

# 5 TRUCURI

**Ca Sa Castigi Lupta Cu  
Pofta De Dulce**



Draga prietena,

Stiu ca lupta cu tentatiile te impiedica sa scapi de kilogramele in plus si, fara strategiile potrivite, este greu sa o castigi.

Pofta de dulce are “cauze” biologice si psihologice deopotriva.

Desi poate crea un soi de dependenta, lupta cu zaharul este psihologica.

Vestea buna este ca si tu poti sa castigi aceasta batalie, cu ajutorul unor trucuri dovedite stiintific ca functioneaza, cum sunt cele din acest ebook.

Trucurile functioneaza cu conditia sa ai incredere si sa le aplici.

Nu iti promit ca vor functiona perfect si imediat ... am fi naivi sa ne asteptam sa schimbam un obicei de ani de zile peste noapte.

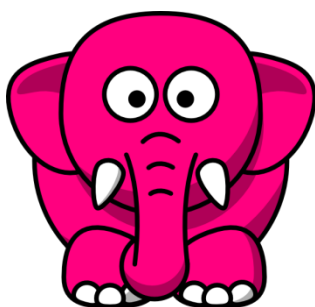
Totusi, de fiecare data cand rezisti tentatiei, iti cresti increderea in tine ca vei reusi (scapi de gandurile care te saboteaza “nu pot”, “nu am vointa”) si iti maresti considerabil sansele sa rezisti poftei de dulce si data viitoare.

*Cristina Aliman* – Diet Coach

# #1 - Nu Iti Interzice Sa Mai Mananci Dulciuri

Incearca pentru 3 minute sa nu te gandesti la un elefant roz ...nu ti-l imagina in niciun fel.

Atinge un obiect din jurul tau de fiecare data cand iti vine in minte.



Ai reusit?

99% din persoanele care fac acest exercitiu nu reusesc sa duca sarcina la bun sfarsit.

Acelasi lucru se intampla si cand iti spui ca nu vei mai manca niciodata ciocolata sau alte alimente care iti plac.

Creierului tau nu ii place sa ii interzici ce sa faca si resimte acest lucru ca pe o pierdere.

Prin urmare, atunci cand incepi sa tii o dieta si iti interzici o lista interminabila de alimente, ajungi sa te gandesti la mancare mai mult decat te gandeai inainte ...

In acest fel, te simti frustrata si uneori nederptatita ca nu poti sa mananci ceea ce iti doresti.

## **Ce poti sa faci in schimb?**

Ai mai multe optiuni la dispozitie:

- **Pastreaza in dieta zilnica cantitati mici din alimentele preferate** – sa fim seriosi, nimeni nu s-a ingrasat de la o patratita de ciocolata;
- **ALEGE sa nu mai mananci, nu iti impune:** dificultatile apar atunci cand in mintea ta are loc un conflict – o parte din tine ar vrea sa manance, cealalta sa slabeasca; decide ce este mai important pentru tine;
- **Gandeste-te ca renunti la dulciuri doar pentru o perioada scurta** (3 zile, 7 zile) , in loc sa iti propui sa nu mai mananci nicidata in viata ceva bun;

## #2 – Asteapta 10 Minute

De fiecare data cand ai pofta de ceva dulce, asteapta 10 minute inainte sa mananci.

Multe persoane cred ca o data aparuta pofta de dulce le va macina intreaga zi si nu va disparea niciodata.

Adevarul este ca pofta de dulce are viata scurta ... Fii curioasa. Aplica acest truc pentru doar 48 de ore si vezi ce se intampla.

**Nu iti cer sa nu mananci ...tot ce ai de facut este sa astepti 10 minute inainte sa cedezi tentatiei.**

**Daca dupa cele 10 minute iti vei dori in continuare sa mananci, fa-o si bucura-te de acest lucru.**

Daca te simti vinovata sau iti pare rau ca ai mancat nu rezolvi nimic: iti dai peste cap planurile de a manca sanatos si nici nu te bucuri de mancare.

*Orice ai alege, este in regula.*

Aceasta strategie functioneaza cu o singura completare.

In cele 10 minute ocupa-ti timpul cu altceva.

Scrie acum pe o foaie de hartie cel puțin 7 lucruri pe care ai putea să le faci când te confrunți cu pofta de dulce.

la în considerare toate situațiile în care te-ai putea afla când apare tentația și gândește-te ce poți face în fiecare dintre acestea.

Am trecut eu câteva idei, însă completează lista cu activitățile tale preferate:

1. Sun o prietenă
2. Ascult melodia preferată
3. Merg la o plimbare
4. Ma uit la un serial
5. Vorbesc cu colegii de birou
6. Îmi fac un ceai
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

# #3 Urge Surfing

Uneori pare imposibil sa castigi lupta cu pofta de dulce ...

Nu functioneaza mereu sa ignori tentatia sau sa o alungi – asa cum ai vazut la exercitiul cu elefantul roz, cu cat incerci mai mult sa o alungi, cu atat pofta persista mai multa ...

Sa incerci sa elimini pofta nu este intotdeauna productiv ..sa lupti impotriva ei nu functioneaza...

Uite ce poti sa faci in schimb ...

Iti voi arata o tehnica de mindfull eating. Cu ajutorul acesteia, pofta de dulce nu va disparea, insa aceasta nu va mai avea putere asupra ta si vei putea sa depasesti momentul foarte usor ...

Trucul este sa nu mai incerci sa scapi de pofta sa lupti impotriva ei.

In schimb, acorda-i poftei tale intreaga atentie, fara sa o judeci (este bun, este ingrozitor, nu se va termina niciodata, etc.).

Cu ajutorul exercitiului de mai jos vei invata sa treci peste pofta de dulce si sa ii rapesti intreaga putere.

Data viitoare cand te intalnesti cu tentatia, urmeaza acesti trei pasi:

1. Atunci cand simti ca apare pofta de dulce, aseaza-te confortabil intr-un scaun (de preferat, intr-un loc unde nu vei fi deranjata). Pune talpile pe podea si respira adanc si lent de cateva ori ca sa te relaxezi. Inchidee ochii si arunca o privire in interiorul tau. Incearca sa simti ce senzatii experimentezi in corpul tau si descrie-ti in minte sau cu voce tare cum simti pofta de dulce in diferite parti ale corpului (*Simt ca am gatul incordat, iar stomacul meu este instabil...*)
2. Alege acea parte a corpului care este cel mai mult afectata de senzatiile poftei de dulce si concentreaza-ti atentia asupra acestor senzatii. Observa ca pe masura ce le accepti acestea incep sa se diminueze. Descrie senzatiile care in apar in acea parte a corpului pe care ai ales-o (de exemplu *caldura, presiune, senzatie, amorteala etc.*).
3. Apoi indreapta-ti atentia catre o alta parte a corpului si acorda-l intreaga atentie repetand pasul doi.

Este firesc sa iti apara si alte ganduri in minte. Accepta-le si revino la exercitiu.

Vei observa ca pe masura ce iti concentrezi atentia asupra fiecarei parti a corpului, pofta de dulce se diminueaza si capeti control asupra acesteia.



# #4 Mananca Echilibrat

Pofta de dulce are si cauze biologice ...

Uneori pofta de dulce provine de la faptul ca mananci prea multi carbohidrati simpli sau pentru ca stai nemancata ore intregi pe parcursul zilei.

Daca mananci prea carbohidrati simpli nivelul tau de zahar din sange creste repede, dar scade la fel de repede.

Aceasta fluctuatie iti provoaca pofta de dulce. **Invata sa mananci echilibrat si include in dieta ta carbohidrati complecsi, proteine si grasimi sanatoase.**

O alta cauza a poftei de dulce este infometarea ... Daca nu mananci atunci cand STOMACUL tau iti transmite semnale ca ai nevoie de energie ... ai sanse mari sa mananci ceva dulce ulterior.

Zaharul este o sursa rapida de energie si corpul tau stie acest lucru.

In plus, daca iti este foame spune adio vointei si auto-controlului. Senzatia de foame este controlata de creierul primitiv si acestuia nu ii pasa daca tu vrei sa arati bine. Principala functie a acestuia este supravietuirea.

Asadar, daca te infometezi nu vei mai putea sa rezisti tentatiilor.

# #5 Nu te infometa

O alta cauza a poftei de dulce este infometarea ...

Daca nu mananci atunci cand STOMACUL tau iti transmite semnale ca ai nevoie de energie ... ai sanse mari sa mananci ceva dulce ulterior.

Zaharul este o sursa rapida de energie si corpul tau stie acest lucru.

In plus, daca iti este foame spune adio vointei si auto-controlului.

Senzatia de foame este controlata de creierul primitiv si acestuia nu ii pasa daca tu vrei sa arati bine.

Principala functie a acestuia este supravietuirea. Daca nu ai mancat de ore bune, sansele sa controlezi comportamentul tau alimentar sunt destul de mici ...

Asadar, daca te infometezi iti scazi dramatic sansele sa faci fata tentatiilor.