



ÉTKEZÉSI ÉS ÉLETMÓD NAPLÓ

A TÚLEVÉS KIVÁLTÓ
OKAINAK FELDERÍTÉSÉRE

AZ VAGY AMIT ESZEL ÉS GONDOLSZ

RITA MAY



Az evés egy gyors, hatásos, olcsó, megbízható és egyszerű módja annak, hogy ne érezzünk, kikapcsoljuk az agyunkat egy fárasztó nap után, vagy pedig egy kis "én-időnek" használjuk, ezzel kényeztessük magunkat.

Sokszor valamilyen negatív érzést (stressz, szorongás, unalom, a kudarcból vagy éppen a sikertől való félelem, mások irányítják az életünket, önbecsülés hiánya, stb.) nyomunk el evéssel és nem is tudunk róla.

Az életünk során vagy véletlenszerűen jöttünk rá (kipróbáltuk és bevált) vagy másoktól (szülő, testvér, barát, példakép) tanultuk, hogy az ételt lehet érzéstelenítésre használni. "Valami rossz történt, nem baj, egyél egy kis csokit, mindjárt jobban érzed majd magad." "Magányos vagy? Egy doboz fagyi a tv előtt biztos jó társaságlesz." Ez volt a legjobb, amit akkori tudásunk szerint tenni tudtunk, hogy enyhítsük a kellemetlen érzéseket.

Egy Étkezési és Életmód Napló a legőszintébb és legkevésbé elfogult információforrás, amely rendelkezésedre állhat. Semmi sem meggyőzőbb, mint a saját kézírásod.

Ha látod fehéren-feketén leírva az étkezési szokásaidat, étkezések körüli érzéseidet, eseményeket, akkor az ismétlődő szituációkat, ételeket is látni fogod, amik a túlevést kiváltották.

Először is el kell döntened, hogy fizikailag vagy érzelmileg voltál e éhes a túlevést megelőzően. Ebben az Instagram posztomban bemutattam a fizikai és érzelmi éhség közötti különbségeket.

AZ ÉRZELMI ÉS FIZIKAI ÉHSÉG KÖZÖTTI KÜLÖNBSÉGEK

ÉRZELMI ÉHSÉG

- Hirtelen jön
- Sürgős és leküzdhetetlen érzés
- Specifikus (egészségtelen) ételek kívánása
- A fejben kezdődik
- Nem múlik el mikor tele a hasunk
- Az evés negatív érzésekhez (bűntudat, tehetetlenség, szégyen) vezet

FIZIKAI ÉHSÉG

- Fokozatosan lesz egyre erősebb
- Tud várni
- Bármilyen jó hangzik, az egészséges ételek is
- A gyomrunkban érezzük (korog, fáj)
- Vége lesz amikor tele a hasunk
- Az evés kielégítő és pozitív érzéseket okoz

RITAMAYBLOG.COM

Ha úgy érzed, hogy a túlevést fizikai éhség előzte meg, akkor figyelj oda, hogy igyál elég vizet a nap folyamán, aludj eleget, egyél lassan, odafigyelve, ne kövess szigorú diétát, azaz egyél eleget, nagyrészt feldolgozatlan ételeket egyél vagy abból főzz, de ne vonj meg magadtól mindent, olvasd el a gyógyszereid mellékhatásait, némelyik éhséget okoz.



Azonban valószínűleg azt fogod találni, hogy érzelmi okok is állnak a túlevési epizódjaid háttérében.

Mi kiválthatja ki az érzelmi túlevést Nálad? Lehet, hogy stressz volt? Kivel beszélgettél evés előtt? Lehet, hogy az adott napszak, vagy szituáció, vagy az étel típusa, vagy egy másik személy (vagy pont az egyedüllét), vagy egy bizonyos érzés - vagy mindezek együttesen.

Ezek a blog posztok is segíthetnek eldönteni:

[A Túlevés Okai – Az Önszabotálás Okai](#)

[Túlevés Karantén Alatt – Mit Tegyünk Ellene](#)

[Hogy ne együnk állandóan karantén alatt – 2. rész](#)

[A Túlevés Megállítása Illetve Megelőzése –
5 Egyszerű Tipp](#)

Ezek a megfigyelések lehetnek a túlevéstől való megszabadulás kulcsai, de csak akkor ha teljesen őszintén töltöd ki a naplót.

Ha esetleg segítségre van szükséged a kitöltött napló kielemezésében, vagy nincs időd rá, küldd el nekem emailben.

Néhány nap múlva elküldöm a megfigyeléseimet, értékelésemet és javaslataimat.

Ha kérdéseid is vannak a napló kitöltése után és szeretnél tanácsot kérni, beszélgetni a problémáidról (Skype-on, Zoomon), természetesen ez is lehetséges.

Írj egy emailt ha szeretnéd igénybe venni ezeket a szolgáltatásokat:
hello@ritamayblog.com



A TÚLEVÉS KIVÁLTÓ OKAINAK FELDERÍTÉSÉRE

ÉTKEZÉSI ÉS ÉLETMÓD NAPLÓ

Dátum: _____ Név: _____

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

Reggeli		Időpont		Hely	
Evés előtt		Ételek és Italok	Adagok	Evés után	
Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen			Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen

Snack 1		Időpont		Hely	
Evés előtt		Ételek és Italok	Adagok	Evés után	
Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen			Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen

Lunch		Time		Location	
Before Eating		Foods & Liquids	Portions	After Eating	
Degree of hunger (0-10)	Thoughts, Feelings, Activities			Degree of hunger (0-10)	Thoughts, Feelings, Activities

Snack 2		Időpont		Hely	
Evés előtt		Ételek és Italok	Adagok	Evés után	
Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen			Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen

Vacsora		Időpont		Hely	
Evés előtt		Ételek és Italok	Adagok	Evés után	
Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen			Éhség skála (0-10)	Gondolatok, Érzések Mit csinált éppen

LIFESTYLE JOURNAL

Alvás/Pihenés	Mozgás	Stressz	Kapcsolatok
Hány órát aludt?	Mozgás típusa	Stressz szint (1-10):	
Alvás minősége ____ Rossz ____ Átlagos ____ Nagyon jó	Erősítés ____ Aerobik (futás, úszás, séta, stb.) ____ Nyújtás ____	Stressz forrása: Hogyan csökkentette:	

Tólevést kiváltó érzelmi és mentális ingerek:

Hanyadik napja a menstruációs ciklusnak:

Megjegyzések:

ÉHSÉG ÉS TELÍTETTSÉG SKÁLA

1	Majd éhen halok, szédülök, gyengének érzem magam
2	Borzasztó éhes vagyok, ingerlékeny és sokat korog a gyomrom
3	Elég éhes vagyok, időnként korog a gyomrom
4	Kicsit éhes vagyok, már tudnék enni
5	Elégedett vagyok, se nem éhes, se nem tele
6	Enyhén tele vagyok, de nem kellemetlenül
7	Egész tele vagyok, kicsit kellemetlen
8	Jól megtömtem magam, feszül a hasam
9	Túl sokat ettem, fáradt, felfúvódott vagyok, nagyon kényelmetlen
10	Sosem eszem többé, hányingerem van

MEGJEGYZÉSEK