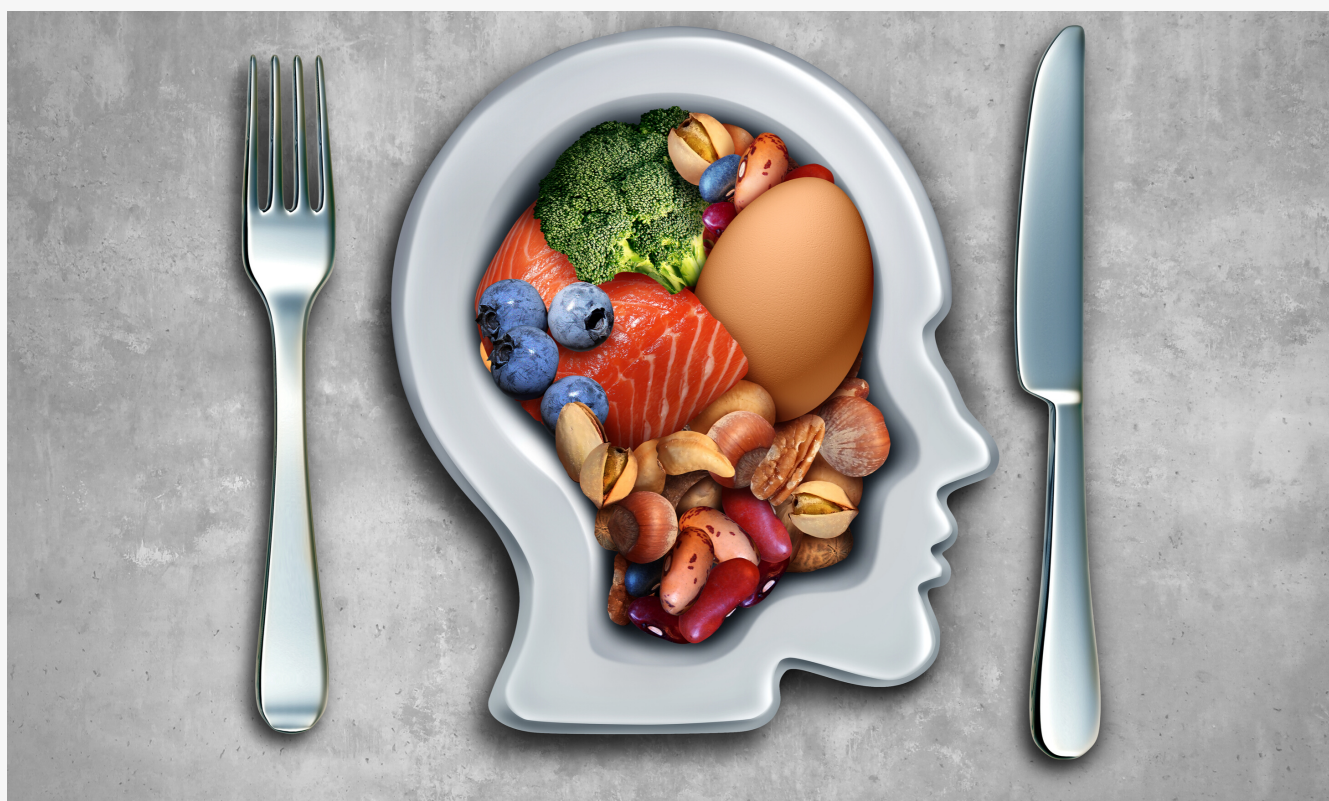

PSYCHODIETETYKA, CZYLI TWÓJ EMOCJONALNY STOSUNEK DO JEDZENIA

O WIELE WAŻNIEJSZĄ KWESTIĄ, OD TEGO CO JESZ, JEST TO, JAK JESZ I JAKI JEST TWÓJ STOSUNEK DO JEDZENIA. ZNÓW TUTAJ MAMY DO CZYNIENIA Z EMOCJONALNĄ KWESTIĄ.



Jedzenie z powrotem może stać się jedzeniem i zostać oddzielone od realizacji nieświadomych potrzeb za pomocą prostych ćwiczeń. Systematycznie je praktykując, doprowadzimy do większego uwolnienia się od uwarunkowanych reakcji i przesuniemy odpowiedzialność za wybór zarówno co jemy, jak i ile, z umysłu na ciało. Dzięki temu łatwiej będzie zrzucić zbędne kilogramy i żyć zdrowiej. Podejście tego typu nazywane jest przez Amerykanów "mindful eating", czyli świadomym jedzeniem. Dr Brian Wansink, dyrektor Cornell Food and Brand Lab komentuje w wywiadzie dla WebMD, że w ciągu dnia podejmujemy aż 200 decyzji dotyczących jedzenia. Świadomi jesteśmy ok. 30. Korzystając z konkretnych technik będzie Ci łatwiej panować nad emocjami i racjonalniej podchodzić do jedzenia.*

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

ODŻYWIANIE KONTRA ZAJADANIE –

jedzenie powinno pełnić tylko jedną funkcję – odżywanie. Zastanów się, kiedy sięgasz po jedzenie czy przekąski? Czy jedzenie ma cię pocieszyć, przytulić, zadowolić, ukoić smutek? Zauważ jaki jest twój mechanizm i czy masz zdrową relację z jedzeniem. Jeśli samodzielna praca nad tymi mechanizmami nie przynosi efektów, pomyśl o wsparciu specjalisty – psychodietetyka lub psychologa czy terapeuty.

UWAŻNOŚĆ PODCZAS JEDZENIA –

na szkoleniach często powtarzamy: „szybko jesz – szybko żyjesz”. I zauważamy taką tendencję u naszych klientek. Czy zauważasz w ogóle co jesz? Jaki kolor ma twoje jedzenie? Jaką ma strukturę? Jak pachnie? Jak smakuje każdy kęs? Czy jeśli jesz to po prostu jesz, czy w tym czasie sprawdzasz telefon, oglądasz telewizję, albo zajmujesz się innymi rzeczami? Zauważ swoje nawyki związane z jedzeniem. Spróbuj skupić się tylko na jedzeniu tak, aby poczuć je każdym zmysłem.

PRZEKONANIA NA TEMAT JEDZENIA

To jest temat, któremu powinnaś przyjrzeć się w pierwszej kolejności. Co myślisz o jedzeniu? Jakie było podejście do jedzenia w twoim domu? Jeśli masz przekonanie, że jedzenie, które spożywasz robi ci krzywdę, to prawdopodobnie nawet najzdrowsza rzecz może ci zaszkodzić. Nasze negatywne myśli na temat jedzenia generują stres a już wiesz, że ten zaostrza objawy choroby. Wiele razy słyszałyśmy od dziewczyn, że jak są na wakacjach, jedzą wszystko i czują się super. Jak myślisz? Dlaczego tak się dzieje? Bo odpuszczają. Są zrelaksowane, wypoczęte, nie stresują się. I wtedy jedzenie nie jest ich wrogiem. Zweryfikuj swoje przekonania na temat jedzenia. Jeśli zauważysz, że są negatywne, to popracuj nad nimi. Uczymy tego, jak to zrobić, na naszych warsztatach emocjonalnych: „Ogarnij psychikę, emocje i stres w Hashimoto”.

