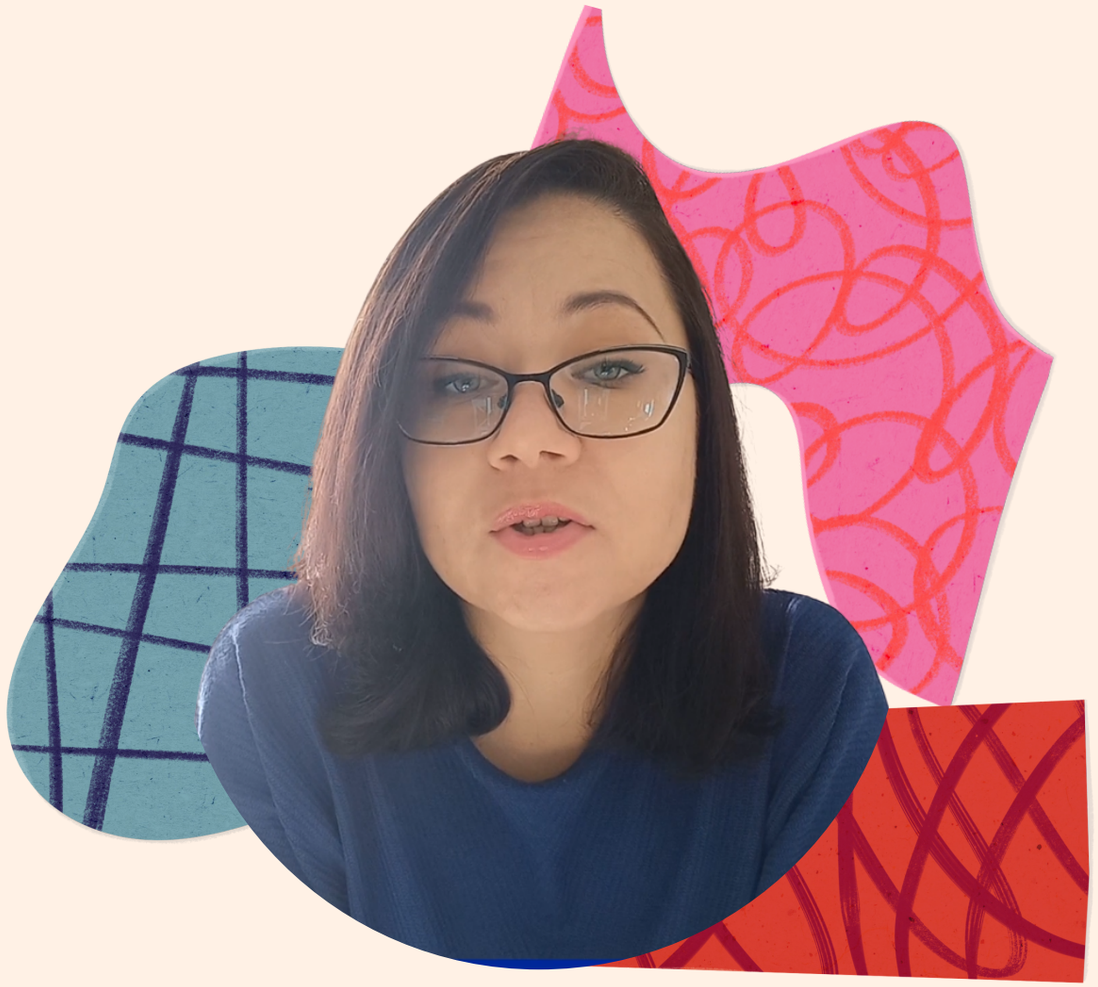
Uważne jedzenie

POMOCNE ĆWICZNIA



Spróbuj tych ćwiczeń jeśli:

Pragniesz wykształcić zdrowe nawyki żywieniowe

Doświadczasz emocjonalnego jedzenia

Zdarza Ci się jeść w niekontrolowany sposób – miewasz napady objadania się

WYKONAJ ĆWICZENIE PODCZAS POSIŁKU:

✗ Zamiast jeść na stojąco lub w biegu

✓ Wyłóż posiłek na talerz i zjedz przy stole. Staraj się jeść powoli.

✓ Spróbuj dostrzec, jakie uczucia i emocje się w Tobie pojawiają

✓ Uświadom sobie moment, w którym osiągasz sytość.

podczas jedzenie nie przeglądaj telefonu, nie oglądaj telewizji

Skoncentruj się na obecnej chwili. Unikaj rozpraszaczy. Bądź tu i teraz.

Skup się całkowicie na tym momencie, staraj się wyłapać z niego jak najwięcej.

Zwracaj uwagę na konsystencję, temperaturę, smak spożywanego posiłku

UWAŻNE JEDZENIE

Ćwiczenie to może Ci pomóc jeśli masz niezdrowe nawyki żywieniowe i/lub dotyczy Cię emocjonalne jedzenie.

Uważne jedzenie to świadomość fizycznych i emocjonalnych odczuć podczas spożywania pokarmu.

Czyli podczas posiłku wiesz co jesz (jak to wygląda), jak to smakuje, jaką ma konsystencję.
Wiesz jakie emocje w związku z tym odczuwasz i umiesz rozpoznać sygnały głodu i sytości płynące z ciała.

Badania pokazują, że uważne jedzenie jest skuteczne w leczeniu zaburzeń obrazu ciała, niezdrowych wzorców żywieniowych i dysregulacji emocjonalnej.

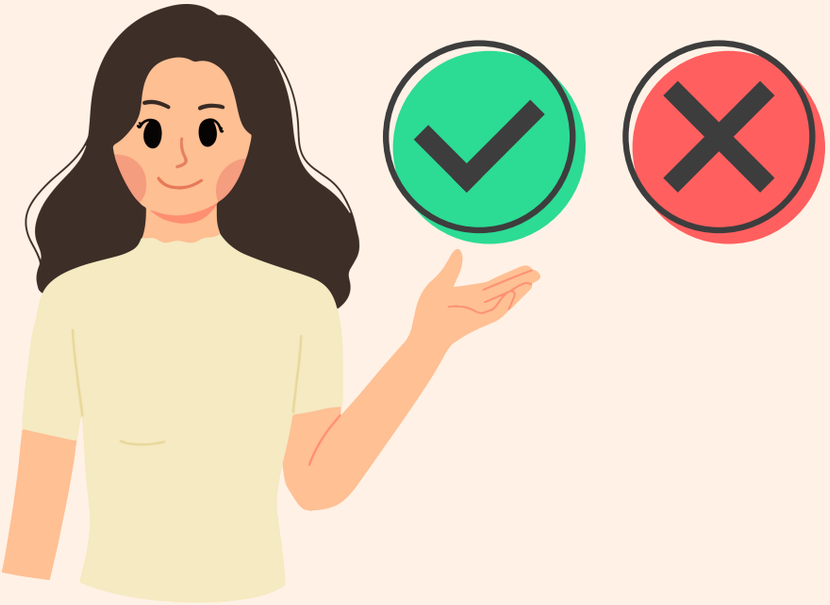
Dzięki uważnemu jedzeniu możesz zacząć patrzeć na swoje ciało bardziej przyjaznym okiem, poprawić swoje nawyki żywieniowe i lepiej radzić sobie z emocjami (czyli łatwiej rozpoznawać co czujesz, wyrażać emocje i radzić sobie z nimi w zdrowy sposób)!

SAMOOBSERWACJA – DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Samoobserwacja pomaga zrozumieć swoje zachowania żywieniowe

Zazwyczaj zachowanie jest wynikiem pojawiających się myśli i emocji

Myśl → **Emocja** → **Zachowanie**



Można powiedzieć, że nasze zachowania są wynikiem pojawiających się myśli i emocji – dotyczy to również zachowań żywieniowych.

Zobacz przykład:

--> **pojawiająca się myśl:** jestem beznadziejna

--> **emocja:** przygnębienie, rezygnacja

--> **zachowanie:** zjedzenie całej czekolady

Prowadząc dziennik żywieniowy warto zwrócić uwagę nie tylko na to ile i jaką żywność się spożywa, ale też na to jakie myśli i emocje pojawiają się przed i po posiłku.

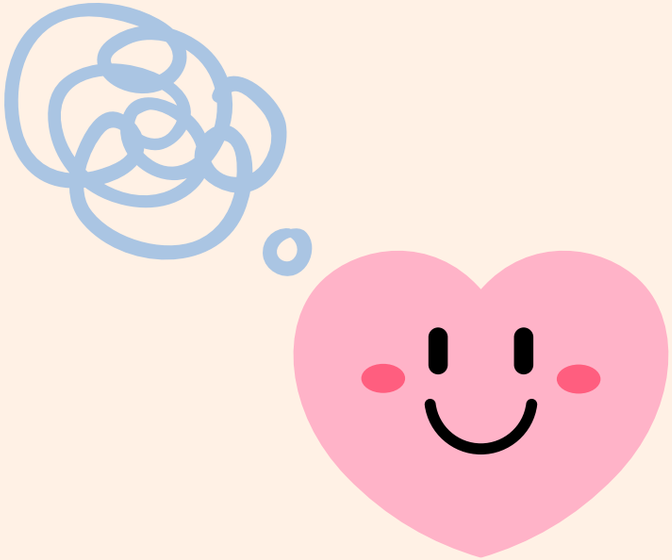
Dzienniczek najlepiej wypełniać na bieżąco
pamięć bywa zawodna ;)

Wpisuj wszystko, co jesz i pijesz.
Nawet drobne przekąski

Co i ile?
Możesz pisać w gramach lub miarach domowych (np. 1 kromka chleba razowego z plasterkiem zóltego sera, 3 plasterki pomidora, kawa z mlekiem (1/4 kubka mleka 3,2%)

Okolicznosci:
np. dom po pracy, praca, uczelnia, spotkanie towarzyskie, restauracja, impreza rodzinna...

Poziom głodu (1-10)
im wiekszy głód tym wyższa cyfra 1 to brak głodu, 5 - średni głód, 10 - "zjadłabym konia z kopytami",

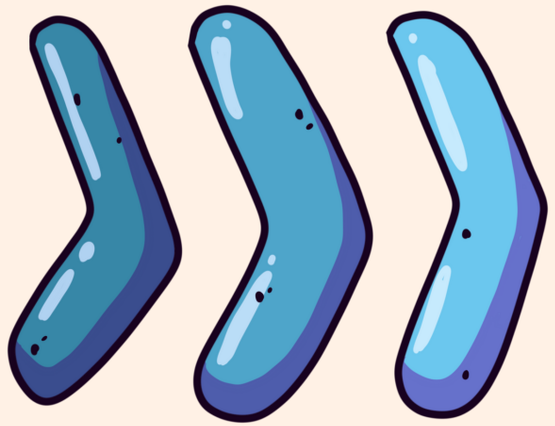


Myśli i emocje przed posiłkiem

np. "Wiem, ze nie powinnam, ale jestem taka zestresowana, że po prostu muszę zjeść batona" albo "Czuje się ok, siegam po jedzenie, bo jestem głodna")

Myśli i emocje po posilku

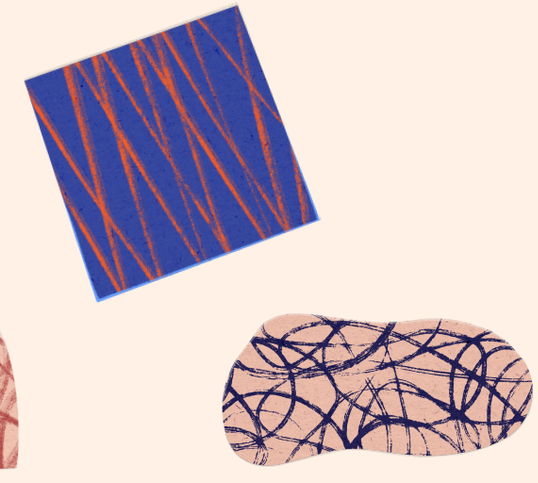
np. Czuję wstyd i złość na siebie, że zjadlam tak dużo" albo "Czuję sie najedzona w sam raz, jest ok"



data

	Posiłek	Co i ile?	Okoliczności	Poziom głodu	Myśli i emocje przed posiłkiem	Myśli i emocje po posiłku
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Więcej sposobów jak sobie radzić z obecnymi niekorzystnymi nawykami i jak wykształcić nowe zdrowe nawyki nauczę Cię podczas trwania grupy zdrowego odchudzania.



recyklingmysli.pl

zakładka **/grupa-zdrowego-odchudzania**

lub **/barbara-mossakowska-psychodietetyk**