

دورة الأكل الصديق

الوحدة العاشرة - التغذية اللطيفة

جلسة اليوم



المبدأ العاشر - التغذية اللطيفة

1. قوم بخيارات غذائية تحترم صحتك وبراعم التذوق، مع كونها تجعلك تشعر بأنك أفضل. وتذكر لا يجب عليك أن تتناول الطعام بطريقة مثالية لتكون صحي.
2. 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.
3. كل ما يهم هو التقدم، وليس المثالية.





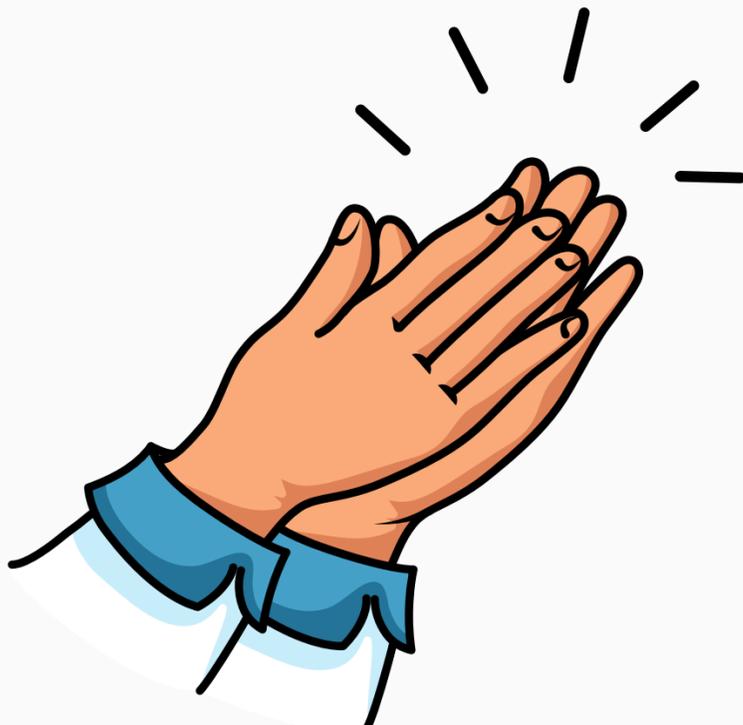
المبدأ الأخير في التغذية الحديثة - التغذية اللطيفة

أ

ليست التغذية اللطيفة والمعتدلة آخر
مبدئ لأنها الأقل أهمية؛ بل لأن من
الأفضل عمل بعض من المجهود أولاً
لعلاج علاقتنا بالطعام والجسم، قبل
اتباع مبدأ التغذية، لكي لا نحول التغذية
المعتدلة الى دايت زائف.

حتى الآن في هذه الدورة:

1. قضيت العديد من الساعات تتحدى المعتقدات والافتراضات القديمة.
2. قمت بمراقبة سلوكياتك، أفكارك، ومشاعرك.
3. تصالحت مع الطعام.
4. التزمت بعدم اتباع دايت مرة أخرى.
5. تعلمت أن تكتشف ما الذي تشعر به حقا عندما تتناول الطعام.
6. تعلمت أن تتفهم ما الذي تحتاجه حقا عندما ترغب في تناول الطعام، ولكن لا تشعر بالجوع.
7. تدربت على إحترام مشاعر الجوع والشبع.
8. قمت بتقوية عضلات الإحساس، لكي تتعود على التعايش مع مشاعرك.
9. طورت مشاعر إحترام وتقدير تجاه جسمك لما يستطيع أن يفعله لك.
10. وجدت طريقة لإعادة الحركة إلى حياتك بطريقة ممتعة وصحية.



مفارقة التغذية الحدسية (The Intuitive Eating Paradox)

عندما يتخلى الأشخاص عن الدايت في البداية، يشعرون بأنهم لا يستطيعون النظر للأطعمة التي كانوا يجبرون أنفسهم على تناولها أثناء الدايت. ولكن عند التصالح مع الطعام، مع اليقين بأن ليس هناك المزيد من الحد من أطعمة محددة، أو دايت في المستقبل، يبدأ هؤلاء الأشخاص في الشعور بتوق حقيقي تجاه الأطعمة الصحية.

لماذا يحدث ذلك؟

نتيجة للحصول على إذن كامل، تعود، وشعب مخصص بالمدخلات الحسية، يختفي الشعور بالإثارة تجاه تناول الأطعمة المحرمة أو المحدود تناولها.

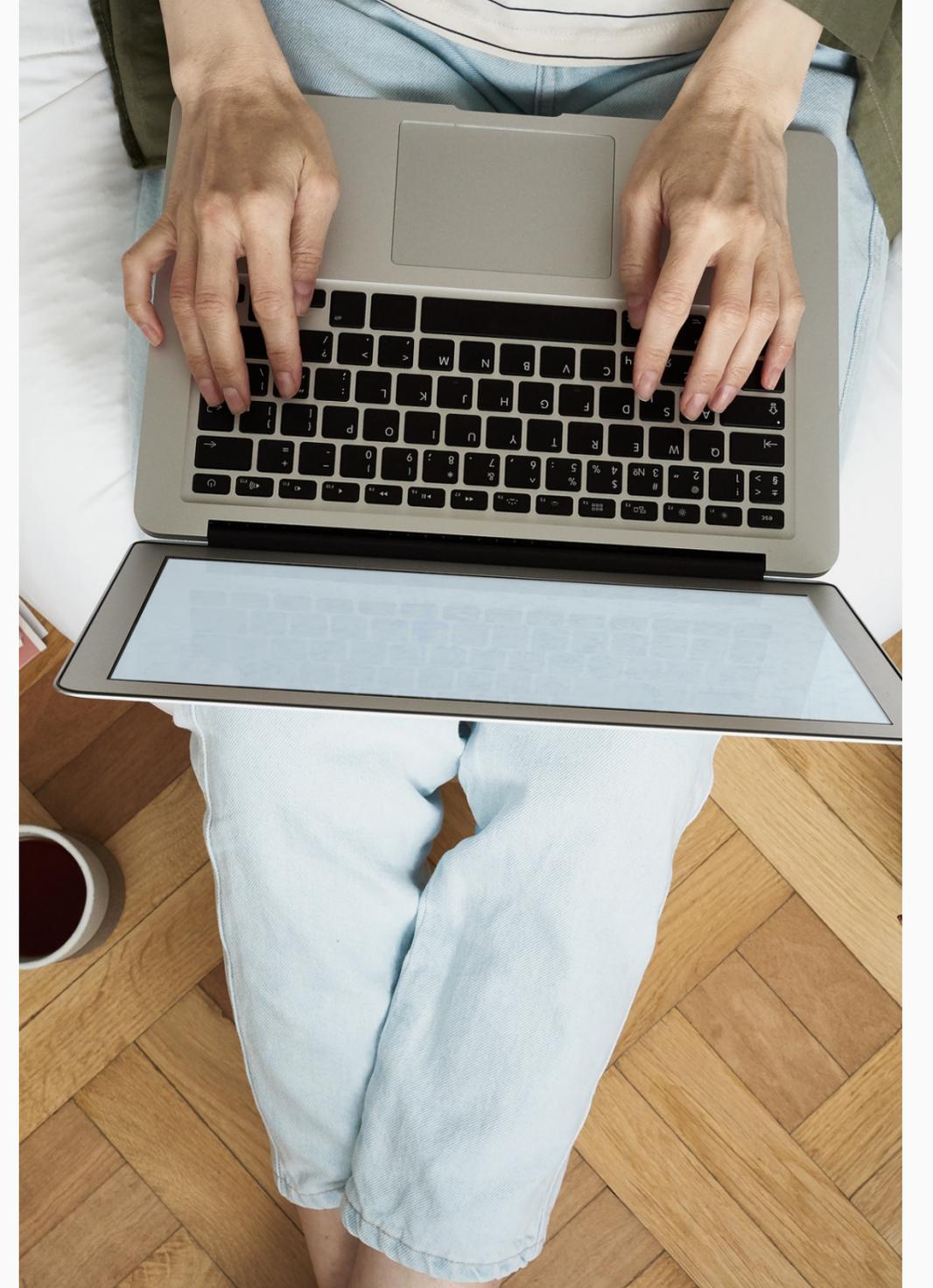
الأطعمة التي تناولتها سابقا مع الشعور بالذنب وبدون وعي لم تصل لمرحلة التعود على تناولها قط، وبراعم التذوق لم تلاحظ أن الطعام لم يكن مذاقه بنفس حلاوة البداية. ولكن حالما يصبح لديك إذن كامل، هذه الأطعمة تصبح غير مهمة تماما. وهذا الأمر يترك مساحة أكبر لإتخاذ القرارات الغذائية الصائبة.



جلسة اليوم

وفي هذه الوحدة:

1. ستتعلم كيف تقيم خيارات تناغم الجسم مع الطعام.
2. ستتعلم كيف توازن بين أطعمة التغذية وأطعمة "اللعب" أو المسلية.
3. ستفهم معنى الصحة الحقيقية.
4. ستتعرف على "الشلة".
5. ستحصل على نصائح صحية لا تخص الميزان.



خيارات تناغم الجسم مع الطعام

خيارات تناغم الجسم مع الطعام تعكس مبدأ التغذية اللطيفة، مع كونها شكل من أشكال الوعي الداخلي أيضا.

الوعي الداخلي

يمثل كيف تشعر بالطعام في جسمك - مما يعني، كيف تشعر عند تناول طعام أو وجبة محددة. الوعي الداخلي يتسبب في تغير في طريقة تحديدك لما سوف تتناوله، والذهاب لما هو أبعد من ما تتوق له براعم التذوق الخاصة بك.

مما يساعد على:

1. المزيد من الاعتناء بالذات من خلال التغذية.
2. اتخاذ قرارات بشأن الطعام تحسن من حالك، وتعزز الطاقة.
3. الشعور بالمزيد من الرضا من خلال تناول الطعام، لأنك تتناول أطعمة تجعلك تشعر بتحسن بدني أيضا.



تناغم الجسم مع الطعام

اليك الأشياء التي ستبدأ في دفعك لاتخاذ قرارات بشأن الطعام، بالإضافة للمذاق والشعور بالرضا:

لم أتناول سلطة منذ مدة طويلة، والآن أشعر بتوق شديد لتناولها.



لا أعتقد أنني أتناول ما يكفي من الأطعمة المغذية.



أرغب في المزيد من الطاقة وقوة التحمل.



أحيانا أشعر بالجوع بسرعة. قد يستمر شعوري بالشبع لوقت أطول إذا قمت ببعض من التعديلات على إختياراتي للطعام.



أرغب في الإنجاب، وأرغب في أن أتأكد أنني أطعم طفلي كل ما يحتاجه لينمو بشكل صحيح وتصبح صحته قوية.



تمرين 1 - 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:

- 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؟

الرسائل الآتية من جسمك

استمع الى ما تشعر به بدنيا بعد تناول الأطعمة التي تختارها. سيخبرك جسمك ما الذي يناسبك، وما لا يناسب. قد يبدو لك اختيار ما رائع، ولكنه في الحقيقة يجعلك تشعر بالنعاس، أو يؤذي معدتك، أو يتسبب في هبوط مستوى السكر في الدم بسرعة. من الضروري وضع كل هذه الأمور في الحسبان، وعدم مجاراة رغبات براعم التذوق فقط بكل بساطة.

تذكرا!

التغذية الحدسية تفاعل ديناميكي بين الغريزة، والمشاعر والفكر. ومن وقت لآخر قد تحتاج إلى استخدام تفكير العقلاني ليساعدك على التغلب على أي "عطل" يقابلك عند تناول الطعام، مثل تغيرات في إشارات الجوع، أو اختياراتك للطعام بسبب إعياء أو عواطف. ولكن تذكر أن تقترب من هذا الهدف بعقلية "معظم الأحيان".

التغذية المعتدلة و اللطيفة مملة في الواقع:

- فهي ما نعلمه كلنا.
- وهي تناول الطعام بطريقة صحية، ولا تساعد في تمويل صناعة الدايت.
- لا تتغير بناء على أحدث الموضوعات.
- لا تتطلب أي اقصاء أو حد من أطعمة محددة. فهي في الحقيقة تركز على الإضافة وليس الطرح.
- تعترف بأن الطعام هام من أجل صحتنا، ولكنها لا تستبدل الدواء.
- يتعلق الأمر بالاهتمام بالذات، وليس السيطرة على الذات.
- الأمر يتعلق باستخدام التغذية بطريقة إيجابية للاعتناء بالجسم بدلا من معاقبته.
- ينظر الأمر لما تم استهلاكه على مر أسبوع أو شهر، وليس لوجبة واحدة أو حتى يوم واحد.

التغذية المعتدلة

اختيار تناول الطعام لأنه يجعلنا نشعر باننا أفضل، بغض النظر عن كونه جيد أو سيء.
وأختيار عدم تناول الطعام لأنه يشعرا بشعور سيء، بغض النظر عن كونه جيد أو سيء.

وكما أن التغذية الحدسية لا تتعلق فقط بالدونات، البيتزا، والآيس كريم، فالتغذية المعتدلة لا تتعلق فقط بالفواكه، الخضروات، السموثي، والسلطات. وكما نتعلم التصالح مع الأطعمة التي كان غير مسموح بها من قبل، نتعلم التصالح أيضا مع أطعمة "الصحة"، وبالتالي نخلق مساحة لأنفسنا للأستمتاع بكلاهما من أجل المتعة، ومن أجل التغذية المعتدلة التي يوفرونها أيضا.

التغذية المعتدلة تبدو مختلفة لكل:

- الاحتياجات
- نمط الحياة
- وفرة الطعام
- مهارات التحضير
- موسم الحياة



التنوع، الاعتدال، والتوازن

التنوع

يساعد على الحصول على أكبر نسبة من الاستمتاع بوجباتنا، بالإضافة إلى وفرة من العناصر الغذائية. يحد الدايت من تنوع الأطعمة، وأحيانا يتسبب في إقصاء مجموعات أطعمة محددة.



الاعتدال

عندما نصبح ممن يتبعون التغذية الحدسية، سنتناول الطعام بطريقة معتدلة أكثر، لأننا نحترم الشعور بالجوع والشبع، وايضا تصالحنا مع جميع أنواع الأطعمة. بالإضافة إلى أن تناول الطعام بطريقة مفرطة يصبح أمر نادر جدا من خلال إزالة أي قيود وتعلم التأقلم مع المشاعر بدون الطعام.



التوازن

غير واقعي وغير ضروري توقع أن كل وجبة ستكون متوازنة العناصر الغذائية. ما يتم استهلاكه على مدار أسبوع أو شهر هو ما يهم، وليس وجبة واحدة أو يوم واحد.





هيا نتعرف على الشُّلة!

لنفكر في التخطيط لوجبة كما نخطط لإقامة حفلة. عندما يأتي جميع الأصدقاء سنشعر بسعادة أكثر في النهاية، أليس كذلك؟ الأمر ذاته يحدث مع معظم الوجبات. التأكد من كون كل المكونات "الأصدقاء" متواجدة سيتركنا نشعر بالشبع في النهاية.

الكربوهيدرات - الصديق المفضل



الكربوهيدرات عنصر أساسي للشعور بالامتلاء، الشبع، والطاقة. الغلوكوز الصادر عن الكربوهيدرات هو مصدر الطاقة الأساسي، ومصدر الطاقة الوحيد الذي يمكن للمخ استخدامه.

وبالطبع لم تخلق كل الكربوهيدرات سواسية، والتناغم مع الجسم يساعدنا في اتخاذ القرارات المناسبة لنا. لا يعني ذلك أن الكربوهيدرات المكررة غير مسموح بها. يعني فقط أن من خلال الاستماع إلى الجسم، ومع الوقت، يمكننا اتخاذ قرارات صحية أكثر مبنية على الإشارات الداخلية، بدلا من الإشارات الخارجية النابعة من ثقافة الدايت.

يجب أن نتذكر! فقط لأننا استطعنا البقاء على قيد الحياة بدون كربوهيدرات، لا يعني أننا سنزدهر بدونها.

البروتين - الصديق الصبور



عضو هام أيضا في الشلة بما انه يلعب دور هام جدا في تعزيز الشعور بالشبع.

الشعور بالشبع لمدة أطول أمر رائع، ولكن الجوع ليس السبب الذي يجعلنا نأكل. ولذلك البروتين وحده لن يكون مرضي. نعم يمكننا أن نشعر بالامتلاء، ولكن إذا لم نشعر بالرضا سنستمر في البحث عن الطعام.

ومع الوقت سنعلم الكمية ونوع البروتين الذي يحتاجه الجسم في كل وجبة أو يوم.



على سبيل المثال، لن نحتاج للكثير من البروتين أثناء وجبة الإفطار، ولكنه هام جدا أثناء وجبة الغداء. نختار مصدر بروتين حيواني أثناء الوجبة الأولى، ونفضل تناول البروتين النباتي أثناء الوجبات الأخرى أو الوجبات الخفيفة.

الدهون - الصديق المسلي

الدهون تجعل الطعام شهى ونستمتع به أكثر. وهي ما تضيف المذاق الكريمي والقرمشة للطعام. تساعد على الشعور بالامتلاء، ورائعة في موازنة مستوى السكر في الدم.



يمكن أن تكون الدهون سمبوسة او بطاطس مقلية. ويمكنها أيضا أن تكون زيت الزيتون على السلطة، زبدة المكسرات على التوست، والأفوكادو في السموثي. كلما أصبحنا أفضل في الأستماع الى جسمنا وما يحتاجه، كلما سنصبح أفضل في معرفة ما وكم قد يتحملة الجسم من أنواع الدهون، والكمية المشبعة منها. أخذ القرار بتخطي تناول الفرايز لأننا سنشعر بامتلاء شديد وعدم راحة أمر مختلف تماما عن تخطي تناولها لأنها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية.

النباتات - الصديق الكريم



الفواكه والخضروات! من هنا نحصل على الكمية التي تساعدنا على الشعور بالشبع عند دمجها مع البروتين والدهون. يمكن لطبق سلطة كبير أن يشعرنا بالامتلاء، ولكن لن نشعر بالشبع، أو سنشعر بالجوع مرة أخرى بعد وقت قصير جداً.

2 بيضة مقليه مع جبن يمكنهم أن يوقفوا الشعور بالجوع الجسدي، ولكن على الأرجح لن نشعر بالشبع، وستظل المعدة تشعر بأنها "خاوية".

سلطة كبيرة مع كينوا، مكسرات، بذور، وفواكه مجففة ستكون مشبعة وتملأ المعدة أكثر. بيض مقلي مع جبن على توست مع سبانخ سوتيه، مشروم، وشرائح الأفوكادو سيكون طعام نستمتع به أكثر ومشبع أكثر.

أهمية الألياف - صديقنا المتصل

نفكر في الألياف على أنها صديقنا الذي لديه صلات كثيرة نافعة، بما أن الألياف دائماً تتماشى مع الأطعمة النباتية ذات العناصر الغذائية العالية - الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسرات، والبذور.



الرضى - الصديق المرح "دمه خفيف"



تناول الطعام من أجل الشعور بالرضى هو صميم التغذية الحديثة

تعلمت من الوحدة السادسة أن إذا أعطيت نفسك إذن غير مشروط بتناول الطعام، حينها تستطيع تناول الأطعمة الممتعة دون الإفراط في تناولها.

يجب أن نركز على نعمة الطعام، بدلا من العواقب المحتملة للأكل، التي رسختها ثقافة الدايت فينا.

الرضى أمر شخصي تماما، ومتغير دائما. لا يجب أن يكون التوق تجاه شيء حلوا دائما. ولا يجب أن يكون تجاه شيء "غير صحي".

لنعرف دعونا نسأل أنفسنا "ما الذي أشعر برغبة في تناوله؟" بدلا من "ما الذي يجب أن أتناوله؟"





الشعلة على الطبق

ليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة.
وليس هناك كميات مثالية لكل مكون.
قد تكون كل وجبة مختلفة. كل يوم قد
يكون مختلف. الأمر يتعلق بما نتناوله
معظم الوقت!

دايت الشرق الأوسط



يشار اليه بأنه دايت، ولكنه في الواقع نمط حياة. يضعه الخبراء دائما في أعلى مرتبة على أنه أصح دايت بشكل مستمر. (كيتو ٣٧ من ٤٠) الأطعمة المبنية على النباتات مثل حبوب القمح الكاملة، الخضروات، البقوليات، الفواكه، المكسرات، البذور، الأعشاب، والبهارات، هي أساس الدايت. زيت الزيتون هو المصدر الرئيسي للدهون المضافة. يشمل السمك، المأكولات البحرية، منتجات الألبان، واللحوم ولكن باعتدال. مسموح بتناول اللحوم والحلويات بين حين وآخر.

دايت الشرق الأوسط مثال للتغذية المعتدلة:

- يمكن اتباعه بطريقة حديثة.
- عملي
- مرن
- لا يعتمد على إقصاء أي نوع طعام.



طعام اللعب "التسلية"

نحتاج لوقت للعب و التسلية ليساعدنا على موازنة حياتنا. ونحتاج لإجازة نهاية الأسبوع لإعادة شحن الطاقة، لنستطيع أن ننتج أكثر خلال أسبوع العمل. وكما يؤدي العمل طوال الوقت بدون راحة إلى "الاحترق" (وهو مصطلح يعني الإرهاق الشديد وفقدان الشغف) وهو أمر مضر بدنيا و نفسيا أيضا. قد تؤدي صرامة الشخص تجاه تناول الأطعمة الصحية فقط إلى اضطراب طعام (أورثوريكسيا). طعام اللعب هو الطعام الذي تشعر بتوق تجاهه، وقيمتة الغذائية هي الطاقة/السعرات الحرارية. ينقصه فيتامينات، معادن، بروتينات، أو ألياف.

ذكر نفسك:

- أن طعام اللعب هو ما يساعدك على الحفاظ على توازن التغذية بطريقة صحية مستمرة.
- بأنك يجب أن تأكل طعام اللعب عندما تشعر بتوق له، طالما لا يشعرك بعدم راحة بدنية بعد تناوله.
- أن لا تحكم على نفسك عندما تختار تناوله.



الصحة الحقيقية

الصحة الحقيقية تتحقق من خلال دمج الرسائل التي تأتي من عالم الجسم والعقل الداخلي مع الارشادات الصحية الخاصة بالتغذية والحركة التي تأتي من مصادر مشروعة في العالم الخارجي، ومبنية على أبحاث علمية.

من يتناول الطعام الصحي ليس
من يطمح لتوازن صحي
للأطعمة فقط، بل ولديه علاقة
صحية مع الطعام أيضا.
أليس ريش

العالم الداخلي = تفاعل الغريزة، المشاعر، والأفكار الديناميكي.

الغريزة يحكمها الجزء الذي يتحكم في النجاة من المخ. تحت على تناول الطعام عند الشعور بالجوع، وتتوقف عند شعورك بالشبع. ولكننا لا نستطيع الاعتماد على الغريزة دائما، بما أن هناك اوقات لا نتناول فيها الطعام بسبب الشعور بالاعياء، أو ناكل الكثير لأسباب عاطفية. لحسن الحظ عقلنا قادر على التفكير العقلاني، الذي يطغى على أي تدخل بدني أو عاطفي.

نصائح صحية لا تخص الميزان

النوايا الغير متعلقة بالدايت تشمل، السيطرة على حالة صحية حالية، بناء لياقة، الشعور بالطاقة والتركيز أثناء العمل، تنشئة علاقة صحية مع الجسم، وتناول طعام ممتع أكثر.

سواء أطلقنا عليه دايت أم لا، عمل تغيير في سلوكيات الطعام بهدف خسارة الوزن أمر سيحفز عقلية الدايت، مما سيخرب محاولات تناول الطعام بطريقة أصح. التغييرات التي تعزز الصحة، مثل تخطيط الوجبات، أو تناول المزيد من الخضار، مما يشجعه بعض أنواع الدايت أو الدايت الزائف، تعمل بشكل أفضل عند ممارستها بدون وضع خسارة الوزن كهدف؛ على الأرجح سنلتزم بهذه التغييرات أكثر، بغض النظر عما يحدث للوزن.

ننظر إلى ما هو أبعد من الميزان عند تحديد النوايا. ونسأل أنفسنا ما الذي نرغب فيه عند إتباع التغذية المعتدلة إذا كنا نعلم أنها لن تؤدي إلى خسارة الوزن. إذا قمنا بإزالة احتمالية خسارة الوزن من المعادلة، سنتمكن من معرفة ما الذي يهمنا أيضا.

هذه السلوكيات ليست مختلفة كثيرا عن التي نتبناها عند اتباع دايت - ولكن عند ارفاقها بخسارة الوزن / الميزان، ولا يتغير الرقم على الميزان، نتجاهل كل المنافع الأخرى ونتوقف.



ما هي القيم الخاصة بك؟

الرشاقة عادة من القيم التي تفرضها الثقافة، وقد لا تتماشى مع قيمك الحقيقية. وخاصة الآن بعد أن تفهمت أن تأثير الوزن على الصحة أمر مبالغ فيه بشدة.



هل تقدر قيم الحب والعائلة؟ الدايت يمنعك من الاستمتاع بالوجبات مع الأهل والأصدقاء.

هل تقدر قيمة الحرية؟ الدايت يسلب منك هذه الحرية.

هل تقدر قيمة الروحانية؟ الدايت يفقد صلتك بالشعور بالامتنان تجاه جسمك وكل ما يستطيع فعله لك، بالإضافة الي الأطعمة المتنوعة المتوفرة.

هل تقدر قيمة العلم؟ يحتاج الدايت للوقت والطاقة التي يمكن أن تستغلها في القراءة، والحصول على كورسات في المواد التي تستمتع بها.

خطوات صغيرة تجاه صحة أفضل

التغيرات الكبيرة نادرا ما تكون مستدامة. بدلا من تعلم طريقة للتكيف أو التعامل مع الأمور التي تحدث في الحياة الواقعية، مثل الأطفال، الأنشطة الاجتماعية، الشعور بالمرض، أو الأحداث المثيرة للتوتر، يعلمنا الدايت وتحديات اللياقة البدنية السير للأمام، مما ينجح فقط لبعض الوقت.



خطوات صغيرة تجاه صحة أفضل

الأفعال الصغيرة التي نقوم بها تصنع فارق كبير؛ يمكن أن يكون لها أثر كبير على الصحة الجسدية والذهنية. وهذا الأمر صحيح على الجانب السلبي أيضاً: الأشياء الصغيرة، مثل تفويت أو عدم تناول الطعام على الإفطار، عدم النوم بشكل كافي ليلاً، أو تخطي نزهة الصباح، قد يؤثر على ما تبقى من اليوم. يمكننا حصد قوة التغييرات الصغيرة من خلال اتباع سلوكيات الاهتمام بالذات الايجابية، والتي تؤدي إلى المزيد منها. ومع مرور الوقت يبني هذا الأمر كفاءة ذاتية النابعة من المشاعر الجيدة، والشعور بالإنجاز، بسبب تحقيق هذه الأهداف الصغيرة، وهذه الثقة ستساعدنا في تحقيق أهداف أكبر مع الوقت، وخلق تغييرات أكبر بكثير.

لنبنينا عادة تعزز الصحة نبدأ بخطوة صغيرة، نسخة أصغر من العادة التي نرغب في اكتسابها. نضع هدف نشعر بثقة كبيرة في قدرتنا على تحقيقه للنهاية، حتى عندما تنفذ الطاقة والحافز. ويجب أن نتذكر أن كلما كبر تغيير السلوك، كلما احتاج للمزيد من الطاقة والحافز.



خطوات صغيرة تجاه صحة أفضل



الهدف الصحي	الخطوة الصغيرة	متى؟
تناول الطعام وفقا للشعور بالجوع والشبع	فقد إشارات الجوع والشبع مرة يوميا	قبل وبعد وجبة الغذاء
ممارسة المزيد من الرياضة	نتنزه لمدة 10 دقائق يوميا	بعد صلاة المغرب
ممارسة التأمل بانتظام	نأخذ 5 أنفاس عميقة	بعد كل صلاة
شرب المزيد من الماء	شرب كوب من الماء	حالما نستيقظ في الصباح
تخطيط الوجبات	تجربة وصفة جديدة في الأسبوع	السبت صباحا

يجب أن نتذكر أن نحتفل!

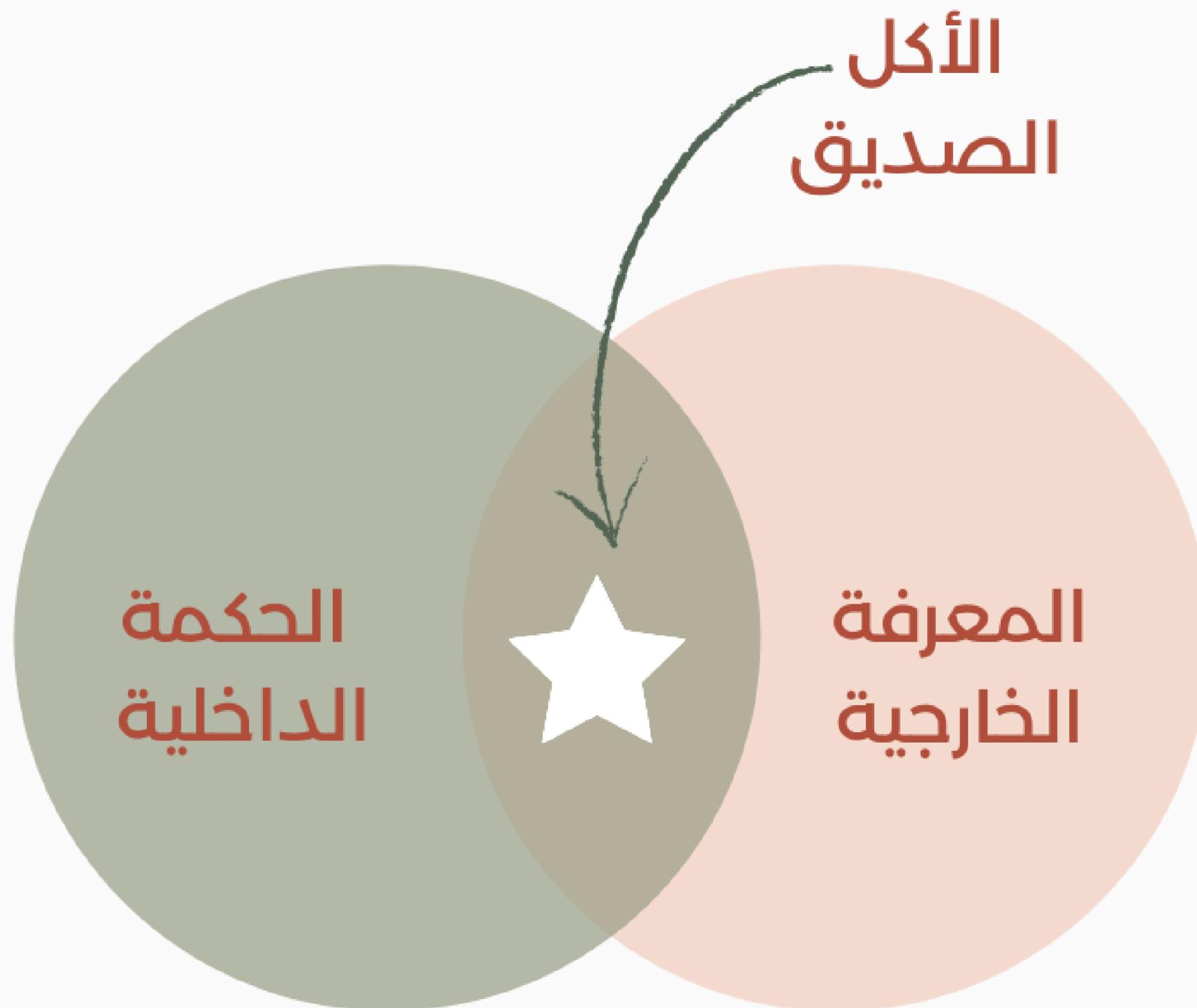
الختام لا يوجد ما يسمى بشخص متبع للتغذية الحدسية بطريقة مثالية.



يمكن أن يمارس الجميع الرياضة مع تناول الطعام بنفس الطريقة يوميا على مر الأيام، ومع ذلك سنظل نرى تنوع في أشكال الأجسام. ولفترة طويلة جدا كنا نعتقد أن الوزن يمكن السيطرة عليه بسهولة من خلال الدايت وممارسة الرياضة، مع أن في الحقيقة أكثر ما يؤثر عليه هو الجينات، البيئة المحيطة، وسواء تم اتباع دايت من قبل أم لا.

التغذية الحدسية - وهي طريقة لتناول الطعام بدون دايت - مضادة للثقافة، وعلى الرغم من ذلك أثبتت البحوث أنها أفضل طريقة لنعيش حياتنا، ونتجنب الأذى النفسي، والمخاطر الصحية الجسدية التي تسببها الدايت.

يمكن أن نشعر بأن التغذية الحدسية صعبة في البداية، وقد نشعر باننا نفشل حتى، ولكن الأمور على ما يرام. أما الدايت من الناحية الأخرى عكس ذلك. الدايت يكون سهل في البداية. مع وجود قوانين صارمة، سنعلم متى نكون ملتزمين بالخطة "ونتبعها بطريقة صحيحة". ولكن هذه القوانين تصبح أصعب مع الوقت، أكثر بكثير.





تمرين 3 - العمل مع الشعور بالتوق للدايت

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

1. هل أشعر بتوق الى الشعور باليقين؟ الدايت يوفر شعور زائف باليقين.
2. هل أتوق للالتهاء عن الضغط النفسي؟ يوفر الدايت الهاء عميق عن مثلا عمل جديد، أو مدرسة جديدة، أو تغيير جذري في نمط الحياة.
3. هل أبحث عن الاثارة؟ يوفر الدايت الاثارة والخيال.
4. هل أبحث عن الشعور بالقبول والانتماء؟ يوفر الدايت خيال الانتماء من خلال الوصول لحجم جسم مثالي، ومشاركة هدف مشترك تجاه تغيير الجسم.

كيف يمكننا تحقيق هذه الرغبات أو الاحتياجات بدون الدايت؟