

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling broadly. She is holding several fresh raspberries on her fingers, with one raspberry near her open mouth as if about to eat it. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with natural light.

KAROLINA GRUSZECKA

Psychodietetyka

CZYLI JAK WYJŚĆ
Z BŁĘDNEGO KOŁA ODCHUDZANIA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: ULABUKA

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/zpapsy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5878-2

Copyright © Karolina Gruszecka 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

- 008** DLACZEGO JEDNA KSIĄŻKA O PSYCHODIETETYCE MA ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE?
Zapraszam Cię do niezwykle ciekawego świata psychodietetyki. Przekonasz się, jak wielką potęgę ma Twój umysł. Ta wiedza zmieniła nie tylko mój stosunek do odżywiania, ale także do życia. Proste rozwiązania, do których zachęcam, pomogły setkom moich pacjentów. Pomogą i Tobie.
- 013** WPROWADZENIE, CZYLI JAK NAJLEPIEJ KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI
Najlepsze efekty osiągniesz po dokładnym przeczytaniu książki i wykonaniu wszystkich ćwiczeń. Jest ich sporo, bo stawiam na praktykę i lubię dawać gotowe narzędzia. W końcu samo czytanie jeszcze nikomu nie pomogło!
- 015** POZNAJ MNIE
Oto moja historia — o spełnianiu marzeń i... słuchaniu głosu serca. Droga, która nie zawsze była uściłana różami. Ale gwarantuję, że historia ma happy end!
- 025** MYŚLENIE DYCHOTOMICZNE — WSZYSTKO ALBO NIC!
Czym jest myślenie dychotomiczne, dlaczego sabotuje Twoją drogę do szczupłej sylwetki i jak je wyeliminować. Plus zadanie, które sprawi, że zmienisz tor swojego myślenia. W końcu wszystko zaczyna się w głowie, ale musisz wiedzieć, jak z nią pracować!
- 031** PODJADANIE
Pięć prostych i skutecznych strategii, które pomogły nie tylko mnie, lecz także wielu moim pacjentkom. Dwadzieścia propozycji na zdrowe przekąski oraz... japoński sekret szczupłości hara hachi bun. I jeszcze — jak odróżniać głód od zachcianki, czyli skala głodu. Naczytasz się do syta!

-
- 045** MYŚL JAK OSOBA SZCZUPEŁA
Czy wiesz, jaką moc mają myśli sabotujące, a jaką wspierające? Ogromną! Pokażę Ci, jak uwolnić się od wyrzutów sumienia związanych z jedzeniem i przestać się karać. Nauczysz się także wzmocniać „mięsień” silnej woli, a nie uległości.
- 055** NIE ZACZYNAJ, JEŚLI NIE JESTEŚ GOTOWA
Nowy jadłospis zawsze oznacza zmianę. Jednak zanim zaczniesz, odpowiedz sobie szczerze... czy jesteś na nią gotowa. Pomoże Ci w tym znajomość etapów procesu zmiany.
- 067** SŁUCHANIE ORGANIZMU – CZYLI JAK PRZESTAĆ BYĆ NIEWOLNICZKĄ DIET
Powiem Ci, w jaki sposób zyskać poczucie wolności – od nakazów, zakazów, restrykcji, wykańczających diet i poczucia winy. Pomogę Ci stworzyć listę tego, co ułatwia i utrudnia wsłuchiwanie się w swój organizm. Może chcesz poznać moje ćwiczenie body scan?
- 073** JAK BYĆ SWOIM WŁASNYM TRENEREM I DIETETYKIEM?
Dzięki samoregulacji poradzisz sobie bez pomocy specjalisty. Czy wiesz, od czego zacząć, aby skutecznie się kontrolować? Poznaj zasadę trzech kroków. Pomocny okaże się również odpowiednio prowadzony dzienniczek żywieniowy.
- 085** CEL TO ZBYT MAŁO – CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ?
Podpowiem Ci, jak zaprogramować swój mózg na odchudzanie. Słyszałaś kiedyś o implementacji intencji? Poznaj dwa skuteczne narzędzia – są nimi analiza ryzyka oraz karta korzyści.

-
- 095** ZDROWY ROZSADEK I BALANS. JAK TO OSIĄGNAĆ?
Istnieje cienka granica między zdrowym stylem życia a ortoreksją. Czy przestrzeganie diety może być przyczyną choroby? Zdecydowanie tak. Kiedy trzeba wzmóc czujność, jakie są konsekwencje ortoreksji, gdzie szukać pomocy? Zastosuj zasadę 90/10.
- 103** ODRACZAJ GRATYFIKACJĘ
Chwila przyjemności tu i teraz brzmi zwykle bardziej zachęcająco niż systematyczna praca, która dopiero po czasie przyniesie efekt. Powoduje to, że proces odchudzania jest znacznie utrudniony. Dlatego proponuję Ci praktykowanie odraczania gratyfikacji.
- 109** JEDYNA, NAJLEPSZA NA ŚWIECIE DIETA
— ONA ISTNIEJE!
Dieta ma być dla Ciebie, a nie Ty dla diety. Podpowiem Ci, w jaki sposób dostosować to, co jesz i ile jesz, do własnych potrzeb. Dzięki temu zaczniesz podejmować dobre decyzje. Zdrowie na pierwszym miejscu!
- 131** DOJDŹ DO SEDNA PROBLEMU ZE ZMIANĄ
(ROZPRACUJ PĘTLE NAWYKÓW)
Od czego zacząć? Określ bodziec, zwyczaj i nagrodę. Dowiedz się, jak skutecznie zastąpić stary nawyk zdrowszym. Pomogą Ci przykładowe case study z gabinetu psychodietetyka.
- 143** UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA
Czy znasz pojęcia wewnątrzsterowność i zewnątrzsterowność? Refleksja nad własnym myśleniem, a nawet używanymi przez siebie słowami (!) jest skutecznym sposobem na to, aby wykształcić w sobie wewnętrzne poczucie kontroli. A przez to dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć cel.

-
- 157** JEDZENIE, KTÓRE NIE WYNIKA Z POCZUCIA GŁODU
Zasada mindful eating, czyli uważnego jedzenia. Dlaczego jest tak ważna? Dlaczego nie można jej pomijać? Przekonaj się sama...
- 163** ODCHUDZANIE A RODZINA
Co zrobić, jeśli czujesz potrzebę wsparcia ze strony najbliższych? Jak rozmawiać o tym z partnerem? Ważne są początki, czyli jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u najmłodszych.
- 177** JAK OKIEŁZNAĆ STRES?
Czy znasz główną przyczynę nadmiernego jedzenia? Może tylko się domyślasz, co nią jest? Tak, naprawdę warto nauczyć się odpowiedniego zarządzania stresem. Poznaj najsukuteczniejsze metody.
- 201** WYŁĄCZ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA
Nieustannie dopadają Cię negatywne myśli? To wewnętrzny krytyk. Podpowiem Ci, jak się z nim rozprawić! I jeszcze jedno – Kochaj siebie tu i teraz, a zobaczysz cuda.
- 209** JAK... POKOCHAĆ SWOJE CIAŁO?
Naprawdę możesz zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem. Pomogą Ci w tym moje doświadczenia. Czy chciałabyś ćwiczyć z miłości do swojego ciała, a nie z nienawiści?
- 221** NA ZAKOŃCZENIE
Nie traktuj tego wszystkiego jak sprintu. To maraton, który ma być dla Ciebie czystą przyjemnością – tylko wtedy osiągniesz wymarzone efekty! To, jak zakończy się ta historia, zależy od jednej osoby. Od Ciebie :)

PODJDANIE

Ja już nie mam siły, Pani Karolino! Każda moja próba utrzymania diety wygląda tak samo. Niby trzymam się posiłków głównych, ale... często zdarza mi się podjadać. Wieczorne przekąski przed telewizorem, ciastko lub cukierek w pracy. W dodatku do domu wracam potwornie głodna. Trudno mi skończyć obiad w odpowiednim momencie – zwykle się przejadam. Chciałabym z tym skończyć, ale to silniejsze ode mnie...

Magda, 28 lat

Masz problem z podjadaniem?

Uwierz mi, rozumiem Cię doskonale! Sama borykałam się z tym problemem przez wiele lat.

Mnie również zdarzało się przesadzać z wielkością spożywanych porcji.

No i podjadałam między posiłkami. Szczególnie w chwilach stresu.

Z pozoru niewinne dojadanie, dokładki, zachcianki, zajadanie stresu to w sumie całe mnóstwo dodatkowych, nieplanowanych kalorii.

A spożywanie zbyt wielu kalorii w stosunku do zapotrzebowania kończy się zawsze tyciem.

Jak sądzisz, czy rozwiązaniem tego problemu będzie... zastosowanie diety?

Nie. Przechodzenie na dietę pomoże tylko na chwilę.

Zdecydowanie skuteczniejsze będzie zastosowanie technik, które pomogą zerwać z tym złym nawykiem raz na zawsze.

Przygotowałam dla Ciebie pięć najskuteczniejszych sposobów (strategii), które pomogły nie tylko mnie, lecz także wielu moim pacjentkom rozprawić się z problemem podjadania. To metody, które naprawdę działają. Ich kolejna zaleta – są proste. Jednak nie wierz mi na słowo, sama wypróbuj!

1. CZEGO OCZY NIE WIDZĄ...

Jesteś w pracy i kuszą Cię nieustannie leżące na biurku cukierki?

Po prostu... schowaj je, by były poza zasięgiem wzroku! Miseczkę z cukierkami czy ciastkami ukryj za monitorem swojego komputera. Klienci będą mogli się poczęstować, a Ciebie taki widok nie będzie kusił.

To samo dotyczy domu.

Czy na samym środku Twojego mieszkania znajduje się miseczka ze słodkościami? Jeśli tak, to jestem pewna, że kusi Cię za każdym razem, gdy przechodzisz obok. Pokarmy mniej zdrowe lepiej trzymać schowane (np. w szufladzie). Za to na tacę wyłóż owoce i warzywa, by dumnie prezentowały się na środku stołu.

Jeśli masz słabość do słodczy, nawet jeśli leżą schowane głęboko w szafce, zadaj sobie kilka pytań. Po co je kupujesz? Dla męża? Dla dzieci? Dla gości? A może kończy się tak, że to Ty głównie je zjadasz? Bądź szczerą wobec siebie.

Pamiętaj, że najczęściej już będąc w markecie (!), decydujesz o tym... co wyląduje w Twoim żołądku. Rób przemyślane zakupy i nie oszukuj sama siebie.

Mnie samej zdarzało się kupować słodkości „na wypadek wizyty gości”. Kończyło się zawsze tak samo. Większość lądowała w moim brzuchu. Zrozumiałam, że przy dzisiejszej dostępności żywności (sklepy otwarte od rana do wieczora, całodobowe stacje benzynowe) nie ma najmniejszego problemu, aby w razie potrzeby kupić coś na szybko. Przestałam chomikować słodczyce w domu. Dzięki temu nie podjadam. A w razie niezapowiedzianej wizyty gości jestem przygotowana. Zawsze mam w zanadrzu daktyle, pestki dyni, słonecznika, nerkowce i migdały.

2. SŁODKIE PO OBIEDZIE?

Co prawda naukowcy i prawa fizjologii tego nie potwierdzają, ale my, kobiety, wiemy, jak jest. Są dwa żołądki. Gdy jeden (ten normalny) jest już pełen, otwiera się drugi. I krzyczy: „Słoooooodkie!”

Czy po zjedzeniu obiadu (niezależnie od wielkości spożytej porcji) odczuwasz chęć zjedzenia czegoś słodkiego? Nie jesteś sama. Wiele moich pacjentek również miało z tym problem.

Rozwiązaniem, które pomaga niezwykle skutecznie, jest technika stopera.

Tuż po obiedzie nastaw sobie budzik na 15 minut. Jeśli po upływie tego czasu nadal będziesz miała ochotę na kawałek ciasta, to... zjedz go. Jednak w wielu przypadkach zajmiesz się innymi sprawami i nie będziesz pamiętała o zachciance. Jednej z moich pacjentek zdarzyło się zapomnieć o tym do tego stopnia, że odliczanie stopera zatrzymała następnego dnia rano! Prosta technika, a niezwykle skuteczna!

3. PODJADANIE PODCZAS GOTOWANIA

Podjadasz podczas gotowania obiadu?

Nie Ty jedna masz z tym problem. Mnie również zdarzało się oszukiwać samą siebie. Próbowałam zupę. Zupę, którą robiłam dziesiąty raz z rzędu... Z tego samego przepisu...

Niby tylko łyżeczka, potem druga, a potem trzecia.

Jak to się kończyło? Tym, że zasiadałam do obiadu i nie odczuwałam już ani głodu, ani radości związanej z posiłkiem. W końcu doskonale

wiedziałam, jak będzie smakować. Pojawiały się też wyrzuty sumienia, że podjadałam podczas gotowania. W dodatku po zsumowaniu kalorii z podjadania wraz z tymi przyjętymi z posiłkiem właściwym okazywało się, że jem o wiele za dużo.

Co mi pomogło?

Powiedziałam sobie: „Gruszecka, przestań oszukiwać samą siebie. Może do spróbowania potrawy wystarczyłoby dosłownie pół łyżeczki? Gotujesz to danie po raz pierwszy? OK. Testowanie smaku będzie niezbędnym. A może po raz któryś z kolei przygotowujesz to samo danie? I w dodatku używasz tych samych składników i proporcji co zawsze? W takim wypadku nie musisz nic próbować!

Powtarzam – bądź uczciwa wobec siebie.

Co jeszcze mi pomogło?

Wprowadzenie naprawdę prostej zasady.

Zaczęłam żuć miętową gumę podczas przygotowania posiłków. Ochota na podjadanie spadła do zera! Możesz też umyć zęby bezpośrednio przed gotowaniem obiadu. Smak mięty sprawia, że podjadanie podczas gotowania przestaje kusić.

To nie wszystko. Jest jeszcze jedna rzecz, która przekonała mnie do tego, aby nie podjadać podczas przygotowywania dań. Posiłek ma być celebracją. Jedną z najprzyjemniejszych chwil w ciągu dnia.

A co to za miłe zaskoczenie, jeśli ten obiad został już przez Ciebie niejednokrotnie posmakowany podczas gotowania? I zamiast celebracji pojawia się po prostu jak najszybsze zaspokojenie głodu. W pędzie, na stojąco, bez należytej uwagi.

Mam do Ciebie prośbę. Szanuj siebie. Szanuj swój organizm. Zasługujesz na coś więcej niż jedzenie w pędzie i związane z tym wyrzuty sumienia. Zrób sobie... dobrze!

Nie próbuj posiłku na szybko w trakcie przygotowywania. Zasiądź do stołu dopiero jak danie będzie gotowe, a stół nakryty. Nawet jeśli zsiadasz z większym głodem, gwarantuję, że posiłek Cię dużo bardziej ucieszy. W końcu głód to najlepsza z przypraw!

Taki posiłek zjedzony w spokoju będzie czystą przyjemnością. Zresztą coś długo wyczekiwanego zawsze smakuje lepiej. Niech będzie to nagroda za trud włożony w przygotowanie obiadu. Zasługujesz na to!

4. ZBYT DUŻE PORCJE

Czujesz lekki niedosyt po zjedzeniu posiłku? Nie pędź po dokładkę! Zanim informacja o spożytym posiłku dojdzie do ośrodka sytości w naszym mózgu, potrzeba czasu. Minie 15–20 minut i z pewnością poczujesz sytość. Dokładając kolejne porcje, łatwo stracić rachubę i koniec końców wstaniesz od stołu przejedzona. A domyślam się, że rozszerzony żołądek i wydęty brzuch to nie efekt, na którym Ci zależy.

Co zrobić, aby skończyć ze zbyt dużymi porcjami?

Po pierwsze – zidentyfikuj źródło problemu.

Często jest to zbyt szybkie jedzenie. Bez należytej uwagi. Myślni jesteś zupełnie gdzieś indziej. Mózg nie zdąży zarejestrować spożytych w pędzie kalorii.

Moja rada?

Wprowadź w swoje życie HARA HACHI BUN. Co to takiego? Japoński sekret szczupłości. I długowieczności! Co tak właściwie oznacza ta zasada? „Jedz tyle, ile potrzebujesz, byś czuła się pełna w osiemdziesięciu procentach”.

Wprowadzenie tego w życie nie jest takie trudne. Chodzi o to, abyś kończyła posiłek, zanim poczujesz mdłości i rozciągający się żołądek. Jedz powoli, przeżuвай każdy kęs minimum 10 razy (choć niektórzy twierdzą, że 30...). Najpierw będzie to dla Ciebie trochę sztuczne. Z czasem jednak przyzwyczaisz się i szybko zaczniesz odczuwać satysfakcję oraz sytość po każdym spożytym posiłku!

Jeśli zjadłaś już wszystko, co było na Twoim talerzu, ale... masz ochotę na dodatkę (dosłownie jeden mały ziemniaczek!), to właśnie moment, w którym przerywasz. Odpuść sobie ostatni kęs. Nawet gdy kończysz posiłek z bardzo delikatnym uczuciem niedosycenia, to uwierz mi – już za kwadrans do ośrodka głodu i sytości w Twoim mózgu dojdzie informacja o sytości. Poczujesz sytość. I dumę z siebie, że zakończyłaś posiłek w odpowiednim momencie!

5. PODJADANIE Z NUDÓW

Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile kalorii dostarczamy naszemu organizmowi w trakcie podjadania. Bardzo często moje pacjentki, które pracują w domu, mają z tym problem. Jednak nieograniczony dostęp do lodówki wcale nie musi kończyć się bezmyślnym podjadaniem. Tak samo wieczorne oglądanie telewizji. Na początku, gdy nawyk takiego podjadania jest silny, można zastosować zdrowsze alternatywy.

20 PROPOZYCJI NA ODŻYWCZE PRZEKĄSKI

To forma miniściąg dla pacjentów w pierwszym etapie walki z podjadaniem. Każda z wymienionych przekąsek będzie zdrowszą alternatywą chipsów, krakersów i popcornu:

- orzechy brazylijskie,
- suszone śliwki,
- słupki selera naciowego z tzatzikami,
- minimarchewki,
- chipsy z jarmużu,
- migdały,
- nasiona słonecznika,
- suszone banany,
- słupki z papryki z domowym guacamole,
- pistacje,
- oliwki,
- pomidorki koktajlowe,
- suszona morwa biała,
- daktyle,
- orzechy włoskie,
- plastry zielonego ogórka z humusem,
- pieczona ciecierzycza,
- plastry jabłka posmarowane masłem orzechowym,
- pestki dyni,
- suszone morele.

Jednak ja jestem zdecydowaną przeciwniczką jakiegokolwiek bezmyślnego podjadania – czy to przy komputerze, czy przed telewizorem. Lepiej zerwać z tym nawykiem raz na zawsze.

Jak to zrobić? Moje rozwiązanie będzie jak zwykle proste. I skuteczne.

Zadaj sobie pytanie: „Czy na pewno jestem głodna?”

Pomyśl, o której godzinie jadłaś poprzedni posiłek. Może to nie głód, lecz odczucie pragnienia? Często mylimy je z uczuciem głodu. Wypij szklankę wody – w wielu przypadkach to naprawdę pomaga!

Bardzo często chęć podjadania nie wynika z odczuwania głodu. Jeśli ma to być tylko sposób na zabicie czasu, zajmij mózg czymś innym. Posłuchaj muzyki, oddaj się lekturze, wyjdź przewietrzyć się lub zrób serię głębokich oddechów. Przy okazji będzie to fajna forma odstresowania się i zwolnienia od codziennego biegu. Co ważne – nie pojawią się wyrzuty sumienia, jak w przypadku podjadania. Poczujesz prawdziwą dumę, że nie uległaś pokusie.

JAK ODRÓŻNIĆ GŁÓD OD ZACHCIANKI?

Nad tym problemem pracuję z pacjentami z wykorzystaniem mojego ulubionego narzędzia. Jest to skala głodu i sytości opracowana przez amerykańską lekarkę dr Michelle May.

Narysuj na kartce poziomą oś, w równych odstępach wypisz cyfry, zaczynając od 1 i kończąc na 10.

1 to wilczy głód, a 10 przejedzenie, któremu towarzyszą mdłości i inne niekorzystne objawy żołądkowe.

Co z tym zrobić dalej? Przed każdym posiłkiem określ w skali od 1 do 10 poczucie głodu. Jak myślisz – w którym momencie najlepiej rozpocząć posiłek?

A w którym kończyć?

Szczegółowa interpretacja skali

1. Wygłodzenie (najważniejsza potrzeba w danym momencie, nie jesteś w stanie myśleć o niczym innym, tylko o jedzeniu).
2. Silny głód (muszisz coś zjeść, im szybciej, tym lepiej).
3. Głód (odczuwasz głód, ale dasz radę jeszcze chwilę odczekać do kolejnego posiłku).
4. Lekki głód (zaczynasz powoli myśleć o kolejnym posiłku).
5. Zaspokojenie (kończysz posiłek z bardzo delikatnym uczuciem głodu, które mija już po 15 minutach, nie czujesz głodu, Twoje potrzeby pokarmowe są zaspokojone).
6. Nasylenie (kończysz jeść, gdy czujesz się najedzona w 100%).
7. Najedzenie (najadasz się na ok. 110% swojego zapotrzebowania, Twój żołądek się rozciąga).
8. Przejedzenie (stan, w którym nie jesteś z siebie dumna, kończysz posiłek z uczuciem przejedzenia, Twój żołądek znacznie się poszerza).
9. Objedzenie (stan, w którym zaczynasz odczuwać wyrzuty sumienia i żałujesz ostatnich dokładek, czujesz dyskomfort w przewodzie pokarmowym).
10. Stan bliski mdłościom (zaczynasz odczuwać mdłości, boli Cię żołądek, złemu samopoczuciu towarzyszy duży żal i wyrzuty sumienia).

RADA OD PSYCHODIETETYKA

Sytuacją idealną będzie rozpoczynanie posiłku w punkcie 3. – 4., a kończenie go w punkcie 5. – 6.

Jeśli dopuścisz do punktu 1. lub 2., możesz dosłownie rzucić się na jedzenie. Wilczy głód nie wróży nic dobrego – często w efekcie zjesz więcej, niż powinnaś.

Kończenie posiłku w punktach 7. – 10. może nasilać problem. Twój żołądek będzie się rozciągał, przez co możesz mieć apetyt na jeszcze większe porcje. W dodatku punkt 9. i 10. to czas, w którym pojawiają się wyrzuty sumienia. Jesteś sfrustrowana i zła na siebie — znowu zjadłaś zbyt dużo! A jedzenie to tak ważny obszar w życiu, że powinny mu towarzyszyć tylko pozytywne emocje. :-)

Regularne wypełnianie skali głodu i sytości pozwoli Ci lepiej analizować sygnały płynące z Twojego organizmu. Dzięki temu ograniczysz do minimum wszelkie podjadanie i jedzenie zbyt dużych porcji.

Zdaję sobie sprawę, że nie zawsze będziesz miała czas na tworzenie skali głodu i sytości. Dlatego podzielę się z Tobą jeszcze jedną techniką, która jest niezwykle skuteczna. Raz opowiedziałam o niej na moim szkoleniu z psychodietetyki — potem dostałam dziesiątki wiadomości, że była to technika (a właściwie zwykłe pytanie), która pozwoliła moim kursantkom odróżniać głód od zachcianki i raz na zawsze zerwać z podjadaniem.

No to czas na to proste i skuteczne pytanie. W chwilach, gdy dopada mnie chęć podjedzenia czegoś, pytam sama siebie: „Czy... zjadłabym teraz marchewkę?”

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, wiem, że to zwykła zachcianka.

Gdybym była naprawdę głodna, nie pogardziłabym nawet marchewką...

Do zapamiętania

- Wyliminuj z zasięgu wzroku niezdrową żywność.
- Pamiętaj, że często o tym, co wyląduje w Twoim żołądku, decydujesz już podczas robienia zakupów.
- Zastosuj japoński sekret szczupłości – zasadę hara hachi bu.
- Licz, ile razy przeżuwasz każdy kęs.
- Podczas przygotowywania obiadu żuj gumę.
- Jeśli kusi Cię słodkie po obiedzie, zastosuj technikę stopera.
- Jeśli odczuwasz głód, najpierw przekonaj się, czy to nie uczucie pragnienia – wypij szklankę wody.
- Nie podjadaj z nudów, zajmij mózg czymś innym.
- Przed każdym posiłkiem określ w skali od 1 do 10, jak silny odczuwasz głód.
- Odróżniaj głód od zachcianki; zadaj sobie pytanie: „Czy zjadłabym teraz marchewkę?”.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

OTO JEDYNA KSIĄŻKA O DIECIE, KTÓRĄ MUSISZ PRZECZYTAĆ

Dieta polegająca na wiecznych wyrzeczeniach prowadzi do błędnego koła nieefektywnego odchudzania. Opuść ten nieszczęsny krąg i zamiast diety zastosuj system żywienia, który nie dość, że przyniesie odpowiednie rezultaty, to jeszcze sprawi Ci przyjemność! Po przeczytaniu tej książki zrozumiesz, że wcale nie potrzebujesz pomocy sztabu dietetyków, trenerów i coachów – w zamian nauczysz się zdrowego podejścia do diety, postawisz na aktywność fizyczną i pogłębisz znajomość swojego ciała. Doprowadzisz do zmiany w swoim życiu. Bez ciągłego odmawiania sobie tego, co lubisz!

Publikacja ta opowiada nie tylko o odżywianiu, lecz także o spoglądaniu na siebie i swoje ciało przychylnym okiem. Jest drogowskazem dla kobiet, które próbowały już setek diet, są sfrustrowane brakiem efektów, straciły motywację i wiarę w siebie. Pozwoli Ci stać się kobietą pewną siebie, asertywną, mającą kontrolę nad swoimi emocjami i stresem. Zaczyniesz czerpać radość ze zdrowego odżywiania. Poczujesz dumę, ponieważ prawdziwie zadbasz o siebie i zbliżysz się do wymarzonych efektów. Zmienisz podejście nie tylko do diety, ale i całego życia!

Oto narzędzie, które pomoże Ci przejść kompletną transformację. Od kobiety zrezygnowanej, która bezskutecznie próbuje schudnąć, nie wierzy w siebie, nie ma motywacji do działania i nie akceptuje swojego ciała, do kobiety zdeterminowanej, która wierzy w siebie, jest pełna energii i... nie musi już więcej przechodzić na dietę! To zbiór konkretnych, praktycznych i przede wszystkim skutecznych rad, opartych na doświadczeniu autorki – własnym i zawodowym, wynikającym z wieloletniej indywidualnej pracy z pacjentami. W dodatku ta książka jest taka jak autorka – z poczuciem humoru i dystansem. Dodaje energii i wywołuje uśmiech na twarzy.

Nie mogę się doczekać, aż będę mogła podzielić się z Tobą swoją wiedzą z zakresu dietetyki i psychodietetyki. Zdobyłam ją na drodze własnych doświadczeń oraz wieloletniej pracy z pacjentami. Dzięki temu wiem, jak rozwiązywać problemy trapiące wiele kobiet. Jestem zdania, że wszystko tkwi w głowie – właśnie dlatego podpowiem Ci, jak zaprogramować swój mózg na odchudzanie. Jaka jest moja misja? Zależy mi, żeby Polki mogły być nie tylko szczupłe, lecz przede wszystkim zdrowe i szczęśliwe. I by w pełni akceptowały siebie.

KAROLINA GRUSZECKA

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
📍 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
📍 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
📍 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-5878-2



9 788328 358782

cena 39,90 zł