

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ

dr inż. Agata Gaździńska
mgr inż. Magdalena Krzyżanowska

PORADNIK PSYCHODIETETYCZNY DLA SŁUŻB MUNDUROWYCH



Warszawa 2023

CENTRUM PSYCHODIETETYCZNE DLA SŁUŻB MUNDUROWYCH

Pracownia Dietetyki i Leczenia Otyłości

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Krasieńskiego 54/56

01-755 Warszawa

Rejestracja pacjentów

tel. 261 852 775

dietetyk@wiml.waw.pl

bezpłatne konsultacje

Oferujemy **bezpłatne** konsultacje psychodietetyczne stacjonarnie oraz on-line dla służb mundurowych, pracowników RON oraz ich rodzin.



Platforma edukacyjna dla służb mundurowych
poświęcona zdrowemu stylowi życia

www.ezaf.pl

Przedmowa

Praca w służbach mundurowych to wyjątkowe wyzwanie, które niesie za sobą nie tylko obowiązki, ale również znaczący poziom stresu i presji. Codziennosc żołnierzy i funkcjonariuszy Wojska Polskiego to nieustanna dynamika działań, często nieprzewidywalne warunki pracy oraz ogromna odpowiedzialność za podejmowane decyzje. W tak trudnych sytuacjach utrzymanie dobrego stanu zdrowia i równowagi psychicznej staje się kluczowym elementem. Sposób odżywiania zaczyna wówczas pełnić znacznie więcej funkcji niż tylko dostarczanie energii i składników odżywczych.

Badania przeprowadzone w ramach Narodowego Programu Zdrowia na latach 2016-2020 nt. „Prowadzenie działalności naukowo - badawczej oraz współpracy międzynarodowej, w tym zlecenie kompleksowego badania sposobu żywienia i stanu odżywienia żołnierzy zawodowych i funkcjonariuszy z identyfikacją czynników ryzyka rozwoju otyłości, z oceną aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu w 2017 oraz 2020” pod kierunkiem dr inż. Agaty Gażdźńskiej, Kierownika Pracowni Dietetyki i Leczenia Otyłości w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej w Warszawie wykazały, że żołnie-

rze ze zdiagnozowaną otyłością istotnie częściej sięgali po jedzenie podczas doświadczania negatywnych emocji, złego nastroju i samopoczucia, w porównaniu z żołnierzami z prawidłową masą ciała. Zachowania te, obok zbyt niskiej aktywności fizycznej, zbyt krótkiego snu oraz zbyt długiego czasu poświęcanego na oglądanie telewizji okazały się być jednym z bardzo istotnych czynników ryzyka rozwoju otyłości wśród żołnierzy Wojska Polskiego.

W Poradniku psychodietetycznym dla służb mundurowych, który trzymasz w ręku, pragniemy bliżej przyjrzeć się związkowi między jedzeniem a samopoczuciem. Będziemy eksplorować, dlaczego sięgamy po jedzenie pomimo braku uczucia głodu fizycznego i jak te chwile podjadania wpływają na psychikę. Dowiesz się, jak wykorzystać tę wiedzę, aby bardziej świadomie zarządzać swoimi emocjami, zminimalizować wpływ stresu na co dzień i bez rewolucji w życiu wprowadzać zdrowe zasady żywienia.

Co więcej, przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczne ćwiczenia, które pomogą Ci wzmocnić swoją motywację i sprawniej kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe. Naszym celem jest dostarczenie Ci wiedzy i narzędzi, które pozwolą Ci efektywniej radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie służba w mundurze.

dr inż. Agata Gaździńska

mgr inż. Magdalena Krzyżanowska

ROLA JEDZENIA





Jedzenie to naturalny proces życiowy, którego głównym zadaniem jest dostarczanie organizmowi niezbędnej energii oraz składników odżywczych.

Są to nieodłączne elementy do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu i utrzymania go w dobrej kondycji. Jednakże za tą biologiczną potrzebą kryje się znacznie więcej, co wpływa na nasze codzienne wybory żywieniowe.

Rola społeczno-kulturowa jedzenia

Przygotowywanie posiłków, widziane przez pryzmat społeczeństwa i kultury, to nie tylko zapewnianie pokarmu, ale także wyraz miłości i troski o innych. To również tworzenie pozytywnej więzi, wzmacnianie relacji. Kultura i religia mają znaczny wpływ na naszą dietę. Często wprowadzają okresowe zmiany w naszym jedzeniu, związane z ilością i jakością, takie jak posty, dni świąt religijnych czy ważne uroczystości rodzinne. Wybór określonych produktów spożywczych może także odzwierciedlać nasz status społeczny, czy przynależność do danej grupy społecznej oraz manifestować nasze przekonania, na przykład wegetarianizm w różnych jego formach.



Psychologiczna rola jedzenia

Funkcja psychologiczna jedzenia to zagadnienie, które odgrywa istotną rolę już od pierwszych dni naszego życia. Kiedy matka karmi swoje dziecko, oferuje mu coś znacznie więcej niż tylko pożywienie - to chwile przyjemności, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Te ciepłe emocje towarzyszą nam przez całe życie, a czasami w dorosłym życiu, kiedy czujemy potrzebę ukojenia, sięgamy po słodkie przekąski.

Niejednokrotnie jedzenie staje się naszą reakcją na emocje i próbą ich ukrycia. To zachowanie zazwyczaj zaczynamy nabywać już jako dzieci, kiedy to za każde osiągnięcie, przegraną czy moment smutku byliśmy nagradzani czymś do zjedzenia, by nas pocieszyć. Właśnie z tego powodu czasami zaczynamy sięgać po jedzenie, gdy doznajemy silnych emocji.

Mechanizm nagradzania lub karania jedzeniem jest często używany w wychowaniu, co niestety może wpłynąć na to, jak będąc osobami dorosłymi odnosimy się do jedzenia. Dodatkowo, wpływają na to także komunikaty, które słyszeliśmy przy wspólnym rodzinnych posiłkach. Takie komentarze nadają jeszcze większe



znaczenie naszemu podejściu do jedzenia: „Jeśli zjesz wszystko, dostaniesz deser albo pójdziesz się bawić.” „Jedzenie się nie marnuje, zjedz wszystko.” „Jeśli zjesz wszystko, będę z ciebie dumna.”

Wpływ diety na nastrój

Charakter jedzenia ma również istotny wpływ na nastrój, działając poprzez neuroprzekaźniki, takie jak serotonina, kwas gamma-aminomasłowy (GABA) i dopamina, na nasz mózg.

Włączenie do diety produktów takich jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryby, drób oraz jaja korzystnie wpływa na poziom serotoniny w organizmie, co przyczynia się do poprawy nastroju. Przyjmowanie fermentowanych napojów mlecznych, takich jak jogurty i kefiry, oraz kiszonych produktów, jak ogórki, kapusta czy buraki, może zwiększyć produkcję kwasu gamma-aminomasłowego, działając uspokajająco.

Ważne jest utrzymanie odpowiedniego poziomu dopaminy, która ma działanie pobudzające. W diecie warto uwzględnić produkty takie jak sezam, awokado, ryby i rośliny strączkowe. Są one bogate w takie związki jak kwas foliowy, magnez, cynk oraz witaminę B6, które wspierają właściwą syntezę dopaminy.



W związku z tym, dbanie o zróżnicowaną i zbilansowaną dietę jest kluczowe. Wybierając różnorodne źródła składników odżywczych, możemy pozytywnie wpłynąć na nasz nastrój oraz zdrowie psychiczne i fizyczne.

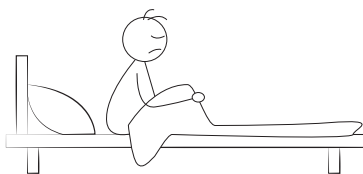
Jedzenie w kontekście potrzeb człowieka

Aby lepiej zrozumieć, jak wiele różnych potrzeb może spełniać jedzenie, warto spojrzeć na piramidę potrzeb Masłowa. Abraham Maslow, amerykański psycholog, opracował hierarchię ludzkich potrzeb, które wpływają na nasze zachowanie i określają, jakie potrzeby zaspokajamy oraz w jakiej kolejności.



Potrzeby Fizjologiczne

Pokarm to źródło energii i składników odżywczych, które zapewniają podstawowe funkcje życiowe. Razem z tlenem, wodą i od-poczynkiem, determinuje nasze istnienie. Głód, jako naturalna reakcja organizmu, pozwala nam zaspokajać tę potrzebę, o ile rozpoznajemy go właściwie. Nadmierna ilość spożywanego pokar-mu w stosunku do potrzeb ciała może prowadzić do problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Niewystarczający sen również może wpływać na przyrost masy ciała. Badania wska-zują na związek między brakiem snu a zaburzeniami hormonów odpowiedzialnych za apetyt – niższy poziom leptyny (hormon sytości) i wyższy poziom greliny (hormon głodu) u osób, które cierpią na brak snu, co przekłada się na wzrost masy ciała. Po-twierdziły to także nasze badania.



Potrzeba Bezpieczeństwa

Dążenie do eliminacji zagrożeń, wprowadzenie porządku i stabilności w życiu to potrzeba bezpieczeństwa. To również dążenie do kontroli nad tym, co nas otacza. Kontrola ta może przejawiać się w planowa-

niu zakupów, posiłków czy zbieraniu zapasów żywności. Jednakże, nadmierne kontrolowanie diety może być niezdrowe. Wprowadzanie długotrwałych restrykcji i rygorystycznych diet może prowadzić do problemów emocjonalnych i zaburzeń odżywiania.

Potrzeba Przynależności

Pragnienie nawiązywania relacji, bycia w bliskim kontakcie z innymi, wyrażania uczuć – to potrzeba przynależności. Jedzenie może być narzędziem ułatwiającym spełnianie tych potrzeb. Wspólne posiłki z rodziną, celebacje z bliskimi to sposoby podtrzymywania tych więzi. Jedzenie często zastępuje bezpośrednie wyrażanie emocji, stając się formą obdarowywania prezentami. Niemniej jednak, brak bliskości z innymi może prowadzić do nadmiernej konsumpcji jedzenia w celu rekompensaty uczucia



samotności. Wybory żywieniowe są często kształtowane przez pragnienie przynależności do różnych grup społecznych lub sposobem wyrażania swoich przekonań, jak np. wybór wegetarianizmu.

Potrzeba Szacunku i Uznania

Pragnienie podziwu, zainteresowania i uwagi może znacząco wpływać na zmianę naszych nawyków żywieniowych. Wybierając określoną dietę, możliwe jest osiągnięcie celu, na przykład redukcji masy ciała czy zwiększenia masy mięśniowej, co w efekcie budzi podziw w oczach innych. Tę potrzebę można także zaspokajać, inwestując w ekskluzywną żywność lub modne produkty spożywcze, które wywołują poczucie wyjątkowości, lecz niekiedy przyczyniają się do troski o własne zdrowie.

Potrzeba Samorealizacji

Na najwyższym poziomie hierarchii potrzeb kryje się pragnienie osiągnięcia nowych umiejętności, dążenia do spełniania ambicji oraz rozwijania siebie. W kontekście relacji z jedzeniem, ta sfera może oznaczać poszerzanie zakresu zdolności kulinarnej, eksplorowanie nowych smaków czy przywiązanie uwagi do estetycznej prezentacji potraw. Dla tych, którzy w swoim gospodarstwie domowym pełnią rolę „głównego kucharza”, ta potrzeba może utorować drogę do poczucia byciem opiekuńczego strażnika domowego ogniska.



JAK EMOCJE MOGĄ WPŁYWAĆ NA NASZ SPOSÓB ŻYWIENIA





Głód jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, która każdego dnia musi zostać zaspokojona. Trudności w spełnieniu tej potrzeby, takie jak zbyt długie przerwy między posiłkami, stosowanie głodówek lub zbyt restrykcyjnych kalorycznie diet, może przyczynić się do kłopotów z zaspokojeniem potrzeb wyższego rzędu. W rezultacie, takie problemy mogą prowadzić do trudności z koncentracją oraz uczuciem rozdrażnienia.

Głód Emocjonalny

Głód emocjonalny pojawia się nagle i jest trudny do opanowania. Zazwyczaj objawia się jako ochota na coś słodkiego, słonego, niezdrowego lub inny przysmak, do którego czujemy słabość. Niestety, zaspokojenie tego rodzaju głodu nie towarzyszy uczucie sytości, lecz pojawia się poczucie winy i wstydu. Często jest to sposób na radzenie sobie z negatywnymi emocjami, redukcję napięcia, poprawę samopoczucia lub odwrócenie uwagi od trudnych sytuacji czy wydarzeń.

Głód Fizjologiczny

Głód fizjologiczny jest naturalnym stanem po dłuższej przerwie od ostatniego posiłku lub po znacznie zwiększonej aktywności fizycznej. Współgra z niskim poziomem glukozy we krwi, co stymuluje ośrodek głodu w podwzgórzu. Objawy głodu fizjologicznego to burczenie w brzuchu, ssanie w żołądku, ból głowy, osłabienie oraz problemy z koncentracją. Spożycie posiłku redukuje objawy głodu a dodatkowo wywołuje uczucie zadowolenia, sytości i błogo-



ści. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z głodem fizjologicznym jest spożywanie regularnie pełnowartościowego posiłku. Mózg potrzebuje około 20 minut, aby zarejestrować uczucie sytości z żołądka. Dlatego warto unikać jedzenia w pośpiechu, aby nie spożywać większej ilości energii niż potrzebuje nasz organizm.

Jak bardzo jesteś głodny?

Rozumienie i właściwa interpretacja uczucia głodu i sytości mają kluczowe znaczenie dla naszych wyborów żywieniowych. Jeśli nauczymy się reagować na te sygnały w odpowiedni sposób, możemy zmniejszyć tendencję do podjadania między posiłkami i spożywania nadmiernych ilości jedzenia.



ĆWICZENIE 1. Oceń swój poziom głodu/sytości.

Przed każdym posiłkiem i w trakcie jego spożywania przeprowadź prosty test, aby ocenić swój poziom głodu/sytości. Na kartce narysuj linię poziomą i oznacz cyfry od 1 do 10 w równych odstępach.

Klucz Oceniania:

1. **Wygłodzenie:** Jesteś tak głodny, że trudno myślisz o czymś innym niż jedzenie.
2. **Silny Głód:** Musisz natychmiast coś zjeść.
3. **Głód:** Odczuwasz burczenie w brzuchu, ale możesz wytrzymać jeszcze chwilę.
4. **Lekki Głód:** Zaczynasz myśleć o jedzeniu.
5. **Zaspokojenie:** Kończysz posiłek, lekko zaspokojony, uczucie głodu mija po chwili.
6. **Nasylenie:** Jesteś w 100% najedzony.
7. **Najedzenie:** Jesteś lekko przekarmiony, żołądek jest naciągnięty.
8. **Przejedzenie:** Nie jesteś zadowolony z ilości zjedzonego posiłku, żołądek jest rozciągnięty.
9. **Objedzenie:** Czujesz dyskomfort i wyrzuty sumienia.
10. **Stan Bliski Mdłościom:** Odczuwasz mdłości, duży dyskomfort.

Rada: Rozpoczęcie posiłku w punktach 1 lub 2 może prowadzić do spożycia większej porcji niż potrzebujemy, ze względu na intensywny głód. Rozpoczęcie jedzenia w punktach 3 lub 4 to optymalny moment na jedzenie w spokoju i uważności. Zakończenie posiłku w punktach 5 lub 6 jest optymalne, ponieważ minimalizujesz ryzyko nadmiernego spożycia kalorii. Natomiast zakończenie w punktach 7-10 może prowadzić do przyzwyczajania się do jedzenia zbyt dużych porcji.



Emocjonalne jedzenie

Emocje stanowią istotny filar Twojego życia, pełniąc rolę ostrzeżenia, ochrony i informowania o Twoich potrzebach. Zakres tych uczuć jest szeroki: od przyjemnych, które dodają życiu kolorów (miłość, radość, spokój), po te mniej komfortowe (smutek, złość, strach czy wstyd). Warto zrozumieć, że każda z tych emocji pełni istotną rolę w naszym życiu.

Korelacja między emocjami a naszym podejściem do jedzenia jest widoczna już od najmłodszych lat i towarzyszy nam na każdym etapie życia. Często jedzenie staje się naszym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami lub tworzenia miłych przeżyć. Czasem podejście do emocji kształtowane jest przez nasze rodzinne otoczenie, a innym razem wynika z osobistych doświadczeń. Problem pojawia się wtedy, gdy sięgamy po jedzenie jako jedyny sposób na przetworzenie naszych emocji. Taki mechanizm może tylko zakłócić naszą relację z jedzeniem, nie rozwiązując źródła problemu.

Aby skutecznie „poradzić sobie” z emocjami, pierwszym krokiem jest ich identyfikacja i akceptacja. Poznanie i akceptacja emocji, a nie próba ich zagłuszenia jedzeniem, prowadzi do zdrowszej relacji z własnymi uczuciami. Umożliwia to bardziej świadome podejście do jedzenia oraz rozwija zdolność do efektywnego radzenia sobie z trudnymi przeżyciami.

ĆWICZENIE 2. Czy doświadczasz jedzenia emocjonalnego?

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i postaraj się udzielić szczerzej odpowiedzi na pytania.

Lp	Pytanie	TAK	NIE
1	Jem często, gdy odczuwam stres.		
2	Przez cały dzień trzymam się ustalonych posiłków, a wieczorem nie mogę się powstrzymać od podjadania.		
3	Często podchodzę do lodówki i do niej zaglądam z niewiadomego powodu.		
4	Jem, aby się uspokoić.		
5	Kiedy się nudzę, czuje niepokój i zaczynam jeść.		
6	Często coś podjadam, nawet kiedy jestem najedzony.		
7	Często po posiłku mam ochotę na zjedzenie jeszcze czegoś.		
8	Często zdarza się, że jem bez kontroli.		
9	Jem kiedy czuję się samotny.		
10	Jem więcej kiedy czuję:		
10.a	Smutek/niepokój		
10.b	Poczucie winy		
10.c	Złość		
10.d	Potrzebę przyjemności		
10.e	Potrzebę pocieszenia się		

Jeśli na co najmniej połowę z tych pytań odpowiedziałeś „TAK”, istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś podatny na jedzenie emocjonalne.

Gdy zauważysz, że często sięgasz po jedzenie z powodu emocji, warto zastanowić się, jakie niezaspokojone potrzeby się za tym kryją. Analiza głębszych powodów jedzenia przekąsek pozwoli Ci zmienić ten nawyk i znaleźć zdrowsze sposoby radzenia sobie z emocjami.

Przykładowe ukryte potrzeby:

- Potrzeba ODPOCZYNKU
- Potrzeba NAGRODY
- Potrzeba ROZRYWKI
- Potrzeba OSŁABIENIA ZAKAZÓW
- Potrzeba KONTROLI
- Potrzeba BEZPIECZEŃSTWA
- Potrzeba BLISKOŚCI
- Potrzeba AKCEPTACJI



Jak rozpoznać i poradzić sobie z emocjonalnym jedzeniem?

Jeśli chcesz świadomie radzić sobie z nawykiem emocjonalnego sięgania po przekąski lub niekontrolowanymi napadami objadania się, zastosuj poniższe kroki. Mogą one pomóc uczynić jedzenie mniej dominującą częścią Twojego życia.

Krok 1: Rozpoznanie głodu

Sprawdź, czy teraz faktycznie odczuwasz głód fizyczny.

- Jeśli TAK, zjedz pełnowartościowy posiłek, np. kanapkę, zupę, jogurt z owocami.
- Jeśli NIE, przejdź do kolejnych kroków.

Krok 2: Rozpoznawanie emocji

Zastanów się, jakie emocje towarzyszą Ci w danym momencie. Spisz je na kartce papieru. Uważnie przeanalizuj swoje odczucia, zwracając uwagę na ciało, a także na to, co czujesz wewnątrz. To pomoże Ci zrozumieć swoje potrzeby.

Przykładowe emocje: złość, strach, lęk, nuda, samotność, bezsilność, smutek, wstyd, rozpacz, gniew, panika, poczucie winy, rozczarowanie, radość, ekscytacja, duma, miłość.

Krok 3: Identyfikacja prawdziwych potrzeb

Mając świadomość swoich emocji, przeczytaj zapisane na kartce emocje, a następnie zastanów się, czego tak naprawdę potrzebujesz. Zamiast sięgać po jedzenie, staraj się znaleźć zdrowsze sposoby spełnienia swoich potrzeb.

- Jeśli odczuwasz smutek lub żal, pozwól sobie na wyrażenie tych uczuć poprzez płacz lub rozmowę z bliską osobą.

- Jeśli odczuwasz złość, znajdź sposób na jej wyrażenie, np. przez krzyk lub trening.
- Jeśli odczuwasz niepokój lub strach, porozmawiaj o swoich uczuciach z kimś bliskim.
- Jeśli odczuwasz samotność, skontaktuj się z przyjacielem lub rodziną.
- Jeśli odczuwasz znużenie lub nudę, zacznij robić coś, co lubisz.
- Jeśli odczuwasz pustkę, skorzystaj ze wsparcia bliskiej osoby lub podążaj za pasją.
- Jeśli jesteś zmęczony fizycznie, oddaj ciału czas na regenerację, np. poprzez odpoczynek lub masaż.
- Jeśli potrzebujesz przyjemności, znajdź inne sposoby na cieszenie się niż jedzenie, np. idź do kina, posłuchaj muzyki czy zrób sobie miłą kąpiel.
- Jeśli czujesz, że tracisz kontrolę nad życiem, stwórz plan działania. Poproś o pomoc specjalistę.

Rozpoznawanie i zaspokajanie swoich prawdziwych potrzeb zamiast sięganie po jedzenie pomoże Ci przerwać cykl emocjonalnego jedzenia i skutecznie radzić sobie z emocjami w sposób bardziej konstruktywny.



ĆWICZENIE 3. Poznaj swoje prawdziwe potrzeby.

Poznanie swoich prawdziwych potrzeb stanowi krok w kierunku pokonania jedzenia emocjonalnego. Zastanów się, jakie ukryte potrzeby naprawdę próbujesz zaspokoić i zastanów się nad alternatywnymi sposobami, które nie polegają na jedzeniu. To może otworzyć drogę do lepszego zrozumienia siebie i zdrowszego radzenia sobie z emocjami.

Ukryta potrzeba	Jak mogę ją zaspokoić?
Potrzeba przyjemności, nagrody.	Wyjście w sobotę do kina z żoną, a dzisiaj rezerwuję już bilet na seans.

ĆWICZENIE 4. Skanowanie i odraczenie gratyfikacji.

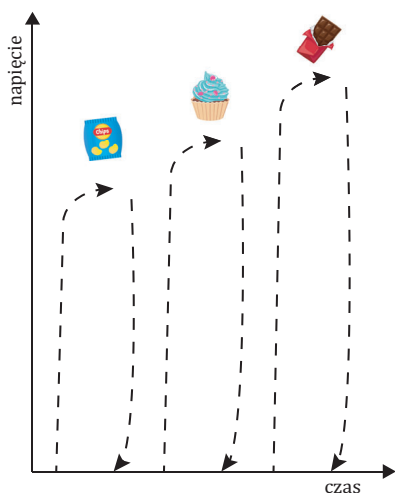
Kiedy znów odczujesz nieodpartą ochotę sięgnięcia po jedzenie, mimo braku fizycznego głodu, zatrzymaj się na chwilę. Znajdź spokojne i wygodne miejsce, usiądź i przyjrzyj się emocjom, które towarzyszą Twojej ochocie. Zadaj sobie pytania, które pomogą zrozumieć, co naprawdę czujesz:

- Co teraz czuję?
- Gdzie w ciele czuję napięcie?
- Co mnie teraz boli?
- Czego naprawdę potrzebuję?

Prawdopodobnie nie uda się Tobie od razu powstrzymać przed sięgnięciem po przekąskę, ale nawet samo odroczenie tego działania na jakiś czas może być sukcesem. To proces, który uczy Cię radzenia sobie z emocjami i redukcji emocjonalnego jedzenia. Dzięki temu ćwiczeniu pogłębiasz swoją samoświadomość, co pomaga zmniejszyć napięcie, które odczuwałeś/aś na początku. W rezultacie, ilość jedzenia potrzebna do osiągnięcia uczucia ulgi może się zmniejszyć.

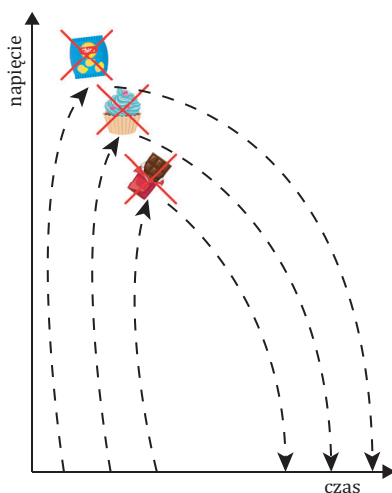
Kiedy sięgasz po jedzenie odczuwasz chwilową ulgę. Napięcie szybko spada, ale wkrótce wzrasta, więc znów spożywasz przekąskę.

Mechanizm utrwała się.



Kiedy rezygnujesz z jedzenia pod wpływem emocji, spadek napięcia jest wolniejszy.

Jednak z czasem coraz łatwiej Ci radzić sobie z nim bez jedzenia.





JAK WYTRWAĆ W SWOICH POSTANOWIENIACH?



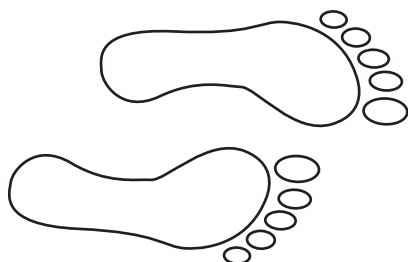


Kiedy już zdecydujesz się zadbać o swoje zdrowie i wprowadzić zmiany w swoim dotychczasowym sposobie odżywiania, ważne jest, aby te zmiany stały się integralną częścią Twojego życia. Choć dobre intencje oraz opracowany przez dietetyka plan żywieniowy są kluczowe, czasem może to okazać się niewystarczające. Warto skoncentrować się na potencjalnych wyzwaniach, które mogą utrudnić realizację Twojego planu.

Im bardziej spektakularna zmiana, tym większy może być opór w jej realizacji.

Taka sytuacja wynika zazwyczaj z obawy przed zmianą oraz utratą tego, co jest nam dobrze znane i bezpieczne. Pomimo początkowego entuzjazmu, z czasem często pojawiają się wątpliwości i przeszkody, które mogą skutkować porzuceniem przyjętego planu.

Rada: *Najlepszym podejściem jest wprowadzanie drobnych zmian w diecie, które nie rewolucjonizują naszego życia (tzw. metoda „małych kroków”). Dzięki takiemu podejściu opartemu na małych krokach, unikniemy dodatkowego stresu związanego z koniecznością radzenia sobie z wielkimi zmianami. W kolejnych miesiącach znacznie łatwiej będzie kontynuować te niewielkie zmiany, co prowadzi do stopniowej konsolidacji nawyków, zamiast angażować się w gwałtowną rewolucję, która wymaga dużego wysiłku, uwagi oraz logistycznego planowania. To właśnie te subtelne zmiany, które stają się nawykami, pozwolą nam utrzymać osiągnięte efekty na stałe.*



Każda zmiana ma dwie strony medalu - Przyjęcie pełnej perspektywy

Warto zdawać sobie sprawę, że wprowadzając zdrowe nawyki żywieniowe, choć przyniesie to oczywiste korzyści zdrowotne (np. lepsze samopoczucie, zwiększenie energii, poprawa wyników badań laboratoryjnych krwi), itp. może również wiązać się z utratą pewnych dotychczasowych przyjemności (np. rezygnacja z niezdrowych przekąsek, ograniczenie spożycia alkoholu czy przetworzonej żywności).



Warto zrozumieć, że każda zmiana ma swoje aspekty pozytywne i negatywne. W chwili, gdy podejmujemy decyzję o wprowadzeniu nowych nawyków, ważne jest, aby przyjrzeć się zarówno temu, co zyskujemy, jak i temu, z czego rezygnujemy. Oceniając korzyści i trudności możemy lepiej zrozumieć, jakie będą skutki naszych wyborów.

***Rada:** Warto być świadomym każdego oblicza zmiany. Przyjmując pełną perspektywę, jesteśmy bardziej przygotowani na wyzwania i łatwiej akceptujemy konieczność rezygnacji z pewnych nawyków na rzecz zdrowia i dobrostanu. To podejście pozwoli na długoterminową i zrównoważoną przemianę.*

Każda zmiana wymaga początkowo większej uwagi i energii - Uważność w procesie nawyków

Zmiana dotychczasowego sposobu odżywiania to wyzwanie dla mózgu, który preferuje to, co jest mu już znane i co może wykonywać automatycznie. Analogicznie, nawyk w Twoim życiu działa na tej samej zasadzie. To proces trzystopniowy:

Bodziec: Ten krok informuje mózg, aby przeszedł w tryb automatyczny i osiągnął nagrodę poprzez wybór znanego już nawyku. Bodźcem może być stan emocjonalny (np. zmęczenie, smutek), określone miejsce (np. piekarnia z pachnącymi bułkami i ciastkami) lub sytuacja (np. oglądanie filmu, spotkanie towarzyskie).

Zwyczaj: To czynność lub wybór żywieniowy, który ma prowadzić do nagrody. Zwyczaj może być zarówno „zdrowy” (np. spacer, krótka drzemka), jak i „niezdrowy” (np. sięgnięcie po ciastko, napicie się alkoholu). Jaki charakter przybierze zwyczaj, zależy od nas samych. W miarę powtarzania, zwyczaj staje się nawykiem.

Nagroda: Jest to zazwyczaj przyjemne uczucie, które zmniejsza negatywne emocje takie jak lęk, smutek czy gniew.

Rada: *Wprowadzając zmianę (zdrowszy zwyczaj), warto, aby ten nowy zwyczaj zastępował dotychczasowy, niezdrowy nawyk, dostarczając tę samą nagrodę. Proces ten na początku będzie wymagał większej uwagi, aby mózg nie działał według wcześniejszego, automatycznego wzorca. W miarę praktyki i powtarzania nowego zwyczaju, stanie się on bardziej naturalny i efektywny. Uważność w tym procesie jest kluczowa dla osiągnięcia trwałych zmian nawyków żywieniowych.*

Zapanowanie nad czynnikami zakłócającymi osiągnięcie celu - Technika implementacji intencji

Mając doświadczenie z wprowadzaniem zmian w diecie, zdajesz sobie sprawę, że droga do osiągnięcia celu nie zawsze jest łatwa. Pojawiają się trudności zarówno związane z sytuacją (np. pokusy, rozpraszacze), jak i z osobowością (np. brak pewności siebie), które mogą utrudnić realizację planu.

Rada: *Technika implementacji intencji to skuteczny sposób na zapanowanie nad tymi wyzwaniami. Polega ona na świadomym programowaniu umysłu w kierunku realizacji celu.*

W praktyce oznacza to stworzenie konkretnego planu działania na wypadek trudnych sytuacji i zastosowanie go w praktyce. Możesz wykorzystać zdanie warunkowe, które wyznacza jasne działanie w danej sytuacji.

„Jeśli jestem w sytuacji X, to muszę zachować się w sposób Y”

Na przykład:

„Jeśli znajdę się w restauracji typu fast food, wybiorę sałatkę z kurczakiem i wodę zamiast zestawu z napojem gazowanym.”

„Jeśli odpuszczę dzisiejszy trening, w weekend wybiorę się na basen z dziećmi.”

Ta technika pomaga zwiększyć skuteczność działań, poradzić sobie z negatywnymi emocjami i wątpliwościami dotyczącymi własnych zdolności oraz umożliwia podejmowanie lepszych wyborów, nawet w trudnych momentach. Dzięki temu, osiągnięcie celu staje się bardziej prawdopodobne i efektywne.



ĆWICZENIE 5. Stwórz własną listę zagrożeń sytuacyjnych.

Jest to lista ewentualnych przeszkód, które możesz napotkać w najbliższym czasie. Weź kartkę papieru i po lewej stronie opisz sytuację, przy których dotychczas porzucałeś swój cel. Po prawej stronie każdej sytuacji napisz możliwe rozwiązania, które pozwolą Ci zachować obrany kierunek zmian żywieniowych. Wzór tabelki poniżej.

Trudności w osiągnięciu celu	Możliwe rozwiązania
Urodzinowa impreza ze smacznym, ale „niezdrowym” jedzeniem.	Zjem lekki posiłek przed imprezą, aby nie być zbyt głodnym. Na imprezie skupię się na rozmowach i towarzystwie, a nie tylko na jedzeniu. Będę wybierać mniejsze porcje i unikać nadmiernego podjadania.

Opracowanie planu działania pozwala uniknąć impulsive wyborów żywieniowych i zachować spokój oraz pewność siebie w obliczu wyzwań.

MOTYWACJA

IV



W procesie wprowadzania zmian w sposobie odżywiania, motywacja pełni kluczową rolę. Stanowi ona siłę napędową, która pobudza do działania i umożliwia wytrwanie w podejmowanych wysiłkach. Utrzymanie odpowiednio wysokiego poziomu motywacji oraz dokonywanie zmian w przekonaniach są nieodzownymi składnikami osiągnięcia trwałych rezultatów w zmianie nawyków żywieniowych. Jednak utrzymanie motywacji na odpowiednim poziomie w perspektywie długoterminowej bywa wyzwaniem.

Jak skutecznie wzmocnić swoją motywację

Badania wskazują, że istnieją pewne czynniki, które wspierają wytrwałość w procesie zmiany, są to:

Motywacja wewnętrzna: motywacja oparta na wewnętrznych pragnieniach i celach jest wyjątkowo skuteczna. Chodzi tu o radość płynącą z samego procesu zmiany nawyków żywieniowych, nie tylko osiągnięcia celu końcowego. Osoby zmotywowane wewnętrznie dostrzegają każdy drobny sukces na tej drodze i czerpią z niego satysfakcję. Ich powody do zmiany są zindywidualizowane i nie podlegają wpływom otoczenia czy opinii innych. Tego rodzaju motywacja wzmacnia także poczucie własnej skuteczności, co jest niezwykle inspirujące. Zmotywowane wewnętrznie osoby są bardziej otwarte i elastyczne wobec trudności, co pomaga unikać frustracji i zachęca do trwania na ścieżce zmian.

Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności: wierzenie w swoje możliwości i przekonanie, że można osiągnąć zamierzone cele, jest kluczowe. To poczucie własnej skuteczności działa jak sprężyna napędowa, napawając pewnością siebie i dodając energii do pokonywania trudności. Osoby, które wierzą w swoją zdolność do wprowadzania zmian, są bardziej skłonne do wytrwania w dążeniu do celu.

Elastyczne podejście do ograniczeń w diecie: polega na akceptacji zmienności i modyfikowaniu swoich wyborów żywieniowych zgodnie z bieżącymi potrzebami i sytuacjami. Zamiast traktować

ograniczenia jako sztywne reguły, elastyczność daje przestrzeń na adaptację.

Warto jednak zdawać sobie sprawę, że istnieje także **motywacja zewnętrzna**, która jest uzależniona od czynników otoczenia. Taki rodzaj motywacji opiera się na nagrodach zewnętrznych, takich jak uznanie innych, nagrody materialne czy społeczne. Chociaż na początku może być mobilizująca, długoterminowo może okazać się niewystarczająca, ponieważ nie jest oparta na wewnętrznych przekonaniach i pragnieniach.

Aby wydobyć i wzmocnić motywację wewnętrzną warto opracować własną kartę korzyści.



ĆWICZENIE 6. Stwórz własną kartę korzyści.

Wypisz na kartce wszystkie korzyści, jakie przyniesie Ci wprowadzenie zdrowych nawyków w dotychczasowym sposobie odżywiania i aktywności fizycznej. Ważne, aby korzyści te nie ograniczały się tylko do zmian związanych z samym wyglądem zewnętrznym. Nie zapominaj o takich obszarach swojego życia jak zdrowie, aktywność zawodowa, relacje z innymi czy marzenia. Pomyśl o tym co osiągniesz wprowadzając zmiany, jak i czego uda Ci się uniknąć.

Po osiągnięciu celu:
Pozbędę się wzdęć, które sprawiają, że nie czuję się komfortowo w pracy.

Mając już przygotowaną własną kartę korzyści, istotne jest regularne zaglądnienie do niej. Możesz to robić, na przykład, podczas weekendowych śniadań lub codziennych popołudniowych przerw na kawę. Systematyczne przypominanie sobie powodów, dla których warto podjąć się zmiany, stanowi skuteczne narzędzie motywacyjne na dłuższą metę.

Wyznaczając kierunek zmian w diecie, kluczowe jest dokładne określenie nowych nawyków żywieniowych. Jednak jeszcze większe znaczenie ma nie tylko ich wprowadzenie, ale także monitorowanie wszelkich zmian związanych ze zdrowym stylem życia. Rozpoznanie, co udało się już wprowadzić na stałe, a co jedynie przejściowo, jest cenną informacją. Pomaga to wzmocnić wewnętrzną motywację (np. satysfakcja z każdego codziennie osiągniętego celu), identyfikować trudności (być może jakiś nowy nawyk jest zbyt wymagający lub trudny do utrzymania na obecnym etapie) oraz na bieżąco dostosowywać zalecenia żywieniowe (np., jeśli codzienne picie 1,5 litra wody jest problematyczne, można zmniejszyć ten cel do 1 litra wody plus talerz zupy).

ĆWICZENIE 7. Monitorowanie zmian.

Przygotuj własną kartę postępów. Zapisz na niej pierwsze cztery nawyki, które zamierzasz wprowadzić do swojego codziennego harmonogramu. Zaznacz krzyżyk w polach odpowiadających danemu dniu, gdy wykonasz zadanie. W sytuacji, gdy któregoś dnia nie zastosujesz się do planu, nie oznaczaj tego pola.

Na zakończenie tygodnia, analizuj, które zmiany udało Ci się wprowadzić w sposób regularny, a z którymi możesz mieć jeszcze trudności. Rozważ możliwość zmodyfikowania tych niewprowadzonych nawyków, by lepiej pasowały do Twojej rutyny.

KARTA POSTĘPÓW

Tutaj zapisz nawyki,
które chcesz zbudować



Nawyk 1	
Nawyk 2	
Nawyk 3	
Nawyk 4	

Tutaj zaznacz swoje postępy
zgodnie z instrukcją



	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Nawyk 1							
Nawyk 2							
Nawyk 3							
Nawyk 4							



depresja

złość

*kolatanie
serca*

Stres

STRES

V



Stres to naturalna reakcja organizmu na bodźce, które są interpretowane jako zagrożenie. Jest to mechanizm obronny, który ma nas przygotować do działania w sytuacjach kryzysowych. Stres w szeregach żołnierzy stanowi powszechne i istotne wyzwanie, które ma wpływ na ich zdolność do wykonywania zadań oraz ogólną jakość życia w trakcie służby wojskowej. Żołnierze często znajdują się w sytuacjach o dużym stopniu ryzyka i presji (operacje bojowe, konieczność podejmowania szybkich decyzji, długotrwała rozłąka z bliskimi, czy hierarchiczna struktura służby) co może prowadzić do doświadczania różnych poziomów stresu.

Charakterystyka stresu

Fizjologicznie, stres powoduje uwalnianie hormonów adrenaliny i kortyzolu. Te hormony wpływają na układ mięśniowy (np. zwiększając przepływ powietrza przez drogi oddechowe), układ krążenia (np. przyspieszając pracę serca) oraz metabolizm węglowodanów (zwiększając poziom glukozy we krwi). W efekcie ich działania krótkookresowo zwiększa się nasza sprawność fizyczna, umysłowa oraz czujność.

Stres może mieć pozytywne (mobilizujące) lub negatywne (destrukcyjne) skutki, zależnie od rodzaju i długości oddziaływania. W przypadku stresu pozytywnego, zwykle jest to sytuacja krótka i jednorazowa, jak np. wystąpienie publiczne czy wizyta u lekarza. Chwilowe emocje są tu mobilizujące, a po wydarzeniu organizm wraca do stanu równowagi.

Natomiast stres destrukcyjny występuje w przypadku silnych bodźców stresowych lub długotrwałego narażenia. Permanentny stres może prowadzić do takich problemów, jak:

- bóle głowy związane z napięciem
- problemy z układem krążenia, takie jak zawały czy udary
- zaburzenia przewodu pokarmowego, takie jak choroby żołądka czy przewlekłe biegunki
- osłabienie układu odpornościowego, prowadzące do częstych przeziębień

- problemy psychiczne, takie jak zmiany nastroju, depresja czy myśli samobójcze
- przyrost masy ciała, co może prowadzić do nadwagi, otyłości oraz chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze
- spadki masy ciała, które mogą prowadzić do niedożywienia
- zaburzenia snu
- spadek libido

Jednym z poważniejszych problemów jest **zespół stresu pourazowego** (PTSD), który jest reakcją organizmu na traumatyczne wydarzenia zagrażające życiu lub bezpieczeństwu. Osoby z PTSD mogą doświadczać intensywnych myśli i emocji przez długi czas po danym wydarzeniu. Ponadto pozostają często nadmiernie czujne, mogą mieć trudność z koncentracją, odczuwają drażliwość, mają niekontrolowane wybuchy gniewu. W takich przypadkach ważne jest wsparcie psychologiczne lub/i psychiatryczne, które pomaga złagodzić objawy i poprawić jakość życia.

Reakcja organizmu na stres ma również wpływ na nasze zachowanie wobec jedzenia. Istnieje zarówno podłoże fizjologiczne takiego zachowania, związane z chwilowym stresem, jak i podłoże psychologiczne, które dotyczy radzenia sobie z przewlekłym stresem.

Podłoże fizjologiczne tego zjawiska wynika głównie z krótkotrwałego stresu. W takiej sytuacji stres może wywołać uczucie

skurczenia żołądka, prowadzące do reakcji, w której nie chcemy jeść lub spożywamy dużo pokarmu na raz.

Natomiast podłoże psychologiczne ma związek z radzeniem sobie z chronicznym stresem. W tym przypadku jedzenie staje się sposobem na redukcję emocji i napięcia. Utrwalenie tego mechanizmu jako reakcji na negatywne bodźce prowadzi do tzw. emocjonalnego jedzenia. Osoby w tej sytuacji często wybierają produkty wysokokaloryczne i bogate w węglowodany proste, co ma związek z zapotrzebowaniem organizmu na neuroprzekaźniki oraz z faktem, że stres jest energochłonnym procesem dla mózgu. Wzrost poziomu kortyzolu w organizmie również może zwiększyć apetyt i skłonność do jedzenia. Regularne przyjmowanie takich nawyków może prowadzić do nadwagi i otyłości.

Badania naukowe sugerują, że osoby chorujące na otyłość mogą wykazywać większą wrażliwość na stres oraz skłonność do nadmiernego reagowania na niego. Dodatkowo często doświadczają trudności w relacjach społecznych i zawodowych, co może prowadzić do niskiej samooceny i zwiększonego stresu.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Nie możemy całkowicie go wyeliminować, ale możemy nauczyć się radzić sobie z nim i odpowiednio nim zarządzać.

ĆWICZENIE 8. Zminimalizuj stres w swoim życiu.

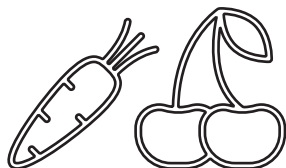
Niezależnie od rodzaju stresu warto zastanowić się, jakie sytuacje w Twoim życiu go wywołują. Rozłożenie sytuacji stresowych na czynniki pierwsze zapewni Ci poczucie odzyskiwania kontroli i pozwoli znaleźć „nie jedzeniowe” metody radzenia sobie z nim. Wszystkich stresujących momentów w swoim życiu oczywiście nie uda się określić, ale tym przewidywalnym warto się bliżej przyjrzeć i zastanowić nad metodami porażenia sobie z nim.

Stresuje się gdy, ... (opisz sytuacje, miejsce, osoby, które wywołują u Ciebie stres)	Co mogę z tym zrobić?
Poranne korki w drodze do pracy.	Zmienię trasę dojazdu nawet jeśli będę musiał/a wyjść 10min wcześniej z domu lub w trakcie drogi będę słuchał/a ulubionych podcastów/audiobooka.

Odpowiednia dieta a zdrowie psychiczne

Prawidłowo zbilansowana dieta może mieć istotny wpływ na nasze samopoczucie, wspierając korzystne funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Warto zawsze pamiętać o znaczeniu pewnych grup produktów spożywczych, które mogą pozytywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Wśród nich znajdują się:

- *Produkty pełnoziarniste*, takie jak: kasze, makarony, płatki śniadaniowe oraz pieczywo pełnoziarniste. Stanowią one cenne źródło składników odżywczych, które wspomagają pracę naszego układu nerwowego.
- *Orzechy i nasiona*, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz inne składniki odżywcze, takie jak witaminy z grupy B i magnez.
- *Owoce i warzywa*, dostarczające witamin, minerałów i antyoksydantów. Ich spożycie może przyczynić się do ogólnego wzmocnienia organizmu i poprawy nastroju.
- *Herbaty ziołowe*, takie jak melisa czy rumianek. Zawierają naturalne substancje uspokajające, które mogą pomagać w łagodzeniu napięcia nerwowego.



Ruch jako klucz do redukcji stresu

Regularna aktywność fizyczna stanowi kluczowy element w redukcji stresu i poprawie samopoczucia psychicznego. Ćwiczenia fizyczne stymulują wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, które korzystnie wpływają na nastrój. Wybierając aktywność, którą lubisz i dostosowując ją do swoich możliwości, zwiększasz szansę na systematyczne korzystanie z tego źródła relaksu. Techniki takie jak zaciskanie i rozluźnianie pięści mogą być bardzo skutecznym i szybkim sposobem na natychmiastowe złagodzenie napięcia w trudnych sytuacjach. To tzw. „ćwiczenie przyjazne dla biurka” i może być stosowane w wielu sytuacjach, w których nie ma możliwości wykonania bardziej zaawansowanych ćwiczeń fizycznych (np. w pracy). Ta prosta technika pomaga skupić uwagę na ruchu i ciele, a jednocześnie umożliwia wyrażenie napięcia w sposób kontrolowany. Można również wykorzystać różne narzędzia antystresowe, takie jak piłeczki, gniotki czy ściskacze do rąk, by jeszcze skuteczniej złagodzić napięcie.

Sen jako fundament zdrowia psychicznego

Sen i stres są ze sobą silnie powiązane. Niewystarczająca długość snu może prowadzić do zmęczenia, pogorszenia nastroju i zaburzeń w odżywianiu. Stres z kolei może negatywnie wpływać na sen, wywołując bezsenność lub problemy z zasypianiem. Zadbanie o zdrowy sen obejmuje kilka kluczowych kroków:

- Stworzenie odpowiednich warunków do spania, takich jak przewietrzenie i zacienienie sypialni, utrzymanie temperatury w granicach 18°C.
- Wykluczenie ekranów (telefonów, telewizorów, laptopów) co najmniej godzinę przed snem, co pomaga w naturalnym przygotowaniu organizmu do odpoczynku.
- Dostarczenie sobie odpowiedniej ilości snu, zalecanej około 6-8 godzin na dobę.
- Unikanie obfitego posiłku tuż przed pójściem spać.
- Stworzenie wieczornego rytuału relaksacyjnego, takiego jak czytanie książki, ciepła kąpiel czy skoncentrowanie się na oddechu, co może pomóc w przygotowaniu umysłu i ciała do spokojnego snu.





Zarządzanie stresem poprzez techniki relaksacyjne

Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga, są skutecznym sposobem na redukcję stresu i poprawę równowagi psychicznej. Regularna praktyka tych technik może wzmocnić naszą odporność na codzienne wyzwania i trudności.

Łatwą do wdrożenia w każdej sytuacji metodą głębokiego, uspokajającego oddychania jest technika oddychania taktycznego (tzw. oddychanie do kwadratu). Polega ona na wykonaniu każdego etapu oddychania przez 4 sekundy.

- Wdech nabieranie powietrza przez 4 sekundy, tak aby powiększył się brzuch a nie sama klatka piersiowa.
- Wstrzymanie wdechu na czas 4 sekund.
- Wydech powietrza przez usta w czasie 4 sekund i delikatne wciągnięcie brzucha.
- Zatrzymanie oddechu na 4 sekundy.



Wartościowe relacje dla zdrowia psychicznego

Dbłość o relacje z innymi ludźmi odgrywa kluczową rolę w obniżeniu napięcia emocjonalnego. Bliskie więzi dają nam przestrzeń do wyrażania uczuć, dzielenia się myślami oraz poszukiwania wsparcia i zrozumienia. Takie relacje pomagają również budować poczucie własnej wartości i pewności siebie, co wpływa na lepsze radzenie sobie ze stresem i trudnościami.

ĆWICZENIE 9. Stwórz własną listę przyjemności.

Zastanów się jakie, czynności nie związane z jedzeniem i piciem dają Ci uczucie przyjemności i odstresowują Cię. Warto pomyśleć o czynnościach, które możesz wykonać także w pracy. Do takiej listy relaksacyjnej należy codziennie zaglądać, aby mózg nie reagował na rozładowanie stresu w sposób automatyczny.

Moja lista przyjemności:
Otwarcie okna i patrzenie w dal.



Czym jest mindful eating?

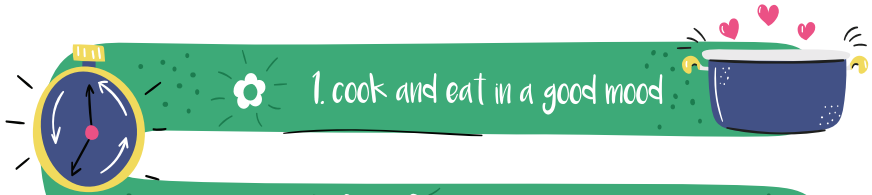
Mindful eating, czyli filozofia świadomego jedzenia. Wywodzi się ona z nurtu mindfulness, który promuje szczególny rodzaj uwagi: refleksyjnej i skoncentrowanej na teraźniejszości. Jeżeli podczas spożywania posiłku myślami jesteśmy gdzieś indziej, naszą uwagę przyciąga program telewizyjny, komputer, smartfon lub rozmowa z innymi ludźmi, to prawie wcale nie zwracamy uwagi na pokarm, który wkładamy do ust. W efekcie praktycznie tracimy okazję do rozkoszowania się smakiem lub też przejadamy się. Według badań sytuacje rozpraszające, czyli jedzenie ze znajomymi i oglądanie TV wpływały na znaczące podniesienie ilości spożytych kalorii podczas posiłku, odpowiednio o 18% i 14%. Taka praktyka stosowana przez długi czas może powodować przyrost masy ciała i w efekcie doprowadzić do nadwagi lub otyłości. Na kanwie tych problemów zrodziła się idea mindful eating.

Mindful eating to nie tylko sam moment spożywania posiłku, ale także wybór tego, co będzie spożywane oraz przyrządzanie posiłków. Uważne jedzenie polega na słuchaniu swojego organizmu oraz wykorzystywaniu zmysłów podczas spożywania posiłków. Dzięki niemu możemy dostrzec, jak pachnie, smakuje oraz w jaki sposób wpływa na nasz organizm to, co jemy.

Mindful eating to nie tylko droga do odkrycia przyjemności płynącej z świadomego spożywania posiłków. To również sposób na uwrażliwienie się na sygnały, które wysyła nam nasz organizm.

≡ Mindful eating ≡

1. cook and eat in a good mood

An analog clock with a yellow border and black hands is on the left. On the right, a blue pot with yellow handles has steam rising from it, with three red hearts floating above it.

2. don't hurry 3. drink more water

A blue water bottle with a white cap and a blue glass are on the right side of the banner.

4. respect your body & health

A pink heart with a white ECG line is on the left side of the banner.

5. feel savour

A white plate with a pink slice of food is on the right, with a silver fork and knife on either side.

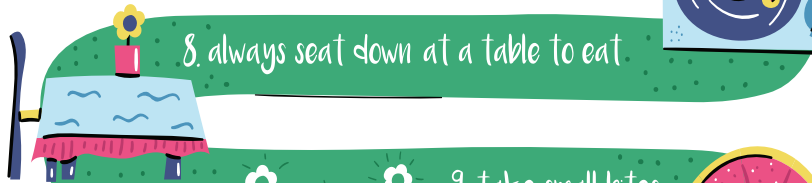
6. don't eat straight from the packaging

A pink and yellow food box and a blue food bag are on the left side of the banner.

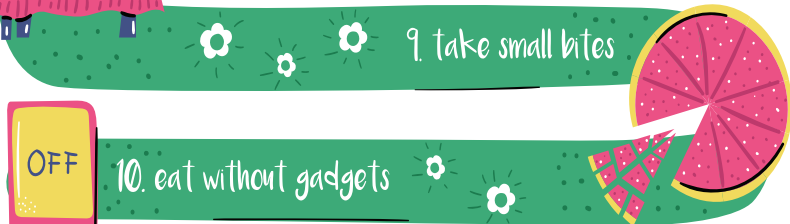
7. listen relax music

A blue turntable with a red tonearm and a black record is on the right side of the banner.

8. always seat down at a table to eat

A table with a blue and white patterned cloth and a blue chair are on the left side of the banner.

9. take small bites

A large watermelon slice with a yellow rind is on the right side of the banner.

10. eat without gadgets

A pink smartphone with a yellow screen displaying the word 'OFF' is on the left side of the banner.

Dzięki temu jesteśmy w stanie rozpoznać własne potrzeby żywieniowe.

W kontekście nadmiernego podjadania, praktykowanie uważności ma nam pomagać w chwilach słabości. Wypracowujemy pewien automatyczny mechanizm, który pozwala dokładniej zastanowić się nad odczuwanymi potrzebami. Jeśli potrafimy skupić się na chwili obecnej oraz na odczuciach płynących z organizmu, możemy złapać się na tym, że chęć jedzenia nie wynika z prawdziwego poczucia głodu, ale z innych, np. emocjonalnych pobudek. Pokonanie tej pierwszej chwili słabości jest kluczowe i właśnie dlatego Mindfulness przynosi tak wspaniałe efekty.

Jeśli chodzi o praktykowanie uważności w odżywianiu, warto kierować się następującymi zasadami:

1. Skupiaj się na czynności jedzenia. Staraj się spożywać posiłki w ciszy i spokoju. Obserwuj cały proces dzięki spowolnieniu ruchów.
2. Wyłącz telefon w trakcie jedzenia.
3. Przyglądaj się barwom i konsystencji. Zastanów się skąd pochodzi pokarm, jak wyprodukowano jego składniki.
4. Zadaj sobie pytanie przed posiłkiem, czy chcesz, żeby właśnie te produkty znalazły się w Twoim organizmie.
5. Zastanów się przed rozpoczęciem jedzenia, jaką ilość chciałbyś mieć w żołądku. Jedząc, słuchaj swojego ciała - czy jesteś w stanie dostrzec moment, kiedy mówi „dość”?
6. Po posiłku zastanów się, jak czuje się Twoje ciało. Jest lekkie czy ciężkie? Czujesz się zmęczony czy doładowany dużą dawką energii? Jakie jest Twoje ogólne samopoczucie?
7. Mindfulness pokazuje jak ważny jest też pierwszy etap, czyli kupno produktów, z których będziemy przygotowywać posiłek. Podczas robienia zakupów staraj się zwracać uwagę na etykiety - wybieraj świadomie!

Bibliografia

1. Gaździńska A, Jagielski P, Turczyńska M, Dziuda Ł, Gaździński S. Assessment of Risk Factors for Development of Overweight and Obesity among Soldiers of Polish Armed Forces Participating in the National Health Programme 2016–2020. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 3069.
2. Gruszecka K. Psychodietetyka, czyli jak wyjść z błędnego koła odchudzania. 2020. Wyd. Sensus.
3. Czepczor K, Brytek-Matera A. Jedzenie pod wpływem emocji. 2017. Wyd. Difin.
4. Łyda A. Równowaga. Jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój. 2021. Wyd. Publicat.
5. Lange E. Emocje na talerzu. Jak odbudować zdrową relację z jedzeniem. 2021. Wyd. Słowne.
6. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem>. (Dostęp 17.08.2023).
7. <https://ktomalek.pl/blog/co-to-jest-stres-jakie-sa-objawy-stresu-oraz-metody-zapobiegania/w-594>. (Dostęp 25.08.2023)
8. Brytek-Matera A. Psychodietetyka. 2020. Wydawnictwo PZWL.
9. Simon JM. Jedzenie emocjonalne - jak NIE jeść na pocieszenie. 2022. Wyd. Vital.
10. Tribole E, Resch E. Jedzenie intuicyjne. Bez radykalnych zasad. 2022. Wyd. Marginesy.
11. Derda J, Pawłowska M. Jedzenie emocjonalne i inne podjadania. Jak poprawić swoje relacje z jedzeniem. 2021. Wyd. Sensus.
12. <https://www.wspolczesnadietetyka.pl/newsletter/zywnosc-jako-zrodlo-dietetycznych-neuroprzekaznikow-cz-ii-czyli-jakie-produkty-warto-uwzglednic-w-diecie-w-celu-utrzymania-dobre>. (Dostęp 10.08.2023)
13. <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,zespol-stresu-pourazowego--ptsd----przyczyny--objawy--leczenie,artykul,1587435.html>. (Dostęp 17.08.2023).
14. Hasson G. Mindfulness. Żyj tu i teraz. Praktyka uważności dla każdego. 2015. Warszawa, Wyd. Amber.
15. Kabat-Zinn J. Życie Piękna Katastrofa. 2018. Warszawa, Wyd. Czarna Owca
16. Kristeller J, Jordan K. Mindful Eating: Connecting With the Wise Self, the Spiritual Self. *Frontiers in Psychology*, 14 August 2018, 9,1271.

Spis treści

PRZEDMOWA	1
ROLA JEDZENIA	3
JAK EMOCJE MOGĄ WPŁYWAĆ NA NASZ SPOSÓB ŻYWIENIA	13
ĆWICZENIE 1. OCEŃ SWÓJ POZIOM GŁODU/SYTOŚCI	17
ĆWICZENIE 2. CZY DOŚWIADCZASZ JEDZENIA EMOCJONALNEGO?....	19
ĆWICZENIE 3. POZNAJ SWOJE PRAWDZIWE POTRZEBY	22
ĆWICZENIE 4. SKANOWANIE I ODRACZANIE GRATYFIKACJI	22
JAK WYTRWAĆ W SWOICH POSTANOWIENIACH?.....	25
ĆWICZENIE 5. STWÓRZ WŁASNĄ LISTĘ ZAGROŻEŃ SYTUACYJNYCH.	32
MOTYWACJA.....	33
ĆWICZENIE 6. STWÓRZ WŁASNĄ KARTĘ KORZYŚCI.....	37
ĆWICZENIE 7. MONITOROWANIE ZMIAN	38
STRES	41
ĆWICZENIE 8. ZMINIMALIZUJ STRES W SWOIM ŻYCIU.....	46
ĆWICZENIE 9. STWÓRZ WŁASNĄ LISTĘ PRZYJEMNOŚCI	51
BIBLIOGRAFIA.....	55

Szkolenia online Bezpłatna Platforma e-learningowa

dla służb mundurowych, pracowników RON oraz ich rodzin

WWW.SZKOLENIANPZ.PL



[Strona główna](#)

[Blog](#)

[Regulamin z polityką prywatności](#)

[Zaloguj się](#)

Kursy



1 Lekcja

Dieta odchudzająca

0% Ukończono
0/0 etapów



1 Lekcja

Białko roślinne i zwierzęce

0% Ukończono
0/0 etapów



1 Lekcja

Jak przestać jeść słodczy?

0% Ukończono
0/0 etapów



1 Lekcja

Dieta wegetariańska – jak prawidłowo...

0% Ukończono
0/0 etapów



1 Lekcja

Jak obniżyć cholesterol

0% Ukończono
0/0 etapów



1 Lekcja

Dieta w insulinooporności

0% Ukończono
0/0 etapów

PSYCHO DIET



Rok zał. 1928



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

*Materiał nie przeznaczony do sprzedaży. Wyłącznie do dystrybucji bezpłatnej.
Projekt okładki, skład i łamanie: mgr inż. Izabela Szczepanik*