



# دورة الأكل الصديق

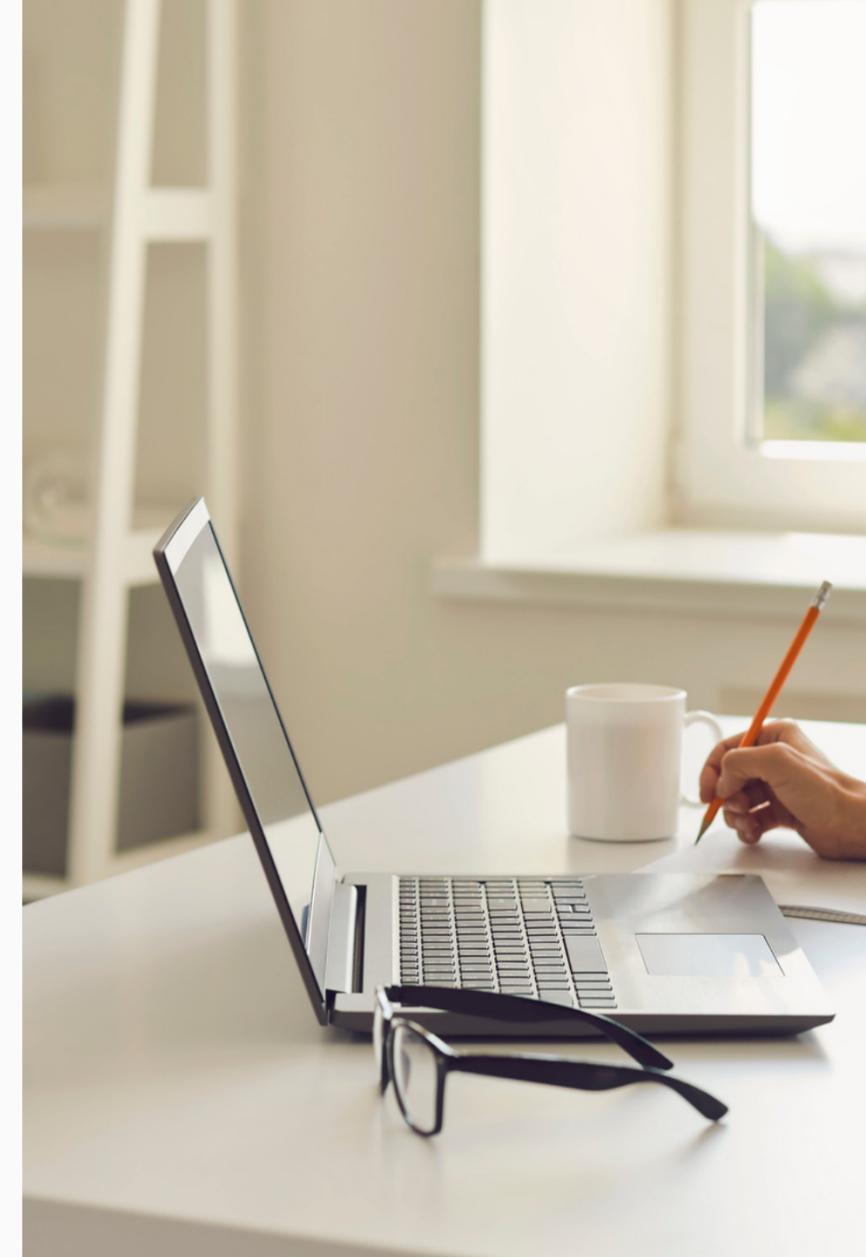
الوحدة الأولى - رفض عقلية الدايت

# جلسة اليوم



## الوحدة الأولى - رفض عقلية الدايت

- اتباع الأنظمة الغذائية للتنحيف تسبب زيادة في الوزن
- الريجيمات والدايت تضر الصحة النفسية وتسلب راحة البال
- الريجيمات تمحو الثقة في الجسم
- دوامة الدايت تدوم بسبب الأيام المفتوحة



# ما هي التغذية الحدسية؟



لولا ثقافة 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.

- "ليس الأمر دايت، بل هو أسلوب حياة" ✕ طريقة أخرى لقول أنه أسلوب لاتباع الدايت.

# أ كل هذه الأمور ليست طبيعية:

- × عد السعرات الحرارية
- × تسجيل كل ما نتناوله على تطبيق
- × الشعور باحساس "جيد" فقط عند تناول الأطعمة "النظيفة"
- × الصيام المتقطع من خلال تجاهل الشعور بالجوع
- × تصنيف أي أطعمة مثل الكربوهيدرات والسكريات انهم سيئين
- × معرفة مكونات العناصر الغذائية الرئيسية في الطعام قبل تناوله
- × الحصول على أيام فري لتناول ما يحلو لنا
- × ممارسة الرياضة لتعويض الإفراط في تناول الطعام
- × استهلاك التفكير بخصوص الطعام الكثير من الوقت، والاهتمام، والطاقة

# كيف يبدو تناول الطعام بشكل طبيعي؟

- ✓ بدء تناول الوجبة عند الشعور بالجوع و الأكل حتى الشعور بالشبع
- ✓ تناول الطعام حتى إذا لم يكن هناك شعور بالجوع بسبب عدم توافر وقت لتناول الطعام لاحقا
- ✓ اختيار طعام نحب تناوله، وأكله حتى الشعور بالاكتهاء منه
- ✓ اختيار طعام مغذي ولكنه شهى في نفس الوقت
- ✓ نعطي الحق لأنفسنا بتناول الطعام لأسباب نفسية أحيانا
- ✓ تناول فقط قضمات من التحلية لأننا نعلم أننا نستطيع تناولها لاحقا، أو تناولها كلها لأنها شهية جدا
- ✓ يمكن تناول 3 وجبات في اليوم مع وجبتين خفيفتين (سناك)، أو وجبتين مع وجبة واحدة خفيفة
- ✓ الإفراط في تناول الطعام، والشعور بالتخمة / تناول طعام أقل من الرغبة، والشعور برغبة في المزيد منه
- ✓ الأفكار حول الطعام تصبح بنفس أهمية المجالات الأخرى في الحياة



التغذية الحديثة عملية شخصية لتكريم  
الصحة، من خلال الاستماع والاستجابة  
للرسائل المباشرة من الجسم، من أجل  
تحقيق الاحتياجات الجسدية والنفسية.

ايفلين تريبول

# 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 ومنتعة تناول الطعام مع تحسين الرفاهية والصحة
- ✓ من الصعب الاستماع للجسم إذا كانت المؤثرات الخارجية أو "الضوضاء" عالية جداً. نحتاج إسكات هذه الأصوات من أجل الاستماع لحكمتنا الداخلية

سنقوم بتغطيتها أثناء الدورة. ليست قوانين. وليس هناك صواب وخطأ، أو أبيض وأسود، مع الأكل الحدسي. الكل يختلف عن الآخر، بما أن للجميع احتياجات مختلفة، وأشياء محببة وغير محببة.

10

مبادئ

# 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.

## كيف نعلم نطاق الوزن المحدد:

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



## التغذية الحدسية تحتاج لبعض من الوقت لكنها تستحق العناية!

- الوزن الزائد له تأثير أقل على الصحة مما يجعلونا نعتقد.
- السلوكيات اليومية هي التي تؤثر على الصحة، وليس الرقم الموجود على الميزان.
- دايت اليويو (تأرجح الوزن)، واحتمالية الإصابة باضطراب في الأكل، اسوأ بالنسبة للصحة من أن نكون على وزن زائد.
- الدايت له آثار سلبية على الصحة النفسية أيضا.

## فقدان الوزن لكن بشروطنا الخاصة ...

- 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 لالتغذية الحدسية هو صراع مستمر مدى الحياة مع الدايت، لأن أنظمة الدايت غير ناجحة.
- قد لا تفقد الوزن، ولكن على الأرجح ستشعر بضغط نفسي أقل بسبب الطعام، وتستمتع به أكثر بكثير.

**KETO** 

**PALLET**



**NOOM**

# الدايت مشروع فاشل

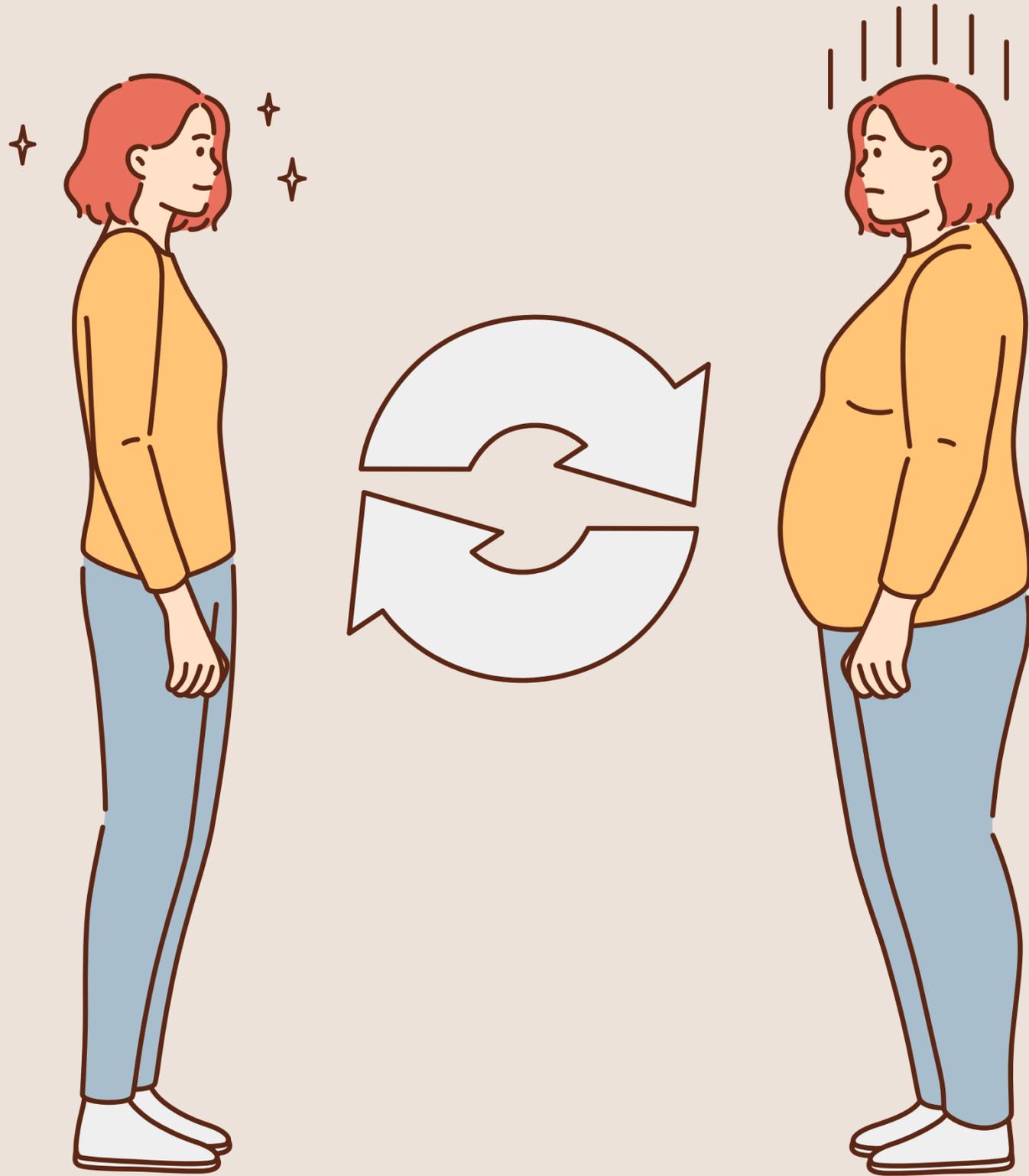
لا يفشل الأشخاص في الدايت، الدايت هو ما يخذلنا.  
وليس باليو، كيتو، أو WW فقط، ولكن كل أنواع الدايت.

## دايت متنكر

الدايت يعتبر أي نوع من خطط تناول الطعام، أو مجموعة من القواعد الإرشادية، التي تعطي وعود أو ضمانا انها تسبب فقدان الوزن كنتيجة. إذا انخرط أي فرد في تغييرات في السلوك من أي نوع مع التوقع أنها ستسبب فقدان الوزن، فذلك يعتبر دايت.

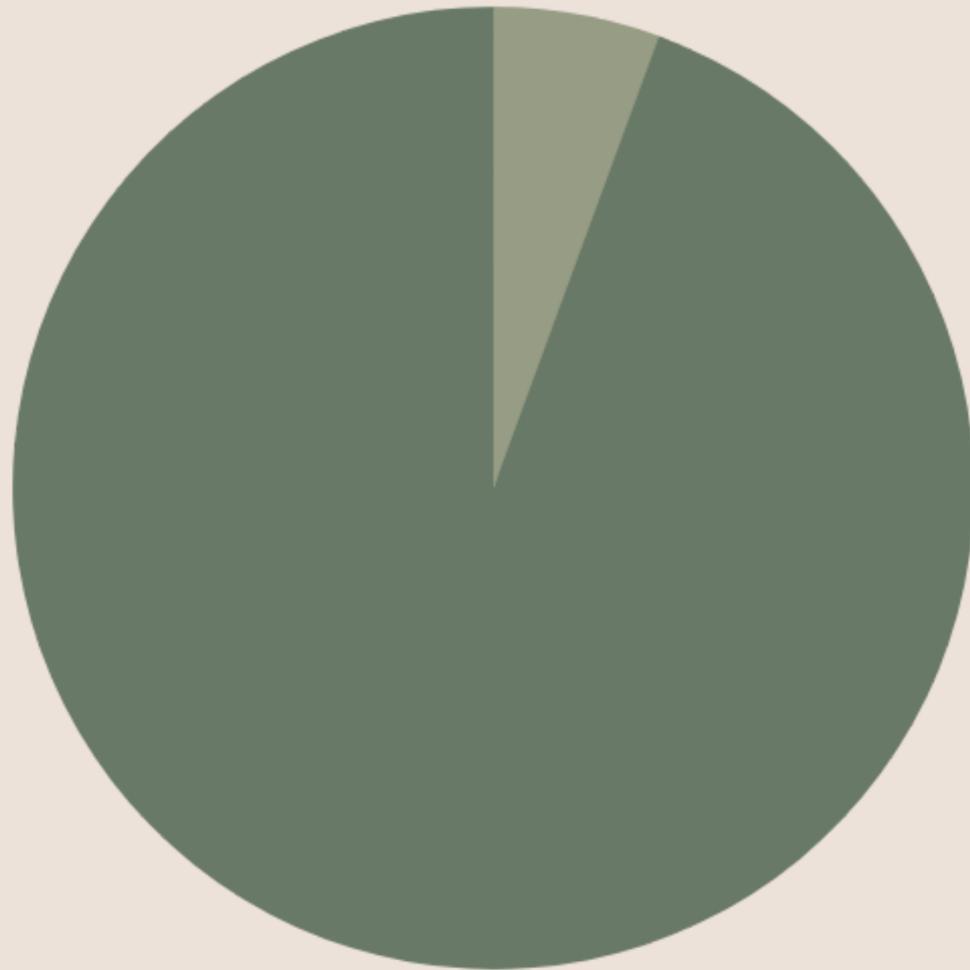
## لماذا تفشل معظم أنواع الدايت؟

لا يعلم الجسم الفرق بين الدايت والجوع القارص. يرغب الجسم في حمايتك من الموت. عند اتباع دايت، يحدث رد فعل طبيعي بيولوجي، مما يزيد من الشعور بالجوع، مع إبطاء عملية الأيض، بالإضافة إلى آليات فقدان الوزن الأخرى، والتي تكون أبعد من السيطرة الواعية.



## نتائج استبيان موقع AnaArwa.com

لم يكتسب الوزن الذي خسره  
5.6%



اكتسب الوزن الذي خسره  
94.4%

هذه النتائج مشابهة للاحصائيات والدراسات. بالإضافة أن ليس لدينا معلومات عن الذين "نجحوا" بالحفاظ على النزول.

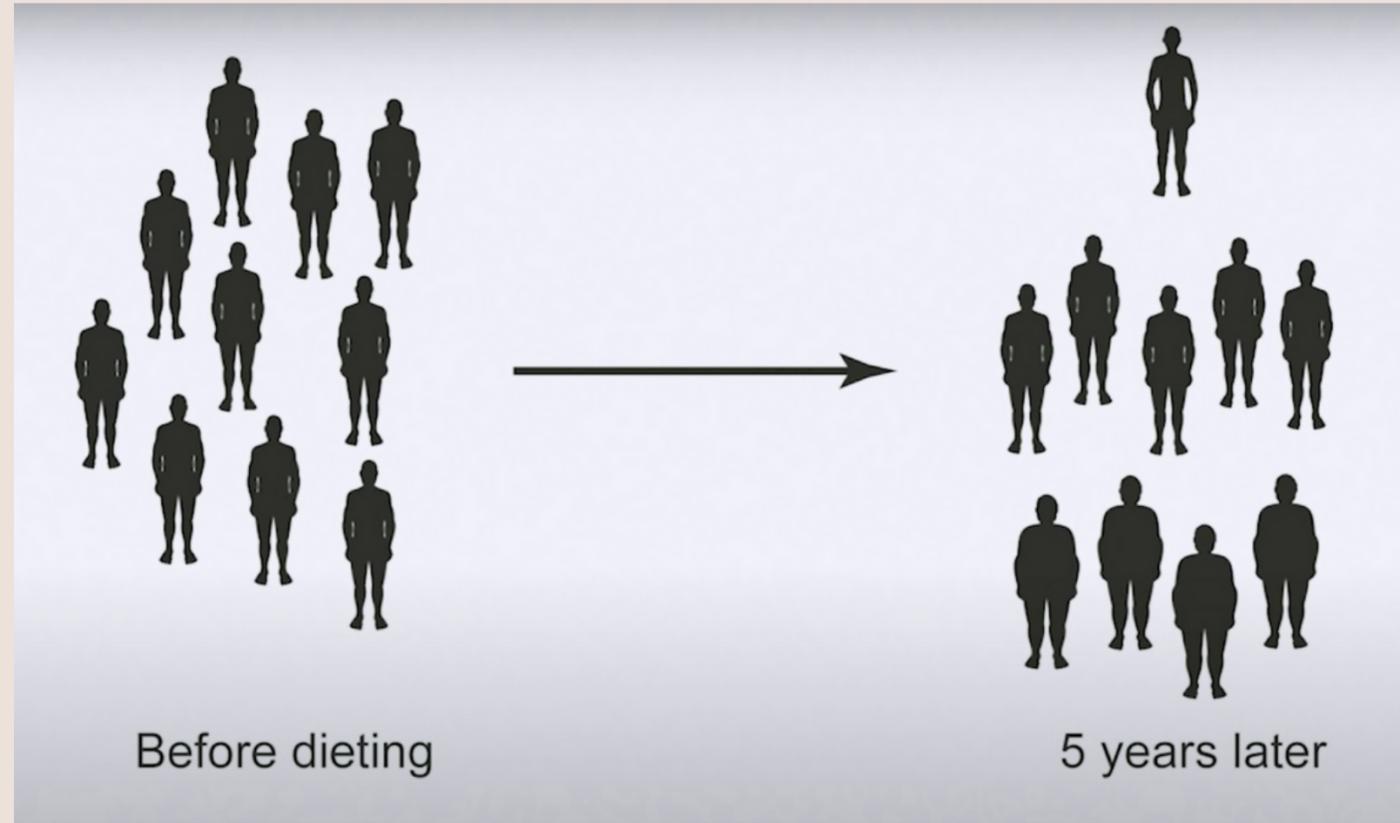
- ممكن بالصدفة وصلوا الى الوزن الطبيعي وهو نحيف.

- ربما يعانون من طريقة أكل مضطرب أو لديهم اضطراب طعام.

نترك كل هذه الأدلة على فشل الدايت ونبقى متمسكين باحتمال النجاح الضئيل.

## أثبتت الدراسات مرارا وتكرارا نتائج الدايت هذه على المدى الطويل:

- منذ 1959 أثبتت البحوث أن من 95 الى 98% من محاولات فقدان الوزن تفشل، وثلثي متبعين الدايت يكتسبون الوزن مرة أخرى وأكثر مما خسروه. الأسباب بيولوجية.
- وفي 1969، أثبتت البحوث أن خسارة 3% فقط من وزن الجسم نتج عنه تباطؤ بنسبة 17% في عملية الأيض - رد فعل للجوع القارص يفجر هرمونات الجوع في الجسم، ويخفض درجة حرارة الجسم الداخلية، حتى يرتفع الجسم لأعلى وزن.
- فقدان الوزن يعني محاربة تنظيم طاقة الجسم، ومحاربة الجوع طوال اليوم، كل يوم، مدى الحياة.
- عند المقارنة بين متبعي الدايت مع غير المتبعين على مر نفس الوقت، الفارق بين معدل فقدان الوزن كان 1 كيلوغرام فقط.
- فرصة الحفاظ على أي معدل فقدان الوزن على المدى الطويل (فوق ال 5 سنوات) هو بمعدل امرأة لكل 8، ورجل لكل 7. ومعظم الأشخاص يكتسبون الوزن مرة أخرى خلال 5 سنوات.
- عند المقارنة بين متبعي الدايت مع غير المتبعين على مر نفس الوقت، الفارق بين معدل فقدان الوزن كان 1 كيلوغرام فقط.
- معدل اتباع أنظمة الدايت هو متنبئ لاكتساب الوزن على المدى الطويل.



## صناعة الدايت تركز في الأساس على نتائج قصيرة المدى

المصدر

**هل الأمر يستحق كل هذا العناء (والمال) لأتباع دايت فقط لخسارة كيلوغرام واحد؟**

بما أن فقدان الوزن على المدى القصير يمكن تحقيقه خلال طرق متعددة، أثبتت البحوث أن الحفاظ على خسارة الوزن أمر أكثر صعوبة. في 2013، قام مجموعة من الباحثين بمعينة كل واحدة من تجارب تدخلات فقدان الوزن العشوائية الخاضعة للسيطرة، والتي شملت متابعة لمدة لا تقل عن سنتين (21 دراسة في المجمل). ومن خلال الدراسة، وجدت الأبحاث أن متبعي الدايت فقدوا وزن في السنة الأولى فقط، من ثم اكتسبوا كل الوزن الذي خسروه، ما عدا كيلو واحد فقط.

# أهمية التعاطف مع الذات

فشل أنواع الدايت المتعددة التي قمنا بتجربتها ليس خطأ منا.

- العديد من الذين يستمرون في اتباع دايت تلو الآخر ناجحون في حياتهم.
- الأمر ليس نقص إرادة، أو عزم، أو عدم محاولة بشكل كافي.

## يحدث التغيير عندما نرضى عن أنفسنا

- التعاطف مع الذات هو السمة الرئيسية خلال العمل في هذه الدورة.
- من المهم ان نفهم لما لا تنجح أنظمة الدايت، والتوقف عن الشعور بالخجل وعدم الكفاءة.
- من الصعب جدا الاهتمام بأنفسنا إذا انخرطنا في حديث النفس السلبي.

## بيولوجي الجسم أقوى من قوة الإرادة

- يرغب الجسم في الوصول إلى وزن صحي. يحتاج فقط لنتركه ليؤدي عمله.
- يمكننا استعادة الحساسية تجاه إشارات الجسم. ويمكن تبني عادات لنمط حياة صحي، وتدعم الوصول والحفاظ على الوزن المناسب لنا.

## دوامة الدايت

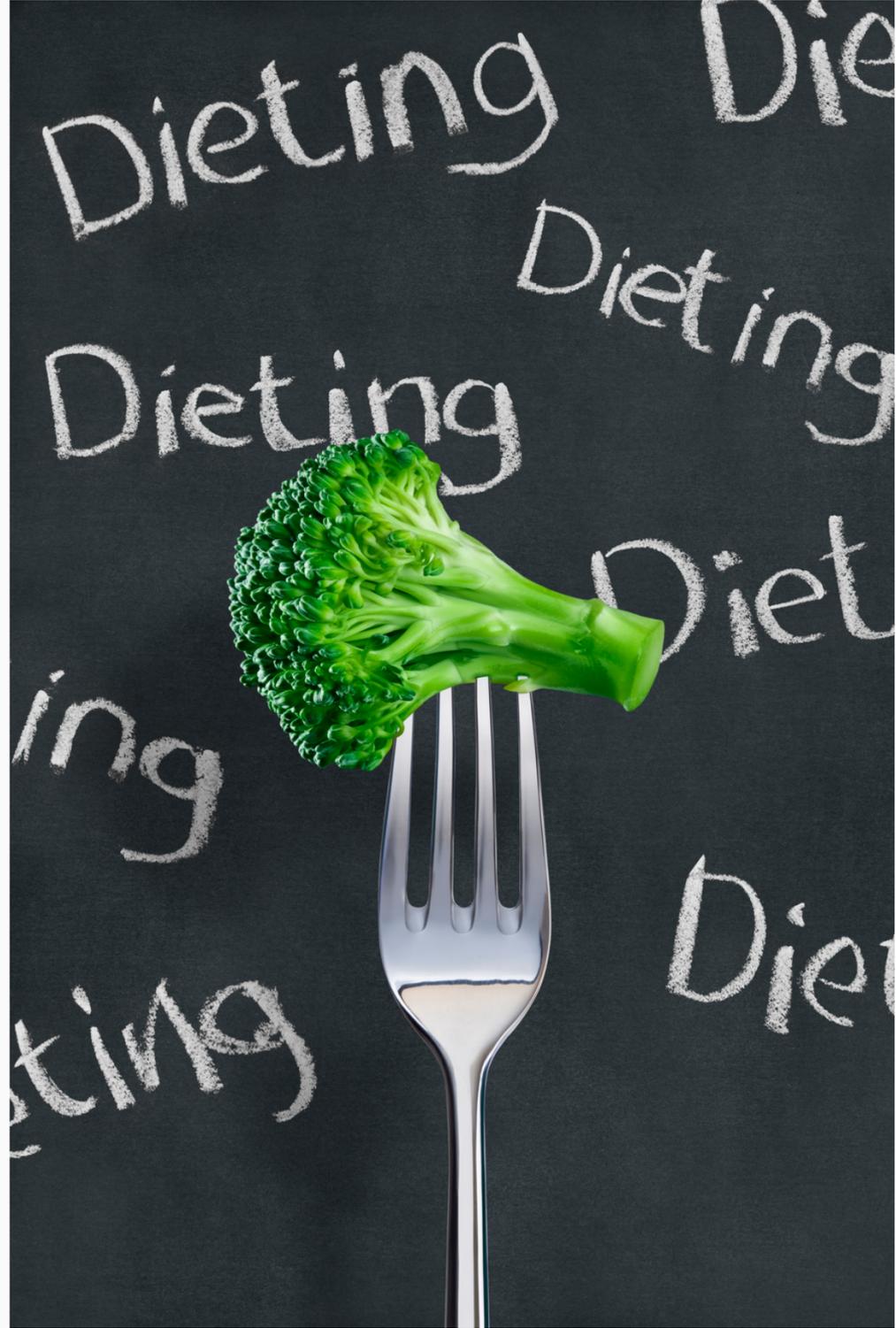
إذا لم يكن فقدان الوزن ناجح بالنسبة لمعظم الناس على المدى الطويل، والوصول للوزن الأقل ليس بالضرورة يعني صحة أفضل، لما نستمر في السعي وراء هذا الأمر؟





## دوامة الدايت - لما نستمر في السعي وراء هذا الأمر؟

1. **الأمل** بأننا سنكون من ال 10% الذين يحتفظون بنقصان الوزن.
2. **المجتمع (ثقافة الدايت)** يصعب فكرة الشعور بالرضا تجاه وزن لا يتوافق مع المثالية.
3. **قصص النجاح، ما قبل وبعد.** قليلة جدا، ولا نعلم القصة الكاملة أيضا.
4. **الادمان على اتباع الدايت** - مغري اكثر لانه الى حد ما إذا التزمنا به سنفقد الوزن. لكن النتيجة مؤقتة. الأمر يعتبر مقامرة حرفيا!



# ما هي ثقافة الدايت؟

هي الرسائل التي تتمحور حول الاعتقاد بان من أجل تحقيق السعادة، النجاح، اللياقة البدنية، الصحة، والجاهزية، يجب أن يكون المرء رشيق.

تجعلنا نعتقد أننا لا يمكننا الوثوق في غرائزنا، ولا نعلم أفضل طريقة للاعتناء بأجسامنا.

مبادئ التغذية الحدسية تحارب هذه الأفكار. ليس هناك قوانين صارمة حول ما نأكل ومتى. لا يجب الانقطاع عن أي نوع طعام، قياس الطعام، أو الخوف منه. الأمر يتعلق بإعادة الثقة بأجسامنا للعودة إلى الغرائز الطبيعية - التي كنا نملكها ونحن أطفال، عندما كنا نعلم أي طعام نحبه، وما الكمية التي يجب أن نأكلها منه، والتوقف عن تناوله عند الشعور بالاكتهاء منه.



# ما هي عقلية الدايت؟

المبدأ الأول للتغذية الحدسية هو رفض عقلية اتباع الدايت.

هي طريقة تفكير تقدر النحافة، وتعتقد أن هناك طريقة أو كمية صحيحة أو خاطئة لتناول الطعام.

لا نحتاج لاتباع دايت لنكون محبوسين في عقلية الدايت، وذلك بسبب أننا نعيش في ثقافة اتباع الدايت.

ولهذا السبب عندما نتوقف عن الدايت، نظل نصنف الطعام بأنه "جيد" و "سيء"، أو نقاضي أنفسنا (أو الآخرين) إذا قمنا بالإفراط في تناول الطعام، أو تناولنا الأطعمة "الخاطئة".

## تمرين 1 - هل أنت محبوس في عقلية الدايت؟



### بعض الاسئلة تطرحها على نفسك لمعرفة إذا كنت محبوس في عقلية الدايت أم لا

- هل تصنف الطعام بـ "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؟

إذا كانت الإجابة بنعم على أحد هذه الاسئلة، إذا فأنت لديك عقلية دايت، والانضمام لهذه الدورة علامة لكونك مستعد للاستغناء عن هذه الأفكار.

ليس هناك مشكلة إذا لم تكن مستعد للتوقف عن السعي وراء فقدان الوزن، ولكن دعونا نضع هذا الأمر جانبا لبعض الوقت ونعطي فرصة للتغذية الحدسية.

# لماذا يعتبر رفض عقلية الدايت أمر هام جداً؟

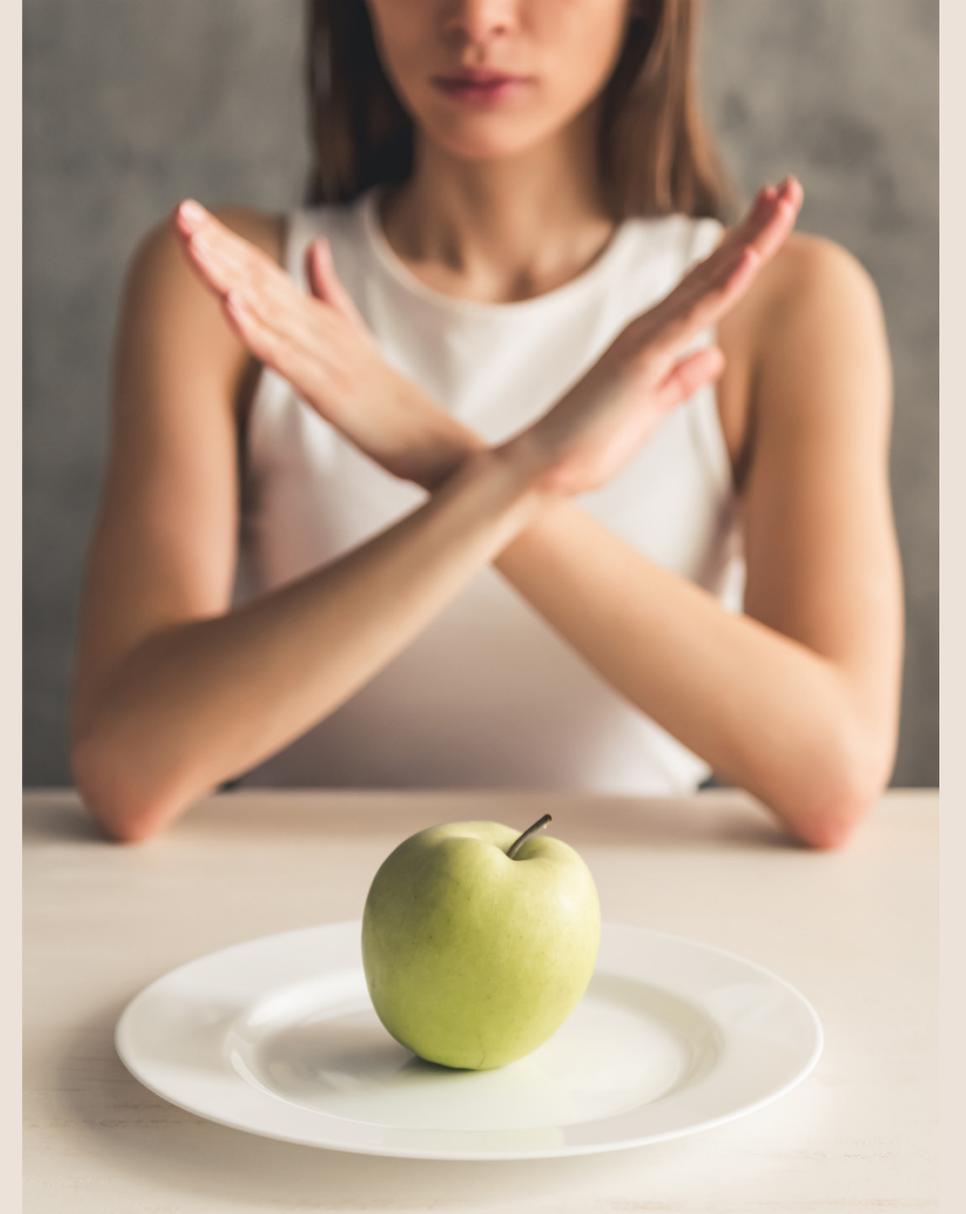
لان من الصعب جدا التناغم مع احتياجات الجسم وإشاراتة، وشفاء علاقتنا مع أجسامنا، إذا استمرينا في التفكير بأن اتباع الدايت هو الحل لمشاكلنا.

حان الوقت للشعور بالغضب تجاه صناعة الدايت! ضاعت سنوات في الشعور بالسوء بعد كل دايت فاشل، على الرغم من أن الأمر لم يكن خطأ منا.

يجب أن نكون لطفاء مع أنفسنا. يحتاج الأمر لبعض الوقت للتخلي عن عقلية اتباع الدايت.

تذكرة أنفسنا بأن الدايت خذلنا، وقام بلومنا على فشلنا، قد يساعدنا على الانفصال عنه للأبد.

المشكلة لا تكمن في نقص الإرادة أو السيطرة على النفس، المشكلة في أن الدايت يعني تجاهل قوانين علم وظائف الأعضاء. لا يتفهم الجسم أنه يتبع دايت، أو أن لدينا زفاف صديقتنا المقربة الأسبوع المقبل، فهو يرغب في البقاء على قيد الحياة والازدهار فقط، ولا يستطيع فعل ذلك إذا لم يتم إطعامه.



## تمرين 2 - 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.

### ومن أجل أن نعرف إذا تم خرق القاعدة بشكل دائم، نسأل أنفسنا:

- هل يذهب الشعور بالذنب أو القلق عند خرق هذه القاعدة؟
- هل أشعر بشعور محايد تجاه قاعدة الطعام هذه؟
- هل يتغير يومي إذا قمت بخرق هذه القاعدة؟
- هل أشعر بالارتياح إذا قمت بالاحتفاظ بهذا النوع من الطعام في منزلي؟

## تمرين 3 - 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. وهذا يتضمن الميزان 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.