

دورة الأكل الصحي

جدول المحتويات

المقدمة

- معلومات مهمة

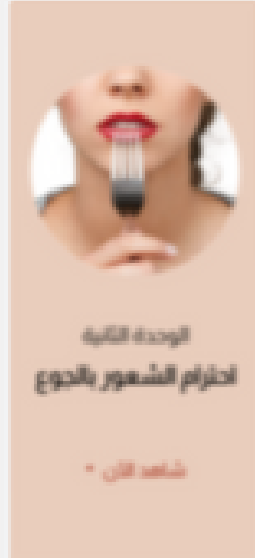
عن أروى

- معلومات عن أروى

التمارين

- المبدأ الأول وتمارين الوحدة الأولى
- المبدأ الثاني وتمارين الوحدة الثانية
- المبدأ الثالث وتمارين الوحدة الثالثة
- المبدأ الرابع وتمارين الوحدة الرابعة
- المبدأ الخامس وتمارين الوحدة الخامسة
- المبدأ السادس وتمارين الوحدة السادسة
- المبدأ السابع وتمارين الوحدة السابعة
- المبدأ الثامن وتمارين الوحدة الثامنة
- المبدأ التاسع وتمارين الوحدة التاسعة
- المبدأ العاشر وتمارين الوحدة العاشرة

وحدات الدورة



دورة الأكل الصديق

المقدمة

معلومات مهمة

بعض من المعلومات المهمة قبل أن تبدأ.

لا حاجة لطباعة كل أوراق الكتيب. ستحتاج لطباعة التدريبات أو يمكنك عمل التدريبات في أي دفتر تفضله.

هناك 10 وحدات للدورة، وكل واحدة سيتم إطلاقها في التواريخ الموضحة في الموقع (أو قبل). من الأفضل التمهّل، والقيام بعمل كل التدريبات قبل الانتقال إلى الوحدة التالية.

يمكن القيام بعمل بعض التدريبات أثناء مشاهدة فيديو الجلسة وبعد الجلسة. وهناك تدريبات تحتاج وقت معين (قبل وجبة أو بعد وجبة مثلاً) أو تحتاج مراقبة السلوكيات وطريقة التفكير خلال بضع أيام أو اسبوع. إجمالاً، أنصح بعمل التدريبات الخاصة بكل وحدة قبل الانتقال إلى الوحدة التالية. ولكن من الطبيعي الرجوع لتدريب سابق مرة أخرى.

سيكون هناك أيضاً 5 لقاءات لايف للتدريب والأسئلة، مع التواريخ والأوقات المذكورة في مجموعة الواتس اب. سيتم إرسال رابط زووم لكل لقاء على مجموعة الواتس أب أيضاً. إذا لم تنضم لمجموعة الواتس أب تواصل معي.

شكراً لك على انضمامك إلى الدورة، وعلى كونك جزء من عالمي.
أنا أقدرك، وأتطلع لرؤيتك قريباً إن شاء الله.

تحياتي،
أروى

الوحدة الأولى

رفض عقلية الدايت

ملخص الوحدة الأولى

● اتباع الأنظمة الغذائية للتنحيف تسبب زيادة في الوزن

● الريجيمات والدايت تضر الصحة النفسية وتسلب راحة البال

● الريجيمات تمحو الثقة في الجسم

● لا يفشل الأشخاص في الدايت، الدايت هو ما يخذلنا

● فهم عقلية الدايت وكيف تتخلص منها

ملاحظاتك:



هل أنت محبوس في عقلية الدايت؟

بعض الاسئلة تطرحها على نفسك لمعرفة إذا كنت محبوس في عقلية الدايت أم لا. إذا كانت الإجابة بنعم على أحد هذه الاسئلة، إذا فأنت لديك عقلية دايت، والانضمام لهذه الدورة علامة لكونك مستعد للاستغناء عن هذه الأفكار.

هل تصنف الطعام ب "جيد" أو "سيء"؟

هل تفكر في الطعام بصيغة وحدات رقمية - غرامات، سعرات حرارية، الخ؟

عند اكتساب الوزن، هل تعتبر الأمر على أنك تقوم بشيء ما خاطئ؟

هل تحتفل بخسارة الوزن؟

هل كل من يمثلون طريقة أكل صحية ونمط حياة صحي نحاف؟

هل تشعر بخجل أو فخر من تناول أطعمة معينة؟



تحديد قواعد الطعام الخاصة بك

- قوم بكتابة القواعد. أي كان ما يأتي على ذهنك. وكتبها بالترتيب من الأسهل للأصعب في خرقها.
- ثم تأخذ رقم 1 وتخطط لخرق هذه القاعدة هذا الأسبوع.
- تجنب خرق القواعد كلها مرة واحدة، لأن الأمر قد يفوق الطاقة.
- ولكن يجب أن تتذكر، لا يعني أنك سمحت لنفسك بخرق قاعدة للطعام مرة، بأن تم خرقها للأبد.

ما هي قواعد الطعام الخاصة بك؟

ما القاعدة الأولى التي سيتم خرقها أولاً؟

ما القاعدة الثانية التي سيتم خرقها ثانياً؟

ما القاعدة الثالثة التي سيتم خرقها ثالثاً؟

ما القاعدة الرابعة التي سيتم خرقها رابعاً؟

خطوات التخلص من سموم اتباع الدايت

1 عدم متابعة أي شخص لا يدعم رحلة التغذية الحدسية

انفلونسرز، اصدقاء، هاشتاغ، الخ. بالإضافة الى أي شخص تقوم مقارنة نفسك به. لم يقوم بعمل أي شيء خاطئ، ولكن بمجرد مقارنة جسمك به يكون ذلك حافز سلبي بالنسبة لك.

2 متابعة حسابات جديدة ومختلفة

يمكنها أن تتعلق بالتغذية الحدسية. ولكن أيضا حسابات ليس لها علاقة بالطعام.

3 مراقبة الحديث الذاتي

حول الجسم أو الطعام. التوكيدات مفيدة جدا لهذا الأمر. ما الذي يمكنك أن نقوله لنفسك بدلا من ذلك؟ لا يجب أن يكون الأمر إيجابي، ولكن محايد. لا يجب أن تحب كيف تبدو، ولكن يجب أن تقدر ما يفعله لك جسمك. ومع الوقت سيصبح الأمر تلقائي.

4 التخلص من أدوات اتباع الدايت

الكتب، المجلات، الملابس، التطبيقات، أدوات التعقب. والميزان بما انه يعيق تقدمك. حتى إذا لم يكن يؤثر على طريقة تناولك للطعام، قد يؤثر على ما تشعر به، ومع الوقت سيؤثر على طريقة تناول الطعام. يجب أن تركز على ما تشعر به، والإجراءات التي تأخذها من اجل صحتك، ويجب أن لا ترتبط بالأرقام التي تكون خارج سيطرتك.

الوحدة الثانية

احترام شعور الجوع

المبدأ الثاني - احترام شعور الجوع

يجب الحفاظ على تغذية الجسم بيولوجياً بمعدلات طاقة كافية وكربوهيدرات، وعكس ذلك سيتسبب في إطلاق نزعة للإفراط في تناول الطعام.

حالما تصل للحظة الجوع الشديد، ستختفي كل نوايا تناول الطعام بطريقة معتدلة وواعية، وسيصبح لا أهمية لها.

تعلم احترام هذه الاشارات البيولوجية الأولية يمهد الطريق لإعادة بناء الثقة في نفسك والاكل.

ملاحظاتك:

مقياس معدل الجوع والشبع

مشاعر الجوع والشبع شخصية. الذي بالنسبة لك شعور جيد يختلف عما يشعر به شخص آخر. ليس هناك صحت أو خطأ. استخدم هذا المقياس لفهم مستويات الجوع والشبع التي تشعر بأنها أفضل بالنسبة لك

قوة الشعور في المجمع			التقييم	تصنيف وصف الإحساس بالجوع والشبع
محاييد	غير سار	سار		
			0	الشعور بالجوع بطريقة مؤلمة. هذا الشعور يعتبر جوع بدائي، وهو حاد جدا وملح.
			1	الشعور بالنهم وسرعة في الانفعال. توق لتناول الطعام
			2	الشعور بجوع شديد. متطلع لوجبة أساسية أو خفيفة مشبعة
			3	جائع وجاهز لتناول الطعام، ولكن بدون إلحاح. جوع مهذب
			4	جائع قليلا، غير ممتلئ بشكل طفيف
			5	على الحياد. لست جائع ولا تشعر بالشبع تماما
			6	الشعور بالشبع بدأ ينشأ
			7	شعور بشبع مريح. تشعر برضا وقناعة
			8	الشعور بالشبع قليلا. لا يكون هذا الشعور سار، لكنه لم يبدأ في التحول إلى تجربة غير سارة
			9	الشعور بشبع شديد، أكثر من اللازم. تشعر بعدم راحة، كما أنك تحتاج لفتح أزرار البنطال، أو إزالة الحزام
			10	شعور مؤلم بالامتلاء، متخم تماما. قد يصاحبه شعور بالغثيان



مقياس معدل الجوع

- قوم بتفقد مقياس معدل الجوع هذا الأسبوع قبل، أثناء، وبعد أي وجبة.
- ليس هناك صواب أو خطأ. يفضل بعض الناس البقاء دائماً بين 3 إلى 6، وتناول وجبات بكميات أقل مرات متعددة أثناء اليوم. والبعض الآخر يفضل البقاء على 2 أثناء الشعور بالجوع، وعلى 9 عند الشعور بالامتلاء، وتناول الطعام مرتين يومياً. وقد يتغير الأمر أيضاً حسب اليوم (أيام الأسبوع مقابل إجازة نهاية الأسبوع).

arwa مقياس معدل الجوع والشبع مشاعر الجوع والشبع شخصية. الذي بالنسبة لك شعور جيد يختلف عما يشعر به شخص آخر. ليس هناك صحت أو خطأ. استخدم هذا المقياس لفهم مستويات الجوع والشبع التي تشعر بأنها أفضل بالنسبة لك			
التقديم	تصنيف وصف الإحساس بالجوع والشبع	قوة الشعور في المجدد	
		محاذير	سار
		غير سار	سار
الشعور	0	الشعور بالجوع بطريقة مؤلمة. هذا الشعور يعتبر جوع بدائي، وهو جاد جداً وملح.	
مفرط	1	الشعور بالهunger وسرعة في الانفعال. توق لتناول الطعام	
	2	الشعور بجوع شديد. متطلع لوجبة أساسية أو خفيفة مشبعة	
نطاق تناول الطعام بشكل طبيعي	3	جائع وجاهر لتناول الطعام، ولكن بدون إحراج. جوع مهذب	
	4	جائع قليلاً، غير مهمل بشكل طفيف	
	5	على الحياء. لست جائع ولا تشعر بالاشبع تماماً	
	6	الشعور بالاشبع بدأ بنشأ	
	7	شعور بشبع مريح. تشعر برضا وقناعة	
الشعور	8	الشعور بالاشبع قليلاً. لا يكون هذا الشعور سار، لكنه لم يبدأ في التحول إلى غربة	
مفرط	9	غیر سارة	
	9	الشعور بشبع شديد، أكثر من اللازم. بعد شعور راحة، كما انك تحتاج لفتح أزرار البنطال، أو ازالة الحزام	
	10	شعور مؤلم بالامتلاء، متخم تماماً. قد يصاحبه شعور بالقيان	

اكتشف لكل من المعدلات - هل شعورك سار، غير سار، أو محايد.

ما الاتجاهات التي اكتشفتها مع معدلات الجوع الخاصة بك؟

ما هو معدل الجوع المناسب لك؟

ما هي أفضل عدد الساعات بين الوجبات التي تناسبك؟

هل تفضل تنوال وجبات أصغر متعددة؟ أو وجبات أكبر وعددها أقل؟

تمرين 2: وجبات الطوارئ



قم بإنشاء قائمة بما ستأكله إذا لم تكن إشارات الجوع لديك موجودة أو لم تكن واضحة. الهدف تجنب الجوع الشديد وايضا لتغذية الجسد وإرجاع مشاعر الجوع مع الوقت.

- ما هي الوجبات التي يسهل تحضيرها أو شرائها والتي تبدو جيدة بالنسبة لك؟
- ما هي الوجبات الخفيفة التي ستتناولها إذا كنت متوتراً أو مشغولاً للغاية بحيث لا تستطيع تناول وجبة صغيرة؟
- كن مرناً مع أفكارك وعدل عليها حسب الحاجة.

أفكار وجبات	أفكار سناكات

هل اشعر بجوع جسدي؟

لا ↔ **نعم** → أكل

هل مرت
3 ساعات منذ
آخر مرة أكلت
فيها؟

نعم

أكل

لا

هل اسعى
لشيء يلهيني؟

نعم

ما الذي سيساعد في
هذه اللحظة؟

الطعام

تناول
الطعام
بوعي!

**شيء
آخر**

- حركة
- موسيقى
- قراءة
- تأمل

ما الذي يدفعني
للأكل بدون
الشعور بالجوع؟

الوحدة الثالثة

عقد صلح مع الطعام

المبدأ الثالث - عقد صلح مع الطعام

أعقد هدنة؛ أوقف الصراع مع الطعام! أعط نفسك إذن غير مشروط لتناول الطعام.

إذا أخبرت نفسك إنك لا تستطيع أو لا ينبغي لك تناول طعام محدد، قد يؤدي ذلك لمشاعر حادة بالحرمان، والتي تتحول إلى توقع لا يمكن السيطرة عليه، وأحياناً تناوله بنهم.

عندما "تستسلم" أخيراً للأطعمة المحرمة بالنسبة لك، سيصبح تناول الطعام حدة شديدة، مما يؤدي عادة للإفراط في الطعام على طريقة الوجبة الأخيرة، والشعور بذنب مفرط.

ملاحظاتك:



قائمة الأطعمة الممنوعة

- قم بعمل قائمة بالأطعمة الممنوعة وفكر في آخر مرة أكلت فيها أحد هذه الأطعمة

ما هي الأطعمة التي تمنعها أو تقيدها حاليًا؟

صف أفكارك وسلوكك في الأكل عندما تقرر تناول أحد هذه الأطعمة.

عندما تأكل من الطعام الممنوع، هل تركيزك على بالتذوق وأي شعور ببداية الشبع؟ أم أنك تأكل بسرعة وتشعر بانفصال؟

كيف يؤثر تناول الطعام الممنوع على ما تتناوله بقية اليوم؟ وعلى مزاجك؟ وعلى كيف تشعر تجاه نفسك؟



تقديم طعام ممنوع

- اختار طعام ممنوع لتقديمه هذا الأسبوع لنفسك. لا يجب أن يكون أكثر طعام تخافه، يمكنك أن تعمل خطوة بخطوة للوصول الى هذه المرحلة.
- إذا كنت تمر بيوم مجهد، قوم بتأجيل هذا التدريب.
- ظم الطعام لوجبة، أو كوجبة خفيفة. لا نتناول الطعام إذا كنت تشعر بجوع شديد. (مثال: لا تأكل شيبس وأنت جاهز لوجبة!)
- ملاحظة: إذا كانت هناك حساسية ضد طعام ما، بالطبع لا تقوم باختياره. عيد ترتيب الذهن بأن إقصاء هذا الطعام هو تصرف نابع من الاهتمام بالذات وليس الحرمان.

ما هو الطعام الذي تخطط لتناوله هذا الأسبوع؟

متى سيكون أفضل وقت لتناول هذا الطعام حيث لن تكون جائعًا جدًا أو ممتلئًا جدًا؟ أين ستأكله؟

قم بتدوين ما تشعر به قبل الأكل، وكيف هو الطعم خلال تناول الطعام، وكيف تقيم تجربتك الإجمالية في النهاية؟

شعورك قبل:

الطعم خلال الأكل:

تقييم تجربتك:

الوحدة الرابعة

تحدي شرطة الظعام

المبدأ الرابع - تحدي شرطة الطعام

أصرخ بأعلى صوتك لا للأفكار التي تخبرك أنك "صالح" لتناولك كمية صغيرة من السعرات الحرارية، و"سيئ" لتناولك قطعة من كيك الشوكولاتة.

شرطة الطعام تراقب القواعد غير المنطقية التي خلقتها ثقافة الدايت. مقر الشرطة يكمن في أعماق نفسك، ويصرخ مكبر صوته بانتقادات مؤذية سلبية، وبعبارات ميؤوس منها، وباتهامات مثيرة للذنب.

طرد شرطة الطعام خطوة رئيسية للعودة الى الاكل بطريقة حدسية.

ملاحظاتك:

تمرين 1: اختبار معتقداتك

- قم بمراجعة لائحة المعتقدات المشوهة بالأسفل. أي منهم تنطبق عليك؟
- قم بذكر أي معتقدات لديك لم تكن مذكورة بشأن الطعام والجسم.
- إعادة التفكير في أصل هذه المعتقدات. على سبيل المثال: اعتقادي بأنني لن أتزوج إذا كان جسمي ممتلئ نابع من تعليقات والداي عندما بدأت في اكتساب الوزن حينما كنت مراهقة.

☐ البروتين هو أفضل نوع في المجموعات الغذائية.

ملاحظاتك: _____

☐ الدهون في الطعام ستجعلني سميكة.

ملاحظاتك: _____

☐ يجب تجنب أي أطعمة تحتوي على طحين أبيض أو سكر.

ملاحظاتك: _____

☐ يجب أن يكون الشخص نحيف ليجد شريك حياة، وظيفة جيدة، الخ..

ملاحظاتك: _____

☐ تناول الطعام بعد الساعة 8م سيتسبب في اكتسابي للوزن.

ملاحظاتك: _____

☐

ملاحظاتك: _____



ممارسة إعادة هيكلة الأفكار

- قم بوصف فكرة شائعة لديك حول تناول الطعام. قم بطرح بعض من الأسئلة المتعلقة بهذه الفكرة، وإعادة هيكلتها من خلال تجربتك الواقعية، وتأملها.
- انظر الى عرض الوحدة للأمثلة.

الفكرة المشوهة:

الأسئلة اللازم طرحها:

الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناءا على التجربة الواقعية:

التأمل:

الفكرة المشوهة:

الأسئلة اللازم طرحها:

الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناءا على التجربة الواقعية:

التأمل:

الفكرة المشوهة:

الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناءا على الحقائق:



تغيير الحديث النفسي السلبي

- انظر في بعض الطرق التي تنخرط فيها بالحديث النفسي السلبي. وقم بكتابة بعض من الأمثلة. قم بوصف طريقة يمكنك من خلالها تغيير الحديث النفسي السلبي إلى إيجابي. وتذكر دائماً أن تنظر الى الأمور بفضول، وليس حكم على الذات.
- التعبير عن الامتنان طريقة أخرى للانتقال من السلبية إلى الإيجابية.
- انظر الى عرض الوحدة للأمثلة.

الحديث النفسي السلبي:

الحديث النفسي الإيجابي:

الامتنان:

الحديث النفسي السلبي:

الحديث النفسي الإيجابي:

الامتنان:



ممارسة طريقة تفكير "معظم الأحيان"

إعادة هيكلة الأهداف المثالية في الأسفل إلى نية "معظم الأحيان" بنفس هذه الطريقة:

الهدف المثالي: سأتابع التغذية الحدية دائما.

نية "معظم الأحيان": سأحافظ على الوعي خلال وجباتي، وآمل أن أكون تابع للتغذية الحدية في معظم الأحيان.

الهدف المثالي: سوف أكل الطعام العضوي فقط

نية "معظم الأحيان":

الهدف المثالي: سأصوم 16 ساعة كل يوم

نية "معظم الأحيان":

الهدف المثالي: سأستيقظ في الخامسة صباحًا كل يوم لممارسة الرياضة

نية "معظم الأحيان":



تحدي قواعد الطعام الخاصة بك

باستخدام ورقة قواعد الطعام الموجودة في الأسفل:

- قم بعمل ملحوظة تنطبق عليك قواعدها، مع الشرح كيف تقوم بتحقيق هذه القاعدة في حياتك الخاصة.
- مراجعة الإجابات، والنظر في إمكانية إعادة هيكلة هذه الإجابة بشكل مرّن أكثر.
- بعض القواعد من الأفضل تحديها تماماً بطريقة تفكير التغذية الحدية.

السؤال: هل تشعر أنك تحتاج لتناول الطعام بطريقة مثالية لتصبح صحي؟

نعم، أنا اتجنب تناول كل أنواع السكر والكربوهيدرات، ولا أتناول الأرز الأبيض أو الخبز أبداً. **قاعدة الطعام:**

تحدي قاعدة الطعام:

أنا أستطيع أن أثق في جسمي ليخبرني ما يحتاج اليه، ليحافظ على صحته معظم الأحيان.

إعادة الهيكلة:

كل الأطعمة مسموح بها، ويمكنني تناول كل ما أحبه - لا أحتاج لتجنب أي نوع من الأطعمة.

السؤال:

قاعدة الطعام:

تحدي قاعدة الطعام:

إعادة الهيكلة:

ما هي قواعد الطعام الخاصة بك؟

معتقدات وقواعد تناول الطعام تتطور بهدوء وببطء. اليك بعض من القواعد التي ستجعلك على صلة بقواعد الطعام الخاصة بك.

- 1 هل تقوم بعد أي شيء؟ (سعرات حرارية، دهون، كربوهيدرات، بروتين، نقاط) ☐
- 2 ما الذي يحدد كمية الطعام التي ستناولها؟ ☐
- 3 ما الذي تعتبره طعام صحي / طريقة صحية لتناول الطعام؟ ☐
- 4 هل لديك أي قواعد حول الوقت المناسب لتناول الطعام خلال اليوم؟ ☐
- 5 هل لديك أي قواعد تخص تناول الوجبات الخفيفة والوجبات الأساسية؟ ☐
- 6 هل هناك أي أطعمة تتجنب تناولها؟ ☐
- 7 هل لديك أي قواعد حول معرفة المحتوى الغذائي لطعام ما أو وجبة؟ ☐
- 8 هل تتناول الطعام بطريقة مختلفة إذا تواجد أشخاص ما حولك؟ ☐
- 9 هل تقارن ما تتناوله مع الآخرين؟ ☐
- 10 هل لديك أي قواعد تخص المشروبات؟ ☐
- 11 هل لديك أي قواعد تخص ممارسة الرياضة وتناول الطعام؟ ☐
- 12 ما رأيك في الكربوهيدرات؟ ☐
- 13 ما رأيك في الحلويات؟ ☐
- 14 هل تقوم بوزن أو قياس الطعام الذي ستتناوله؟ ☐
- 15 ما الأطعمة التي تشعر بأن تناولها "أمان"؟ ☐



قواعد الطعام الخاصة بالأسرة

- قم بالترقية ما بين معتقداتك الخاصة وقواعد الطعام الخاصة بالأسرة. باستخدام ورقة قواعد الطعام للأسرة الموجودة في الأسفل:
- قم بعمل ملاحظة حول أي من القواعد تم فرضها من قبل أسرتك، وقم بوصف طريقة تطبيقها في منزلك اثناء نشأتك.
 - قم بالترقية ما بين معتقداتك الخاصة وقواعد أسرتك.

السؤال: هل كان من المتوقع منك الانتهاء من تناول طبقك تماما؟

قاعدة الطعام للأسرة:

نعم، لم يكن مسموح لي بمغادرة الطاولة إلا إذا قمت بإنهاء طعامي كله، بغض النظر عن المدة التي سيستغرقها الأمر.

طريقة تفكيرك الحالية بشأن هذه القاعدة:

أنتهى من تناول الطعام عندما يخبرني جسمي بأنني أشعر بالشبع. وسأستمر في تناول الطعام حتى أنهى طبقه كله فقط إذا كنت لازلت أشعر بالجوع.

السؤال:

قاعدة الطعام للأسرة:

طريقة تفكيرك الحالية بشأن هذه القاعدة:

ماذا كانت قواعد وتوقعات أسرتك؟

الآباء والأمهات الذين لديهم حسن نية قد يقوموا بتربية أبنائهم بقواعد للتغذية حول ما هو مقبول وغير مقبول تناوله. من المهم تفهم هذه القواعد ومدى صرامتها.

- 1 هل كان لوالديك قواعد لتناول الوجبات العائلية؟ ☐
- 2 هل كان من المتوقع منك أن تنهي طبقك تماما؟ وماذا كان يحدث عندما لم تنهي تناول الطعام في طبقك؟ ☐
- 3 هل كانت هناك أي قواعد خاصة بتناول الوجبات الخفيفة، وإذا كانت هذه الحالة، كيف أثر الأمر عليك؟ ☐
- 4 هل كانت هناك أي قواعد خاصة بتناول الحلويات أو التحلية؟ كيف أثر الأمر عليك إذا كانت الاجابة بنعم؟ ☐
- 5 هل كانت هناك أي قواعد حول أطعمة ممنوعة، مثل عدم السماح بتناول الحلويات أو الوجبات السريعة؟ ☐
- 6 هل قمت في أي وقت بتمرير الأطعمة خلسة عندما لم يكن والديك متواجدين بالمنزل؟ ☐
- 7 هل شعرت في أي وقت بحماس زائد لوجودك في حفلة بسبب قدرتك على تناول أطعمة لذيذة في عدم وجود والديك؟ ☐
- 8 هل كان هناك الكثير من الضغط عليك بسبب وزنك أثناء نشأتك؟ ☐
- 9 هل كان لوالدك أو والدتك قواعد مختلفة لأنفسهم بشأن تناول الطعام؟ ☐
- 10 هل وصلك من والديك في أي وقت رسائل متضاربة؟ مثلا - تحذيرك من تناول الطعام بكثرة ومع ذلك الإصرار على تناول التحلية حتى إذا لم تكن تشعر بالجوع؟ ☐
- 11 هل كان لوالديك أي قواعد بشأن ممارسة الرياضة؟ ☐
- 12 هل أتبع أحد والديك أو كلاهما دايت بشكل منتظم؟ ☐
- 13 هل كان ينتقد أحد والديك أو كلاهما جسمه بشكل منتظم؟ ☐
- 14 هل قام والديك بمراقبة وزنك؟ ☐
- 15 هل أجبرك والديك في أي وقت على اتباع دايت؟ ☐

الوحدة الخامسة

الشعور بالشبع

المبدأ الخامس - الشعور بالشبع

من أجل تكريم الشعور بالشبع، يجب أن تثق أنك ستعطي نفسك الأطعمة التي ترغبها.



استمع لإشارات الجسم التي تخبرك أنك لم تعود جائع.



راقب الإشارات التي تشير إلى أنك أصبحت ممتلئ بشكل مريح.



توقف في منتصف تناول الطعام واسأل نفسك بشأن مذاق الطعام، ومستوى الجوع الحالي.



ملاحظاتك:



تناول الطعام بدون تشتيت

ضع علامة X بجانب الأنشطة التي تنشغل بها أثناء تناول الطعام:

- | | |
|---|--|
| ☐ مشاهدة التلفاز | ☐ القيادة |
| ☐ المراسلة من خلال الهاتف | ☐ التحدث على الهاتف |
| ☐ القراءة | ☐ لعب ألعاب الفيديو |
| ☐ تصفح وسائل التواصل الاجتماعي | ☐ التنزه |
| ☐ العمل | ☐ أنشطة أخرى: _____ |

قم بمراجعة الأنشطة التي قمت بالإشارة إليها، كم مرة تمارس عادة تناول الطعام بتشتيت؟

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ☐ كل وجبة | ☐ وجبة الإفطار فقط | ☐ وجبة العشاء فقط |
| ☐ معظم الوجبات | ☐ وجبة الغذاء فقط | ☐ الوجبات الخفيفة فقط |

ما الأفكار المزعجة التي تظهر (إذا كانت هناك أي أفكار) عند التفكير في حالتك عند تناول الطعام بدون الانشغال بهذه الأنشطة المشتتة؟

ما الذي تحتاجه لكي تتناول الطعام بدون مشتتات؟ (المزيد من الوقت، مكان هادئ لتناول الطعام...)

ما هي الخطوة الأولى التي يمكنك القيام بها من أجل تناول الطعام بدون مشتتات هذا الأسبوع؟ (قم باختيار وجبة واحدة كل يوم على سبيل المثال)

تمرين 2: إنهاء الطبق



ما الذي يدفع حاجتك لإنهاء طبقك؟

نشأت على هذه القيم، الشعور بالذنب، تكره إهدار الطعام وبالتتابع المال، الحاجة لإنهاء الكمية (الساندوتش) أو العبوة (كيس رقائق البطاطس)، تناول الطعام بسرعة وإنهاء الطعام قبل الجميع، إرضاء من قاموا بعمل هذه الوجبة.

ما نسبة إنهاءك للطعام في طبقك؟

نادرا ☐ أكثر من نصف وجباتي ☐
أقل من نصف وجباتي ☐ كل وجباتي ☐

الشعور بإنهاء طبقك يميل أكثر لكونه _____

عادة تلقائية ☐ قيم مكتسبة ☐

ما صعوبة ترك قشرة أو اثنين من الطعام إذا شعرت بالشبع قبل إنهاء طبقك؟

ليس صعب تماما ☐ صعب قليلا ☐

تمرين هذا الأسبوع: لكسر عادة إنهاء الطعام كله تلقائيا حاول ترك قشرة أو اثنين في طبقك. وهذا سيساعدك على خلق الوقفة اللازمة لتقييم مستويات الشعور بالشبع في الأنشطة القادمة.

ملاحظاتك:



تجربة تناول الطعام باليد اليسرى

- قم بمحاولة تناول طعامك باليد الغير مهيمنة.
- تأكد من أن تكون يدك المهيمنة في وضع يصعب عليك استخدامها أثناء تنفيذه.
- قم بهذه الخطوات مع وجبة لن يقطعك أحد خلالها، ويتوفر لديك وقت كافٍ لتناولها.
- كاتبة ملاحظات حول المشاعر النابعة من الشعور بالشبع، وسرعة تناول الطعام.

ملاحظة: إذا كان هذا التمرين يجعلك تشعر بعدم الارتياح أو يتعارض مع معتقداتك، فيرجى الانتقال إلى التمرين التالي.

ما الوقت المستغرق في تناول هذه الوجبة؟ ما أوجه التشابه أو الاختلاف بين المدة، مقارنة بالوقت المستغرق في وجباتك المعتادة؟

هل كان التعرف على الشعور بالشبع أسهل؟ في أي مرحلة بدأت اختبار هذا الشعور؟

كيف سيكون حال تناولك للطعام إذا كنت قادر على تناول الطعام بهذه السرعة الهائلة، والشعور بالشبع الواضح، وباستخدام اليد المهيمنة؟



تحقيق الثلاث لقيمات

مارس تحقيق الثلاث لقمات خلال واحدة من الوجبات في كل يوم خلال هذا الأسبوع:

اللقمة الأولى:

قبل تناول أول لقمة من الطعام نقوم بالتحقق من جسمنا. كيف نشعر تجاه الجوع بشكل عام؟ كيف يبدو لنا الطعام، ما رائحته ومذاقه؟

اللقمة الوسط:

في منتصف تناول الطعام، نتوقف لحظة عند أخذ اللقمة الثانية المتعمدة ونلاحظ: ما مذاقها؟ هل يتلاشى شعورنا بالجوع؟ هل هناك أي شعور مستجد بالشبع؟

اللقمة الأخيرة:

عند الانتهاء من تناول اللقمة الأخيرة من الطعام نتصل بمستوى الشبع الذي نشعر به - هل هو مقبول، غير سار، أم محايد؟

ملاحظاتك:



ملئ يوميات الطعام والمزاج

- قم بطباعة نسخة من اليوميات، واحدة لكل يوم.
 - قم بتسجيل الوقت الذي ستبدأ بتناول الطعام فيه.
 - قم بتسجيل مستوى الجوع في بداية الوجبة.
 - ابدأ في الأكل ولاحظ أي شعور يطرأ عليك نفسياً أو جسدياً، يمكنك تسجيله في الخانات الأخرى.
 - عندما تقرر أنك أكلت بما فيه الكفاية، قم بتسجيل مستوى الشعور بالشبع.
 - قم بكتابة ملاحظة عن أي شعور جسدي يطرأ عليك بعد الوجبة (أنتفاخ، طاقة منخفضة أو مرتفعة، رغبة في النوم، الخ..)
 - إذا كنت تتناول الطعام مع وجود ما يشترك مثل مشاهدة التلفاز، قم بكتابة ملاحظة عن هذا الأمر.
 - ليست هنا طريقة صحيحة أو خاطئة، فقط فرص للتعلم.
- ثم تأمل هذه الأمور:

عند أي مستوى جوع تشعر بأنك تستمتع بأكثر نسبة بوجبتك الأساسية أو الخفيفة؟

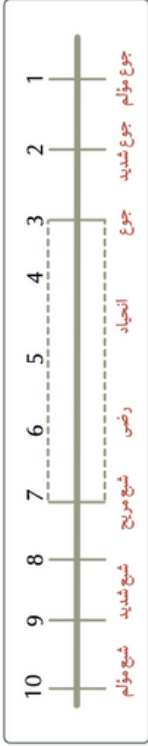
عند أي مستوى شعور بالشبع تشعر بأكثر نسبة من الرضى؟

أي مستوى من الشعور بالشبع يسمح لك بالانتظار 3-4 ساعات قبل الحاجة لتناول الطعام مرة أخرى؟

ما مستوى الشعور بالشبع الذي تفضل الشعور به عند كل وجبة مختلفة؟

إذا قمت بالأنشغال في نشاط آخر أثناء تناول الطعام، ما تأثيره على معدلات الشعور بالشبع؟

أي أنواع الطعام التي جعلتك تشعر بالشبع أكثر لمدة أطول، وأي أطعمة لم تنجح في ذلك؟



يوميّات الطعام والمزاج

التاريخ: _____

ملاحظات	أحاسيس الجسدية	مشاعر أو أفكار	الشبع بعد	الوجبة/الطعام الذي تم تناوله	الجوع قبل	الوقت

مقياس الجوع - حاول البدء في تناول الطعام عند رقم 3 أو بعد وتوقف قبل 7

الوحدة السادسة

الشعور بالرضا

المبدأ السادس - الشعور بالرضا

لدى اليابانيين حكمة للحفاظ على المتعة كواحدة من أهدافهم الأساسية لعيش حياة صحية. في سعينا الى النحافة والصحة نغفل عن واحدة من أكثر الهبات الأساسية في الوجود - المتعة والشعور بالرضا التي يمكن الحصول عليهم من خلال الأكل.

عندما تأكل ما ترغب فيه حقاً، في بيئة مريحة، المتعة التي ستستمدّها ستصبح دافع قوي لمساعدتك في الشعور بالرضا والسعادة. ومن خلال تقديم هذه التجربة لنفسك، ستجد أن الأمر يحتاج للكمية المناسبة فقط من الطعام لتقرر بنفسك أنك "اكتفيت".

ملاحظاتك:



استكشاف طفولتك

أجب على هذه الأسئلة لتبدأ في اكتشاف إذا كانت أي من تجارب طفولتك تصعب عليك معرفة ما الذي ترغب في تناوله حقا.

هل كان والديك أو من يرباك يعطونك اختيارات من حيث الطعام المقدم لك؟

هل كانت هناك عقلية دأيت، أو تركيز مفرط على تناول الأطعمة الصحية؟

هل كانت هناك أطعمة جيدة، وأطعمة سيئة، وحتى أطعمة محرمة في منزلك؟

هل كنت تعاقب عندما لم تتبع قواعد الطعام المنزلية؟

هل كان تناولك للطعام في وجود أفراد أسرتك يسبب لك توتر؟ ربما كانوا ينتقدون اختياراتك بشدة.

ملاحظات أخرى



نشاط تناول الطعام بوعي

- اختر الوقت والمكان المناسب لتناول الطعام بدون الهأآت.
- اختر طعام صغير ترغب في تناوله، ويمكنك تناوله بيدك.
- قم بغلق كل الأجهزة.
- أأبع الإرشادات الموجودة في التسجيل الصوتي المرفق بالدورة.

من الضروري الاستمرار على ممارسة تناول الطعام بوعي. ومن أجل الأسبوع القادم، أأأار 6 وجبات أساسية أو خفيفة تستطيع أن أأرس انتباهك خلالها للأوجه الحسية لتناول الطعام. وأستخدم ورقة الحل بالأسفل لتسجيل تجربتك، أأ قم بوصفها.

ملاحظاتك:

نشاط

تناول الطعام بوعي

التعليقات (قم بوصف تجربتك)	التجربة الحسية						وجبة أساسية أو خفيفة	التاريخ
	الرؤية	الشم	الملمس	الصوت	المذاق	لمس الطعام في الفم		



اكتشاف الشعور بالرضا

باستخدام يوميات الطعام من وحدة 5، قم بملئ يومين من هذا الأسبوع، واكتب ملاحظة حول مستويات الشعور بالرضا مقارنة بمستويات الجوع والشبع.

ما النمط الذي لاحظته مع الشعور بالجوع، الشبع، والرضا؟

هل لاحظت وصولك لنقطة القضمة الأخيرة؟ إذا شعرت بها، هل استطعت التعرف على مستوى الشعور بالرضا بشكل أدق؟

عند أي مرحلة من الشعور بالجوع تشعر بالرضا أكثر تجاه الوجبة؟

عند أي مرحلة من الشعور بالشبع تشعر بالرضا أكثر تجاه الوجبة؟

أنا أكثر شعورا بالرضا عند بدء وجبة ومستوى الجوع _؟

أنا أكثر شعورا بالرضا عند انتهاء وجبة ومستوى الشبع عند _؟



أجوائك العاطفية

أنت تستحق أن تكون في بيئة تناول طعام صحية وسعيدة عاطفياً. قد لا تكون مثالية، ولكن كل خطوة تجاه الاتجاه الصحيح ستساعد. أجب على هذه الأسئلة التالية لتعرف كيف تتصرف لتضمن أوقات وجبات أكثر متعة.

كم مرة تجد فوضى في منزلك عندما تبدأ في تناول وجبتك؟ ما الذي تستطيع القيام به لتقليل بعض من الفوضى هذه؟

هل الغرفة (في منزلك، دوامك، أو مدرستك) ممتلئة بالتوتر؟ كيف نجد حل لهذا التوتر؟

هل يتجادل الناس حولك أثناء الوجبة؟ كيف تستطيع تحديد منطقة ممنوع الجدل فيها خلال الوجبات؟

هل ينتقد الأشخاص من حولك الطعام الذي تتناوله والكمية؟ ما الحدود التي تستطيع وضعها لخلق بيئة تناول طعام محايدة؟

ملاحظات أخرى

الوحدة السابعة

الأكل العاطفي

المبدأ السابع - الأكل العاطفي

يجب أن تدرك أن تقييد تناول الطعام، بدنيا ونفسيا، يمكنه في حد ذاته أن يؤدي الى فقدان السيطرة، مما قد يشبه كثيراً الأكل العاطفي.

اعثر على طرق لطيفة لمواساة، رعاية، والهاء نفسك، وحل مشاكلك. القلق، الوحدة، الملل، والغضب مشاعر نختبرها جميعا في الحياة. ولكل منهم مسببه الخاص، ولكل منهم ما يرضيه. لن يصلح الطعام أي من هذه المشاعر. يمكنه أن يواسي لفترة قصيرة من الوقت، ويلهي عن الألم، أو حتى يفقدك الاحساس. ولكنه لن يحل المشكلة. بل تناول الطعام بسبب جوع عاطفي قد يجعلك تشعر أنك اسوأ على المدى الطويل. في النهاية ستحتاج للتعامل مع مصدر المشاعر.

ملاحظاتك:



الحرمان المتأصل

الأسئلة الآتية ستساعدك في اكتشاف احتمالية أنك لم ترفض عقلية الدايت أو تتصالح مع الطعام بعد. إذا جاوبت لا على أحد هذه الأسئلة، على الأرجح أنك مازلت متعايش مع فكرة الحدود والشعور بالحرمان، وقد يكون ذلك السبب وراء الأكل العاطفي. والافراط في تناول الطعام هذا يبدأ حلقة مفرغة: الحد من الطعام كتعويض، الرجوع الى المزيد من الإفراط في الطعام، وهكذا.

هل تصالحت مع الطعام تماما؟

- هل تعتقد فعلا أن كل الأطعمة متساوية عاطفيا؟ نعم أم لا.
- هل تستطيع التفكير في أنواع أطعمة بدون تسميتها بجيد أو سيء؟ نعم أم لا.
- هل تستطيع تناول أطعمة في أي وقت بدون وضع شروط خاصة لها؟ نعم أم لا.

هل تشعر بأمان تجاه الطعام؟

- هل لديك أطعمة كثيرة ومتنوعة متوفرة في منزلك؟ نعم أم لا.
- هل لديك القدرة على الوصول للطعام بدلا من أن يكون المتحكم فيه أحد أفراد الأسرة؟ نعم أم لا.

هل هناك أي عوامل أخرى تؤثر عليك؟

- هل توقفت عن تناول الطعام حسب توقعات الآخرين في التجمعات الاجتماعية بدلا من تناول ما ترغب فيه حقا؟ نعم أم لا.
- هل توقفت عن تناول الطعام مع أشخاص يحكمون على اختياراتك في حياتك، ويكبحون اختياراتك للطعام؟ نعم أم لا.



التعرف على المحفزات العاطفية

المحفزات العاطفية لتناول الطعام:

- القلق - استخدام الطعام لتهدة النفس.
- الملل - تناول الطعام لتفعل شيء ما.
- الرشوة - "إذا أنتهيت من الواجب يمكنني أن أتناول وجبة خفيفة".
- التحمس - استخدام الطعام كشيء مسلي.
- الوحدة - استخدام الطعام كشكل من أشكال الحب.
- الإحباط، الغضب - تناول الطعام كوسيلة تنفيس عن هذا الشعور.
- الاكتئاب الطفيف - الكربوهيدرات تفرز مادة السيروتونين المسؤولة عن السعادة.
- تأجيل الأمور - "سأقوم بهذه المهمة بعد أن أتناول الطعام".
- جائزة - "حصلت على درجة عالية، أستحق تناول أيس كريم".
- الضغط النفسي - تناول الطعام من أجل الشعور بالارتياح.
- التمرد - رد فعل لأب أو أم منتقدين.

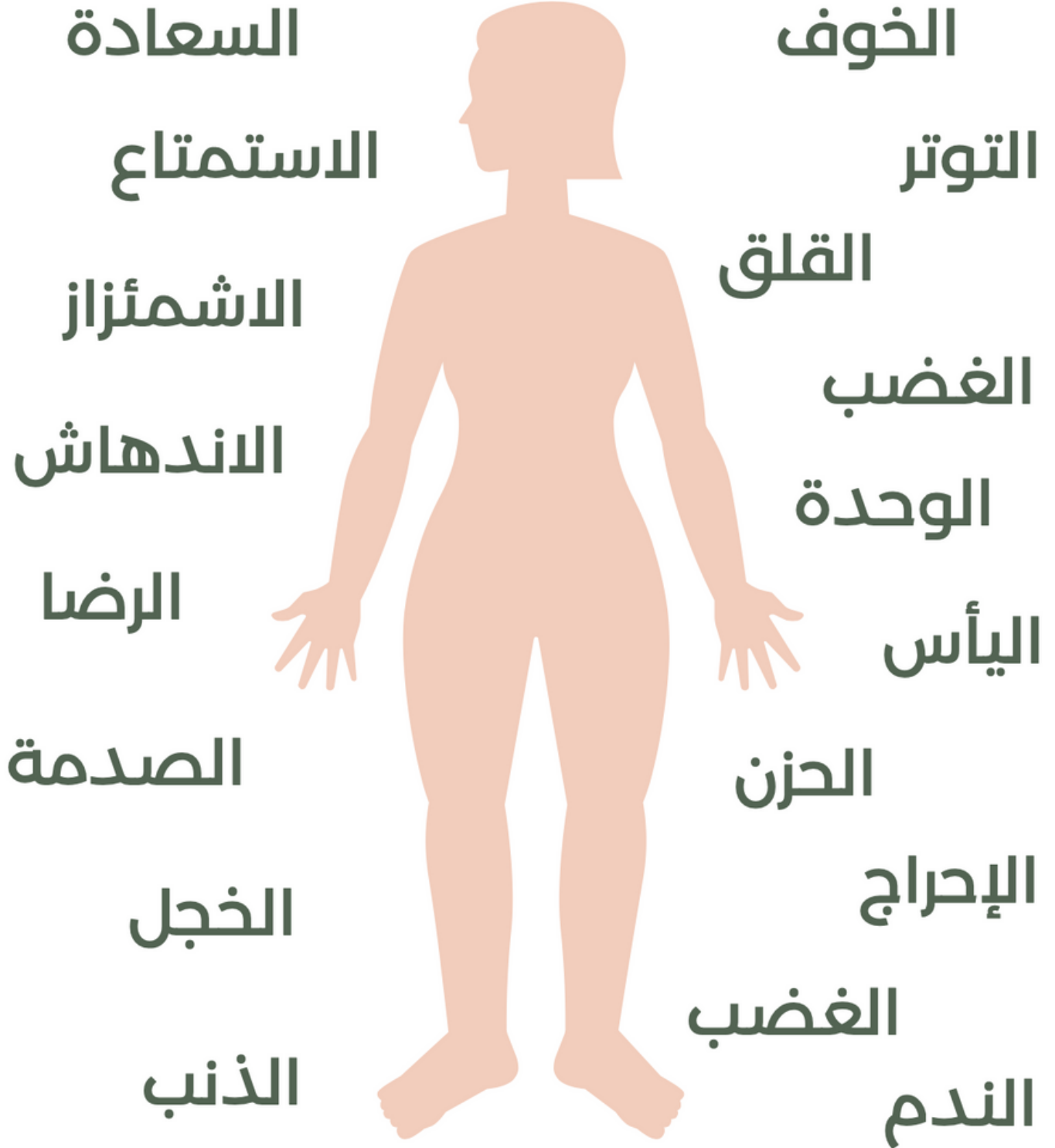
باستخدام أمثلة المحفزات العاطفية المذكورة سابقا، قم بوضع لائحة أي منهم ينطبق عليك، مع إضافة أي محفزات لم يتم ذكرها.

صف كيف ومتى أثرت هذه المحفزات عليك في الماضي.

الأكل العاطفي

الأحاسيس الجسدية للمشاعر

كل شعور له إحساس جسدي. تفهم ومعرفة أين تشعر بالمشاعر المحددة في جسمك يمكنه أن يساعدك على خلق صلة أقوى بجسمك، وفي المقابل يساعدك أن تتبع التغذية الحسية.



تقييم الضغوطات

استخدم ورقة الحل التالية لتقييم الطرق التي تواجه بها مشاعرك، وكيف تشعر تجاه حياتك. ضع علامة صح بجانب التصريحات التي تنطبق عليك. كلما زادت علامات الصح، كلما زادت نسبة استخدامك للطعام في مواجهة المشاعر والتعامل معها. قم بمراجعة اجاباتك ككل. ما النمط التي تعكسه اجاباتك؟

1 أتناول الطعام عندما أشعر بالإحباط، التوتر، أو الإستياء من نفسي. ☐

2 أجد نفسي أتناول الطعام لأتجنب مواجهة مشاكل. ☐

3 أشعر بأن ليس لدي قدرة على التحكم في حياتي. ☐

4 عندما تواجهني مشكلة، يصعب علي عمل خطة وتنفيذها حتى النهاية. ☐

5 يصعب علي أن أقول "لا" عندما أحتاج لرفض أمر ما. ☐

6 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري. ☐

7 أنا أقلق بشأن رأي الناس عني. ☐

8 أشعر بحاجة لإسعاد الآخرين. ☐

9 أشعر أنني لا أستطيع التحكم في تناولي للطعام عندما أشعر أنني مثقل أو متوتر. ☐

10 لا أثق في نفسي حول الطعام. ☐

11 أشعر باليأس معظم الوقت. ☐

12 أميل لكوني شخص يحب إرضاء الجميع. ☐

13 يصعب علي التوقف عن تناول الطعام عندما أشعر بالشبع. ☐

14 أشعر بأنني لا أستطيع التحكم في حياتي. ☐

15 أتناول ما أرغب فيه حقاً (مثل الحلوى) عندما أكون بمفردي وليس هناك أشخاص حولي. ☐



أساسيات الاهتمام بالذات

أجب على هذه الأسئلة لتفهم بشكل أفضل أين تحتاج للمزيد من الاهتمام بالذات والتعاطف في حياتك.

هل تأخذ قسطاً كافياً من النوم؟

هل ترتاح بشكل كافٍ طوال اليوم؟

هل أنت قادر على التعبير عن مشاعرك، ویتفهمها ویتقبلها من حولك؟

هل هناك ما يكفي من التحفيز الفكري والإبداعي في حياتك؟

هل تهتم بحاجاتك أولاً، أم بالاضافة الى الآخرين؟

إذا قمت بالاجابة ب لا لأي من الاجابات السابقة، أكتب كيف يشعرك هذا الأمر، وما الذي يمكنك فعله لتغير هذه الاجابات الى نعم.

قم بعمل لائحة من الأنشطة المغذية للعقل التي تتخطى اساسيات

الاهتمام بالذات: (طلب الأحضان، نزهة في الطبيعة، مشاهدة الغروب، شراء الزهور لنفسك، الحصول على تدليك)

ملاحظات أخرى



ما الذي أشعر به الآن؟

عندما لا تشعر بجوع جسدي ولكن مازلت ترغب في تناول الطعام:

- توقف عن تناول الطعام، أو لا تبدأ، وأضبط عداد على 5 دقائق.
- أجلس بوضع مريح في مكان هادئ بدون الهاءات.
- أكتشف المشاعر التي قد تتسبب في رغبتك في تناول الطعام.

ثم أجب على الأسئلة التالية:

ما الذي أشعر به الآن؟

ما الذي أحتاج اليه في هذه اللحظة للتعامل مع مشاعري الحالية؟

كيف أستطيع تلبية حاجتي بدون الطعام؟

تكرار هذا التمرين بشكل معتاد سيصبح أداة قيمة جدا.



أنشطة مشتتة للإنتباه

قم بعمل لائحة من الأنشطة التي يمكنها أن تعمل كإلهاء عندما تحتاج له.

- الذهاب لمشاهدة فيلم، أو مشاهدته في المنزل.
- التخطيط لإجازتك المقبلة من خلال تصفح الأماكن على الانترنت.
- لعب لعبة على الكمبيوتر.
- التدرب على مهارة جديدة من خلال مشاهدة فيديو على الانترنت، مثل تجديد الشعر.
- كتب التلوين للكبار مع الاستماع إلى فيروز.

أفكار للأنشطة:



تصور، وجهز نفسك نفسيا

إذا كانت لديك مناسبة قادمة، أو حتى تخيل مناسبة تأتي بانتظام مثل العيد، أو تجمع عائلي أسبوعي. أجب على هذه الأسئلة:

أي من المشاعر والأحاسيس الجسمانية التي تتوقع أن تشعر بها؟

أي من التحديات يمكنها أن تحفز رغبة في الإفراط في تناول الطعام؟ مثلا، تعليق على جسمك من أحد أفراد الأسرة.

عندما تتخيل جزء تناول الطعام من اليوم، ما الشعور الذي تتخيل أنك ستشعر به؟

ما الإستراتيجيات التي قد تستخدمها لتجنب الإفراط في تناول الطعام، أو الحد منه؟

كيف سيكون شعور الإفراط في تناول الطعام، أو الحد منه؟

تخيل كيف سيكون شعورك عندما تتناول الطعام من أجل الشعور بالجوع فقط.

ما المشاعر الإيجابية التي تنبعث كنتيجة للقدرة على التعامل مع المشاعر خلال حدث موثر، بدون استخدام الطعام؟

الوحدة الثامنة

احترام الجسد

المبدأ الثامن - احترم جسدك

تقبل بصمتك الوراثة. وكما لا يستطيع شخص بمقاس حذاء 40 واقعا أن يضغط نفسه لارتداء حذاء مقاسه 36، الأمر غير مجدي بنفس القدر (وغير مريح) لأن يكون لديك توقع مماثل بشأن حجم جسمك.

احترم جسدك لتشعر بتحسن تجاه من أنت. من الصعب رفض عقلية الدايت إذا كنت غير واقعي وتنقد حجم جسمك أو شكله بشدة. كل أنواع الأجسام تستحق الكرامة.

ملاحظاتك:



حياتك بدون السلبية تجاه جسمك

أنت شخص لطيف، ممتع، وجميل. وأن يكون لك وجهة نظر سلبية تجاه جسمك أمر يقف أمام رؤية كل ما هو مذهل في شخصيتك. أجب على الأسئلة بالأسفل، لتتخيل كيف قد يكون حالك عندما تتخلى عن السلبية تجاه جسمك.

ما هي وجهات النظر السلبية التي تراها في جسمك؟

كيف ستكون حياتك إذا تخليت عن وجهات النظر السلبية هذه، ومحاولة تغيير جسمك؟

ما التغييرات الجديدة التي قد تحدث في حياتك؟



طرق لإظهار احترام الجسم

يجب أن تحب جسدك لما يستطيع أن يقدمه لك. تحبه من خلال الاعتناء به. فقد قدم الكثير من أجلك. أجب على هذه الأسئلة لتزيد من إظهار الاحترام لجسمك:

الامتنان - ما الذي تشعر بالامتنان تجاهه بخصوص جسمك؟
(الحركة، الولادة، العناق)

الاهتمام بالذات - ما الذي يمكنك القيام به للاعتناء بجسمك أكثر؟
(النوم، الحركة، التغذية)

قياس المكاسب التي لا تخص الميزان - توقف عن وزن نفسك بالكيلو، بدلا من ذلك نزن نفسك بالإنجازات. ما الذي قمت بتحقيقه اليوم؟
(طهيت وصفة جديدة، ذهبت للتنزه، قمت بزيارة خالتي بالمشفى)

توقف عن تفحص جسمك - غير استخدام الميزان، ما الطرق الأخرى التي تفحص بها جسمك (بنطال جينز حجمه أصغر، مرآة). كيف يمكنك تفادي تفقد جسمك بهذه الطرق؟

تخلص من القديم - الملابس التي لا تناسب مقاسك تجلب شعور باليأس. إذا لم تكن مستعد للتخلي عنها، ضعها في مكان لا تستطيع رؤيتها فيه. قم بشراء ملابس جديدة تلائمك جيدا وتشعرك بأنك أحسن حالا عند ارتدائها. بعد تنظيف الخزانة، كيف تشعر الآن؟

توقف عن المقارنة - بدلا من المقارنة، ابدأ في تقدير صفاتك الفريدة التي ليس لها أي علاقة بمظهرك الخارجي. قم بعمل لائحة من الصفات والقيم التي تمتلكها، وليست لها أي علاقة بالمظهر الخارجي.
(ذكي، دمك خفيف، صبور، شغوف، يعمل بجهد، محب، كريم)



الوعي تجاه عادة المقارنة

ستساعدك الإجابة على هذه الأسئلة أن تكون واعي لعادة المقارنة التي تمارسها.

كم مرة تتفقد مظهر الآخرين، ملابسهم، حجمهم، أو أي شيء خارجي يخصصهم؟
قم بذكر بعض من الأشخاص الذين تقوم بمقارنة نفسك بهم.

لاحظ كيف تشعر عندما تقارن نفسك بالآخرين. هل تشعر بأنك أدنى، حزين، أو فاقد للأمل؟ أو لعلك تشعر أنك أرقى عندما تعتقد أنك تبدو أفضل منهم؟ ما هي مشاعرك المعتادة؟

خذ وقتك لتتذكر آخر مرة قمت بمقارنة نفسك بشخص آخر. ثم عد إلى تمرين الامتنان، ولائحة الصفات الشخصية الخاصة بك. كيف تتغير مشاعرك عندما تنقل اهتمامك لصفاتك الإيجابية الخاصة بك؟

ممارسة استخدام "و" - كلما تفكر في فكرة سلبية بشأن جسمك، قم بإعادة صياغتها بطريقة محايدة، ثم قم بإضافة 3 صفات شخصية ليست لها أي علاقة بالمظهر الخارجي. مثلاً: أنا أمر بيوم شاق بسبب جسمي، ولكنني مستمتعة جيدة، أم محبة، وأعمل بجهد.

الوحدة التاسعة

الحركة الممتعة

المبدأ التاسع - الحركة الممتعة

إنسى ممارسة الرياضة المناضلة. فقط تنشط وأشعر بالفرق. حول تركيزك إلى ما تشعر به عندما تحرك جسمك، بدلا من تأثير ممارسة الرياضة على حرق السعرات.

إذا ركزت على ما تشعر به أثناء ممارسة الرياضة، مثل الشعور بالنشاط، قد يحدث ذلك فرق بين الخروج من السرير صباحا من أجل نزهة صباحية نشطة، أو الضغط على زر الغفوة.

إذا كنت تستيقظ من النوم، وهدفك الوحيد هو إنقاص الوزن، فعادةً لا يكون ذلك عاملاً محفزاً في تلك اللحظة.

ملاحظاتك:

تمرين 1: لماذا تعتبر الحركة ممتعة؟



قوم بكتابة 3 أسباب لكون الحركة مفيدة لنا، ولا تشمل تغيير الجسم.



قوم بكتابة 3 طرق تكون للحركة المنتظمة آثار متتالية نافعة لمناطق أخرى من الحياة.





اكتشف أنشطة تستمتع بممارستها

- ما الذي تفضله؟
 - التمرين بمفردك او برفقة الآخرين
 - ممارسة التمارين بالداخل ام الخارج
- ما هو مستوى لياقتك البدنية؟
- ما نوع النشاط الذي تفضل الاستمتاع به لتكتشفه، مع الوضع في الاعتبار مستوى اللياقة البدنية؟
- ما الذي ترغب في أن تشعر به بعد الحركة؟ (هدوء - نشاط)
- اختر من اللائحة بالأسفل الأنشطة التي تجذبك أكثر، وما الأنشطة الأخرى غير المذكورة التي قد تستمتع بها؟

اللعبة	النادي/ تمارين منزلية	رياضة (سبورت)	رياضة خارجية
الرقص	بيلاتيس	كرة السلة	ركوب الدراجة
اللعبة مع الأطفال	يوغا	لتزلق على الجليد	البستنة
القفز على الترامبولين	رفع الأثقال	ملاكمة (كيك بوكسينج)	هايكينغ Hiking
	المشي	بادل	المشي
	تمارين الفيديو	تنس	السباحة

- ما الذي قد تحتاج له لتبدأ؟ ضع في اعتبارك جدول مواعيدك، ملابسك، الأجهزة اللازمة، فحص من الدكتور.
- كيف تستطيع ان تحافظ على واقعية توقعاتك، مع الوضع في الاعتبار مستوى اللياقة البدنية والمهارة؟



عادات الحركة البسيطة

قوم بكتابة على الأقل 5 طرق تستطيع التحرك بها خلال اليوم.
حافظ على كون الأمر بسيط وقصير.

اختر الأسهل من اللائحة، وأكثر نوع متلف لعمله.

فكر في أفضل توقيت في اليوم لممارسة هذا النوع من الحركة.
ومن الأفضل ربطه بالروتين اليومي، مثلاً، بعد أن أصلي الفجر.

ما الذي سيذكرك بعمل هذا النشاط؟ من الأفضل أن تجعل الروتين هو التذكرة، مثلاً،
بعد أن أشرب قهوة الصباح.

كيف ستحتفل بعد عمل هذا النشاط؟ شيء ما يربط المشاعر الإيجابية
بالسلوك، لفرز الدوبامين في المخ، مما يشجعك لتكرار الأمر.

الوحدة العاشرة

التغذية اللطيفة

المبدأ العاشر - التغذية اللطيفة

● قوم بخيارات غذائية تحترم صحتك وبراعم التذوق، مع كونها تجعلك تشعر بأنك أفضل. وتذكر لا يجب عليك أن تتناول الطعام بطريقة مثالية لتكون صحي.

● لن يصبح لديك نقص مغذيات مفاجئ، أو تصبح غير صحي، من تناول وجبة خفيفة واحدة، أو وجبة واحدة، أو حتى يوم واحد من تناول الطعام. الأمر يتعلق بما تأكله باستمرار على مدار الوقت.

● كل ما يهم هو التقدم، وليس المثالية.

ملاحظاتك:



تناغم الجسم مع الطعام

- أجب على الأسئلة التالية لتعرف إذا كنت مستعد للعثور على التناغم بين الجسم والطعام.
- قم بعمل هذا التمرين عندما تشعر بجوع طفيف، وتفكر فيما ترغب في تناوله.
- بينما تفكر في كل اختيار طعام تشعر بأنه يعجبك، فكر في هذه الأسئلة التالية:

ما هو الطعام؟

كيف كان يشعر جسمي عندما كنت أتناول هذا الطعام في الماضي؟

هل كنت أحب هذا الشعور؟

ما الذي كنت أشعر به بعد تناول هذا الطعام؟

هل سأختار تناوله مرة أخرى؟

هل أعطاني هذا الطعام طاقة دائمة ومستمرة؟

ما هو الطعام؟

كيف كان يشعر جسمي عندما كنت أتناول هذا الطعام في الماضي؟

هل كنت أحب هذا الشعور؟

ما الذي كنت أشعر به بعد تناول هذا الطعام؟

هل سأختار تناوله مرة أخرى؟

هل أعطاني هذا الطعام طاقة دائمة ومستمرة؟

تمرين 2: رسائل من جسمك



- بعد الانتهاء من تناول الطعام، فكر في هذه الأسئلة التالية:

كيف كان يشعر جسمي بعد تناول هذا الطعام، أو هذه الوجبة، هل أحببت هذا الشعور؟

هل كانت هناك أي آثار سلبية لتناول هذه الوجبة - على سبيل المثال، غازات مفرطة أو انتفاخ، ألم المعدة، الصداع، الإرهاق؟ هل أرغب في تكرار هذه المحنة؟

هل شعرت بالمزيد من الطاقة بعد تناول الطعام؟

هل شعرت بشبع كافي من الوجبة؟ هل حافظت وجبتي الأساسية أو الخفيفة على شعوري بالشبع لمدة كافية، أم شعرت بالجوع بسرعة كبيرة؟

هل أنماط تناول الطعام مناسبة لي على وجه عام، أم هناك بعض من التعديلات التي أحتاج لأن أقوم بها؟

العمل مع الشعور بالتوق للدايت

إذا وجدت نفسك تتوق لممارسة دايت مرة أخرى، يجب أن تطمئن من أن هذا الأمر شائع. دون أفكارك في المربعات أسفل كل سؤال.

هل أتوق للإلتهااء عن الضغط النفسي؟

يوفر الدايت الهاء عميق عن مثلاً عمل جديد، أو مدرسة جديدة، أو تغيير جذري في نمط الحياة.

هل أشعر بتوق الى الشعور باليقين؟

الدايت يوفر شعور زائف باليقين.

هل أبحث عن الإثارة؟

يوفر الدايت الاثارة والخيال.

هل أبحث عن الشعور بالقبول والانتماء؟

يوفر الدايت خيال الانتماء من خلال الوصول لحجم جسم مثالي، ومشاركة هدف مشترك تجاه تغيير الجسم.

ملاحظات



أهلاً

أروى مرشدة صحية معتمدة في التغذية الحدية والتغذية
المطبخية، وايضا لديها خلفية في إدارة الأعمال كون خلفيتها
التمويل ولديها عملها الخاص لأكثر من ١٥ عاماً وهو مخبر كرمز
في الكويت. لتعلم المزيد من أروى يمكنك زيارة

AnaArwa.com

أروى التركيت

AnaArwa.com

arwa@anaarwa.com

شكراً!

أنا متحمسة جداً لمواصلة العمل معك، يرجى التواصل لمعرفة المزيد عن ما أقدمه من استشارات ودورات.

تواصل معي:

واتس اب: +965-98744640

انستغرام: @ana_arwa11

ايميل: arwa@anaarwa.com



غير مسموح النسخ و/أو إعادة البيع

هذا الكتيب ومحتوى الدورة ملكية فكرية خاصة بأروى فؤاد التركيت المالكة لـ

AnaArwa.com

يُحظر الاستنساخ أو التوزيع غير المصرّح به لهذا الكتيب أو أي جزء منه أو محتوى الدورة