

تعرف على التغذية الحدسية

سئمت من اتباع الدايت، لكنك لا تعرف ماذا تفعل،
وتخشى زيادة الوزن

مع أروى التركيت
أخصائية التغذية الحدسية



الدايت عبارة عن
لعبة لن تستطيع
أن تكسبها أبداً



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
- ستنقل 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

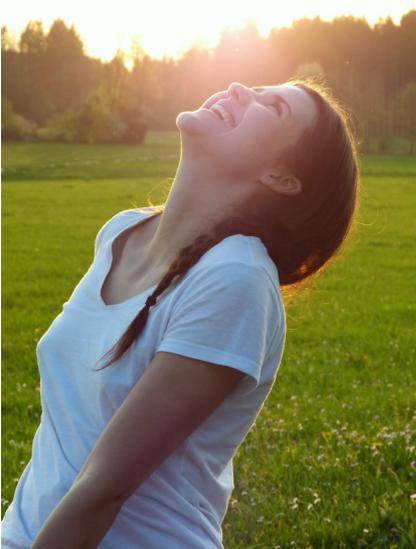
ولكن إذا كنت تشك بأنك مصاب باضطراب طعام رجاء تواصل معي. أنت محظوظ أيضا، ولكنني سأشرح لك لماذا عندما نتحدث على انفراد

أريد منك أن تغلق عينيك...

- لماذا قمت بالتسجيل في هذه الندوة؟
- لماذا ترغب في اتباع التغذية الحدية؟

تخيل حياة بدون قواعد للطعام:

- ما الذي ستفعله؟
- كيف ستتصرف؟
- كيف ستشعر؟





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 ومنتعة 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.

ايڤلين تريبول مؤلفة مشاركة في كتاب الأكل الحدسي تقول: "الأكل الحدسي هو عملية شخصية لتكريم الصحة، من خلال الاستماع والاستجابة للرسائل المباشرة من الجسم، من أجل تحقيق الاحتياجات الجسدية والنفسية."

وفي الكتاب 10 مبادئ. 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.

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.

التغذية الحدسية تحتاج لبعض من الوقت لكنها يستحق 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، وتستمع به أكثر بكثير.

نطاق أتباع الدايت



التغذية الحدسية مختلفة تماما عن عدم اتباع دايت. ستحتاج للتوقف عن الدايت لتصل للتغذية الحدسية، ولكن الأمر ليس مثل عدم اتباع دايت. الأمر أيضا مختلف تماما عن كونه "أسلوب حياة"، والذي من نواح كثيرة به حدود، ويمكن اعتباره اضطراب.

كيف يتعلق هذا بالوزن؟

عند الوصول لأي من المراحل المختلفة، يمكن أن يكون وزن الشخص منخفض أو مرتفع. حتى مع التغذية الحدسية. ولكن الفرق مع التغذية الحدسية يصبح وزنك صحي، ويتمشى مع جسمك الفريد، وتشعر أنك بأحسن حال.



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 بأني 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.

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.

ما البديل؟

نت جربت الدايت وأنظر أين انتهى بك الأمر. الأمر حرفياً عبارة عن لعبة لن تستطيع أن تكسبها أبداً.



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 استمتاع 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 سويت 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 الصحه 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
شكرًا 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.
- 5 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