



ŚWIADOME ODŻYWIANIE

Przewodnik dla początkujących

Przewodnik dla początkujących na temat świadomego odżywiania się (i tego, jak można pomóc)

Jedzenie to konieczna, naturalna i przyjemna czynność, która zapobiega odczuwaniu skurczów głodowych żołądka. Wprowadza do organizmu cenne substancje odżywcze, wpływa na nasze dobre samopoczucie. Niestety, obecnie świat ma obsesję na punkcie kalorii i diet, co sprawia, że jedzenie często wiąże się z poczuciem lęku i winy.

Zwykle proces ten ma charakter niemal mechaniczny. Postępując świadomie, zwracamy uwagę na sygnały, które wysyła organizm, i reagujemy właśnie na nie, a nie na bodźce emocjonalne. Oznacza to, że odżywiając się świadomie, dostrzegamy, dlaczego w ogóle chce nam się jeść, kontaktujemy się ze swoimi myślami i uczuciami, jesteśmy bardziej świadomi swoich doznań.

Świadome podejście do odżywiania sprawia, że przestajemy automatycznie reagować na bodźce i zrywamy z przyzwyczajeniami, które nam nie służą – tworzymy w ten sposób przestrzeń między bodźcami a czynnościami, dajemy sobie czas na dokonanie wyboru i reakcję.

Oto, co powinnaś zrobić, gdy następnym razem sięgniesz po przekąskę.

Zatrzymaj się

Weź głęboki oddech i skup się na swoim organizmie. Zastanów się, czy jesteś głodna, czy najedzona. A może nie jesteś ani głodna, ani najedzona? Jak naprawdę się czujesz?

Dokonaj wyboru

Tu nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Jeśli zdecydujesz się zjeść, rozważ swoje opcje. Zastanów się, które potrawy są dla Ciebie najbardziej kuszące: zimne czy ciepłe, słodkie czy słone, chrupkie czy płynne?

Ciesz się

Skoncentruj całą swoją uwagę na jedzeniu. Skup się na różnorodności kolorów, aromatów, smaków i konsystencji. Jeśli zauważysz, że Twój umysł zaczyna błędzić, delikatnie przywołaj się do porządku – zastanów się, co odczuwa Twoje podniebienie, niech każdy kęs stanowi nowe doświadczenie. W ten sposób dostrzeżesz, kiedy naprawdę poczujesz się najedzona.

Dokonaj analizy i odpowiednio zareaguj

Zastanów się, jak czujesz się po posiłku: wzdęta, senna i głodna po zaledwie 30 minutach, a może pełna energii, czujna i przyjemnie syta nawet po dwóch godzinach? Poeksperymentuj – sprawdź, jak reagujesz na różne potrawy. Znajdź swoją kombinację.

Świadome odżywianie się to efektywne narzędzie pozwalające zbudować pozytywne relacje z jedzeniem, ułatwia skuteczne zarządzanie masą ciała i prowadzenie zdrowego trybu życia.

Więcej artykułów na temat zdrowia znajdziesz tutaj: www.amoena.pl/Klub-Amoena

Więcej na temat współpracy ze swoim organizmem i zdrowego trybu życia: www.nutritioninthemind.com

Elena Rayner-Melnikova jest brytyjską specjalistką ds. zdrowego odżywiania. Swoją misję – pomoc osobom na wiecznej diecie i walczącym z efektem jo-jo, realizuje na łamach portalu Nutrition in the Mind, tłumacząc w oparciu o badania z dziedziny psychologii i neurobiologii, *dlaczego jemy i w jaki sposób pracuje mózg*. Elena inspiruje zapracowane mamy na całym świecie, pokazuje, w jaki sposób utrzymywać prawidłową masę ciała, nie tracąc energii, nie uciekając się do stosowania kolejnych diet, nie wpędzając się w poczucie winy i nie odmawiając sobie przyjemności.

* Podane informacje mają charakter ogólny i nie mogą zastąpić porady medycznej. Jeśli masz problemy zdrowotne lub je u siebie podejrzewasz, skonsultuj się z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.