl začít u **struktury jídel a úpravy prostředí** a teprve postupně přidávat techniky pro práci s emocemi kolem jídla.