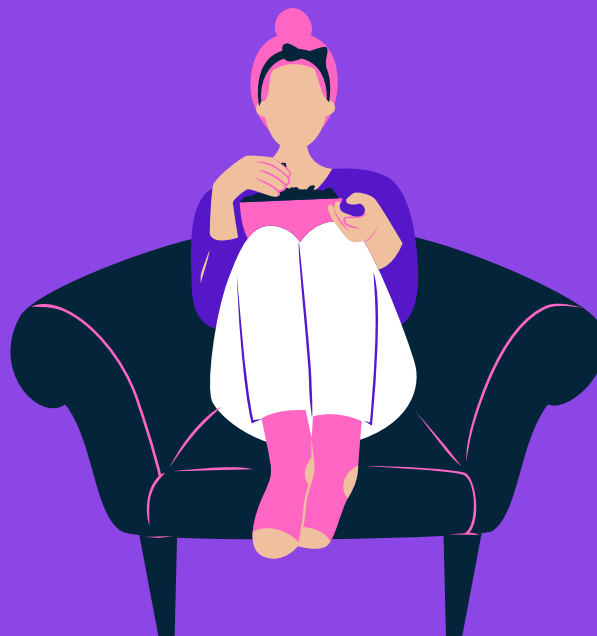




Психология питания



Идея отдать ответственность телу за ту область, за которую оно, в принципе, предназначено отвечать, кажется бредом.

отношения с телом = отношения с ребенком

Выигрывают те родители, которые достаточно умны и терпеливы, чтобы передать ответственность за свою жизнь самому ребенку, доверить ее ему и не мешать осуществлять.

Легализация

Напиши два списка продуктов, постарайся набрать 8-10 наименований в каждом:

1. Полезно, правильно, можно есть
2. Опасно, вредно, запрещено есть

Чем обширнее и продолжительнее твой диетический опыт, тем более ограниченным будет первый список, и более обширным второй. Выбери из второго списка "вредной" еды наиболее любимые продукты, не больше трех:

- Именно их ты запрещаешь себе чаще всего.
- Именно их выбираешь, когда тебе плохо, и ты нуждаешься в утешении.
- Именно они представляются в первую очередь, когда ты думаешь о лишнем весе, похудении, вкусной еде.
- Именно ими ты переедаешь.

Начни с одного продукта. Определи, сколько ты способна съесть на протяжении примерно недели. Отправляйся в магазин и купи его больше, чем ты сможешь съесть.

Что дальше? Инструкции:

Ежедневно позволяй себе съесть ровно столько этого продукта, сколько тебе хочется. Не ешь, если не хочется.

Не критикуй себя за съеденное, будь готова к всплеску тревоги по поводу отпущенного контроля. Повтори опыт со всеми запретными продуктами. Включи их в свой список еженедельных закупок.

Вилка

Сядь за стол, желательно в одиночестве, чтобы тебя ничто не отвлекало.

Обрати внимание, не возникает ли чувство нетерпения, стремление поскорее приступить к поглощению пищи. Возможно, ты уже мысленно перебираешь список дел, которые необходимо выполнить после еды.

Если ты используешь вилки, ложки и ножи, сосредоточься на материале и температуре столовых приборов, а также на цветовой гамме в своей тарелке. Поднеси еду ко рту, забудь о руках и сосредоточься на зрительных, обонятельных и вкусовых ощущениях. Какой у нее запах? Как она выглядит вблизи?

Каждый раз после того, как ты положила кусочек в рот, отложи вилку в сторону. Обрати внимание на его температуру, вкус, плотность.

Что дальше? Инструкции:

Прочувствуй разницу в ощущениях пустого желудка до трапезы и наполненного после ее окончания.

Чувствуешь ли ты разочарование или, напротив, облегчение от того, что еда заканчивается.



Вкусняшка

Итак, купи себе любую вкусняшку, причём, подойди к выбору ответственно: спроси себя, чего именно так хочется? Может это сладкое пирожное или коктейль, а может, вкуснейшая пицца или паста? Позволь себе побыть эгоистом и подумай только о себе в этом деле, разреши себе один раз купить что-то только себе и ни с кем не делиться.

Выдели себе время в спокойствии и уединении. Бери лакомство и ешь его с закрытыми глазами, без помощи рук, только ртом. (Да, можно подобрать более удобное для такого способа лакомство). Ешь максимально осознанно. Сначала ощути запах вкусности. Медленно ее откуси. Почувствуй:

текстуру, вкус, послевкусие, твёрдость или мягкость.

Съешь ровно столько, сколько почувствуешь необходимым. Не нужно доедать все в один раз, если ты уже насытилась лакомством. Ты всегда можешь к ней вернуться, когда снова проголодаешься.

Что дальше? Инструкции:

Обрати внимание, тебе нужно было доедать всю порцию? Каким количеством еды ты наелась?

Психология питания



Твоя обратная связь помогает нам проложить твой оптимальный индивидуальный маршрут.

Пока ты инвестируешь в свое завтра *свободное от тревоги по поводу еды и тела*, ты делаешь вклад в развитие проекта и помогаешь другим людям с РПП.

Ты часть будущего.

После выполнения практики, возвращайся на платформу и заполняй тест - обратную связь.

Тебе откроется твой индивидуальный маршрут!



Наш аккаунт во ВКонтакте
[eatintelligent](https://vk.com/eatintelligent)



Наш аккаунт в Instagram
[eat.intelligent](https://www.instagram.com/eat.intelligent)

