



دورة الأكل

الصديق

الوحدة الثالثة - عقد صلح مع الطعام

جلسة اليوم



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 توق 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.





3

قوم بكتابة أول شعور يأتي على ذهنك بخصوص كل طعام في الأسفل. صارع نفسك. ولا تفكر كثيرا في الاجابة.

كنافة
بالجبين



التفاح مع
زبدة الفول
السوداني



كيك
الشوكلت



سلطة
الكيل



بطاطس
مقلية



كيف نجعل الطعام صديقنا مرة أخرى؟



نعامل كل أنواع الطعام بتساوي، بما أن لكل الأطعمة بعض من المنافع، حتى إذا كان قليلا جدا.

ومن خلال النظر لكل الأطعمة بتساوي، لن يصبح لها أي "سلطة". و سنتناولها لمجرد الشعور برغبة كبيرة فيها، وسنستمتع بتناولها.

الأفكار الحدسية

وجبة ممتازة قبل النادي

شبعانة بس شكلها يشهي راح
أخذ واسخنها في البيت

افضل الفرايز المنزلي بالقللية
الهوائية

شنو المناسبة؟

طبق جانبي

أفكار الدايت

سعرات عالية مع زبدة
الفول السوداني

لو اسمح لنفسى لا
اتوقف

فقط باليوم الفري

يجب التعويض بزيادة
الرياضة غداً

كم السعرات؟

الطعام



كل الطعام صديق لنا

العديد من الأطعمة يتم الحكم عليها بأنها "سيئة" بسبب ثقافة الدايت تكون مغذية بالفعل، واقصائها من الطعام يعني أن يفوتنا هذا النوع من التغذية، والمتعة!

الحد من تناول بعض الأطعمة يجعلها مرغوب فيها أكثر. وعندما نجعلها مسموح بها، ومع الوقت، يساعد في أن تكون أقل جاذبية.

عندما تسمح لنفسك حقًا بتناول ما تريد، فهذا يسمح لك بتجربة طعم وتأثير الطعام في جسمك. عندما تزول فكرة "خاربة خاربة"، تمنح لنفسك المساحة والسماح بالسؤال:

- هل أحب طعم هذا الطعام حقًا؟
- هل يعجبني شعور هذا الطعام في جسدي؟
- هل سأختار الشعور بهذه الطريقة مرة أخرى بعد تناول هذه الوجبة أو الوجبة الخفيفة؟
- هل سأختار تناول الطعام بهذه الطريقة مرة أخرى؟

ليست هذه هي المرة الأخيرة التي تتناول فيها هذا الطعام، فإذا لم يكن الطعام جيدًا أو مرضيًا، فلماذا تأكله مرة أخرى؟



لا تفكر في أرنب أبيض!

إذا أخبرتك ألا تفكر في أرنب أبيض، فما الذي ستفكر فيه؟ كلما قلت لنفسك ألا تفكر في شيء ما، كلما فكرت فيه أكثر.

نفس الشيء يحدث مع الطعام!

تظهر الأبحاث أن محاولة قمع الأفكار المتعلقة بالطعام تزيد من التفكير في الطعام وتزيد أيضًا من سلوك الأكل.

الدايت يعيق التعود



مرحلة "شهر العسل"



قد يبدو الأمر مخيف أن تعطي لنفسك الأذن بتناول كل أنواع الأطعمة، خاصة "الأطعمة المخيفة" بالنسبة لك.

ومن الطبيعي تماما توقع الإفراط في تناول الأطعمة التي تم الحد منها في الماضي. وقد تعتقد حتى أن التغذية الحدسية غير ناجحة بالنسبة لك وتعود للدايت. ولكن من الطبيعي تماما خوض مرحلة "شهر العسل" هذه، والشعور برغبة في تناول كل الدونات المتوفرة. ولكنها ستمر. ولن تصبح للدونات سلطة عليك مرة أخرى.

عملية خسارة الأطعمة لبعض من جاذبيتها بعد التعرض لها مرارا تسمى **بالتعود - HABITUATION**

ولكن أثبتت الأبحاث أن مرحلة التعود يمكنها أن تتأخر بسبب **الإلهاء والتوتر** كلاهما. بالاضافة الى عمل دايت جديد.

تمرين: 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 تتناول 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 هي المخاوف التي تعيقك؟

فيما يلي بعض المخاوف الشائعة التي قد تجعلك تشعر بالتردد في منح نفسك الإذن بتناول أطعمة غير مسموح بها.

لن أتوقف عن تناول طعام معين

عندما لا يعد الطعام ممنوعاً، ستكتشف أنه عند تناول الطعام وتعدّي مرحلة الرضى، يتضاءل الطعم الممتع، ويصبح الانزعاج الجسدي من تناول الكثير من الطعام واضحاً. ستدرك أن الإفراط في تناول طعامك المفضل "ما يسوى". تخيل ماذا سيحدث لو أكلت طعامك الممنوع كل يوم في كل وجبة.. هل سيكون مرضي؟

أنا مدمن على الطعام

الدايت هو ما يجعلك تشعر بالإدمان على الطعام. التقييد والجوع يزيدان من شعور الطعام كمكافأة، لكن هذا ليس إدماناً. إنه رد فعل طبيعي للحرمان واستجابة بيولوجية للبقاء على قيد الحياة.

أنا لا أثق بنفسى حول الطعام

علمك الدايت أنك لا تستطيع الوثوق بنفسك. الثقة تستغرق وقتاً. حاول أن تتذكر كيف كنت تأكل قبل اتباع الريجيم.

ما هي المخاوف التي تعيقك؟ تكلمة...

لن أكل بشكل صحي

عندما يكون نوع من الطعام ممنوعًا، فمن المرجح أن تفرط في تناوله. عندما تمنح نفسك الإذن الكامل بتناول هذا الطعام، فمن المرجح أن تلاحظ أن مذاقه ليس جيدًا، أو أنه جيد جدًا، فقط تحتاج لبضع القضمات مرضية. من الأفضل البدء في تناول الطعام بشكل حدسي أولاً، ثم تحويل التركيز إلى الصحة.

حاولت تناول الأطعمة الممنوعة من قبل لكنها لم تنجح

ربما تكون قد سمحت لنفسك جسديًا ولكن ليس عقليًا. يجب أن يكون الإذن غير مشروط.

سينتقد أصدقائي وعائلتي خياراتي الغذائية

لا أحد يفهم جسدك أكثر منك. لا يحتاجون إلى فهم ما تمر به، لكن عليهم احترام خيارك. من الأفضل تحضير رد مهذب لأي شخص يتدخل.

أنا بحاجة إلى إنقاص الوزن أولاً

ارجع إلى الوحدة الأولى واعمل على رفض عقلية الدايت. التركيز على فقدان الوزن سيجعل تطبيق مبادئ التغذية الحدسية أكثر صعوبة.