

الطريق إلى التغذية الحدسية

للخروج من دوامة الدايت - من التقييد ثم الشراهة - التي لا نهاية لها، وعلى طريق تطبيق التغذية الحدسية، يجب عليك أن تتعلم مهارات مهمة وتبدأ في الانخراط في بعض السلوكيات الأساسية. وبطبيعة الحال، لا يحدث هذا دفعة واحدة، أو بشكل مثالي، أو بسهولة.
يوفر المخطط التالي نظرة عامة على المسار الذي قد تتخذه.

المشاعر

الخوف من زيادة الوزن أو عدم فقدان الوزن



تحت على

- اتباع دايت جديد
- تقييد وتجنب الطعام
- الشراهة في تناول الطعام



السلوكيات

مع المساعدة والدعم، ستتعلم مع مرور الوقت

1. تناول الطعام بانتظام يوميا
2. تناول الأطعمة "الممنوعة"
3. الانتباه إلى الجوع والشبع
4. استخدام إشارات الجوع والشبع كوسيلة لتناول الطعام
5. الحركة الممتعة لتشعر بالارتياح والقوة
6. تناول وجبات متوازنة في "معظم الأحيان"



التحمل

مع المساعدة والدعم، ستتعلم كيفية التعامل مع:

- الخوف من زيادة الوزن
- التعامل مع المشاعر الصعبة دون اللجوء للطعام
- الوصول للوزن البيولوجي



مع مرور الوقت

المشاعر

يقل الخوف من زيادة الوزن أو عدم فقدان الوزن في النهاية



تجارب جديدة

- إشارات الجوع والشبع تصبح واضحة
- التمتع بمستويات طاقة أفضل بشكل عام
- لا مزيد من التطرف في تناول الطعام (افراط او تقييد)
- التحرك بمتعة



الأفكار

- تقل شدة ووتيرة الأفكار والأحكام على الطعام والجسد
- تزداد الأفكار الإيجابية حول الطعام وصورة الجسد
- المزيد من اللطف والرحمة تجاه الذات



المعتقدات الأساسية

"لست بحاجة إلى أن أكون بالوزن المثالي حتى أكون بصحة جيدة"

"لست بحاجة إلى دايت ليخبرني كم وماذا ومتى أكل"

"يمكنني أن أكون سعيدًا وناجحًا بغض النظر عن وزني"

"أستطيع أن أبدو جميلة وأنيقة بحجم جسمي الطبيعي"





دورة الأكل الصديق

ستكون هذه الدورة الدعم والإرشاد الذي تحتاجه وأنت تتحرر من الدايت، وتبدأ في طريق الحرية الغذائية الحدسية والاستمتاع بحياتك حقاً.

معلومات عن الدورة:

- 10 وحدات مسجلة تغطي كل مبادئ التغذية الحدسية، يمكنك مشاهدتها على وتيرتك الخاصة.
- 10 جلسات إرشاد أسبوعية جماعية مباشرة لتغطية الوحدات، والإجابة على أسئلتك.
- مجموعة دعم على الواتس أب كله نساء مثلك، يساعدك على الحفاظ على الحافز للتقدم.
- إمكانية تصفح الدورة لمدة 3 أشهر مع الجلسات الأسبوعية لتساعدك على البقاء على الطريق الصحيح.

أود معرفة المزيد

الدايت سارق للحياة!

وسرق ما يكفي من عمرك. لا تسمح له بالحصول على يوم 1 آخر. انضم للدورة اليوم، واستغل السعر الأقل الذي سينتهي يوم 28 سبتمبر 2023.



نعم أود الانضمام