



كفاية دايت

تعرف على أضرار الدايت وكيفية تحقيق
أهدافك الصحية بدون دايت

مع أروى التركيت

أخصائية التغذية الحدسية
والتعافي من اضطرابات الطعام



أهلاً بكم

أنا أروى، مرشدة صحية متخصصة بالتغذية الحدسية
والتعافي من اضطرابات الطعام

لمعلومات أكثر يمكنك زياره موقعي

ANAARWA.COM

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك في التعرف على التغذية
الحدسية ومبادئها، وايضا التخلي عن الدايت الذي خذلك
في كل مرة، للتمتع بصحة جسدية ونفسية أفضل.

ARWA@ANAARWA.COM

المحتويات

1 لماذا انت هنا اليوم؟

2 لماذا عليك التوقف عن الدايت الآن؟

3 ما هي التغذية الحدسية؟

4 هل يمكن خسارة الوزن مع التغذية الحدسية؟

5 كيف يبدو التحرر من الدايت ومصادقة الطعام؟
نصائح لتناول الطعام بوعي

“
الدايت عبارة عن
لعبة لن تستطيع
أن تكسبها أبداً



1 لماذا أنت هنا اليوم؟

انا متأكدة أنك لن تستطيع أن تصنف علاقتك بالطعام على أنها جيدة، والا لن تكون هنا. بالنسبة للبعض قد يكون الأمر سيء جداً لدرجة الإصابة بأضطراب طعام، والبعض الآخر بدأ في أن يرى أن الوضع قد يصبح اسوأ من هنا إذا لم يقيم بمعالجته سريعاً. بالنسبة لمعظم الناس أتوقع أن يكونوا في مكان وسط بين النوعين.

مهما كان السبب أنا متأكدة أنك يمكنك أن تتفهم:

- الشعور بأنك سئمت من اتباع الدايت والرغبة في بديل
- الشعور بالبوأس والفشل
- الشعور بعدم قدرة على التحكم في نفسك عند وجود الطعام

وفي نفس الوقت ...

- لا تعلم ما الذي يمكنك أن تفعله غير ذلك
- تتساءل ما الذي يمكنه أن يحدث لجسمك
- الكل من حوالك يمارس الدايت (ولذلك تشعر بالوحدة)
- ترغب في أن تكن بصحة جيدة (لأنك لم تتخذ أحسن الخيارات في كل مرة توقفت عن اتباع الدايت)



وليست علاقتنا مع الطعام والجسم فقط التي تعاني:

- اتباع الدايت والقواعد يعني أن يفوتك الاستمتاع بحياتك
- تتأثر العلاقات المهمة في حياتك
- تستنزف طاقتك الذهنية
- تنتقل نفس السلوكيات لأطفالك الآن، أو في المستقبل

الجميع محظوظ!

- بسبب الحصول على ميزة الاختيار بين اتباع الدايت أو اختيار التغذية الحدية
 - بسبب وجود الصحة للاختيار
 - بسبب عدم الإصابة باضطرابات طعام
- ولكن إذا كنت تشك بأنك مصاب باضطراب طعام رجاء تواصل معي. أنت محظوظ أيضا، ولكنني سأشرح لك لماذا عندما نتحدث على انفراد

أريد منك أن تغلق عينيك...

- لماذا قمت بتحميل هذا الكتاب؟
- هل تستطيع الاستمرار على الدايت كل حياتك؟
- هل تعبت من شعور الذنب بعد وجبة تحبها؟

تخيل حياتك بدون قواعد وأحكام على الطعام (تذكر عندما كنت صغيرا ولا تعرف ما هي السعرات الحرارية أو الجسم المثالي):

- كيف ستشعر؟
- كيف ستصرف في حياتك؟
- كيف ستأكل؟



2 لماذا عليك التوقف عن الدايت الآن؟

الدايت (أو أي نظام غذائي يحدد متى وكيف وماذا تأكل) أثبت فشله الذريع، بالإضافة الى زيادة احتمالية الإصابة باضطرابات الطعام إذا كنت ممن يتبعون الدايت لفترة طويلة. هذه المشاكل التي يسببها الدايت:

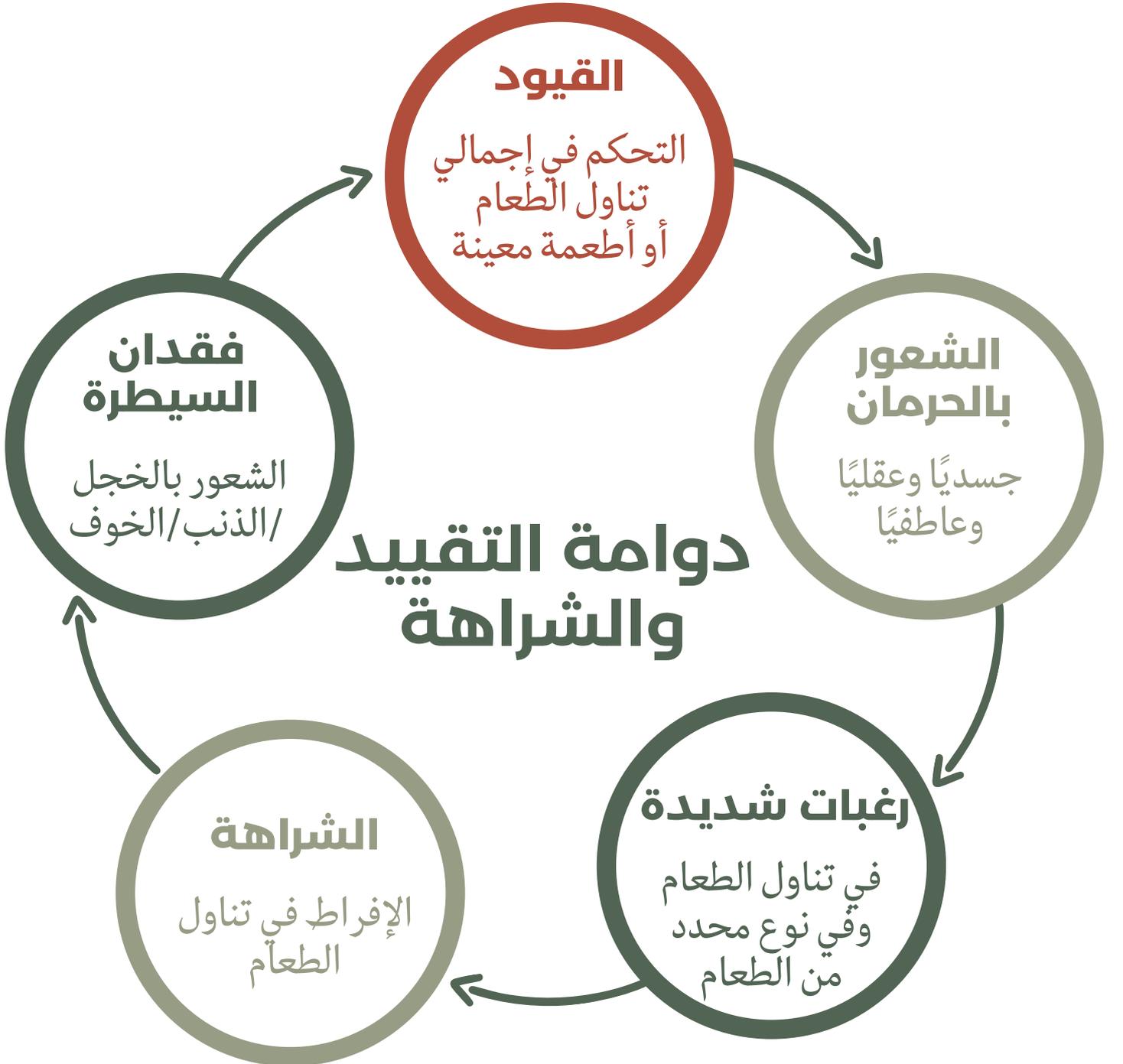
- فقدان الوزن يكون على المدى القصير. أكثر من 90% من متبعي الحميات يستعيدون الوزن مرة أخرى خلال 2-5 سنوات.
- المزيد من اتباع الدايت يؤدي إلى ارتفاع الوزن الطبيعي - التمثيل الغذائي يصبح أبطأ، وارتفاع نسبة الدهون إلى نسبة العضلات.
- أي شكل من أشكال التقييد يخاطر بخلق علاقة غير صحية ووسواسية مع الطعام مع احتمال الإصابة بطريقة أكل مضطربة (او اضطراب طعام).
- تتضاءل القدرة على معرفة متى وماذا وكيف تأكل ببطء، مما يجعلك غير قادر على تناول الطعام بشكل طبيعي إذا لم تكن ملتزمًا بدايت.
- تسوء حالتك النفسية بسبب الضغط النفسي الذي يسببه الدايت وشعور الحرمان والذنب وفقدان السيطرة.

قبل أن أشرح النهج البديل للدايت، أريد أن أخوض في المزيد من التفاصيل حول اثنين من الجوانب السلبية لاتباع أي دايت - كيف أن قلة تناول الطعام تسبب الإفراط في تناول الطعام والآثار البيولوجية للقيود الغذائية.



كيف أن الحد من الأكل يسبب الإفراط في تناول الطعام

قد يبدو الأمر غير منطقي، ولكن من المرجح أن يؤدي قلة تناول الطعام إلى الشراهة أو الإفراط. إن تقييد تناول الطعام /أو أطعمة معينة غالبًا ما يجعل الناس يشعرون بأنهم خارج نطاق السيطرة تمامًا، ويشعرون بالإرهاق، وكأن الطعام مصدرًا للتشويش والعشوائية في حياتهم. سأساعدك على فهم الآثار الجسدية والكيميائية الحيوية والعاطفية المعقدة الناجمة عن قلة الأكل والقيود.



الآثار الجسدية والكيميائية الحيوية والعاطفية المعقدة الناجمة عن قلة الأكل والقيود

اتباع الدايت والتقييد بالأكل



التفكير الكثير بالطعام
هوس الطعام

تناول وجبة دسمة عندما
تتوقف عن إنكار جوعك

التفكير بطريقة
"كل شيء أو لا شيء"

يؤدي إلى استمرار
الشراهة والشعور بعدم
السيطرة على الطعام

العيش في حالة من التوتر
بشأن الوزن والطعام

زيادة هرمونات التوتر

الأنسولين

الكورتيزول

الشهية والرغبة الشديدة
في تناول الأطعمة
الغنية بالطاقة

التيسير للشراهة والرغبة الشديدة في
تناول الطعام والشعور بالذنب والعاز

تجاهل إشارات الجوع و/أو
تخطي الوجبات
خاصة الإفطار والغداء*

استمرار إنتاج هرمون
الجوع: الجريلين

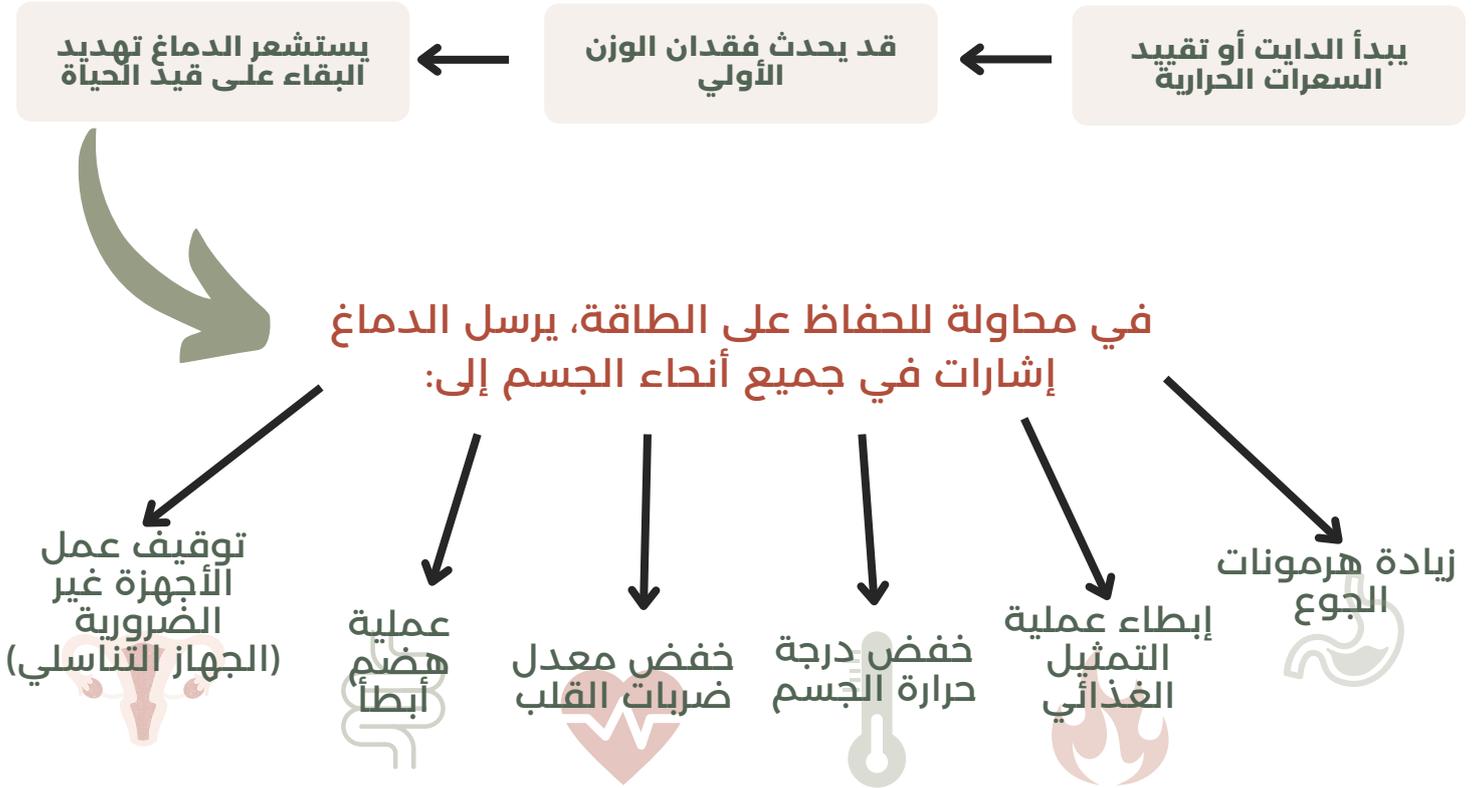
ستكون جائعًا جدًا

تناول الطعام
بشكل أسرع

تناول الأطعمة الغنية
بالسعرات

الآثار البيولوجية لتقييد السعرات الحرارية

تعتمد معظم الأنظمة الغذائية ومحاولات إنقاص الوزن على تقييد السعرات الحرارية/ الطاقة الإجمالية الداخلة للجسم، من أجل إنقاص الوزن. بمرور الوقت، ينظر جسمنا إلى تقييد السعرات الحرارية على أنه تهديد للبقاء على قيد الحياة (مجاعة) ويقوم بالتكيف البيولوجي للحفاظ على الطاقة والحفاظ على الحياة. من المهم أن تفهم كيف يؤثر عدم تناول ما يكفي من الطعام على جسمك.



التي تؤدي إلى:

- التعب، وصعوبة التركيز.
- قصور في الأداء المعرفي والعاطفي والاجتماعي.
- نقص/سوء التغذية.
- فقدان الكتلة العضلية.
- اضطراب في الجهاز الهضمي بسبب ضمور العضلات.
- توقف النمو والتطور.
- انخفاض معدل الخصوبة.
- ضعف العظام.
- انخفاض المناعة.
- التهيج (نرفزة)
- ألم في الصدر وزيادة خطر فشل القلب.

وبعد كل ما يحصل في عقلك وجسمك، تلوم نفسك على عدم نجاح الدايت! أتمنى ان يكون واضحاً لك الآن من هو الملام.

3 ما هي التغذية الحدسية؟

لولا ثقافة اتباع الدايت
لكانت التغذية الحدسية
مجرد تناول الطعام.

التغذية الحدسية للجميع! وهي مفيدة خاصة للأشخاص الذين كانوا يتبعون أنظمة دايت لمدة طويلة، ويعانون من اضطرابات الأكل. ولكنه ينجح أيضا مع الأشخاص المرتبكين بسبب الرسائل المتضاربة الخاصة بثقافة الدايت، أو مع شخص يرغب في حماية أبنائه من اتباع طريق الدايت.

التغذية الحدسية هي ..

- تغذية الجسم بأطعمة بناء على الحكمة الداخلية، بغض النظر عن المؤثرات الخارجية.
- الاستماع الى الجسم و اعطاءه ما يحتاج إليه.
- إعادة تعلم طريقة تناول الطعام بسلام واذن، وإعادة اكتشاف الشعور ببهجة ومرتعة تناول الطعام مع تحسين الرفاهية والصحة.
- من الصعب الاستماع للجسم إذا كانت المؤثرات الخارجية أو "الضوضاء" عالية جدا. نحتاج إسكات هذه الأصوات من أجل الاستماع لحكمتنا الداخلية.

الحكمة الداخلية؟ الجوع والشبع، وتفضيلات المذاق، وكيف يشعرك الطعام خاصة فيما يتعلق بالطاقة والهضم.

المؤثرات الخارجية؟ ثقافة الدايت وقواعد الدايت والسعرات الحرارية "اليومية".



ما المقصود بأن تصبح متبع للتغذية الحديثة؟

- تناول الطعام بالتناغم مع احتياجات الجسم وتفضيلات الطعام.
- تقبل حجم جسمك الطبيعي.
- أن يصبح لك علاقة صحية مع الطعام والرياضة.
- أن يأخذان الطعام والوزن منظورًا مناسبًا في حياتك.
- لا يعود لوزنك أهمية أكبر من هويتك.
- أصبحت لا تساوم بصحتك وتتجاهل قيمك مقابل أن تبدو بمظهر محدد، أو ترتدي مقاس محدد، أو لكي تصل لرقم محدد على الميزان.
- تتوقف عن استخدام الطعام أو سلوكيات طعام مضطربة للتعامل مع أو التعايش مع مشاكل الحياة.

أضرار اتباع الدايت

الدايت هو أي خطة وجبات أو نمط تناول طعام الهدف منه تغيير أو السيطرة على الوزن. إذا كنت تتبع خطة طعام من أجل أسباب صحية ولكن الأمر يتسبب في الخوف من أطعمة محددة والضغط النفسي، إذا فإن هذا الأمر مؤذي بنفس قدر اتباع دايت لفقدان الوزن.

ما الذي أعنيه بكلمة "دايت"؟

في الـ 25 سنة الماضية:

- المزيد من الأشخاص يتبعون الدايت في كل لحظة.
- الفتيات والفتيان يتبعون الدايت في أعمار أصغر من المعتاد.
- المبالغ المصروفة على فقدان الوزن تضاعفت بالبلايين.
- متوسط وزن الأشخاص حول العالم أصبح أعلى.
- تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة.
- أكدت الأبحاث نسب فشل الدايت العالية، والمشاكل التي عادة تليه.
- يتم تشخيص أعداد أكثر من الأشخاص باضطرابات الطعام في مراحل سنية أصغر.

4 هل يمكن خسارة الوزن مع التغذية الحدسية؟

نعم، لا، وربما. يعتمد الأمر على الكثير من العوامل الفردية. مبدئياً حسب البعد الحالي عن نقطة النطاق المحدد أو "الوزن الطبيعي"، والمدة المتبع خلالها أنظمة الدايت لتخفيض الوزن.

ما المقصود بالوزن الطبيعي؟ SET POINT WEIGHT
وزن يشعر من خلاله جسمك بارتياح، مبني على الجينات، وأسلوب الحياة على مدى وقت طويل. تأرجح الوزن على مدى سنوات متعددة قد يؤدي إلى زيادة بالوزن الطبيعي. سيحاول جسمك جاهداً أن يعيدك إليه، خاصة عندما ينزل وزنك عنه.

كيف نعلم نطاق الوزن المحدد:

- ليس وزن بالتحديد ولكنه نطاق - ما بين 4 إلى 9 كيلوغرام.
- نطاق الوزن الذي نعود إليه ما بين فترات الدايت.
- وزن يمكن الحفاظ عليه بسهولة إذا توفر عدم وجود محظورات أو الإفراط في تناول الطعام مع الحركة الممتعة.
- الوزن الذي سنصل إليه في النهاية إذا اتبعنا التغذية الحدسية.



دعونا نلقي نظرة على بعض السيناريوهات:

السيناريو الأول

1 شخص ما وزنه "طبيعي" ولكنه مهووس بالطعام، يقوم بعد السعرات دائماً، ويفرط في ممارسة الرياضة، إذا أفرط في تناول الطعام، وهكذا. وعندما يبدأ بتناول الطعام بطريقة حدسية أكثر، قد يكتسب بعض الوزن، مما يجعله يقترب من المدى المحدد أكثر، ولكنه سيصبح أسعد بدون كل القيود والقوانين.

السيناريو الثاني

2 شخص ما يكتسب ويفقد نفس الـ 10 كيلوغرامات دائماً. يتبع دايت ليصل مثلاً إلى وزن 60 كيلو، ثم يفرط في تناول الطعام حتى يصل إلى 70 كيلو. ثم يتبع دايت آخر وهكذا. إذا بدأ في تناول الطعام بطريقة حدسية قد يصل لوزن 65 كيلو. وبطريقة ما فهي نفس نتيجة الدايت "المعتاد" والإفراط في تناول الطعام، ولكن بدون كل هذه المشقة وبطريقة صحية أكثر.

السيناريو الثالث

3 قد يكون شخص ما على وزن أعلى بكثير من المدى المحدد. فيبدأ في تناول الطعام بطريقة حدسية أكثر. فيكتشف أنه يحب تناول الخضروات أكثر، وأن القليل من التحلية يوميا أفضل بكثير من تناول كل التحلية في اليوم الفري. ويصبح أمر ممارسة الرياضة أسهل بكثير، لأنه يقوم باختيار شيء يستمتع به بدلاً من أيما يحرق عدد سعرات أكثر. قد يفقد وزن. لعله لن يصل إلى وزن مثالي غير واقعي، ولكن سيكون على وزن صحي للجسم، وأسهل بكثير للحفاظ عليه.



الوزن مهم

تتكرر فكرة التخلص من الميزان مع التغذية الحدسية، والتوقف عن التركيز على الوزن، الصحة ليست مرتبطة بالوزن الخ. وأنا أتفق تماما مع هذه المقولة، ولكن نحتاج لفهمها من خلال سياق محدد. نعم سترغب في أن تتخلى عن الرغبة في أن تكون على وزن مختلف تماما عن وزنك الطبيعي من نقطة البداية.

ولكن:

تناول الطعام طوال اليوم، تناول "الأطعمة المسلية" بدون اعتبار شعور جسمك، وعدم الحركة، يؤدي إلى زيادة وزن غير طبيعية.*



الحد من الأطعمة واتباع الدايت طوال الوقت، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية المفرطة، سيؤدي إلى نزول الوزن بطريقة غير طبيعية.



في كلتا الأحوال، وزنك ليس صحي.

*إذا قمت بعمل هذا الأمر أثناء تخليك عن فكرة الدايت لا بأس، ستتوقف زيادة الوزن في النهاية، وسيصل جسمك لأفضل وزن بشكل طبيعي.

ماذا يحدث إذا شعرت بأنني لا أستطيع تقبل وزني الطبيعي؟

عندما تتبع التغذية الحدسية عند تناول الطعام قد تحدث 3 أشياء لوزنك:
ستحافظ على نفس الوزن، ستكتسب وزن، ستخسر وزن
عندما تتبع دايت أنت تجتهد لتصل إلى رقم ليس له أي علاقة بما تشعر به جسديا ونفسيا.
أما مع التغذية الحدسية أنت تجتهد لتصل إلى رقم من السهل الحفاظ عليه، مع الشعور بتحسن جسديا ونفسيا.

التغذية الحدسية تحتاج لبعض من الوقت لكنها تستحق العناء!

قد تحتاج التغذية الحدسية لبعض من الوقت لرؤية النتائج (الذهنية والجسدية كلاهما) بدلا من اتباع دايت تقليدي. ولكن من المريح ان نعلم ان الوزن الزائد له تأثير أقل على الصحة مما يجعلونا نعتقد. السلوكيات اليومية هي التي تؤثر على الصحة، وليس الرقم الموجود على الميزان. في الواقع، دايت اليويو (تأرجح الوزن)، واحتمالية الإصابة باضطراب في الأكل، اسوأ بالنسبة للصحة من أن نكون على وزن زائد. ودعونا لا ننسى الآثار السلبية لاتباع الدايت على الصحة الذهنية أيضا.

فقدان الوزن لكن بشروطك الخاصة ...

لا بأس على الإطلاق في الرغبة في فقدان الوزن. ولكننا نرغب في العثور على طريقة مبنية على الحكمة الداخلية، وليست على قوانين وخطط شخص آخر. الهدف من التغذية الحدسية هو تحرير أنفسنا من دوامة الدايت وكل ما يليها، والمساعدة في التقدم إلى الأمام في الحياة بدون الدافع المستمر في اتباع دايت وفقدان الوزن.



البديل؟

صراع مستمر مدى الحياة مع الدايت، لأن وبكل بساطة، أنظمة الدايت غير ناجحة.

قد لا تفقد الوزن، ولكن على الأرجح ستشعر بضغط نفسي أقل بسبب الطعام، وتستمتع به أكثر بكثير.

5 نصائح لتناول الطعام بوعي



1 - **الوعي بشعور الجوع.** تناول الطعام عند الشعور بجوع معتدل، لا ننتظر حتى تصل للشعور بالجوع الشديد.

2 - **تناول الطعام بانتظام.** عدم تخطي الوجبات (تناول الطعام كل أربع ساعات على الأقل).

3 - **السماح للنفس بتناول جميع الأطعمة** (إلا إذا كان الشخص لديه حساسية من طعام ما، أو لديه مشكلة صحية خطيرة).

4 - **تناول ما نرغب ونحب تناوله حقاً،** مع الوعي بالشعور الذي تجعلنا هذه الأطعمة نشعر به، ما الذي قد نحتاجه أكثر في النظام الغذائي، والمشاكل الصحية ذات صلة (على سبيل المثال، الطويات قد لا تكون قرار واعي جيد إذا كان الشخص مصاب بداء السكري، أو إذا لم يتناول الشخص أي بروتين طوال اليوم).

5 - **التوقف عن العد و القياس -** عد السعرات الحرارية أو الماكرو وقياس الأكل بالأكواب او الميزان (غير لعمل وصفة).

6 - **تناول أطعمة متوازنة** من البروتين، الدهون، والكربوهيدرات في الوجبات. (يحتاج الجسم لكل هذه العناصر ليعمل بشكل صحيح وفعال. الحرمان من الأطعمة والعناصر الغذائية يؤدي إلى مشاكل جسدية ونفسية، وقد يتسبب في إشعال سلوكيات اضطرابات الطعام).

7 - **الوعي الدائم بإشارات الجوع، الشبع، والرضا.** يمكن تناول الكثير من الطعام مع عدم الشعور بالرضا والاكتفاء. ملمس الطعام ومذاقه عناصر ضرورية من أجل الشعور بالرضا، وتناول الطعام الكافي أمر ضروري ليختبر الجسم الشعور بالشبع المريح. الهدف هو الشعور بالشبع والرضا، ولكن ليس الهدف الشعور بعدم الراحة الجسدية بأي شكل.

8 - **إذا حدث إفراط في تناول الطعام،** وهو أمر طبيعي جداً حدوثه، نطمئن أنفسنا أن جسمنا يستطيع تحمل أي طعام زائد. ويمكن الانتظار حتى الشعور بالجوع مرة أخرى ومن ثم نعود على الطريق الصحيح مجدداً.

9 - **الاستمتاع بالطعام ومتعة الأكل.** (تناول أن نحافظ على الوعي أثناء تجهيز الطعام وتناوله. تغيير الطعام إلى نشاط نقوم بعمله مع اضاءة الشموع، أطباق شكلها لطيف، وورد على الطاولة. الاستمتاع بتناول الوجبات مع الأصدقاء).

10 - **اتخاذ قرارات واعية بتجنب الأطعمة** (أنواع أو كميات) التي تجعلنا نشعر بشعور سيء بدنيا بعد تناولها. (مثلاً، الكافيين يتسبب في سرعة الانفعال والتوتر، الفشار أو الخضروات النيئة تتسبب في وجع في المعدة).

وماذا عن الشعور الجيد النفسي؟

هنا يأتي أهمية العمل على اثنين من مبادئ التغذية الحدسية وهم رفض ثقافة الدايت، واحترام الجسم. وهذا ما نعمل عليه خلال دورة الأكل الصديق وجلسات الإرشاد الجماعية.

أنت جربت الدايت وأنظر أين انتهى بك الأمر. الأمر حرفيا عبارة عن لعبة لن تستطيع أن تكسبها أبدا.



أثناء الدورة ساتعامل معك بنفس الطريقة التي أتبعها مع عملائي الخاصين، وسنعمل على:

- بدأ الاستماع للجسم
- التوقف عن حرمان الجسم
- التوقف عن الافراط في تناول الطعام حتى الشعور بالغثيان
- البدء في مصادقة الطعام
- الاستمتاع بتحريك الجسم

أنا أعلم أنك تشعر بالخوف...

وما ذكرته للتو قد يبدو لك مستحيل. ولكن اليك ما حدث مع بعض من عملائي.

الفضل لله ثم لج يا اروي على التحول الكبير اللي صار في حياتي و الاستفادة الكبيره اللي حصلتها من الاستشارات معاج..
علاقتي مع الاكل صارت ايجابية جدا و صرت اعرف مؤشرات جوعي و شعبي .. تخلصت من الذنب و التخمة و المجامله و الصراع مع الاكل !
رجيم قاسي او تخريب شامل ! اقرب مثال امس : صادف اني تغديت و تعشيت بره.. اكلت من كل شي حتى الفرايز و المقالي .. بخفه و وعي و استمتع عالاخر بدون صراع داخلي و ذنب! و رديت البيت خفيفه و نمت الحمدلله! بالسابق كان وضعي انهياااار!
شكرا على الاتزان الجميل اللي ادخلتبه بحياتي يا اروي

حبيبتي اروي مشكوره وايد وايد وايد على اللي سويتي معاي بصراحه انا كلمتج بوقت كنت يائسه من نظام الاكل اللي انا متبعته وماكنت قادره اوازن لا اكلي ولا رياضي ,, وايد ساعدتيني اتخلص من الضغط النفسي اللي كان عندي من ناحيه الصحة والحمدلله عرفت اتصل مع نفسي اكثر وعرفت احسن اختياراتي للأكل و رجعت اتمرن بخطوات بسيطه وصغيره ولكن مستمره وهالشى وايد عدل نفسيتي ❤️❤️

أيضاً أظهرت أكثر من 90 دراسة أن التغذية الحدسية أصح من اتباع الدايت:

- الوزن كان له علاقة عكسية مع التغذية الحدسية. في دراسة مع أكثر من 50 ألف رجل وامرأة، الأشخاص الذين حصلوا على نتائج عالية في التغذية الحدسية كان وزنهم أقل من من كانت نتائجهم أقل.
- متبعين التغذية الحدسية لديهم نتائج صحية أفضل.
- يختبر من لديه جودة حياة أفضل بسبب التغذية الحدسية نشاط جسدي أكثر، ويصبح له شكل جسم أفضل، ويتخذ خيارات طعام أفضل، ويستمتع بالحياة أكثر.

ما المقصود بمصادقة الطعام؟

- منهج صحي يبتعد عن الدايت، ومحايد للوزن
- تبني مبادئ التغذية الحديثة
- الشعور بتحسن نفسي بالسعي وراء علاقة صحية بالطعام
- الشعور بتحسن جسدي من خلال تزويد الجسم بأطعمة مغذية

كيف يبدو التحرر من الدايت، ومصادقة الطعام..

السلام عليكم...

تجربتي مع اروى كانت مذهلة!..بدت معها وانا
علاقتي مع جسمي واكلي سيئه جدا...وكنت
سلبيه جدا ايضا...لكن بعد الجلسات اتحسنت
جدا وتحسنت علاقتي مع الاكل..وصراحه اقدر
ااكل حبيبت جسمي 💖 وصارت نظرتي اقل
سلبيه عن الحياه ككل....شكرا اروى كثير 🥰🥰

السلام عليكم اروى ❤️

احب اشكرك من قلبي قلبي على الفائده والتغيير
للافضل الي ساعدتيني فيو عنجد حياتي اتغيرت
صرت احسن بكثير من قبل صرت اكل لما اجوع
واوقف لما اشبع صرت ما افكر بلاكل 24 ساعه
الحمدلله وحتى الاكل الي كنت اخاف منو اكل
عادي واح الهوس النفسي الي كان معذبني...
جزاك الله خير 🥰❤❤

السلام عليكم استاذة اروى

انا من اول يوم دخلت معكم حسيت حيصير
تغير بسبب حصصكم الممتعة والمريحة
استمرت معكم فترة قصيرة لكن بفضل الله ثم
فضلكم قدرت اوصل للسعادة الرضا الي ما
توقعت اوصله ، وحببت نفسي وتخلصت من
اضطراب الطعام وصار اخر همي كلام الناس و
بطل اول همي وسعادتي الاكل ، صرت استمتع
بالي باكلوا بدون تأنيب ضمير
شكراً من القلب ❤️

الآن الوقت المثالي

دورة الأكل الصديق

ستكون هذه
الدورة الدعم
والإرشاد الذي
تحتاجه وأنت تتحرر
من الدايت، وتبدأ
في الاستمتاع
بحياتك حقاً.

معلومات عن الدورة:

- 10 وحدات مسجلة تغطي كل مبادئ التغذية الحديثة، يمكنك مشاهدتها على وتيرتك الخاصة.
- 6 جلسات إرشاد أسبوعية 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، و2 جلسة إرشاد شهرية للمتابعة، لتساعدك على البقاء على الطريق الصحيح.

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

الإرشاد الصحي الفردى

كنت سابقا احسب السعرات
واتبع دايت تلو الآخر،
وأقضى ساعات طويلة في
النادى، وازن نفسى يومياً!

ممکن یناسبك أكثر الجلسات الفردية أو الإشتراك
الشهرى إذا كنت تعاني من إضطراب طعام...

خلال الجلسات سنعمل في الجلسات على أمور مختلفة ومنها:

- التحرر من دوامة الدايت وأفكار الدايت/اضطرابات الأكل
- فهم واحترام الجوع والشبع
- احترام الجسد كما هو الآن
- الحركة بطريقة ممتعة ومستدامة
- اكتساب أدوات فردية للتعامل مع العواطف دون استخدام الطعام
- خطة عمل لبناء عادات صحية تدوم مدى الحياة
- تقليل التوتر وتحسين النوم
- تبسيط الطبخ وتخطيط الوجبات

لست متأكدا إذا كان هذا البرنامج مناسب لك؟

قم بالإجابة على الاستبيان لتحديد ما إذا كنت مناسباً لبرنامج الإرشاد للتعافي من اضطرابات الطعام أو التغذية الحدسية. سأتواصل معك خلال 3 أيام بمجرد إكمال الاستبيان. سأكون صادقة جداً معك وأخبرك إذا كنت ستستفيد من البرنامج أم لا. لا أتعامل مع العملاء إلا إذا أظهرت علامات استعدادهم على بدء رحلتهم نحو الحرية الغذائية وعيش حياة سعيدة دون اتباع دايت أو قيود.

أجب على الاستبيان