

JEDZENIE INTUICYJNE

10

To sposób odżywiania, który kieruje się obserwacją sygnałów płynących z Twojego ciała. Dzięki temu naturalnemu podejściu możesz uniknąć poczucia winy, strachu i stosowania restrykcyjnych diet. Intuicyjne jedzenie pomaga odzyskać zaufanie do swojego ciała, budując zdrową relację z jedzeniem.

KROKÓW DO INTUICYJNEGO JEDZENIA:

01



Odrzuć sztywne zasady diety

Przestań jeść skupiając swoją uwagę na liczeniu kalorii, czy makroskładników w posiłku. Pozbądź się myślenia typu: od jutra/poniedziałku/po świętach przechodzę na dietę.

Śłuchaj swojego ciała

Zamiast patrzeć na zegarek zwróć uwagę na sygnały głodu fizjologicznego płynące z Twojego ciała. Burczenie w brzuchu, ssanie w żołądku, ból głowy czy osłabienie oznacza, że należy spożyć pełnowartościowy posiłek i zaspokoić potrzeby organizmu niezależnie od planu dnia. Jeśli zaniedbasz te podstawowe sygnały ciężko będzie Ci ocenić co masz ochotę zjeść i kiedy jesteś najedzony.



02

03



Zaprzeczaj się z jedzeniem

Zapomnij o klasyfikowaniu żywności na dozwoloną i zabronioną. Takie wykluczenia napędzają myśli wokół jedzenia przez co łatwo jest wpaść w napad objadania się. Daj sobie wolność wyboru, z poszanowaniem własnego zdrowia.

Nie słuchaj Dietetycznej Policji

Dietetyczna Policja to myśli, przekonania, osoby, które nakazują Tobie wprowadzać do diety ciągle ograniczenia i wykluczenia produktów spożywczych. Słuchając ich skazujesz się na poczucie winy i oddalasz się od swojego ciała i instynktu.



04

05



Rozpoznaj sygnały sytości

Zakończ posiłek, gdy poczujesz się syty, nie kiedy talerz będzie pusty. Nie spiesz się podczas jedzenia, ponieważ informacja o najedzeniu się potrzebuje chwilę czasu aby dotrzeć do ośrodka sytości. Jedz w uważności, by lepiej zrozumieć sygnały płynące z ciała.

06



Odkryj radość w jedzeniu

Jedzenie to coś więcej niż tylko zaspokojenie uczucia głodu. Poczuj smak, konsystencję, zapach tego co spożywasz. Ciesz się każdym kęsem.

Wystrzegaj się emocjonalnego jedzenia

Jeśli w chwilach smutku, stresu, radości czy znudzenia sięgasz po coś do jedzenia zastanów się, jaką ukrytą potrzebę próbujesz zaspokoić. Uczucia wymagają przepracowania i zrozumienia, niekoniecznie jedzenia.



07

08



Szanuj swoje ciało

Doceniaj swoje ciało za to, co potrafi. Nie oceniaj go przez pryzmat nieosiągalnych standardów urody.

Nie zapominaj o ruchu

Ćwicz jak najczęściej możesz, wybierając taką formę aktywności fizycznej, która sprawia Ci radość. Postaw na aktywny tryb życia a nie mordercze treningi. To nie ilość spalonych kalorii jest najważniejsza, ale poprawa nastroju i lepsza kondycja organizmu, jaką osiągniesz dzięki ćwiczeniom.



09

10



Dbaj o swoje zdrowie

Możesz zachować zdrowy tryb życia bez stosowania rygorystycznych diet, zakazów. Wsluchując się w potrzeby swojego organizmu i postępując w sposób, jaki podpowiada Ci intuicja, w sposób naturalny zaczniesz sięgać po zdrowe jedzenie. Uwalniając się od oceniania swoich wyborów żywieniowych zadbasz również o swoje zdrowie psychiczne.

INTUICYJNE JEDZENIE TO DROGA. LICZY SIĘ POSTĘP, A NIE DOSKONAŁOŚĆ.