

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Filozofická fakulta  
Katedra asijských studií**

*Bakalářská diplomová práce*

**Ženské tělo očima Japonců v kontextu poruch příjmu potravy**  
*Woman's body through the eyes of the Japanese in context of eating disorders*

OLOMOUC 2014 Eliška Vítová  
Vedoucí práce: Mgr. Ivona Barešová, Ph.D.

# Kopie zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Filologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Anglická filologie - Japonská filologie (AF-JA)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
VÍTOVÁ Eliška	Vnitřní 734, Orlová - Lutyně	F110366

### TÉMA ČESKY:

Japonská společnost a poruchy příjmu potravy

### NÁZEV ANGLICKY:

Japanese Society and Eating Disorders

### VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Ivona Barešová, Ph.D. - ASJ

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Poruchy příjmu potravy se stávají stále závažnějším celosvětovým problémem, přičemž výjimkou v tomto ohledu není ani Asie. Cílem mé práce je prozkoumat vlivy působící na japonské ženy a příčiny vedoucí k rozvoji poruch příjmu potravy u stále vyššího počtu mladých Japonek. Reklamy prezentující novodobý "kult štíhlosti", zdravotní prohlídky velkých firem, tlak společnosti vedoucí ke snaze o dokonalost, stavění ženy do tradiční role - to vše jsou faktory napomáhající rozvoji anorexie a bulimie. Ve své práci se hodlám zaměřit také na postoje, jaký k tomuto problému zaujímá japonská společnost, a nastínit skutečný rozsah těchto onemocnění v Japonsku.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

SKOV, Lise a Brian MOERAN. Women, media, and consumption in Japan. Honolulu: University of Hawai'i Press, c1995, ix, 318 p. ISBN 08-248-1776-1  
BENEDICT, Ruth. The chrysanthemum and the sword: patterns of Japanese culture. 1st Mariner Books ed. Boston: Houghton Mifflin, 2005, 324 p. ISBN 06-186-1959-3  
LEBRA, Takie Sugiyama. Japanese patterns of behavior. Honolulu: University Press of Hawaii, c1976, xviii, 295 p. ISBN 08-248-0460-0  
NOVÁK, Michal. Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy. Vyd. 1. Brno: Cerm, 2010, 105 s. ISBN 978-807-2046-577.  
PIKE, Kathleen M. a Amy BOROVOY. The rise of eating disorders in Japan: Issues of culture and limitations of the model of 'Westernization'. Culture, Medicine and Psychiatry. 2004, roč. 28, č. 4, s. 493-531. ISSN 1573076X. DOI: 10.1007/s11013-004-1066-6.

Podpis studenta: Mikora

Datum: 3.9. 2013

Podpis vedoucího práce: Barešová

Datum: 3.9. 2013

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne .....

Podpis: .....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Ivoně Barešové, Ph.D. za cenné rady a připomínky, trpělivost a čas, který mé práci věnovala. Rovněž bych ráda poděkovala přátelům a rodině za jejich morální podporu a podnětné připomínky.

## **Anotace**

Jméno a příjmení autora: Eliška Vítová

Název práce: Ženské tělo očima Japonců v kontextu poruch příjmu potravy

Fakulta a katedra: Filozofická fakulta, Katedra asijských studií

Vedoucí práce: Mgr. Ivona Barešová, Ph.D.

Počet stran: 56

Počet znaků s mezerami: 71 633

Počet použitých pramenů a literatury: 53

Klíčová slova: Japonsko, ženské tělo, poruchy příjmu potravy, média, japonská společnost, westernizace

Ve své práci se zabývám pohledem japonské společnosti na ženské tělo, zejména negativními dopady jeho nerealistické prezentace v médiích a populární kultuře. Rozebírám možné příčiny psychogeneze poruch příjmu potravy, které jsou z těchto důvodů mezi mladými japonskými dívkami a ženami v posledních letech trvale na vzestupu. Zaměřuji se rovněž na potenciální kulturní, historické a sociální determinanty, které mohou být s touto problematikou provázány, například vliv očekávání od jednotlivých genderových rolí a nároků kladených na ženy v pracovním procesu či v domácnosti. Cílem této práce je přiblížení tlaků, kterým musí ženy v japonské společnosti v současnosti čelit, a jejich zasazení do kontextu nynějšího rapidního růstu výskytu stravovacích poruch mezi mladými japonskými ženami.

## Obsah

Anotace .....	5
Ediční poznámka.....	7
Úvod.....	8
1. Narušené stravovací návyky mladých japonských žen.....	10
2. Ideální ženské tělo očima Japonců.....	12
2.1 Vliv západních obrazů.....	13
2.2 Kulturní determinanty .....	16
2.3 Média.....	19
2.3.1 Moc japonských časopisů .....	19
2.3.1.1 Japonské ženské časopisy .....	21
2.3.2 Vliv populární kultury.....	24
2.4 Další zdroje a dopady negativního společenského tlaku.....	26
3. Role ženy v japonské společnosti .....	28
3.1 Poruchy stravování jako volání o pomoc a způsob sebevyjádření.....	29
3.2 Role ženy v pracovním procesu .....	31
3.3 Role ženy v rodině .....	33
4. Možnosti pomoci .....	36
Závěr .....	37
Abstract.....	40
Seznam použité literatury .....	41
Seznam obrázků.....	48
Seznam příloh .....	49
Obrazová příloha.....	50

## Ediční poznámka

Pro přepis japonských jmen, výrazů a názvů je použita česká transkripce, s výjimkou jmen zahraničních autorů a bibliografické citace dokumentů psaných v anglickém jazyce, ve které je zachována transkripce původní.

Japonská vlastní jména jsou uvedena v evropském pořadí – nejdříve jméno, poté příjmení. Japonská příjmení žen jsou uvedena v nepřechýleném tvaru. Japonské výrazy v latince jsou psané kurzívou. Pokud je potřeba, uvádím za takovým výrazem v závorce jeho význam či překlad.

Materiály, konkrétně reklamní stránky z časopisů určených japonským dívkám a mladým ženám, které jsou součástí Obrazové přílohy, pocházejí z nejrůznějších internetových zdrojů nebo mi byly zaslány přáteli. Jelikož byly sbírány po dobu několika let, neznám bohužel jejich přesné zdroje a nemohu je proto uvést.

Původní cizojazyčné texty, které jsou v bakalářské práci parafrázovány, jsou vytvořeny na základě vlastního překladu autorky bakalářské práce. Pro větší přehlednost jsou v textu uvedeny pouze zkrácené citace. Úplné citace využitých zdrojů jsou uvedeny v Seznamu použité literatury.

## Úvod

Jak uvádí Pike a Borovoy (2004, s. 493), Japonsko je v dnešní době centrem zájmu v souvislosti s diskuzí o vztahu kulturních a historických vlivů na psychiatrická onemocnění. Specifické kulturní vzorce vytvořené během dlouhých staletí izolace od zbytku světa a následné období prudké westernizace a proměny japonské společnosti vytvořily naprosto ojedinělé podmínky pro rozvoj tohoto druhu problémů. Jedním z nich jsou i poruchy příjmu potravy. Nárůst případů těchto onemocnění patrně souvisí s industrializací, urbanizací a rozpadem tradiční japonské rodiny po druhé světové válce, je ale nepochybně spojen rovněž se způsobem, jakým je japonskými médii prezentováno ženské tělo.

Ve své práci se zabývám pohledem na atraktivitu ženského těla a vnímání jeho ideální podoby, kterou japonská společnost definuje jako žádoucí. Japonská média v mnoha případech propagují a pomáhají šířit zkreslený či mnohdy až nedosažitelný vzhled a tvar ženského těla a příliš nízké váhové normy, čímž nastavují nerealistické standardy krásy upřednostňující estetiku nad zdravím. Tyto mediální a společenské tlaky provázejí mladé japonské ženy v jejich každodenním životě a stávají se významným podnětem vyvolávajícím nejistotu ohledně vlastní postavy. Snažím se také zjistit, jaké je historické a kulturní pozadí tohoto „diktátu štíhlosti“ a jaké konkrétní faktory vedou k tomu, že je tak vysoké procento těchto dívek a žen nespokojených se svým vlastním tělem, podléhá tlaku prezentovaného ideálu a snaží se svou váhu redukovat.

V posledním desetiletí se východoasijská popkultura a móda ve zvýšené míře šíří také do zemí západní Evropy a Ameriky. Zejména mezi mladými lidmi je možné pozorovat zvýšený zájem o japonskou kulturu. Česká vydavatelství začala publikovat japonské komiksy *manga* a jejich animovaná podoba se na programu tuzemských televizních stanic objevuje ve stále větší míře. Asijské kosmetické firmy expandují na náš trh a i čeští spotřebitelé jsou tak ovlivňováni tamějšími standardy krásy. Domnívám se, že také japonská představa ideální ženské postavy je konzumentem bezděčně přejímána. Tato práce si proto klade za cíl poukázat na možné příčiny a rozsah japonského „diktátu štíhlosti“ a na problematiku kultu mladého hubeného těla a přehnané normy přijatelného tělesného vzhledu v Japonsku upozornit.

V první kapitole nejprve stručně nastiňuji historický i současný rozsah stravovacích poruch mezi mladými japonskými ženami. Ve druhé kapitole se pokouším zjistit, jaká je vlastně mezi Japonci představa o ideálním ženském těle, s důrazem



na preferovanou váhu a tvar, a jaký měl na utváření této představy vliv proces westernizace (2.1). Zdrojem informací mi byly údaje získané na základě mnoha průzkumů, které byly provedeny mezi mladými japonskými ženami v posledních letech (Nakamura et al. 1997, Kiriike et al. 1998, Nakamura et al. 1999, Nishizono-Maher et al. 2004, Pike a Borovoy 2004, Makino et al. 2006, Yayamiya et al. 2008, Chisuwa a O’Dea 2010) a srovnávacích studií mezi studentkami z Japonska a jiných zemí (Mukai et al. 1998, Shih a Kubo 2005, Smith a Joiner 2008, Oshio a Meshkova 2012). V následující podkapitole (2.2) rozebírám kulturní determinanty typické pro japonskou společnost, které mohou mít na tuto problematiku vliv.

Zabývám se také mediálními faktory (2.3), které ovlivňují představu ideálního ženského těla v japonské společnosti. Zaměřuji se zejména na obraz ženského těla prezentovaný japonskými časopisy (2.3.1), především časopisy cílenými na mladé japonské ženy (2.3.1.1) věkové kategorie mezi dvaceti až třiceti lety. Vycházím zejména z publikace *Women, Media and Consumption in Japan* (Skov a Moeran, 1995), do které svými esejemi na téma zobrazení ženského těla v japonských tiskovinách a vlivu prosazovaného tělesného ideálu na běžnou čtenářku přispělo několik autorů (Clammer, Rosenberger). Touto problematikou se zabývaly i jiné práce (Martinez 1998, Haas et al. 2012), které mi rovněž poskytly cenné informace. Krátce také zmiňuji i negativní vliv populární kultury, která na mladé japonské ženy působí (2.3.2).

Na otázku ideální postavy jsem ve třetí kapitole nahlížela i z pohledu kulturního pozadí a vzorců chování, které vedou k přehnané nespokojenosti Japonek s vlastním tělem. V tomto ohledu mi byla významným zdrojem studie „When Ideals Are Too ‘Far Off’: Physical Self-Ideal Discrepancy and Body Dissatisfaction in Japan“ (Kowner, 2004). Význam role ženy v japonské společnosti, konkrétně specifické kulturní a historické faktory, které mohou hrát roli v psychogenezi poruch stravování u mladých dívek a žen, které jako hlavní příčinu neuvádějí strach z tloušťky, zkoumali rovněž Nishizono-Maher (1998) a Pike (2004). Jejich práce mi pomohly mimo jiné nahlédnout na střet rolí ženy v pracovním procesu (3.2) a matky (3.3) jako na možný důvod stravovacích problémů. Cenným zdrojem informací mi byly rovněž údaje Japonského úřadu pro rovnost pohlaví (Naikakufu dandžo kjódó sankakukjoku).

# 1. Narušené stravovací návyky mladých japonských žen

Abych se mohla v následujících kapitolách zabývat možnými mediálními, kulturními, společenskými a historickými příčinami dané problematiky, je potřeba nejprve v krátkosti nastínit historii a momentální situaci výskytu poruch příjmu potravy mezi japonskými dívkami a mladými ženami.

První zmínky o tomto problému na území Japonska se v odborné literatuře objevily počátkem 70. let 20. století. Mezi lety 1976–1981 se počet zaznamenaných případů zdvojnásobil, zejména mezi studentkami středních a vysokých škol. Pike a Borovoy (2004, s. 497) zmiňují výzkum Takeuchiho et al. z roku 1991, ve kterém informoval, že se 48,4 % středoškolaček pokoušelo snížit svou váhu pomocí diety, 41,1 % věnovalo zvýšenou pozornost skladbě svého jídelníčku, 75,1 % vyjádřilo znepokojení svou váhou a 38,5 % se cítilo být obézní. V následujících letech počet případů stále rostl a mezi lety 1988–1992 se zvýšil čtyřikrát (Nadaoka et al., 1996, s. 305–310). Nishizawa et al. (2003) po zhodnocení údajů japonského Ministerstva zdravotnictví (Kósei ródóšó) z roku 2001 upozorňuje, že počet podvyživených dívek plynule vzrůstá (10 % žen ve věku od 20–30 let a 16 % žen ve věku mezi 30–40 let, což je stoprocentní nárůst za dobu 10 let) a přisuzuje tento jev zvýšené touze po štíhlosti mezi mladými japonskými ženami. Průzkumy z let 2000–2001 ukázaly, že si více než 50 % studentek s normální tělesnou hmotností prošlo obdobím dlouhodobé a udržované redukce váhy, 40 % někdy užívalo doplňky stravy nebo nápoje pro snížení váhy a přibližně 18 % z nich má hodnotu BMI (index tělesné hmotnosti, z anglického *body mass index*), méně než 18,5, což značí podváhu (Maekawa 2004, citován Pike a Borovoy, 2004, s. 498).

Zdá se tedy, že touha po štíhlejším těle mezi japonskými ženami začíná v relativně mladém věku: Ohtahara et al. (1993, citován Nishizawou, 2004, s. 194) zjistil, že 41 % dívek ze základních škol a 68 % dívek ze středních škol považuje za svou ideální váhu nižší, než je váha standardní, a že se i dívky se zdravou váhou pokouší zhubnout. Snahy studentek japonských středních škol o redukci hmotnosti v současnosti představují vážný zdravotní problém, přičemž dívky z vyšších tříd projevují vyšší touhu po štíhlosti než studentky nižších ročníků. Počet případů dívek se stravovacími poruchami z důvodů narušené *body image* taktéž vzrůstá. Není proto divu, že rozšíření poruch příjmu potravy v Japonsku, třebaže je nižší než na Západě<sup>1</sup> (Nakamura et al. 1997, Nakamura et al. 1999,

---

<sup>1</sup> Kiriike et al. (1998), Yamamiya et al. (2008) nebo (Nishizono-Maher et al. 2004) naproti tomu uvádí, že je v Japonsku počet případů stejně vysoký jako v západních společnostech.

Kowner 2004, Makino et al. 2006, Chisuwa a O'Dea 2010), je zároveň větší než v jiných východoasijských zemích. Mladé japonské ženy jsou vystaveny západní módě a představám o ideální podobě tělesného zevnějšku více než kdy předtím, přesto jim ale chybí určité rysy, které jsou jimi preferovány. Tyto tělesné atributy jsou pravděpodobně idealizovány i v jiných ne-západních kulturách, přesto se ale zdá, že je tato idealizace v Japonsku největší (Kowner, 2004, s. 354).

## 2. Ideální ženské tělo očima Japonců

Grogan (2000, s. 11) definuje pojem *body image* jako způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí. Představuje vytváření obrazu o vlastním těle a rovněž naše postoje k němu. Termín *body image* v sobě zahrnuje jak názor okolí na náš vzhled, tak i vlastní uvědomění si těla, hodnocení jeho jednotlivých částí a následné zhodnocení celkové fyzické atraktivity. Posuzovány jsou především představy o výšce, hmotnosti, stavbě těla, obličejí, vlasech, očích či hlasu a jejich oceňování má význam pro přijímání či odmítání vlastního těla, ztotožnění se s ním nebo odcizení se mu. Tyto představy jsou ovlivňovány ideálem krásy, který je v dané společnosti uznáván (Fialová, 2006, s. 51). Do češtiny se termín *body image* nejčastěji překládá jako představa o vlastním těle nebo tělesné sebezpojetí. Pokud budu v následujícím textu používat pojmy jako tělesné sebezpojetí, vnímání vlastního těla apod., bude se zpravidla jednat o synonyma termínu *body image*.

Jak uvádí Kowner (2004, s. 333–334), mnozí vědci zabývající se tématem *body image* (např. Fisher 1986, Cash a Pruzinsky 1990) předpokládají, že jsou představy o vlastním těle výrazně ovlivňovány společností, ve které jedinec žije, a jejich vznik a rozvoj je založen na interakci s okolím. Povědomí o vlastní fyzické atraktivitě je tak vytvářeno především vnějšími determinantami. Jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících názory dítěte na vlastní tělo je například způsob, jakým na jeho fyzické atributy reaguje v raném dětství jeho nejbližší okolí. V posledních letech se však o slovo stále silněji hlásí i standardy vzhledu, preference a požadavky poplatné dané kultuře a společnosti, ve které jednatelce vyrůstá. Tyto normy, spolu s ohledem i na naše následné individuální subjektivní zhodnocení, zcela zásadním způsobem formují představu rysů, které pokládáme za přitažlivé. Proč ale vnější standardy ovlivňují naše vlastní vnímání těla?

Kowner (2004, s. 334) definuje představu ideálního těla jako propojení našich vlastních jedinečných preferencí a fyzických atributů, které upřednostňuje společnost, ve které vyrůstáme. Dále tvrdí, že fyzickou krásu posuzujeme prostřednictvím srovnávání svého vlastního těla s touto představou těla ideálního, kterou si v průběhu života utváříme. Nesrovnalosti mezi výsledným ideálním obrazem a naším vlastním fyzickým vzhledem následně vedou ke vzniku negativních emocí. Čím méně jsou tedy ideály společnosti o fyzické atraktivitě realistické, tím menší pocit'ují příslušníci dané skupiny spokojenost s vlastním tělem. Jsou-li proto ideály určitého kolektivu nebo celé společnosti velmi

nerealistické (stejně jako v Japonsku), počet lidí, kteří pocítují, že těmto ideálům fyzicky dostačují, se zmenšuje. Počet jednotlivců, kteří se potýkají s nespokojeností ohledně vlastního tělesného vzhledu, se naproti tomu samozřejmě zvětšuje (Kowner, 2004, s. 335).

Mukai et al. (1998) provedl výzkum mezi obyvatelkami Severní Ameriky a Japonska a zjistil, že japonské ženy vyjadřují větší nelibost ohledně vzhledu svého těla než jejich americké protějšky. Ve srovnání s Američankami se mnohem častěji vnímaly jako s nadváhou, přestože oproti nim byly z hlediska hodnot BMI významně štíhlejší. K podobným výsledkům došli i Yates et al. (2004) nebo Urata (2001, citován Mori, 2009, s. 507) při průzkumech provedených mezi japonskými univerzitními studentkami: většina měla velmi nízký BMI, ale paradoxně projevovala vysoké hodnoty tělesné nespokojenosti a nejvyšší hodnoty odporu k sobě samým ve srovnání se studentkami, které byly příslušnicemi jiných národností a etnických skupin. Obdobné výsledky neobvykle vysoké nespokojenosti s vlastní hmotností (Shih a Kubo, 2005) nepodložené vysokými hodnotami BMI nebo případy, kdy ženy nadhodnocovaly svou tělesnou velikost (Oshio a Meshkova, 2012), přinesly i další studie.

Je skutečně zářející, že se mnohé mladé japonské ženy účastníci se uvedených studií vnímaly jako obézní, když z objektivního hlediska nadváhou netrpěly. Vezmeme-li v úvahu relativní absenci<sup>2</sup> obezity v Japonsku a výše zmíněné výzkumy, důvodem takovéto míry nespokojenosti se nezdá být nezbytně pouze znepokojení ohledně váhy a tvaru těla. Značný podíl může mít také vliv západních modelů na japonskou představu ideální podoby ženského těla a neschopnost dosáhnout určitých aspektů západní estetiky ženské krásy (výška, velké poprsí, světlé vlasy apod.).

## 2.1 Vliv západních obrazů

Zatímco mnoho aspektů představy ideálního fyzického zevnějšku mezi mladými dospělými v Japonsku je univerzálních a aplikovatelných i na jiné skupiny a kolektivy, výjimečná je zde jasně viditelná přítomnost západních ideálů, tedy bělošského typu postavy a rysů tváře. V japonské společnosti pozorovaný rozpor mezi vlastní osobou

---

<sup>2</sup> Vycházím z údajů zveřejněných Organizací pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). V diagramech (viz Obrazová příloha, Příloha 1 a 2) shrnujících data shromážděná mezi lety 1999 až 2008 je Japonsko srovnáváno s ostatními členskými zeměmi OECD. Grafy znázorňují procentní podíl celkové populace ve věku od patnácti let s BMI hodnotami většími než 30 a staví Japonsko na druhé místo za Koreu jako stát s druhým nejmenším počtem obézních obyvatel ze všech srovnávaných zemí. V předchozích letech Japonsko obsazovalo první příčku.

a ideálem, co se tělesných znaků týče, má zřejmě svůj původ už v druhé polovině 19. století. V tomto období japonská společnost prošla rapidním procesem modernizace ve všech odvětvích, k proměně došlo i v oblasti japonského estetického cítění. To v praxi znamenalo příchod nové módní vlny, která byla provázena změnami v odívání, účesech, a používáním nové kosmetiky. K obdobnému posunu směrem k západnímu pojetí krásy došlo následně i během americké okupace ve 40. a 50. letech 20. století. První produkt, který po konci druhé světové války představil Shiseido, hlavní japonský výrobce kosmetiky s předválečnou tradicí, byl lak na nehty ve tvaru rtěnky západního typu. Japonské ženy, které si prošly válečným strádáním, byly okouzleny množstvím dostupného make-upu a pestrého oblečení západního stylu – například dámských punčoch (Dower, 200, s. 137).

Celá tato proměna japonské estetiky s sebou přinesla rovněž významnou transformaci rysů, které jsou považovány za ideální, a konceptu sexuality. „Historik Edwin Reischauer tvrdil, že mnoho tehdejších inovací nebylo nezbytně modernizací v pravém slova smyslu, ale spíše pouhým napodobováním západních zvyků. Jednou z těchto takzvaných inovací bylo právě i vypůjčení západních představ týkajících se fyzické krásy.“ (Fairbank et al. 1989, citován Kownerem, 2004, s. 353). V mnohých kulturách, které se po druhé světové válce snažily přizpůsobit západnímu životnímu stylu a hodnotám euro-americké společnosti, došlo k pozměnění ideálu krásy. Tento jev byl patrný i v zemích jako je Japonsko, které se až do té doby řídily pouze vlastními tradičními idejemi a normami (Malíková, 2006, s. 27–28).

Změna v preferencích určitých aspektů ženského těla s sebou přinesla také větší důraz na tělesné proporce, například délku nohou v poměru ke zbytku těla. Objevil se i estetický koncept *hattó šin*, který doslova znamená, že by výška hlavy měla odpovídat pouze jedné osmině ženského těla (Mukai et al., 1998), což se rozhodně neshoduje s typickou nízkou japonskou figurou. Důsledkem této transformace představy ideálního těla byl rovněž pozměněný vztah k vlastnímu reálnému tělu, jež se v případě většiny japonských žen lišilo od nově přijatého těla ideálního.

Dle Ishibashiho (1996 citován Kownerem, 2004, s. 353) vykazují Japonci nižší spokojenost s vlastním tělem než obyvatelé sousedních východoasijských zemí. Studie provedená japonskými novinami mezi obyvatelkami hlavních měst východní Asie naznačila, že úroveň modernizace a westernizace hrají významnou roli v určování spokojenosti s vlastním tělem. Japonské ženy vykazovaly nejnižší spokojenost a 66 % z nich uvedlo, že jsou do určité míry nebo velmi nespokojené se svým fyzickým

zevnějškem. Naproti tomu například obyvatelky Číny byly převážně spokojené a jen 18 % pociťovalo nespokojenost. Přijetí zahraničních tělesných standardů, které se význačně liší od těch, které jsou v určité skupině běžné, totiž s velikou pravděpodobností ovlivní *body image* jejích členů. Kowner (2004, s. 339) uvádí, že z důvodů dlouhodobé idealizace bělošských rysů vyjadřují ti, kdo sami sebe vnímají jako osoby s více japonskými rysy, větší nespokojenost s vlastním tělem.

Tyto euro-americké vlivy se promítají i do běžného života mladých Japonců. Využívání západních modelů v japonských médiích není ničím neobvyklým, některá odvětví dokonce euro-americké modelky jako tváře svých reklamních kampaní preferují. Procento západních modelů, které se objevují v módních magazínech a televizních reklamách, vzrůstá – už v roce 1995 v některých časopisech dosahovalo až 80 % všech zobrazených žen (Mukai, v tisku) a zhruba 30 % žen v televizních reklamách (Morohashi 1995, citován Mukai et al. 1998, s. 760). Jelikož jsou západní modelky zobrazovány explicitnějším, sexuálnějším způsobem než jejich japonské protějšky a jejich těla jsou spojována s nahotou a sexem, často se objevují například v reklamách propagujících dámské prádlo (Skov a Moeran, 1995, s. 54). Objevují se také v kampaních luxusních módních značek, protože jsou Japonci vnímány jako ženy s vytríbeným a luxusním stylem života (Luo, 2008, s. 16).

Vliv západních ideálů se výrazně projevuje i ve výzkumech veřejného mínění na téma preferovaného vzhledu. Například Kowner (2004, s. 344–346) došel na základě své studie prováděné mezi mladými japonskými dospělými k závěru, že: “Ženy vykazaly preferenci pro světlejší barvu vlasů, světlejší a větší oči, větší oční víčka a tenčí obočí, rovnější, výraznější a delší nos, tenčí rty a světlejší barvu pleti. Také preferovaly vyšší postavu, nižší váhu a větší svalnatost, která může být v dnešní době spojována s moderností a současnou ženskou módou. Na druhou stranu, určité ideály mohou být považovány za univerzální: větší a zaoblenější poprsí a světlejší barva pleti.”

Požadovaného vzhledu, který napodobuje západní rysy, je běžně dosahováno rovněž za pomoci kosmetické chirurgie. Významným příkladem je v tomto ohledu blefaroplastika, operace očních víček. Jelikož přibližně 50 % Asiatů nemá záhyb na horním víčku a jejich oči jsou tak velmi odlišné od preferovaného euro-amerického tvaru, stala se tato operace, při které se podoba očního víčka upraví tak, že se následně zdá větší a tedy i tvarově podobnější očím západního typu, nejčastěji prováděnou kosmetickou operací v Asii, Japonsko nevyjímaje (Nguyen, 2009). Kosmetická chirurgie umožňující japonským ženám úpravu těla podle neasijských norem krásy se jako taková

v Japonsku začala rozvíjet po druhé světové válce v období okupace, kdy prostitutky podstupovaly první zákroky za účelem zvětšení prsů tak, aby odpovídaly západním ideálům a získaly zákazníky z řad amerických vojáků. Jak uvádí Balsamo (1997, citován Rosou, 2011), ideální proporce uváděné v příručkách plastických operací (například „Proportions of the Aesthetic Face“) jsou založeny na bělošské západní estetice ženské krásy. Server *Asian Plastic Surgery*<sup>3</sup> evaluoval data získaná Mezinárodní společností estetických plastických chirurgů<sup>4</sup> (ISAPS) a uvádí, že v roce 2009 zaujímalo Japonsko s 411 000 kosmetickými zákroky, tedy 32 operacemi na 10 000 obyvatel za rok, při srovnání s ostatními zeměmi pátou příčku.

Preference západních rysů se odráží dokonce i v populární kultuře, například v zobrazení komiksových či animovaných postaviček. Napříč všemi žánry komiksů *manga* postavy, které jsou dle autorů asijské etnické příslušnosti, v mnoha případech vykazují buďto vágní, nebo zřetelně rozpoznatelné bělošské rysy – světlou barvu vlasů i očí, pleti, velké oči či typ postavy, který není pro Japonce charakteristický.

Je tedy jasně zřetelné, že fyzický vzhled preferovaný na Západě je upřednostňovaný i v Japonsku, přestože je jasné, že je to vzhled velmi rozdílný od typického japonského tělesného typu a estetiky, která byla Japonci preferována v uplynulých staletích. Už od období Heian představovala ideál krásy žena zahalená v mnoha bavlněných vrstvách kimona, jehož pás *obi* sjednocoval střed těla s hrudí a nedával tak vyniknout ženským křivkám. Až koncem 19. století v období westernizace však začal být, spolu s představením oblečení, které těsně přiléhá na tělo, kladen důraz i na ženské linie. Západní vlivy se postupně staly dominantními a jsou rovněž důvodem, proč je v dnešní době tradiční ideál fyzické krásy v podobě preferovaného zevnějšku takřka k nenalezení (Kowner a Ogawa, 1993, s. 52).

## 2.2 Kulturní determinanty

Ačkoliv je srovnávání vlastního fyzického zevnějšku a médií utvářené a šířené ideální podoby těla důležitou determinantou nespokojenosti s vlastní postavou, zcela jistě

---

<sup>3</sup> South Korea has world's highest rate of cosmetic plastic surgery. *Asian Plastic Surgery* [online]. 2014 [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: [http://www.asianplasticsurgeryguide.com/news10-2/081003\\_south-korea-highest.html](http://www.asianplasticsurgeryguide.com/news10-2/081003_south-korea-highest.html)

<sup>4</sup> Statistiky ISAPS jsou přístupné na <http://www.isaps.org/press-center/isaps-global-statistics>



není jeho jedinou příčinou. Potenciálních determinant způsobujících nízkou *body image* mezi japonskými ženami je nepochybně více.

Kowner (2004, s. 337–338) kupříkladu přichází s myšlenkou určité provázanosti nízkého sebepojetí s kulturně zakořeněným sklonem k negativnímu sebehodnocení, které Japonci praktikují. Rozděluje lidská společenství na nezávislá (např. Severní Amerika) a kolektivní (země východní Asie), přičemž dále tvrdí, že členové nezávislých společností mají tendenci srovnávat svůj zevnějšek s ostatními, zároveň jsou ale vůči své fyzické podobě méně kritičtí a vykazují pozitivnější sebehodnocení. Japonsko řadí mezi společnosti kolektivní, jejichž členové vykazují nižší sebehodnocení a sebeúctu, protože je mezi nimi na kladnou evaluaci vlastní osoby pohlíženo až negativně. Sebeúcta a kladné sebehodnocení jsou přitom klíčovým faktorem ke spokojenosti s vlastním tělem. Negativní postoje vůči vlastním fyzickým rysům proto mohou být právě produktem nízkého sebehodnocení. Studie (např. Demick et al. 1997, Shiota et al. 1996) skutečně potvrdily, že se Japonci hodnotí negativněji než Američané. Tyto nízké hodnoty mohou být ale také důsledkem jiných příčin, například všeobecného společenského tlaku na preferování skupiny před jednotlivcem, stavění jedince do pozadí a z toho plynoucí snahy o „nevyčnívání“. Výsledné nízké sebehodnocení je tak pravděpodobně s nespokojeností s vlastním tělem spojeno, je však patrně jen její druhotnou příčinou a nikoliv primárním zdrojem (Kowner, 2004, s. 338).

Ačkoliv výše zmíněné kulturní důvody mohou poskytnout dostatečné odůvodnění pro nižší hodnoty spokojenosti s vlastním fyzickým zevnějškem naměřené mezi mladými japonskými dospělými, jejich nízké skóre může také pramenit z nižší potřeby kladného smýšlení o sobě samém<sup>5</sup>, konkrétně v oblasti fyzické. Mezi nejvýznamnější psychologické charakteristiky mnoha asijských kultur, které sdílejí konfuciánskou tradici, jsou pokora, skromnost a větší závislost na podpoře skupiny. Zřejmým výsledkem těchto společenských charakteristik je relativně nízká potřeba pozitivního smýšlení o sobě samém. Jak tvrdí Kowner (2004, s. 354), mnoho studií prokázalo, že jsou tyto motivace mezi obyvateli východní Asie mnohem slabší (nebo zcela nepřítomné) v porovnání s ostatními zeměmi. Na Západě, konkrétně v Severní Americe, jsou jedinci motivováni k tomu, aby se viděli v pozitivní světle. Ve východní Asii, přesněji v Japonsku, je naproti tomu od jedince očekáváno, že bude zastávat svou roli a povinnosti ve skupině a sám sebe bude prezentovat spíše v neutrálním světle (Heine, 2003). Související studie (například

---

<sup>5</sup> V originále (Kowner, 2004, s. 354-355) jako *self-enhancement*

Heine a Lehman, 1997) dále prokázaly, že Japonci mají sklon sami nehodnotit vlastní činy a pokud tak dělají, jsou více ovlivněni svými neúspěchy než úspěchy. Zdá se proto, že usilují o dosažení pozitivního hodnocení především ze strany ostatních než od sebe samých. Toho spíše dosáhnou snahou o zlepšení se, než prosazováním se (Heine a Lehman, 1999).

Celkově vzato existují pádné důkazy, že japonská kultura odrazuje od projevů kladného přístupu k sobě samému a ve spojitosti s vlastní osobou spíše podporuje přijetí informací, které jsou negativní. Z těchto důvodů jsou Japonci náchylní k rozpoznávání svých slabin a vyvíjení snahy o zlepšování se (Kowner, 2004, s. 354–355), oblast fyzického vzhledu se přitom nezdá být výjimkou. To může pro mladé japonské ženy představovat významného činitele pro rozvoj poruch příjmu potravy. Bylo totiž zjištěno (Stice 2001, citován Smithem a Joinerem, 2008, s. 513), že perfekcionismus a snahy o zdokonalování se jsou pro jejich vznik zásadním rizikovým faktorem.

Mukai et al. (1998) přichází s další možnou spojitostí mezi nízkou *body image*, respektive poruchami příjmu potravy, a kulturními specifiky japonské společnosti, když tvrdí, že je vznik těchto poruch u japonských žen provázán s potřebou společenského přijetí a snahy o schválení okolím. Japonská kultura klade silný důraz na přizpůsobení se společenským normám, její příslušníci proto mohou být ve srovnání se západními kulturami citlivější vůči hodnocení své osoby (Matsumoto 1994, citován Mukaiem, 1998, s. 753). Větší potřeba společenského přijetí naznačuje větší motivaci k vyhledávání kladného hodnocení ze strany ostatních (Martin, 1984), přičemž silná potřeba společenského přijetí byla u pacientek skutečně prokázána (Yasuoka 1985, citován Mukaiem, 1998, s. 753). Výsledky výzkumu Mukaie (1998) naznačují, že pro část mladých japonských žen znamená štíhlost nebo snaha o štíhlost předpoklad pro společenské přijetí, a snahy o pozitivní hodnocení u nich proto vedou k pokusům o redukci tělesné hmotnosti. Touha po přijetí okolím tak pro mladé japonské ženy může představovat značné riziko rozvoje stravovacích poruch, zejména je-li spojena s působením dalších negativních vlivů, které jsem už zmínila, či kterým se budu věnovat v následujících kapitolách.

Je také nutné zmínit, že jelikož je japonská společnost orientovaná na skupinu, snaží se o zachování harmonie mezi jejími členy. Proto je rovněž při evaluaci výsledků nutno přihlížet k jejich potenciálnímu zkreslení právě z důvodů snah o vyhnutí se konfliktu, uvedení protějšku do rozpaků apod. Jak totiž uvedl Cusumano (1989, citován Kownerem, 2004, s. 336), Japonci často „nechávají mezeru mezi tím, co vyjádří a tím, co

si opravdu myslí“ a je proto možné, že kvůli typicky skromné prezentaci své osoby dochází ke zkreslení výsledků, které následně vykazují o něco nižší hodnoty sebepojetí, než jaké ve skutečnosti jsou. Při evaluaci výsledků *body image* je proto důležité zohlednit i tento fakt.

## 2.3 Média

Domnívám se, že významný vliv na spokojenost japonských žen s vlastním tělem má rovněž způsob prezentace ženského těla v jednotlivých sdělovacích prostředcích. Jakožto základní socializační prostředky jsou masová média prostředníky, pomocí kterých se seznamujeme s okolním světem a vnímáme tak svou roli v něm. Jsou nepochybně jedním z klíčových prvků šíření a udržování soudobého japonského mýtu krásy. Nejsou pouze pasivními příjemci a tlumočníky společenského klimatu, rovněž aktivně formují zkušenosti osob, které jsou jejich vlivu vystaveny, a vytvářejí veřejné mínění (Malíková, 2006, s. 29).

Jak svým výzkumem dokázali Cash a Henry (1995), vystavení mediálním vlivům prezentujícím nedosažitelné standardy krásy je škodlivé, a to zejména pro ženy. Médii zobrazovaný štíhlý tělesný ideál je spojován se stravovacími poruchami (Stice et al., 1994), depresí a nižší sebeúctou (Gerber 2005, citován Haas et al., 2012, s. 405).

### 2.3.1 Moc japonských časopisů

Creighton (1997, s. 238) popsala Japonsko jako *džóhó šakai*, „informační společnost“, což je svým způsobem reflektováno i ve velikém obratu na poli prodeje časopisů. Časopisy mají oproti jiným médiím výhodu, protože představují vzájemné působení obsahu psaného a vizuálního s reklamním. Na rozdíl od ostatních druhů masmédií navíc nejsou v pravém slova smyslu médii masovým, protože adresují své čtenáře jednotlivě (Skov a Moeran, 1995, s. 51). V každém časopise a podobném druhu tiskovin jsou zobrazeni lidé, čtenář tedy při čtení či prohlížení vnímá i jejich těla. Určité procento podobných obrazů tvoří například fotografie lidí v novinách, častěji se ale jedná o reklamní obsah.

Už na počátku 90. let 20. století bylo v Japonsku vydáváno přibližně 2000 titulů časopisů (Moeran, 1991 citován Clammerem, 1995, s. 197), dnes se toto číslo pohybuje okolo 3500<sup>6</sup>, přičemž většina těchto publikací je tvořena reklamou z více než 50 %. V tomto druhu reklamy významně převažují ty, které k propagaci výrobků využívají fotografie (případně obrázky) zobrazují ženské tělo. Toto obrovské množství reklamního obsahu se objevuje jak v japonských časopisech ženských, tak mužských a ovlivňuje proto konzumenty obou pohlaví. Ženské tělo je v něm sexuálně objektizováno a prezentováno tak, aby podporovalo konzumaci služeb nebo materiálních objektů (například bank, oblečení, aut či domácích spotřebičů) nebo aby bylo „objektem konzumu samo o sobě“, jak ho označil Clammer (1995, s. 199). „Toto zobrazování ženského těla jako sociálního konstruktů, které se odehrává v japonských tištěných médiích, může být viděno v podstatě jako komercializace a přeměna ženského těla na zboží. Je prezentováno takovým způsobem, aby vyvolávalo touhu. K tomu si ženy mohou dopomoci úpravou postavy a její velikosti nebo barvy pleti pomocí módy, diety, „fitness“ a dokonce pomocí kosmetické chirurgie tak, aby odpovídalo z velké části médii vytvořenému obrazu toho, jako by tělo 'mělo' vypadat.“ (Clammer, 1995, s. 216). Stoupající počet dívek postižených stravovacími poruchami naznačuje, jak je obtížné žít jako obyčejná dospělá žena ve společnosti, která ženské tělo takto fetišizuje, objektivizuje a snižuje na pouhý prostředek reklamy (Ruelle, 2004, s. 4–5).

Reklamní fotografie zachycující ženská těla často potvrzují zjištění, která vyplynula z dříve zmíněných studií: tělesné tvary západních žen se zdají být pro marketingové firmy atraktivní (delší nohy, plnější poprsí). Ženské časopisy tak staví euro-americké modelky jako ideál krásy, o něž by měly japonské ženy usilovat (Skov a Moeran, 1995, s. 54). Afro-americké modelky nebo ne-japonské Asiatky se v reklamách na japonské výrobky vyskytují pouze minimálně a nejsou tedy konzumentům předkládány jako ideál (Clammer, 1995, s. 202).

Stojany s časopisy jsou k nalezení v každém větším knihkupectví, ve většině supermarketů a obchodů, stejně jako v menších obchodech se smíšeným zbožím a stáncích ve všech železničních stanicích. Většina časopisů je v Japonsku kupována převážně přímo v kamenných prodejnách a ne pomocí předplatného, jak je tomu často na Západě, takže je přitažlivost titulní strany obzvláště důležitá (Moeran, 1991 citován

---

<sup>6</sup> Statistika Japan Book Publishers Association z roku 2011 uvádějí 3279 časopisů vycházejících měsíčně a 102 týdně. (Zdroj: An Introduction to Publishing in Japan 2012–2013. *Japan Book Publishers Association* [online]. 2012 [cit. 2014-01-27]. Dostupné z: <http://www.jbpa.or.jp/en/pdf/pdf01.pdf>)

Clammerem, 1995, s. 200). Clammer (1995, s. 200) dále tvrdí, že jelikož jsou japonské časopisy komoditou s krátkou skladovatelností a na rozdíl od jiných tiskovin obvykle zaujmou čtenáře pouze na krátkou dobu, čtenář si je proto často spíše prohlíží, než čte, a více tedy vnímá obrázky a fotografie. To, jakým způsobem je ženské tělo reprezentováno v tomto druhu tiskovin, se tak zdá mít oproti jiným druhům tištěných médií větší význam, proto se budu japonským časopisům, konkrétně časopisům určeným pro ženy, věnovat podrobněji v další podkapitole.

### **2.3.1.1 Japonské ženské časopisy**

Ženy jsou v Japonsku od 80. let považovány za hlavní konzumenty, proto je na ně zaměřeno mnoho médií a výjimku netvoří ani časopisy, které na tomto trhu zauímají významné místo. Na rozdíl od ostatních mediálních prostředků jsou na ženské čtenářky zaměřeny mnohem úžeji a konkrétněji. Jednotlivé tituly jsou navíc profilovány na určité věkové skupiny dívek a žen. Už od konce 90. let je v Japonsku publikováno více než 140 časopisů určených výhradně pro ženy (Skov a Moeran, 1995, s. 32–59). Jedná se zejména o módní magazíny, jejichž stránky jsou plné rad ohledně současných populárních stylů oblékání a líčení, doporučení v oblasti kosmetiky, zábavy a trávení volného času. Tento druh tiskovin má přitom v utváření představ o ideálním ženském těle mezi samotnými japonskými ženami zvláštní roli.

Časopisy jednak japonským ženám ukazují, jak upravovat svůj zevnějšek, za druhé pak prezentují obraz „ideální ženy“ (Luo, 2008, s. 5). Jelikož svým čtenářkám předkládají ohromné množství těchto vyobrazení, je vysoce pravděpodobné, že ovlivňují také způsob, jakým ženy smýšlejí o svém vlastním vzhledu a těle. Tato domněnka byla potvrzena Gaunlettovým výzkumem (2002, citován Luo, 2008, s. 31). Došel v něm k závěru, že ženské časopisy naznačují, jak o sobě mají ženy smýšlet, a navrhuji určitý druh životního stylu, který je poté čtenářkami aktivně zpracován, zatímco si utvářejí smysl pro identitu. Časopisy tímto způsobem předkládají sociálně zkonstruovaný a médií šířený obraz ideální ženy, který následně čtenářky srovnávají se svým vlastním zevnějškem. Luo (2006) provedla průzkum mezi japonskými ženami ve věkovém rozmezí 18–40 let. Respondentky přiznaly, že jim ženské časopisy pomohly vybudovat smysl pro krásu a estetiku, přičemž mladší dívky ve věku kolem 20 let byly ovlivnitelné

snadněji. Mezi ostatními japonskými hromadnými sdělovacími prostředky jsou tak ženské časopisy patrně nejvýznamnějšími šířiteli ideálního obrazu ženské krásy.

Oproti obdobným titulům publikovaným téměř po celém světě, které svým odběratelům předkládají spíše rady a doporučení, ke svým čtenářkám japonské časopisy promlouvají nezvykle autoritativním tónem, což se může jevit vzhledem k typicky japonské snaze o slušnost a vyhýbání se konfliktu poměrně zvláštní. V zemi, kde ani návod na složení nábytku nebo recept k přípravě jídla standardně nepoužívá rozkazovací způsob, je autoritativní styl „řeči“, jaký používají módní časopisy určené ženám, poměrně unikátní. Mladým japonským ženám je tak často otevřeným, až panovačným „tónem“ takřka vnučován obraz ideální ženy. Je jim podsouváno, co si mají myslet a co dělat, případně jsou poučovány, jak se chovat v určitých situacích, co dělat a co ne (Martinez, 1998, s. 116)<sup>7</sup>. Časopisy tímto způsobem ovlivňují nejrůznější aspekty života čtenářek. Jelikož se v nich často řeší i téma diet a redukce váhy (Clammer, 1995, s. 214), mohou japonské ženy už od mladého věku vnímat dietní režim jako cosi přirozeného, jako běžný prostředek k dosažení či udržení požadované hmotnosti, jak ostatně dokazují výzkumy, které uvádím v první kapitole. Striegel-Moore (1986, s. 247) svým výzkumem potvrdila, že čím více ženy věří prezentovanému sdělení, že ve štíhlosti spočívá ženská krása, tím více o ni usilují a jsou stresovány obezitou.

Kromě již uváděného velkého množství reklam se v japonských módních časopisech určených ženám objevují často i reklamy na přípravky na hubnutí. Stejná nadřazená autorita, která čtenářkám „přikazuje“ jaké oblečení nosit či jaké kosmetické prostředky používat, jim tak doporučuje i jak mají vypadat a jak mohou ideálního vzhledu dosáhnout. Prezentovaný ideál přitom zobrazuje velmi nerealistické tělo, které u čtenářek vyvolává negativní pocity vůči vlastní postavě. Jak uvádí Wolf (2000, citovaná Malíkovou, 2006, s. 39): „Časopisy potřebují v ženách vyvolávat nenávist vůči vlastnímu tělu, protože jejich hladovka přináší zisk... existence inzerentů, kteří umožňují existenci ženské masové kultury, závisí od toho, že v ženách vyvolávají špatný pocit vůči vlastní tváři a tělu, aby tak utrácely více peněz za bezcenné anebo bolest způsobující výrobky, než by utrácely, kdyby se cítily přirozeně krásně.“. Skov a Moeran (1995, s. 65) uvádějí výsledky studií, které ukázaly, že většina japonských čtenářů pokládá reklamy

---

<sup>7</sup> Martinez (1998) v kapitole „The worlds of Japanese popular culture: gender, shifting boundaries and global cultures“ dokládá toto tvrzení mnoha příklady pro západního čtenáře nezvykle autoritativních formulací a srovnává jejich tón s časopisy publikovanými ve Velké Británii.

a články v časopisech za nejdůležitější zdroj informací o nových výrobcích. Tato metoda inzerce se tedy zdá být velmi účinnou.

Jelikož se japonské módní časopisy zaměřují na poměrně přesně vymezené věkové skupiny (Martinez, 1998, s. 116), i propagace daných výrobků tak může být cílenější a o to účinnější. Suemacu (Hanas, 2012b) uvádí, že trh s prostředky na hubnutí v Japonsku zažívá výrazný rozkvět a japonská vláda z něj ročně na daních získá zhruba tři miliardy jenů. Reklamy na tyto prostředky přitom často jako ideální váhu prezentují výraznou, zdraví ohrožující podváhu. V posledních desetiletích se množství reklam na hubnoucí prostředky dramaticky zvýšilo (Yazaki 1992, citován Mukai et al., 1998, s. 760). Jelikož miliony japonských žen touží po radách jak se obléci, kam jít a co nakupovat, zvyk číst detailní instrukce a návody na nejrůznější činnosti udělalo propagaci těchto výrobků velmi snadným úkolem (Skov a Moeran, 1995, s. 52).

Jak je možné vidět na Obrázku 1, váhové standardy propagované těmito reklamami na hubnoucí prostředky bývají v určitých případech skutečně extrémní. U dívky vlevo je jako její původní váha uvedených 61,3 kg, u dívky na obrázku napravo je to 62,4 kg. Podle popisku je dívka vlevo 165 cm vysoká a její údajná nová váha (39,2 kg) je tak nejen klasifikována jako těžká podvýživa a anorexie<sup>8</sup>, představuje dokonce život ohrožující hodnoty (14,4). Podobné výsledky můžeme vyčíst z údajů dívky vpravo, jejíž uvedená váha 40,2 kg při její výšce 169 cm představuje podobně znepokojující hodnotu BMI (14,1). U obou dívek byla přitom původní hmotnost před údajným použitím propagovaného hubnoucího prostředku naprosto v mezích normální zdravé váhy (BMI 22,5 a 21,8). Je samozřejmě otázkou, nakolik jsou uvedené údaje pravdivé a zda nebyly fotografie dívek upraveny. Zneklidňující je však především skutečnost, že byly podobné reklamy, které naprosto vyhovující hodnoty prezentují jako nežádoucí nadváhu, v časopisech určených pro ženy skutečně publikovány a *body image* mnohých čtenářek dozajista ovlivnily. Další příklady podobných reklam, které byly v minulých letech zveřejněny v japonských ženských časopisech, přikládám v Obrazové příloze (Příloha 1–8).

---

<sup>8</sup> BMI menší než 17,5

The image shows a collage of Japanese diet advertisements. The central and largest advertisement is for 'Matrix Diet' (蝶網 diet.com). It features a woman's transformation from 61.3kg to 40.2kg in 30 days. The ad includes text about genetic dieting, before/after photos, and a list of body measurements. Smaller ads are visible in the top right and bottom right corners.

Obrázek 1: reklamy na hubnoucí prostředky prezentující extrémní váhový úbytek

Pokud se tedy jedná o oblast fyzické atraktivity a nesploňování médií a společnosti preferovaných norem, může tento tlak u japonských dívek a žen v krajních případech vést až k výrazné snaze o úpravu svého zevnějšku, ať už za pomoci v ženských časopisech tak hojně inzerovaných doplňků stravy k redukci váhy, invazivních či neinvazivních chirurgických zákroků, nízko-energetických diet nebo zvýšené tělesné aktivity. V extrémních situacích může „diktát štíhlosti“ dohnat mladé japonské ženy až k chování, které klasifikujeme jako poruchy příjmu potravy. Tlak médií na krásné a štíhlé tělo spolu s nespokojeností s vlastní postavou vedou mladé dívky často k zásahům, které pro ně mohou znamenat i poškození zdraví (Fialová, 2006, s. 60).

### 2.3.2 Vliv populární kultury

Nerealistické obrazy ženského těla ovšem nezdobí pouze stránky časopisů, objevují se i v ostatních druzích médií. Nejedná se přitom jen o fotografie, ale i kreslená a animovaná zobrazení, která se neshodují s reálným dívčím či ženským tělem. Velmi znepokojivé je rovněž časté znázorňování kreslených mladých žen jako dívek s předpubertální postavou, která se objevují všude – na přebalech potravin, v reklamách



na billboardech či na obalech časopisů. Kreslené postavy jako součást marketingu dnes v Japonsku prodávají téměř všechny druhy výrobků a spotřebního zboží. Tato abstraktní představa mladé nevinné dívky (*šódžo*) vycházející z kultury roztomilosti (*kawaii*) je pro japonskou společnost unikátní a v této míře se vyskytuje pouze v Japonsku, kde byla transformována v médii používaný koncept (Kinsella, 1994, s. 244).

Zatímco se ve Spojených státech amerických vedou diskuze o nevhodnosti panenky Barbie, jejíž proporce neodpovídají skutečné ženské postavě, japonská společnost se nerealističností mnohých kreslených či animovaných zobrazení dívčích a ženských postav nezdá být pobouřena. Na vnímání *body image* mají přitom tyto obrazy nepochybně významný podíl, jak uvádí Suemacu (Hanas, 2012b). „Zvláště mladé dívky chtějí vypadat jako jejich oblíbené hrdinky, i pokud nejsou skutečné. Tyto postavy jsou často nerealisticky hubené.“. Příkladem zobrazení, která výrazně neodpovídají skutečnosti, mohou být například postavy z pera Ai Jazawy (viz Obrázek 2), autorky komiksů *manga*, které jsou mezi dívkami natolik populární, že byly převedeny i do animované podoby.



Obrázek 2: ukázka z *anime Nana* autorky Ai Jazawy

Významnými vzory, ke kterým mladé dívky vzhlíží, jsou také celebrity a mediálně známé osobnosti. I zde se však z hlediska zdravé tělesné hmotnosti jedná o silně negativní vliv. „Většina žen v Japonsku chce vypadat jako asijské celebrity,“ tvrdí například 31 letá Sakura, členka NABA (Nippon Bulimia and Anorexia Association) (Hanas, 2012a,

s. 134). „Asijské modelky a celebrity jsou naneštěstí mnohem štíhlejší než kdy dříve a předávají tak emočně zranitelným lidem, jako jsem já, špatné sdělení.“ Sakura uvádí, že čím více je vystavena vlivu médií a televize, tím větší je její touha vypadat štíhle jako mladá dívka a regulovat svou váhu. Japonské celebrity, jejichž tvar těla a váha jsou mladými japonskými dívkami vnímány jako ideální, mají hodnoty BMI v rozmezí 17–18, v některých případech pouze 16,5 (Shigeta et al. 2007, citován Kodamou, 2010, s. 286). Dle mezinárodních norem jsou tyto hodnoty klasifikovány jako zdraví ohrožující podváha, jejíž hranice je 18,5. V mnoha případech se dokonce nejpůvodnější celebrity otevřeně přiznaly k tomu, že trpí poruchou příjmu potravy, ale popularitu si přesto zachovaly, stejně jako zpěvačka Cocco<sup>9</sup> (Hanas, 2012a, s. 129).

## 2.4 Další zdroje a dopady negativního společenského tlaku

O stoupajícím společenském a mediálním tlaku a důrazu na štíhlost však nevyprávějí pouze statistiky, výsledky výzkumů nebo způsob prezentace ženského těla v médiích. Uvědomují si ho a hovoří o něm i samotné postižené ženy, například Sakura z NABA: „Mezi dívkami v Japonsku je tlak na to, být štíhlá. ... Zdejší kultura je být štíhlá. Lidé jsou obvykle vylučováni ze skupiny, pokud jsou tlustí.“ (Hanas, 2012b). Pro rostoucí počet mladých japonských žen se štíhlost nebo snaha o ni stala synonymem pro přijetí společností (Mukai et al., 1998, s. 760).

Tlak je na ženy vyvíjen nejen ze strany médií nebo vrstevnic, se kterými se vzájemně přísně posuzují. Často mu bývají vystaveny i v zaměstnání. V květnu 2008 představila japonská legislativa na popud Ministerstva zdravotnictví nový zákon za účelem boje proti epidemii obezity pozorované ve Spojených státech amerických a jejím nárůstu mezi japonskými muži středního věku. Firmy byly povinny do roku 2012 snížit množství zaměstnanců s nadváhou o 10 % nebo v případě neúspěchu čelit finančním postihům. Povinné přeměrování pasu se však netýkalo pouze mužů, ale všech zaměstnanců starších čtyřiceti let (The Guardian, 2008)<sup>10</sup>. Tento silný tlak na snížení tělesné hmotnosti tak sice přímo neohrožoval rizikovou skupinu mladých žen, dokonale ale ilustruje japonský přístup k nadváze, snahu o plnění norem, důraz

---

<sup>9</sup> Cocco je 37 letá japonská popová zpěvačka, která veřejně v několika rozhovorech přiznala, že se potýká s anorexií. Podstoupila léčbu a v současnosti se z nemoci zotavuje.

<sup>10</sup> The Guardian [online]. 2008 [cit. 2014-04-01]. ISSN 0261-3077. Dostupné z: <http://www.theguardian.com/world/2008/mar/19/japan>

na „nevyčnívání“ z kolektivu a šíří společností zprávu o silné preferenci štíhlosti, která se nevyhýbá ani pracovnímu procesu.

Není vůbec divu, že ve společnosti, která přikládá vzhledu jedince tak důležitou roli, představuje poměrně častý problém (postihuje 10–20 % populace) sociální fobie spojená s fyzickou atraktivitou. *Taidžin kjófušó* představuje původní japonské označení pro negativní reakce na mezilidské situace, o nichž se předpokládá, že mají spojitost s nespokojeností s vlastním tělem. Kowner (2004, s. 339) uvádí, že Morita (1938), který termín zavedl, definoval šest kategorií této mezilidské fobie, z nichž se polovina týká přímo těla jedince. Jednou z nich je i strach z vlastní ošklivosti (konkrétně vyvolávání negativních pocitů u ostatních pramenících z vlastní ošklivosti), kdy se postižený za své tělo, a tedy i jeho případnou tloušťku, stydí.

### 3. Role ženy v japonské společnosti

Na rozdíl od výzkumů spojujících stravovací problémy mladých japonských žen primárně se zkreslenou *body image* (Nakamura et al. 1997, Makino et al. 2006 a další) Pike a Borovoy (2004) přichází s domněnkou, že mají poruchy příjmu potravy v Japonsku svůj původ zejména ve zpochybňování řady omezení pramenících ze systému, který si u žen historicky cení především péče o domácnost a znemožňuje jim tak ekonomickou stabilitu a řádné zapojení do společnosti. Vycházejí z výzkumů (např. Littlewood, 1995), které poukázaly na fakt, že příčinou hladovění mladých japonských žen mohou být snahy o sebeurčení při konfrontaci s ambivalentními nároky, které jsou na ně kladeny japonskou společností. Společností uznávané ideály krásy a standardy fyzického vzhledu s ohledem na tvar těla a váhu považují Pike a Borovoy až za druhotný vliv. Tato domněnka odpovídá i výsledkům klinických studií, ve kterých ženy se stravovacími poruchami často vyjadřují zmatení ohledně svých sociálních rolí (Striegel-Moore et al., 1986, s. 257). V následujících podkapitolách jsem se proto rozhodla na celou problematiku nahlédnout i z tohoto úhlu a věnovat se rovněž faktorům spojeným s rozdílným očekáváním od jednotlivých genderových rolí a historickým vývojem japonské společnosti, které jsou s nárůstem stravovacích poruch v Japonsku provázány. Zaměřuji se převážně na dominantní kulturní očekávání a nároky kladené na současnou generaci mladých japonských žen, zejména co se jejich možností a vyhlídek v modelu manželství, zaměstnání a dospělosti celkově týče.

Ještě v 80. letech a počátkem 90. let byla odbornou veřejností na základě několika studií (například Furukawa 1994; Furnham and Alibhai 1983) všeobecně přijímána domněnka, že jsou japonské ženy před podobnými poruchami relativně v bezpečí, chráněny stabilním rodinným systémem, zdravým složením stravy a z něho plynoucím nízkým výskytem problémů s váhou charakteristickým pro tradiční japonskou kulturu. Podle tohoto pohledu byly poruchy příjmu potravy primárně problémem západní společnosti a případy, ve kterých figurovaly japonské ženy, byly přičítány škodlivému vlivu této kulturní asimilace (o němž jsem již hovořila) a přejímání západních hodnot a ideálů, který proces westernizace doprovázel (Prince 1985, s. 199, citován Ruelle, 2004, s. 2). Tomuto předpokladu odpovídaly i studie z konce 20. století, které prokázaly, že byly japonské ženy žijící ve Spojených státech nebo Velké Británii vystaveny většímu riziku vzniku stravovacích poruch než jejich vrstevnice žijící na území Japonska (Pike a Borovoy, 2004, s. 496).

Pike a Borovoy (2004, s. 524) ale tvrdí, že analýza jimi získaných dat naznačuje, že přílišné spoléhání se na model „westernizace“ zakrývá kulturní a společenská specifika současné problematiky dospívajících japonských žen. Kulturní hodnoty, očekávání a tlaky vztahující se k modelům manželství, dospělosti a „nezávislosti“ v Japonsku se totiž od západních modelů lišily historicky a i v současném stádiu se rozvíjejí opačnými směry.

### **3.1 Poruchy stravování jako volání o pomoc a způsob sebevyjádření**

Zdá se, že určité množství rizikových faktorů a sociální napětí, které může vést ke vzniku daných problémů, sdílí více kultur, některé jsou však typické pouze pro Japonsko. Pro úplné pochopení způsobu, jakým jsou tyto faktory mladými japonskými ženami prožívány, chápány a zvládány, je proto nezbytná podrobná kulturní analýza (Pike a Borovoy, 2004, s. 524).

Jak popsali Marcus a Weiner (1989, s. 346–350), z psychosociální perspektivy reprezentují poruchy příjmu potravy u postiženého snahy o mezilidskou komunikaci. Jsou ale rovněž reakcí na protichůdné společenské tendence a zvládání životních překážek napříč kulturami a mezi jednotlivci. Porozumění kulturnímu kontextu proto zvyšuje naše porozumění tomu, jak poruchy stravování v Japonsku vznikají a proč se daným způsobem projevují. Littlewood (1995, citován Pike a Borovoy, 2004, s. 510) naznačuje, že hladovění dobrovolně podstupované asijskými ženami může představovat pokus o sebeurčení při konfrontaci s ambivalentními kulturními požadavky, a tvrdí, že je v těchto situacích vliv ideální váhy a tvaru těla minimální. V takových případech proto na poruchy příjmu potravy můžeme pohlížet jako na jakési „účelové akce“ (Pike a Borovoy, 2004, s. 509). Když se zdá, že se jim ostatní aspekty života vymkly kontrole, váha se může jevit jako jedna z mála oblastí, kterou mohou ženy ovlivnit (Hood et al. 1982, citován Striegel-Moore et al., 1986, s. 251). Podle jiných teorií mohou pokusy o její snížení představovat snahy o vzdorování postpubertálním tělesným změnám, které značí zralost a dospělost. Úspěšná dieta, která u ženy zachová prepubertální tělesný vzhled, tak může značit touhu setrvat v dětství (Bruch 1973, Crisp 1980, Leon et al. 1985, Selvini-Palazzoli 1978, citováni Striegel-Moore et al., 1986, s. 251).

Pike (2004) se s tímto názorem ztotožňuje a podobné domněnky dokládá dvěma detailně popsányi případy, 21 leté Tomoko a vdané Hiroko, s nimiž se v rámci svého dvouletého výzkumu poruch příjmu potravy u mladých japonských žen setkala. Z případu Tomoko vyplývá, že příčiny jejího stravovacího problému byly spojeny s volbou mezi kariérou a péčí o rodinu. Jak vyjádřila, cítila, že má sice větší profesní možnosti než starší generace, zároveň ale pocítovala, že se v japonské společnosti v posledních desetiletích základní očekávání od genderových rolí ve skutečnosti významně nezměnila. Vyjádřila touhu vrátit se do mládí, které vnímala jako bezstarostné, a podvědomě si ho spojovala se štíhlostí. Zde právě může ležet příčina jejího onemocnění.

Případ Hiroko odkrývá další aspekt této problematiky. Stejně jako Tomoko, i Hiroko bezděčně toužila uniknout do dětství před přehnanými nároky, které na ni okolí začalo s příchodem dospělosti klást (nutnost péče o domácnost, tolerance manželova alkoholismu, role dobré ženy a matky). Pocítovala, že nemá ze své situace žádnou možnost úniku a její jedinou možností je tiché snášení své životní role. Snaha o zachování souladu v rodině a vyvarování se otevřenému konfliktu často nedává provdaným japonských ženám žádnou možnost, jak vyjádřit nespokojenost se svou situací. Jack (1987, citovaná Pike a Borovoy, 2004, s. 523) podobné situace označuje jako „umlčení sebe sama“. Zamlčování problémů, nehovoření o potížích a vyhýbání se jejich řešení je z důvodu snahy o zachování harmonie ve skupině pro japonskou společnost charakteristické. Proto v mnoha případech i přes snahy zdravotního systému o poskytnutí přesné diagnózy a efektivní terapie selhává léčba žen s poruchou příjmu potravy na tom, že se zkrátka nedostaví k léčbě kvůli strachu z případného „vyčnívání“ a studu (Pike a Borovoy, 2004, s. 507–517).

Toto „umlčování“ se odehrává na mnoha úrovních společnosti, a jeho tvůrcem nemusí být nutně pouze postižený jedinec. Problémy tohoto druhu popsala například dvaceti pětiletá Hačiko (Hanas, 2012b) trpící anorexií a uvedla, že v Japonsku nikdo o svých problémech otevřeně nemluví tak, jako je to běžné v západních kulturách. Když v průběhu jednoho roku zhubla 10 kilogramů, ve škole podle jejích slov problém ignorovali, a když se pokoušela vyhledat pomoc, učitelé její problém dokonce zlehčovali. I rodiče a lékaři Hačiko existenci jakéhokoliv problému popírali. Suemacu (Hanas, 2012a, s. 131) tvrdí, že je to způsob, jakým jsou Japonci vychováváni – od útlého věku jsou odrazováni od probírání osobních potíží nebo sdílení skutečných pocitů. Společnost je podle něj vedená tak, aby vytvářela dojem, že je vše v pořádku.

„Umlčení sebe sama“ může být spojováno s významným duševním strádáním, poruchou a depresí. Zkušenosti Tomoko a Hiroko ukazují, jak tento stav v kombinaci s konflikty zapříčiněnými přehnanými očekáváním od jednotlivých genderových rolí spolu se specifickým napětím vycházejícím z kulturních hodnot týkajících se ideálů krásy a štíhlosti může přispívat k současnému nárůstu poruch stravování v Japonsku (Pike a Borovoy, 2004, s. 523). Jak oba případy ilustrují, tyto ženy se potýkaly se způsobem, jak konstruktivně vyjádřit své konflikty s očekáváním od genderových rolí a ideálů hubenosti v japonské společnosti. K rozvoji stravovacích problémů u nich došlo v průběhu prožívání stejné životní etapy a sloužily jim jako nástroj komunikace, i navzdory značnému strádání a osobní oběti, kterou za tuto zkušenost zaplatily.

Podle Americké Psychiatrické Asociace (American Psychiatric Association, 1994, citováno Pike a Borovoy, 2004, s. 496) hrozí největší riziko rozvoje poruch příjmu potravy u dívek v období puberty a ženám v období časně dospělosti, což je přesně ta životní etapa, kdy se japonské ženy začínají ve větší míře střetávat s požadavky společnosti. Snahy vyhnout se společností přisouzeným tradičním genderovým rolím právě v tomto věku je proto z hlediska potenciálního vzniku poruch příjmu potravy staví do velmi zranitelné pozice.

### **3.2 Role ženy v pracovním procesu**

V poválečné japonské společnosti 50. a 60. let se začaly objevovat sociální modely obdobné těm, které jsou popisovány na Západě, zejména ve společnosti americké. Přeměna společnosti na konzumní nabrala na rychlosti a nové generace japonských rodin fungovaly spíše jako koexistující konzumenti než jako do té doby běžná hierarchicky členěná spolupracující jednotka. Japonské ženy vstoupily do pracovního procesu, počet žen studujících na univerzitách také prudce vzrostl a skrze masová média začaly být šířeny myšlenky feminismu (Pike a Borovoy, 2004, s. 499). Na první pohled by se tedy mohlo zdát, že se z hlediska začlenění žen do společnosti Japonsko přiblížilo západním zemím. Jelikož se ale určité základní aspekty japonské kultury od těch západních velmi liší, ve skutečnosti přinesly zvýšené možnosti japonským ženám pouze další tlaky, které jsou na ně současně vyvíjeny.

I přes zmíněný nárůst pracujících z řad provdaných japonských žen je nutné uvést, že je procento vdaných žen, které jsou současně zaměstnány, v Japonsku významně nižší,

než v jiných industriálních zemích. Více než polovina japonských žen všech věkových skupin odchází před narozením svého prvního dítěte ze zaměstnání (Yu, 2005, s. 694). Pozice zastávané muži a práce vykonávané ženami jsou navíc významně polarizovány, přičemž ženy typicky vydělávají pouze přibližně 50 % průměrné mužské mzdy a zastávají manažerské pozice jen v 10 % případů. Kapitalismus tedy Japonsku nepřinesl skutečné zásady volného trhu a s ním související ideje idealismu a sebeurčení, ani vytvoření modelu rodiny žijící ze dvou příjmů (Pike a Borovoy, 2004, s. 500). Zachovaly se tradiční role.

Ženy i nadále zůstávají doma a pečují o domácnost, což vytváří rozdílné podmínky pro plnění jejich ambicí, dosažení dospělosti a nezávislosti. Jelikož opouštějí zaměstnání ve věku kolem třiceti let, aby si vybuchovaly rodinu, do pracovního procesu se obvykle vracejí až ve věku okolo čtyřiceti let. Společenská konvence očekávající od žen především výchovu dětí jim tak brání dosažení manažerských pozic, na něž jsou zaměstnanci často stále ještě tradičně vybírání podle počtu let, které u firmy odpracovali. Japonské ženy jsou proto nuceny si v poměrně mladém věku zvolit buďto roli matky a manželky, nebo se snažit o dosažení vyššího profesního postavení. Při volbě směřování za kariérou přitom žena zakouší s nalezením partnera a sňatkem tím větší problém, čím vyšší je její příjem. S každým zvýšením mzdy o 100 000 jenů (přibližně 19 500 Kč) je u japonských žen pozorováno snížení šance na uzavření manželství o 3 % (Pike a Borovoy, 2004, s. 500). To je v přímém rozporu s tendencemi zaznamenanými u jiných industriálních národů: čím vyšší má žena příjem, tím vyšší obvykle bývají její šance na uzavření manželství (Ono, 2003, s. 281–284). Vyšší firemní postavení s sebou obvykle přináší rovněž dlouhou pracovní dobu, časté přesčasy a povinný společenský kontakt se spolupracovníky po pracovní době.

Všechny tyto faktory dozajista k těžkostem v oblasti vztahů přispívají a činí tak z role matky a pracující ženy vzájemně se vylučující úlohy. I přesto, že se po druhé světové válce vypracovalo na pozici ekonomicky druhé nejsilnější země, Japonsko uvádí svět v údiv svými tendencemi k zachování dlouhodobě platných sociálních a politických struktur a tradic (Pike a Borovoy, 2004, s. 501). Pro japonské ženy může být tento střet zájmů a nutnost volby společností definované role podvědomým spouštěčem problémů popsaných v předcházejících kapitolách. Stravovací poruchy se u nich skutečně staly častějším problémem v době, kdy jim japonská společnost umožnila identifikovat se s jinými rolami, než je role matky – například právě s úlohou ženy v zaměstnání (Nishizono-Maher, 1998, s. 321).



Jamaoka (Hanas, 2012b) výrazný nárůst těchto případů přičítá zejména změně rodinné situace, kterou můžeme pozorovat v posledních desetiletích. Uvádí, že ještě před čtyřmi desítkami let matky zůstávaly v domácnosti a vychovávaly potomky, zatímco jejich prarodiče a manželé rodinu podporovali finančně. V současném stavu, kdy stále více žen dochází do zaměstnání, se však celý systém výchovy dětí změnil. Děti podle Jamaoky trpí nedostatkem pozornosti ze strany matek, které se snaží vybalancovat kariéru a rodinný život. To jim může způsobovat stres a vést k růstu generace, která si je sebou velmi nejistá a má sklon vytvářet si nezdravé metody vyrovnávání se s takovým stavem, například poruchy stravování. Jamaokův výzkum tyto závěry potvrzuje.

### 3.3 Role ženy v rodině

Stejně jako v případě Tomoko a Hiroko, u mnoha odborně vyšetřených japonských žen je jako příčina výše rozebíraných stravovacích potíží identifikovatelná podvědomá snaha o odsun manželství a prodloužení období adolescence, které je jimi vnímáno jako bezstarostné. Striegel-Moore et al. (1986, s. 248) zmiňuje výzkumy (např. Beck et al., 1976) naznačující, že štíhlost pro tyto ženy představuje protiklad zaobleného ženského těla, které je spojováno s ženou v roli manželky a matky<sup>11</sup>. Odkladem sňatku až k hranici třicátého roku se mnohé z nich bouří proti úloze ženy v domácnosti a vydobývají si životní etapu, během které mohou pracovat, užívat si status „*sakaidžin*“ (pracující dospělý), trávit volný čas, jak chtějí, a utrácet svůj příjem pro osobní potřeby (Pike a Borovoy, 2004, s. 508–509).

Péče o děti i domov je v Japonsku takřka výhradně ženskou prací. V kontextu jasného genderového vymezení rozdělení práce, které vykrytalizovalo v období rapidního ekonomického růstu, převládá v japonské společnosti všeobecné přesvědčení, že by se ženy měly starat takřka o veškeré manželovy potřeby doma. Tím ale práce ženy v domácnosti nekončí – školy a zařízení pro péči o děti předškolního věku vyžadují po matkách značnou angažovanost, v některých případech dokonce domácí přípravu jídel.

---

<sup>11</sup> Jako forma protestu proti tradičním japonským genderovým rolím spojená s pokusem o návrat do dětství a dětského těla může být interpretován i fenomén kultu roztomilosti (*kawaii*), jak argumentuje Sharon Kinsella (1994). Uvádí, že je fetiš pro roztomilost a potřeba dětsky vypadajícího zboží pro mladé japonské ženy svým způsobem vyjádřením nesouhlasu se společností, který jim umožňuje odložit povinnosti a zábrany. Některé dívky diagnostikované s poruchami stravování jako například Hačiko (Hanas, 2012a) skutečně spojitost mezi *kawaii* kulturou a svými stravovacími problémy potvrzují.

Představa, že je dospělost definována mateřstvím, i nadále prostupuje sděleními a myšlenkami, které japonská společnost předává mladým dívkám od poměrně raného věku. Všechny dívky školního věku musí absolvovat 12 let trvající výuku tzv. „domácí výchovy“ (*kateika*), jejíž základní obsah a náplň specifikuje Ministerstvo vzdělání (Monbu kagakušó). Zahrnuje například přípravu jídel, na střední škole poté pokračuje naukou o péči o dítě. Tento důraz na mateřství jako konečný bod ženské socializace vytváří model, ve kterém není žádná povolená mezi-etapa v období mezi dívčím věkem a mateřstvím, a pouze málo možností pro představu ženské dospělosti mimo kontext mateřství a rodinné struktury, který byl upevněn poválečným systémem. Japonské ženy jsou nuceny čelit řadě rozporů v samotném významu a hodnotě rodiny a mateřství. Zatímco už z historického hlediska v Japonsku sňatek ženám přinášel sociální stabilitu a respekt, byl pro ně zároveň pastí zabraňující jim získání jiných forem moci a společenské legitimitnosti (Pike a Borovoy, 2004, s. 502–506).

Podoba japonské rodiny je koncipována tak, aby podporovala soudržnost a produktivitu, a tyto cíle upřednostňovala před potřebami jedince nebo rozvíjení důvěrného vztahu mezi manželským párem. I přes zvyšující se výskyt rodin nukleárního typu a navzdory poválečnému ideálu „manželství z lásky“ zůstává koncept tradičního manželství vyhovující poválečné industriální kapitalistické společnosti Japonska ve velké míře zachován dodnes. Zatímco ale muži nadále od svých manželek očekávají kompletní správu domova (tedy vztah založený zcela na genderovém rozdělení činností), jejich protějšky touží po větším stupni emoční intimity a pěstování společných zájmů z důvodů idealizace západního pojetí manželství (Pike a Borovoy, 2004, s. 505–510).

Významné procento postižených uvádí jako jednu z hlavních příčin svého emočního strádání nepřítomnost otce, příliš vyčísleného pracovními povinnostmi (Nishizono-Maher, 1998, s. 321). Jamaoka (Hanas, 2012b) tvrdí, že nepřítomnost muže ve výchově dítěte, zapříčiněná dlouhou pracovní dobou v mnoha případech vedoucí prakticky k jeho absenci<sup>12</sup>, může vyvolávat depresi a frustraci také u matky. Nishizono-Maher (1998) výčet možných příčin doplňuje a jako možné spouštěče stravovacích problémů zdůrazňuje především celkový rozpad japonské rodiny, problémy v modelu třígenerační rodiny a již zmíněné vztahové problémy mezi manželi.

---

<sup>12</sup> Dle údajů Japonského úřadu pro rovnost pohlaví tráví japonští muži se svými dětmi do šesti let v průměru pouhých 33 minut. (Work-life balance. *Gender Equality Bureau Cabinet Office of Japan* [online]. 2012 [cit. 2014-04-06]. Dostupné z: [http://www.gender.go.jp/english\\_contents/pr\\_act/pub/pamphlet/women-and-men12/pdf/1-4.pdf](http://www.gender.go.jp/english_contents/pr_act/pub/pamphlet/women-and-men12/pdf/1-4.pdf))

Přestože s sebou neoddiskutovatelně přináší i určitou dávku nezávislosti a pýchy z výchovy dětí, je mateřství v Japonsku nesnadnou rolí, kterou lze charakterizovat nekompromisním rozdělením práce a obětováním mnoha aspektů sebe sama. Jak ale poznamenávají Pike a Borovoy (2004, s. 503): „v rámci současného kulturního kontextu, ve kterém existuje jen málo alternativních modelů genderové dospělosti, však pro japonské ženy zůstává rolí dominantní.“. Japonské ženy mají často kvalitní vysoké vzdělání, 61 % z nich ale přesto věří, že je jejich úlohou být doma, plnit úlohu *ryōsai kenbo* (dobré manželky a moudré matky) a starat se o rodinu, v níž je dominantním členem muž (Japonský úřad pro rovnost pohlaví 1998, citován Pike, 2004, s. 80). Pro mnohé z nich se však sňatek stává únavným bojem či až nepříjemnou zkušeností s minimálním východiskem. Toto napětí se zřetelně a opakovaně odráží v zaznamenaných údajích případů anorexie a bulimie mezi japonskými ženami, a je jasně reflektováno i v jejich stále častějších rozhodnutích vstup do manželství buďto odložit, nebo tuto životní etapu vynechat úplně. Dle údajů Ministerstva vnitřních záležitostí a komunikací (Sómušó) z roku 2000 a hodnot předložených Zielenzigerem (2002, citován Pike a Borovoy, 2004, s. 508) se procento žen provdaných do věku 28 let se snížilo z 80 % naměřených v roce 1980 na 44 % zaznamenaných v roce 2002.

## 4. Možnosti pomoci

V neposlední řadě za rostoucím výskytem stravovacích poruch může stát také japonský zdravotní systém. Svou roli může totiž sehrávat i neuspokojivá lékařská péče a laxní přístup lékařů.

„Léčba anorexie a jiných poruch příjmu potravy je v Japonsku nedostatečná,“ tvrdí Nishizono-Maher (Hanas, 2012b). Uvádí, že lidé nejsou vedeni v registru obvodního lékaře, ale navštěvují nezávisle vedené kliniky, které obvykle nemají kompletní lékařské záznamy pacienta. Většina doktorů rovněž není kvalifikovaná posuzovat psychiatrické problémy a existuje jen malé množství odborných lékařů, ke kterým je možné pacienta odkázat. Následkem toho je nalezení lékaře především odpovědností samotného pacienta. To dokládá i případ Hačiko, který jsem zmiňovala v podkapitole 3.1. „Doktoři se mnou pouze slušně hovořili, ptali se mě, jak mi je a jaký jsem měla den. Řešení svých problémů musím nalézt sama.“. Hačiko byla šestkrát hospitalizována a vždy propuštěna po několika málo týdnech (Hanas, 2012b). Čekací list na vyšetření u odborníka na poruchy příjmu potravy navíc podle Jamaoky (Hanas, 2012b) bývá až sedm let, přičemž tito specialisté přijímají pouze pacienty, které nejsou jiní lékaři schopni léčit.

I přes všeobecné sklony o problémech otevřeně nehovořit, které jsou v japonské společnosti patrné, vzniklo malé množství nezávislých podpůrných skupin, na které se mají pacientky možnost obrátit. Největší z těchto organizací je Nippon Bulimia and Anorexia Association (NABA) (Hanas, 2012a, s. 132–134).

Ať už je ale důvodem nedostatečnost japonského zdravotního systému, malá přístupnost léčebných programů nebo typické tendence k zatajování problémů, přibližně dvě třetiny všech postižených žen se rozhodnou pomoc nevyhledat (Watanabe et al. 2004, citován Chisuwou a O’Dea, 2010, s. 7).

## Závěr

Na rozdíl od zbytku hospodářsky vyspělého světa nebo jejich mužských protějšků ženská část japonské populace v průměru nepřibývá na váze, ale naopak se stává stále hubenější. Posledních 50 let se průměrná váha dospívajících dívek a mladých japonských žen stále snižuje (Kiriike et al, 1998, s. 279). Snahy o redukci tělesné hmotnosti se objevují už u dívek navštěvujících základní a střední školy a z důvodů narušené *body image* rovněž vzrůstá počet případů, u kterých je porucha příjmu potravy diagnostikována už v takto mladém věku. „Podle americké definice tohoto problému je anorektický kdokoliv, kdo je 15 % pod svou standardní tělesnou váhou. Kdybychom ten samý výpočet uplatnili na japonskou populaci, více než polovina všech mladých žen by byla považována za anorektickou,“ uvádí k tomuto problému Suemacu (Hanas, 2012a, s. 129–131). Tyto ženy se ve většině případů ve svém těle necítí dobře, kriticky nadhodnocují jeho tvar i hmotnost a projevují vysoké hodnoty odporu k sobě samým.

Významný podíl na rozvoji této problematiky mohou mít charakteristické povahové vlastnosti příslušníků japonské společnosti (tendence k negativnímu sebehodnocení a nižší sebeúctě, nízká potřeba pozitivního smýšlení o sobě samém, snaha o zlepšování se a výrazná motivace k vyhledávání kladného hodnocení ze strany ostatních). Rozpor mezi tím, jak mladé japonské ženy vnímají své tělo, se ale zdá mít své kořeny také ve vlivu masových médií, která v posledních desetiletích preferují zejména zobrazování západního typu postavy a šíří tak ideál *hattó šin*. Tento kulturní konstrukt se objevuje ve formě fotografií, které preferované estetiky odpovídají, jak na stránkách všech druhů časopisů a tiskovin, tak i v ostatních druzích médií také v kreslené či animované podobě. Vzhled ženského těla, který nynější japonská společnost definuje jako žádoucí, je proto pro naprostou většinu mladých dívek a žen nedosažitelným ideálem, jehož srovnávání s vlastním tělem může vést ke vzniku negativních emocí a přehnané sebekritiky.

Časopisy určené japonským ženám mají na utváření představy o ideálním ženském těle a soudobém nárůstu nespokojenosti s vlastním zevnějškem značný význam, jelikož je jejich obsah (psaný v nezvykle autoritativním stylu) prokládán reklamami, které propagují extrémní a nerealistický váhový úbytek. Mnoho podobných vnějších vlivů dává vzniknout představě, že prostřednictvím práce na svém vzhledu a investic mohou ženy svá těla formovat a přeměňovat. Výsledkem tohoto rozporu mezi fyzickými atributy ideálního těla a jejich vlastní tělesnou podobou proto mohou být snahy o snížení

hmotnosti, což z tohoto nesouladu mezi preferovaným tělem a skutečností činí významný rizikový faktor pro rozvoj stravovacích poruch.

Celá problematika možných příčin vzniku poruch stravování je však velmi komplexní a nabízí mnoho interpretací, zejména v případech, kdy postižené ženy neuvádějí jako příčinu svých problémů strach z tloušťky. Jak navrhují Pike a Borovoy (2004), k pochopení takovýchto případů je nutná rozsáhlá kulturní analýza. Poruchy stravování totiž mohou být spjaty s kulturou více, než se dříve předpokládalo. Významným rizikovým faktorem jejich vzniku se zdají být přehnaná očekávání od genderových rolí, která jsou v japonské společnosti historicky pevně zakořeněná. Volba kariérního postupu je pro většinu žen neslučitelná s vytvořením rodiny a musí proto v poměrně brzkém životním období učinit volbu ohledně dalšího směřování jejich života. Přestože mají japonské ženy často kvalitní vysoké vzdělání a mnoho z nich touží po úloze ženy v zaměstnání, i v dnešní době je od nich všeobecně očekáváno především plnění role *rjósai kenbo*. Podvědomá snaha vrátit se do dětství, kdy na ženy japonská společnost neklade tyto ambivalentní nároky, může v krajních případech vyústit až ve vznik stravovacích poruch, jak dokládají případy Tomoko a Hačiko.

Fialová (2006, s. 72) uvádí, že tělo jako objekt sociálního a kulturního vývoje podléhá měnícím se normám a hodnotám. Štíhlost je nyní v Japonsku považována za podmínku atraktivity, výkonnosti a osobního štěstí (Kiriike et al., 1998, s. 280). Zatímco Kiriike et al. (1998) a jiní akademici a lékaři zabývající se tématem japonského vnímání tělesné krásy vyjadřují obavu zejména o případný další nárůst poruch příjmu potravy u japonských dívek a žen vzhledem k dlouhodobému trvalému snižování hodnot BMI, já osobně jsem znepokojena rovněž případným vlivem tohoto „diktátu štíhlosti“ na západní kultury, Českou republiku nevyjímaje.

Zatímco v 19. století západní životní styl a rozdílné estetické standardy naprosto změnilo Japonsko, v posledním desetiletí se naopak východoasijská móda, hudba, filmy a jiné součásti populární kultury ve zvýšené míře šíří do zemí západní Evropy a Ameriky. Zejména mladá generace projevuje v posledních letech o japonskou popkulturu zvýšený zájem, do širšího povědomí české veřejnosti se dostaly především japonské komiksy *manga* a jejich animovaná podoba. Východoasijské kosmetické firmy expandují také na český trh a i zdejší spotřebitelé jsou tak bezděčně ovlivňováni tamějšími preferencemi, představou ideálního těla a standardy krásy.

Jelikož se touto problematikou v České republice doposud nikdo nezabýval, domnívám se, že je potřeba na rizika současného japonského kultu mladého a štíhlého

těla upozornit. Doufám, že tato práce zvýší povědomí o současné problematice rapidního růstu poruch příjmu potravy mezi mladými japonskými dívkami a ženami a napomůže k porozumění společenských tlaků, kterým tyto ženy musejí každodenně čelit a s nimiž se musí v zaměstnání i v rámci rodiny potýkat.

## **Abstract**

This thesis is concerned with Japanese society's view of female body, particularly with the negative impact of its unrealistic presentation in media and popular culture. It examines potential etiology of the psychogenesis of eating disorders among young Japanese females and its rise in the recent years. The thesis also focuses on potential cultural, historical and social determinants which may correlate with these issues; such as the influence of gender development and gender role expectations placed upon women in the workforce or within the family. The aim of this thesis is to analyse the pressure exerted on women in present-day Japanese society and put it into context of the current rapid rise of the occurrence of eating disorders among young Japanese females.

Key words: Japan, woman's body, eating disorders, media, Japanese society, westernization



## Seznam použité literatury

CASH, Thomas F. a Patricia E. HENRY. Women's Body images: The Results of a National Survey in the U.S.A. *Sex Roles*. 1995, roč. 33, 1/2, s. 19–28.

CLAMMER, John. Consuming bodies: constructing and representing the female body in contemporary Japanese print media. SKOV, Lise a Brian MOERAN. *Women, media, and consumption in Japan*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 1995, s. 170–219. ISBN 0824817761.

CREIGHTON, Millie. Review section: Reviewed Work(s): Women, Media and Consumption in Japan by Lise Skov; Brian Moeran. *Journal of Japanese Studies*. 1997, roč. 23, č. 1, s. 238–242.

DAVIES, Roger J a Osamu IKENO. *The Japanese mind: understanding contemporary Japanese culture*. Boston: Tuttle Pub., 2002, s. 83–86. ISBN 0804832951.

DOWER, John. *Embracing defeat: Japan in the wake of World War II*. Paperback ed. New York: Norton, 2000, s. 121–167. ISBN 9780393320275.

FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Vyd. 1. Praha: Grada, 92 s., [6] s. obr. příl. ISBN 80-247-1350-0.

GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Vyd. 1. Překlad Jana Krchová. Praha: Grada, 2000, 184 s. ISBN 80-716-9907-1.

HAAS, Cheryl J., Laura A. PAWLOW, Jon PETTIBONE a Dan J. SEGRIST. An Intervention for the Negative Influence of Media on Body Esteem. *College Student Journal*. 2012, roč. 46, č. 2, s. 405–418.

(a) HANIAS, Georgia. Anorexia: The epidemic Japan refuses to face up to. *Marie Claire*. červen 2012, s. 129–134.

HEINE, Steven J. Making sense of east Asian self-enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2003, roč. 34, č. 5, s. 596–602. DOI: 10.1177/0022022103256481.

HEINE, Steven J. a Darrin R. LEHMAN. Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999, roč. 25, č. 8, s. 915–925. DOI: 10.1177/01461672992511001.

HEINE, Steven J., Darrin R. LEHMAN, Hazel Rose MARKUS a Shinobu KITAYAMA. Is there a universal need for positive self-regard?. *Psychological Review*. 1999, roč. 106, č. 4, s. 766–794. DOI: 10.1037/0033-295X.106.4.766.

CHISUWA, Naomi a Jennifer A. O'DEA. *Body image* and eating disorders amongst Japanese adolescents. A review of the literature. *Appetite*. 2010, roč. 54, č. 1, s. 5–15. DOI:10.1016/j.appet.2009.11.008.

KINSELLA, Sharon. Cuties in Japan. SKOV, Lise a Brian MOERAN. *Women, media, and consumption in Japan*. Honolulu: University of Hawai'i Press, c1995, s. 220–254. ISBN 0824817761.

KIRIIKE, Nobuo, Toshihiko NAGATA, Kumiko SIRATA a Naoki YAMAMOTO. Are young women in Japan at high risk for eating disorders?: Decreased BMI in young females from 1960 to 1995. *Psychiatry & Clinical Neurosciences*. 1998, roč. 52, č. 3, s. 279–281.

KODAMA, Hiroko. Problems of Underweight in Young Females and Pregnant Women in Japan. *Japan Medical Association Journal*. 2010, roč. 53, č. 5, s. 285–289

KOWNER, Rotem. When Ideals Are Too "Far Off": Physical Self-Ideal Discrepancy and Body Dissatisfaction in Japan. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*. 2004, roč. 130, č. 4, s. 333–361.

KOWNER, Rotem a Toshiki OGAWA. The contrast effect of physical attractiveness in Japan. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 1993, roč. 127, č. 1, s. 51–64. DOI: 10.1080/00223980.1993.9915542.

MAEKAWA, H.: The factors and process of weight and shape concerns in Japanese female adolescents. [přednáška]. Orlando: International Conference on Eating Disorders, Fla, 29. dubna – 2. května 2004.

MAKINO, M., M. HASHIZUME, M. YASUSHI, K. TSUBOI a L. DENNERSTEIN. Factors associated with abnormal eating attitudes among female college students in

Japan. *Archives of Women's Mental Health*. 2006, roč. 9, č. 4, s. 203–208. DOI: 10.1007/s00737-006-0128-x.

MARCUS, David a Morton WIENER. Anorexia nervosa reconceptualized from a psychosocial transactional perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1989, roč. 59, č. 3, s. 346–354. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1989.tb01670.x.

MARTIN, Harry J. A Revised Measure of Approval Motivation and Its Relationship to Social Desirability. *Journal of Personality Assessment*. 1984, roč. 48, č. 5, s. 508–519.

MARTINEZ, Dolores. *The worlds of Japanese popular culture: gender, shifting boundaries and global cultures*. New York, NY, USA: Cambridge University Press, 1998. ISBN 0521637295. Kapitola 6, Japanese Women's Magazines: the Language of Aspiration, s. 110–132.

MUKAI, Takayo, Akiko KAMBARA a Yuji SASAKI. Body Dissatisfaction, Need for Social Approval, and Eating Disturbances Among Japanese and American College Women. *Sex Roles*. 1998, roč. 39, 9/10, s. 751–763.

NADAOKA, Toshihide, A. OIJI, S. TAKAHASHI, Y. MORIOKA, M. KASHIWAKURA a S. TOTSUKA. An epidemiological study of eating disorders in a northern area of Japan. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1996, roč. 93, č. 4, s. 305–310. DOI: 10.1111/j.1600-0447.1996.tb10652.x.

NAKAMURA, Kazutoshi a Yoshihiko HOSHINO. Eating Problems in Female Japanese High School Students: A Prevalence Study. *International Journal of Eating Disorders*. 1999, roč. 26, č. 1, s. 91–95.

NAKAMURA, Kazutoshi, Yoshihiko HOSHINO, Atsushi WATANABE, Kyoichi HONDA, Shinichi NIWA a Masaharu YAMAMOTO. Eating problems and related weight control behaviour in adult Japanese women. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1999, roč. 68, č. 1, s. 51–55. DOI: 10.1159/000012311

NISHIZAWA, Yoshiko, Kazuyuki KIDA, Katsunori NISHIZAWA, Shizuka HASHIBA, Kumiko SAITO a Reizo MITA. Perception of self-physique and eating behavior of high school students in Japan. *Psychiatry & Clinical Neurosciences*. 2003, roč. 57, č. 2, s. 189–196. DOI: 10.1046/j.1440-1819.2003.01100.x.

NISHIZONO-MAHER, Aya. Eating disorders in Japan: Finding the right context. *Psychiatry & Clinical Neurosciences*. 1998, roč. 52, s. 320–323.

NISHIZONO-MAHER, Aya, Yuko MIYAKE a Akira NAKANE. The prevalence of eating pathology and its relationship to knowledge of eating disorders among high school girls in Japan. *European Eating Disorders Review*. 2004, roč. 12, č. 2, s. 122–128. DOI: 10.1002/erv.558.

ONO, Hiromi. Women's Economic Standing, Marriage Timing, and Cross-National Contexts of Gender. *Journal of Marriage & Family*. 2003, roč. 65, č. 2, s. 275–286.

OSHIO, Atsushi a Tatiana MESHKOVA. Eating disorders, *body image*, and dichotomous thinking among Japanese and Russian college women. *Health (1949-4998)*. 2012, roč. 4, č. 7, s. 392–399. DOI: 10.4236/health.2012.47062.

PIKE, Kathleen M. Question: Do Eating Disorders Exist In Japan And If So, How Does The Clinical Presentation Of Eating Disorders Compare To What We See In The West?. *Eating Disorders*. 2004, roč. 12, č. 1, s. 79–82.

PIKE, Kathleen M. a Amy BOROVOY. The rise of eating disorders in Japan: Issues of culture and limitations of the model of 'Westernization'. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2004, roč. 28, č. 4, s. 493–531. DOI: 10.1007/s11013-004-1066-6.

ROSENBERGER, Nancy. Antiphonal performances? Japanese women's magazines and women's voices. SKOV, Lise a Brian MOERAN. *Women, media, and consumption in Japan*. Honolulu: University of Hawai'i Press, c1995, s. 143–169. ISBN 0824817761.

SHIH, Ming-Ying a Chiharu KUBO. Body shape preference and body satisfaction of Taiwanese and Japanese female college students. *Psychiatry Research*. 2005, roč. 133, 2/3, s. 263–271. DOI: 10.1016/j.psychres.2004.10.008.

SKOV, Lise a Brian MOERAN. *Women, media, and consumption in Japan*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 1995, ix, ISBN 08-248-1776-1.

SMITH, April R. a Thomas E. JOINER. Examining *body image* discrepancies and perceived weight status in adult Japanese women. *Eating Behaviors*. 2008, roč. 9, č. 4, s. 513–515. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2008.07.003.

STICE, Eric, Erika SCHUPAK-NEUBERG, Heather E. SHAW a Richard I. STEIN. Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994, roč. 103, č. 4, s. 836–840. DOI: 10.1037/0021-843X.103.4.836.

STRIEGEL-MOORE, Ruth H., Lisa R. SILBERSTEIN a Judith RODIN. Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*. 1986, roč. 41, č. 3, s. 246–263. DOI: 10.1037/0003-066X.41.3.246.

TANAKA, Yukiko. *Contemporary portraits of Japanese women*. Westport, Conn.: Praeger, 1995, 189 p. ISBN 02-759-5173-1.

YAMAMIYA, Yuko, Hemal SHROFF a J. Kevin THOMPSON. The tripartite influence model of *body image* and eating disturbance: A replication with a Japanese sample. *International Journal of Eating Disorders*. 2008, roč. 41, č. 1, s. 88–91. DOI: 10.1002/eat.20444.

YATES, Alayne, Jeanne EDMAN, a Mara ARUGUETE. Ethnic Differences in BMI and Body/Self- Dissatisfaction Among Whites, Asian Subgroups, Pacific Islanders, and African-Americans. *Journal of Adolescent Health*. 2004, roč. 34, č. 4, s. 300–307.

YU, Wei-Hsin. Changes in Women's Postmarital Employment in Japan and Taiwan. *Demography*. 2005, roč. 42, č. 4, s. 693–717.

## Internetové zdroje

Graph HE4.3.: High obesity rates in many OECD countries. In: *Society at a Glance 2008: OECD Social Indicators* [online]. [cit. 2013-11-01]. ISBN 9789264049383. DOI: 10.1787/soc\_glance-2009-graphhe4\_3\_-en. Dostupné z: [http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/society-at-a-glance-2009/high-obesity-rates-in-many-oecd-countries\\_soc\\_glance-2009-graphhe4\\_3\\_-en](http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/society-at-a-glance-2009/high-obesity-rates-in-many-oecd-countries_soc_glance-2009-graphhe4_3_-en)

(b) HANIAS, Georgia. Anorexia: The epidemic Japan refuses to face up to. *Georgia Hantias: Freelance features writer* [online]. 2012 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.georghanias.com/blog/?p=12>

LUO, Xing. Women's fashion magazines in Japan: Women vs. Women's Fashion Magazines in Relation to Self-image [online]. 2008 [cit. 2014-01-20]. Diplomová práce. Lund University, Centre for East and South-East Asian Studies. Vedoucí práce Pia Moberg. Dostupné z: <http://lup.lub.lu.se/record/1320654/file/1320655.pdf>

MALÍKOVÁ, Barbora. Mýtus krásy, ženy a současná společnost [online]. 2006 [cit. 2014-01-20]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Jan Zouhar. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/155764/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/155764/ff_m/)

NGUYEN, Marilyn, Patrick HSU a Tue DINH. Asian Blepharoplasty. *Seminars in Plastic Surgery*. 2009, vol. 23, issue 03, s. 185–197. DOI: 10.1055/s-0029-1224798. Dostupné z: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-0029-1224798>

ROSA, Annamaria Silvana de a Andrei HOLMAN. Social representations of female-male beauty and aesthetic surgery: a cross-cultural analysis. *Temas em Psicologia* [online]. 2011, č. 19 [cit. 2014-01-23]. ISSN 1413-389X. Dostupné z: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2011000100007&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2011000100007&script=sci_arttext)

RUELLE, Annamarie. *Starving Consumers: Culture, Gender, and Consumerism in the Aetiology of Anorexia in Japan*. University of Victoria, 2004. Dostupné z: [http://www.uvic.ca/research/centres/capi/assets/docs/studentessays/Ruelle\\_Starving\\_Consumers.pdf](http://www.uvic.ca/research/centres/capi/assets/docs/studentessays/Ruelle_Starving_Consumers.pdf)

*The Guardian* [online]. 2008 [cit. 2014-04-01]. ISSN 0261-3077. Dostupné z:  
<http://www.theguardian.com/world/2008/mar/19/japan>

Work-life balance. *Gender Equality Bureau Cabinet Office of Japan* [online]. 2012 [cit. 2014-04-06]. Dostupné z:  
[http://www.gender.go.jp/english\\_contents/pr\\_act/pub/pamphlet/women-and-men12/pdf/1-4.pdf](http://www.gender.go.jp/english_contents/pr_act/pub/pamphlet/women-and-men12/pdf/1-4.pdf)

## Seznam obrázků

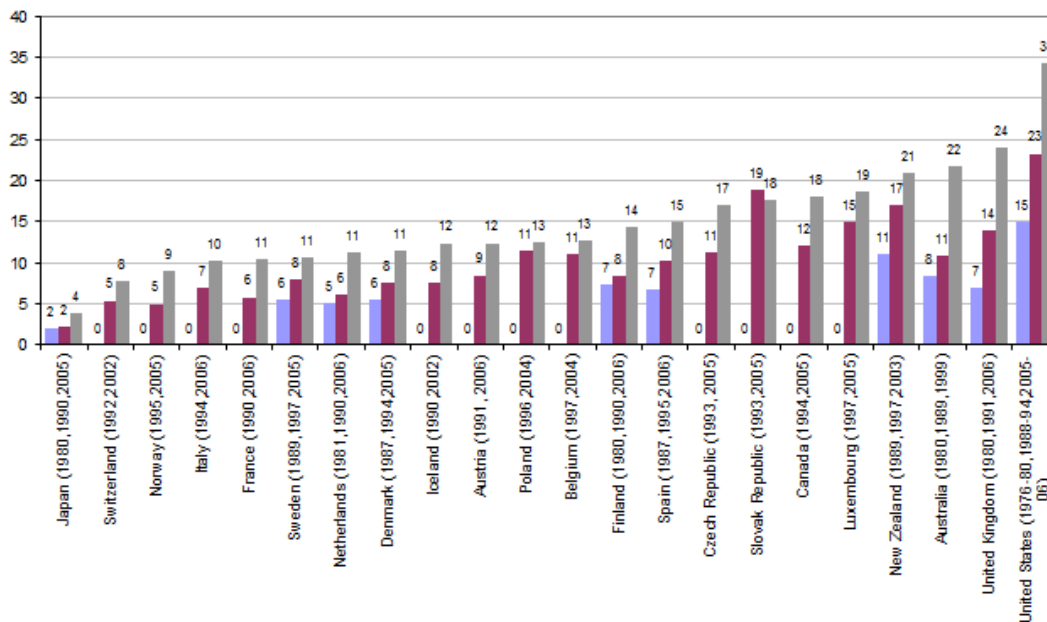
Obrázek 1: reklamy na hubnoucí prostředky prezentující extrémní váhový úbytek .....	24
Obrázek 2: ukázka z <i>anime Nana</i> autorky Ai Jazawy .....	25



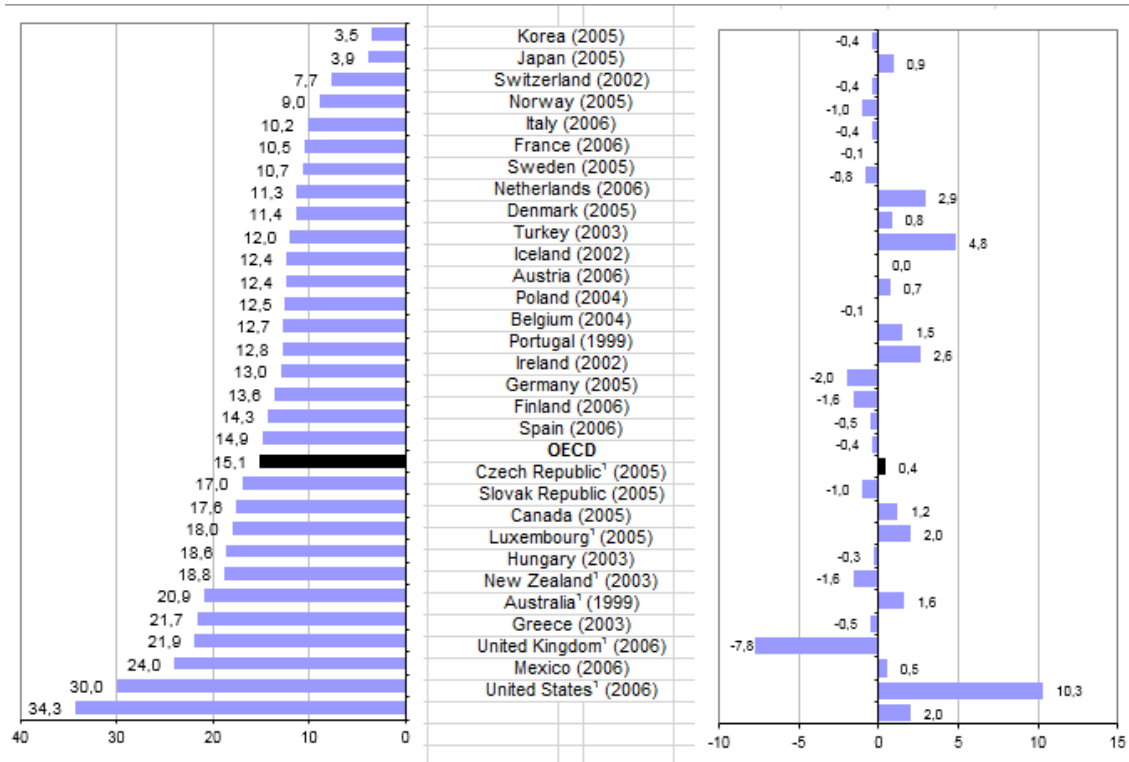
## Seznam příloh

Příloha 1: graf znázorňující podíl populace od patnácti let s BMI >30 (OECD) .....	50
Příloha 2: graf znázorňující rozdíl mezi ženami a muži s BMI >30 (OECD) .....	50
Příloha 3: reklama na hubnoucí prostředky .....	51
Příloha 4: reklama na hubnoucí prostředky .....	52
Příloha 5: reklama na hubnoucí prostředky .....	53
Příloha 6: reklama na hubnoucí prostředky .....	54
Příloha 7: reklama na hubnoucí prostředky .....	55
Příloha 8: reklama na hubnoucí prostředky .....	56

## Obrazová příloha



Příloha 1: graf znázorňující procentní podíl celkové populace ve věku od patnácti let s BMI hodnotami většími než 30 (OECD)



Příloha 2: graf znázorňující procentní podíl celkové populace ve věku od patnácti let s BMI hodnotami většími než 30 a rozdíl v procentním podílu mezi ženami a muži s BMI >30 (OECD)

# ハヤセ! 飲んだら簡単! ストレス・仕事制限・運動知らず!!

## hsgplus.com

# 平均減量 **-15.6kg!** 最大 **-22.8kg!!**

**After [使用期間30日]**  
**37.5kg**  
Before 57.3kg  
今ではクラブでガンガン踊りまくってます!!

石川悦奈 5人 19歳 身長158cm

**After [使用期間30日]**  
**38.9kg**  
Before 59.4kg  
自分に自信がもてるようになりました!!

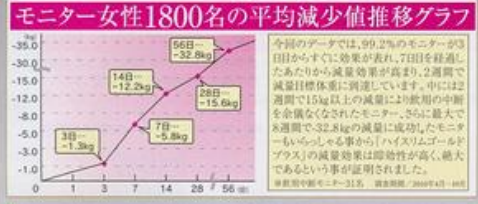
山崎理恵 26歳 身長163cm

体脂肪	<b>-12.3%</b> 30.5% → 18.2%	体脂肪	<b>-19.5%</b> 33.8% → 14.3%	体脂肪	<b>-20.3%</b> 37.5% → 17.2%
二の腕	<b>-5.4cm</b> 25.9cm → 20.5cm	二の腕	<b>-6.9cm</b> 26.1cm → 19.2cm	二の腕	<b>-8.2cm</b> 27.8cm → 19.6cm
ウエスト	<b>-13.7cm</b> 71.9cm → 58.2cm	ウエスト	<b>-19.4cm</b> 76.6cm → 57.2cm	ウエスト	<b>-21.0cm</b> 78.9cm → 57.9cm
ヒップ	<b>-8.5cm</b> 89.7cm → 81.2cm	ヒップ	<b>-15.8cm</b> 96.2cm → 80.4cm	ヒップ	<b>-16.3cm</b> 95.5cm → 79.2cm
太もも	<b>-7.8cm</b> 48.1cm → 40.3cm	太もも	<b>-13.1cm</b> 53.2cm → 40.1cm	太もも	<b>-13.4cm</b> 54.6cm → 41.2cm

※以上は使用期間30日間の結果です。個人差があります。必ず医師の指導のもとに使用してください。

## ズドン! 驚きのダイエット目標到達日14日!!

使用期	7日後	結果
体脂肪	24.9%	18.4% <b>-6.5%</b>
二の腕	23.5cm	20.3cm <b>-3.2cm</b>
ウエスト	67.8cm	58.1cm <b>-9.7cm</b>
ヒップ	86.5cm	80.2cm <b>-6.3cm</b>
太もも	46.8cm	41.2cm <b>-5.6cm</b>



使用期	14日後	結果
体脂肪	29.1%	18.6% <b>-10.5%</b>
二の腕	25.7cm	20.9cm <b>-4.8cm</b>
ウエスト	71.7cm	58.5cm <b>-13.2cm</b>
ヒップ	90.8cm	80.6cm <b>-10.2cm</b>
太もも	47.6cm	40.8cm <b>-6.8cm</b>

**Q&A. 皆様の気になる疑問・質問にお答えします**

**Q. 頭痛、腹痛、吐き気、副作用の心配はありませんか?**  
A. 安心、安全第一に厳選した品質管理・成分配合・打撃を行っておりますので、お体の現在、未来に渡り、頭痛、腹痛、吐き気、副作用の心配は御座りません。

**Q. 胸から止せたり、ませんか?**  
A. 排卵中に分泌する成長ホルモンとの相乗効果で必要な筋肉・脂肪をしっかりと保ちながら、体のいらぬ脂肪細胞だけを減少していくので心配は御座りません。リバウンドが実現しません。

**Q. 本当に私でも痩せられるの?**  
A. 全ての皆様と共に痩せられる脂肪細胞自体を減少させますので、今までにない「安全かつ確実な減量効果」を実感頂けます。また脂肪細胞自体を減少させる事により、従来のダイエットより一時的に小さくなった脂肪細胞が元の大きさに戻ってしまったりワウツの心配がないのです。

ご使用を頂いた後も効果がなければ**全額返金**致します!

※自信の返金保証 価格制限無し 詳しくは商品同梱のご案内をご覧下さい

**大ヒット御礼! お客様感謝キャンペーン実施!!**

1箱 ¥16,780 ▶ キャンペーン価格 ¥7,350もお得 **¥9,430**

2箱 ¥33,560 ▶ キャンペーン価格 ¥15,750もお得 **¥17,810**

3箱 ¥50,340 ▶ キャンペーン価格 ¥26,140もお得 **¥24,200**

※1箱で製品15g(15gの減量効果が現れます)。お一人様1箱まで。ご希望の方は必ず郵送の送料も発生いたします。送料は送料別です。送料は送料別です。送料は送料別です。

0800-111-2120  
hsgplus@castle.ocn.ne.jp



私達はダイエットで叶えられる夢を応援します  
**サイエンスコーポレーション**

Příloha 3: reklama na hubnoucí prostředky (propagované BMI: 15,2 u dívků vlevo a 14,6 u dívků napravo)



**9.3kg**  
1kg→35.8kg  
脂肪-6.7%  
水分-17.4%

**-19.8kg**  
58.2kg→38.4kg  
体脂肪-14.2%  
31.5%→17.3%

**-15.7kg**  
56.9kg→41.2kg  
体脂肪-11.9%  
33.7%→21.8%

**使用期間10日間**  
関 恵美さん 18歳/身長153cm

**使用期間30日間**  
一瀬 梨音さん 22歳/身長161cm

**使用期間20日間**  
山本 智美さん 19歳/身長160cm

Before After  
25.1cm 5.6cm 19.5cm  
70.6cm 13.2cm 57.4cm  
54.7cm 8.9cm 45.8cm  
25.3cm 4.7cm 20.6cm  
71.6cm 11.9cm 59.7cm  
55.4cm 7.8cm 47.6cm

**わずか10日で8kg以上のダイエットに続々成功!!**

調査期間/2010年4月1日~7月20日

ナノダイエットの一般提供に伴い、これまでダイエットに失敗してきた、お客様にナノダイエットの驚くべき美容瘦身作用を実証する事ができました。

Q1. 1ヶ月の使用で何kg痩せましたか?  
 10~15kg 10.6%  
 16~20kg 76.4%  
 20kg以上 7.3%  
 10kg以下 2.1%  
 その他 0.7%

Q2. 特にどの部分に効果を感じましたか?  
 お腹 98%  
 太もも 97%  
 腕 93%  
 ヒップ 93%  
 二の腕 91%  
 その他 92%

Q3. 疑問にお答えします!! 女の子の気になるQ&A **安心・安全**

Q. お腹が痛くなる事はありますか?  
 下痢や便秘とは異なり、お体の自然のサイクルで排出を促します。又、腸内環境、胃酸検査を経て、お客様にご提供させて頂いてまいりましたので、心配は全く御座いません。

Q. いつまで飲み続けられは良いんですか?  
 まだ健常な方ではなく、太り過ぎや体脂肪改善をいたします。目標体重になったお体になられたら、肥満専門外レベルの強力な瘦身作用の為、ご自身の標準体重とよくご相談の上、くれぐれも痩せすぎには十分ご注意ください。

Q. 1ヵ月で-20kg以上痩せる事はできないですか?  
 対象に大変負担がかかる健康被害を恐れますので、あまりオススメをしております。お客様の自己責任でご利用下さい。

Q. リバウンドが心配です!  
 リバウンド防止に効果的! 98.6%の方が、健康体重の8%未満にリバウンドが殆どありません。食事、体質を維持されております。ご心配は全く御座いません。

**特別価格キャンペーン実施!!** 2010年7月17日まで

1 通常価格14,800円のところ **8,715円**

2 通常価格29,600円のところ **16,380円**

3 通常価格44,400円のところ **22,050円**

お問い合わせの注文 24時間年中無休

**0800-888-3700**

http://www.nanodiet.jp

nanodiet@cap.ocn.ne.jp

**安心の全額返金保証付**

日本cosme techn figuratitiques

nanodiet

Příloha 4: reklama na hubnoucí prostředky (propagované BMI: 15,3 u dívky vlevo, 14,8 u dívky uprostřed a 16,1 u dívky napravo)

# 短期集中! 最大23.2kgを達成!!

運動・食事制限・リバウンド知らず! マトリックスだけの5大効果!!

気になるマトリックスの即効性、減量効果、成功率を徹底検証!!

モニター特証 実施期間: 2011年1月3日~9月5日 男女1200名

Q1 効果を実感したのは?  
1週間以内 8.1%  
2週間以内 43.9%  
3日以内 46.2%

Q2 30日間の減量効果は?  
10~15kg 10.1%  
15~20kg 81.2%  
20kg以上 5.6%  
10kg以下 2.3%  
その他 0.7%

30日間でなんと1200人中1166人が10kg以上のダイエットに成功!! マトリックスの大幅な減量効果と高い成功率を裏付ける事が出来ました!!

## After 38.6 kg

使用期間 14日間

血流促進! 代謝促進効果で24時間燃焼モード!!

汚れた血液は燃焼、分解された脂肪の排出に直接関わる大切なリンパを詰まらせます。マトリックスの血管拡張作用でリンパの流れを改善。又、血中脂質を減少させる事により、1日に消費される基礎代謝量を増加させ、太りにくく、痩せやすい体質へと改善。滞っている脂肪をガンガン燃焼します。女性特有の冷え症や太り、むくみでも改善する事ができます。

Before 52.4kg

ヤせてミスコン優勝しちゃった!!

バナナ型 篠田 未来 様 (18歳T161)

項目	使用前	使用后	結果
体脂肪	30.1%	17.2%	-12.9%
二の腕	24.9cm	19.3cm	-5.6cm
ウエスト	72.0cm	58.3cm	-13.8cm
ヒップ	90.2cm	80.7cm	-9.5cm
太もも	48.4cm	40.1cm	-8.3cm

## After 41.2 kg

使用期間 30日間

食べすぎ、飲みすぎ 関係なし! 糖質、油分を徹底ブロック!!

食事制限による無理なダイエットはホルモンバランスに支障をきたし、体調不良や肌荒れ、生理不順の原因となります。又、基礎代謝量を低下させ、食事を元に戻した途端に大きくリバウンドを引き起こす原因ともなるのです。必要以上に取り過ぎた余分な糖質、油分を体内でミセル化し、包み込んで体外へと排出する事で、食事制限を必要とする事なく、無理なくダイエットができるのです。

Before 64.4kg

今年の夏こそビキニでキマリ!!

洋ナシ型 日向 厚耶 様 (23歳T169)

項目	使用前	使用后	結果
体脂肪	40.2%	16.4%	-23.8%
二の腕	29.1cm	18.9cm	-10.2cm
ウエスト	82.5cm	57.9cm	-24.6cm
ヒップ	97.0cm	78.5cm	-17.5cm
太もも	56.4cm	40.8cm	-15.6cm

## After 39.2 kg

使用期間 20日間

ガンコな宿便も排出! 腸内洗浄効果でスッキリ便秘知らず!!

現代人の乱れた食生活、生活習慣により腸内バランスを崩した腸内環境は便秘の原因となる事はもちろん、消化、栄養吸収不良を引き起こし、体質に悪影響を及ぼす。マトリックスに含まれる貴重な有効成分は腸内で分解、吸収されなければ意味がありません。乱れた腸内環境のバランスを整える事で、より腸の蠕動運動、消化酵素を活性化し、消化、栄養吸収促進効果はもちろん、毒素、老廃物、宿便を排出、腸のむくみ、便秘も改善します。

Before 55.2kg

初めてカッコイイ彼ができました!!

リンゴ型 高宮 陽子 様 (19歳T156)

項目	使用前	使用后	結果
体脂肪	33.4%	19.2%	-14.2%
二の腕	26.1cm	19.8cm	-6.3cm
ウエスト	75.5cm	59.4cm	-16.1cm
ヒップ	90.3cm	79.5cm	-10.8cm
太もも	50.6cm	41.2cm	-9.4cm

## After 35.8 kg

使用期間 30日間

さらに女性に嬉しい 美肌、消臭、スタイルアップ効果!!

睡眠中に分泌される成長ホルモンの分泌量を促進する事により、お肌の新陳代謝、ターンオーバーを促進、バストアップ、アンチエイジング効果を実現します。又、腸内アトックス効果との相乗効果により肌荒れやニキビを改善。さらに血液アトックス効果との相乗効果により血中脂肪、コレステロール値を下げ、夏の気になる汗のニオイや口臭も元からシャットアウトしてくれるのです。

Before 56.3kg

たった30日で人生変わったみたい!!

リンゴ型 坂口 理桜 様 (20歳T152)

項目	使用前	使用后	結果
体脂肪	37.7%	17.5%	-20.2%
二の腕	27.1cm	19.3cm	-7.8cm
ウエスト	80.6cm	58.7cm	-21.9cm
ヒップ	96.0cm	80.2cm	-15.8cm
太もも	54.7cm	40.5cm	-14.2cm

Priloha 5: reklama na hubnouce prostredky (propagované BMI: 14,9 u dívky vlevo nahoře, 16,1 u dívky vlevo dole a 14,4 u dívky vpravo nahoře, 15,5 u dívky vpravo dole)

# 日常生活で消費カロリーUP

Before	After
53.1 kg	40.2 kg
32.0%	23.8%
71.1 cm	59.8 cm
89.5 cm	82.2 cm
1114 kcal	1396 kcal
21.5	16.3

モニター NO.059 岡部麻衣さん 157cm

使用期間 2ヶ月  
マイナス 12.9 kg

Before	After
52.8 kg	38.7 kg
34.2%	22.9%
72.0 cm	58.6 cm
90.1 cm	80.7 cm
1127 kcal	1412 kcal
22.6	16.3

モニター NO.076 佐藤藤さん 154cm

使用期間 2ヶ月  
マイナス 14.1 kg

## 2000 個限定一般販売！お一人様 2 個まで！

「H31」というダイエットサプリメント、知っている方はごく一部だと思います。ダイエット効果が高いため一般発売はさ  
おらず、もともとアスリートやプロスポーツ選手用としてアメリカの某製薬会社で開発され、その後一部の米大手モデルプロ  
ションで所属モデルに使用されていました。「H31」の効果の最大の秘密は同じ運動量で平均 80% (※当社調べ)、最大で178% (※  
もの消費カロリーをアップするという新発想のサプリメント)でした。当社では数年前から日本に輸入しようと水面下で交渉を  
配合成分を若干変更することと日本の工場生産することを条件に、ついに「H31」の日本販売が可能となりました！希少  
価な特許原料を使用している為、初回生産分は紙面による通信販売のみの 2000 個限定販売とし、1 人でも多くの方に効果  
感じて頂きたい為、勝手ながらお一人様 2 個までとさせていただきます。また原料確保が難しい為、次回入荷時期は未定となりま

<p><b>脂肪燃焼・食欲抑制する 2 大特許成分</b></p> <p>高い脂肪燃焼効果と食欲抑制効果が期待される「L-カルニチン」(特許番号 4205943) を高配合し、摂取カロリーを抑えながら消費量を増進させます。同じ特許成分「バイオヘリン」(特許番号 3953513) はエネルギー代謝向上や冷え症を改善する等の作用がありますが、特に大きな作用は他の栄養素やサプリメントの吸収率を大幅に高めます。つまりダイエット成分や美容成分の効果をさらに引き出してくれるのです。</p>	<p><b>吸収抑制・整腸作用の 2 大特定保健用食品成分</b></p> <p>特定保健用食品とは、生理的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性の科学的根拠に関する審査を受け、消費者庁長官の許可を受けた成分をいいます。「H31」には特定保健用食品に指定されている「難消化性デキストリン」「フラクトオリゴ糖」の 2 種類を配合。糖の吸収を抑え内臓脂肪を減らし、整腸作用・デトックス作用に優れており、ダイエットに付き物の便秘等を和らげ、不要な物質を排出してくれます。</p>	<p><b>高機能 ダイエット成分</b></p> <p>アメリカの肥満治療機関で使われ日本でも代表的なダイエット成分でリパーゼという脂肪分解酵素の分泌を促進し、脂肪燃焼効果を発揮する「L-カルニチン」と、L-カルニチンとの相乗効果が高い「αリボ酸」を錠剤に配合し、高い燃焼作用を実現。さらに「アルギニン」「オルニチン」「大豆バプテド」等の脂酸化ダイエット成分を配合し、様々な角度から脂肪を燃焼させて個人差による効果のずれを少なくします。</p>	<p><b>バストアップ・美肌成分</b></p> <p>女性がダイエットをする上で必ず悩む問題である「肌荒れ」と「バストのサイズダウン」。この 2 つの作用に対応しているのが「H31」の配合成分「ワイルドヤム」「フェアラリア」「大豆イソフラボン」の 3 つ。これらがダイエットで「崩れたホルモンバランスを整え、肌荒れやバストのサイズダウンを防ぎ、バストアップをサポート」します。これにより、「崩れた」女性らしい健康的なスタイルを維持・実現してくれるのです。</p>	<p><b>B&amp;G STORE</b> 運営統括責任者 浜谷 穂</p> <p>この「H31」には、他の多くのサプリメントと違い、希少な特許原料や特定保健用食品の成分を高濃度で配合しております。その為に原料原価や製造原価が高額な上に、更に国内生産の予定もなかなか立てられません。この致命的なリスクを負って効果的なサプリメントに仕上げることに挑戦した「H31」は、消費カロリーをアップし、脂肪燃焼効果、食欲抑制効果、脂肪燃焼効果、内臓脂肪を減らし、整腸作用・デトックス作用に優れており、ダイエットに付き物の便秘等を和らげ、不要な物質を排出してくれます。</p>
---	---	---	---	---

nudie.com

Příloha 6: reklama na hubnoucí prostředky (propagované BMI: 16,3 u obou dívek)

**BEFORE**

こんなデブじゃ表紙ムリ！  
すぐヤセようってキメた！

MAX  
**44kg!**

太っちゃって自覚もなくて、まわりからいわれて気づいた！ 顔も合わないし、最悪な自分だったよ。

**AFTER**

4か月間かけて健康的にヤセたばかりはダイエッターのお手本！  
リバウンドや体への負担なしにダイエットできて！  
断ヤセをしたから目や鼻がはっきりしてより小顔に見える！  
ヤセたけど胸が小さくなってない！  
ムリなダイエットしてない！  
ひとまわり小さくなって、小動物みたい！

ヤせるだけで整形なみに可愛くなれたお！

ひかりが7kgヤセられたダイエットはこれだ！  
**「水飲みダイエットって何？」**

ひかりがPOPの表紙が決まったときに、やり始めたダイエットだよ。水を飲んだだけじゃなく、1日のカロリーも1200kcalに制限してた！

水飲みダイエットをしていいたときの、ある日のスケジュール

9時	9時30分	13時	14時 ~ 18時	21時	2時
起きる	朝食 朝ごはん	昼食 お弁当	遊びに行く	夕食 お弁当	就寝

**ごはんの前に水500ml飲む**

ごはん前に500mlの水を飲んで、おなかがすいたときも水を飲むようにしてたよ。あとはカロリー制限しただけ。ふつうの生活してた！

-7kgのダイエットに成功！  
**37kg!** 現在

かならず、顔が大きくなるし、鼻スノボも通る。眉毛キレイに見えるよ！  
ついでにとまろ顔の？

ぶっどびキャラ、「まさかの優秀ヤセ」に質問殺到~!

# 「ぴかりダイエット」

「ドトーのコメント返し56連発！」

ブログじゃ答えきれなかったヤセテクをガッツリ教えます!

7kgのダイエットに成功したひかりのブログにダイエットに関する質問がたくさん寄せられてる！そこで誌面を通じてダイエットのコメント返しをイッキにしちゃうよ！とくとご覧あれ！

撮影 / 中村 文 / 小田 文子

161

Příloha 7: reklama na hubnoucí prostředky

煙際さんの **小戸木光衣**  
 原先生のレッスンを受けながら、入浴→リンパほぐし→水むくみと顔むくみ撃退  
 マッサージ、すべてのステップを実行してみたら……驚きの結果です！

after	データ	before
右 22.7cm 左 22.2cm	<b>二の腕</b>	右 22.8cm 左 22.5cm
± マイナス 0.1cm		± マイナス 0.3cm
60.0cm	<b>ウエスト</b>	61.8cm
± マイナス 1.8cm		
73.7cm	<b>下腹</b>	76cm
± マイナス 2.3cm		
84.0cm	<b>ヒップ</b>	85.7cm
± マイナス 1.7cm		
右 48.0cm 左 47.9cm	<b>太もも</b>	右 49.9cm 左 49.2cm
± マイナス 1.9cm		± マイナス 1.3cm
右 34.7cm 左 33.8cm	<b>ひざ上</b>	右 36.0cm 左 34.8cm
± マイナス 1.3cm		± マイナス 1.0cm
右 34.2cm 左 33.5cm	<b>ふくらはぎ</b>	右 35.3cm 左 34.5cm

**after**  
 ひざ上のむくみが取れてふくらみもほっそり、はいてきたバ

**before**  
 下半身のむくみが溜り、この日も脚全体が太っていて、ひざ上

Příloha 8: reklama na hubnoucí prostředky