



Mit változtass a testi visszajelzések alapján

Mit változtass a tested visszajelzések alapján

Csak akkor alkalmazd ezeket a változtatásokat, ha már megoldottad az étkezéssel kapcsolatos érzelmi problémáidat ugyanis arra van szükség, hogy figyelemmel kísérd és felmérdd a tested visszajelzéseit, majd módosítsd az étkezésed anélkül, hogy az étkezésed és súlyod változásaihoz negatív érzéseket kapcsolnál. Tehát teljesen reálisan, mint egy detektív, analizáld a begyűjtött adatokat.

Akkor alkalmazd ezeket, ha a fogyás alaplépései is könnyen mennek már:

- több zöldség
- elegendő víz ivás
- minőségi alvás
- megnövelt napi lépések/mozgás
- elegendő fehérje
- csökkentett stressz
- türelem
- következetesség.

Legelőször ezeket a szilárd alapokat kell felépíteni. Összpontosíts ezekre a dolgokra legelőször, a többi lépés már csak finomítás. Nem szükséges túlbonyolítani a dolgokat. Ez egy lassú folyamat, türelem szükséges hozzá.



A testi visszajelzések és fogyás lehetséges 4 kimenetele

1. A visszajelzések jók és fogysz
2. A visszajelzések rosszak de fogysz
3. A visszajelzések jók de nem fogysz
4. A visszajelzések rosszak és nem fogysz

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékelj az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

[illegible]

A visszajelzések jók és fogysz

Ez az ideális állapot, bármit is csinálsz, ez az ami neked működik. Nem vagy szokatlanul éhes, nem vagy különösebben kíváncs, jól alszol, van elég energiád, jó a hangulatod és nincsenek emésztési problémáid.

Írd le, mit tettél, hogy elérd ezt az állapotot, és folytasd addig, amíg meg nem változik ez az állapot.

Ne változtass semmit, amíg működik. Ami nem romlott el, ne javítsd meg ;-)

01



A visszajelzések rosszak de fogysz

Boldog vagy, mert fogysz, de a visszajelzések nem jók. Lehet, hogy állandóan éhes vagy, vagy nyűgös és ingerlékeny. Lehet, hogy nincs energiád, vagy nem tudsz jól aludni. Lehet, hogy fékezhetetlen evési ingereid vannak, amelyek ellen minden akaraterőddel meg kell küzdened. Lehet, hogy székrekedésed van, puffadt vagy, hasmenésed van.

Csábító, hogy figyelmen kívül hagyd ezeket a jeleket, és folytasd, amit csinálsz, mert fogysz. De mindig fontosabb, hogy először stabilizáld a biológiai visszajelzéseket, mielőtt megpróbálnál fogyni. Ellenkező esetben a rövid távú sikerek után elkerülhetetlenül megéhezel, falási rohamaid lesznek, és visszahízod amit lefogytál. Mivel az anyagcseréd is lelassul, több plusz kilót is felszedhetsz, mint amivel elkezdted.



02

Stabilizáld a visszajelzéseket. Ez egyéntől függő, próbáld ki, mi működik NEKED, a következő sorrendben:

- Fogyassz több vizet, rostot és fehérjét.
- Fogyassz több zsírt.
- Fogyassz több keményítőt és csökkentsd a zsírt.
- Fogyassz több keményítőt és zsírt.
- Vezess be egy-két köztes étkezést.

A visszajelzések jók de nem fogysz

A visszajelzések jók, jól érzed magad, de nem fogysz, vagy híztál.

Nem olyan rossz a helyzet, mint gondolod, hanem valójában jó. Ebből az állapotból érdemes kiindulni, mert az anyagcseréd stabil, kompenzáció nélkül könnyen elvisel néhány változtatást.

Próbáld ki az alábbi stratégiák egyikét, preferenciától függően:

- Minden étkezésnél csökkentsd egy kicsit a keményítőt.
- Edd meg a napi keményítő nagy részét egy étkezésnél (reggelire, vagy vacsorára ha rosszul alszol, vagy edzés után)
- Egyél kevesebb zsírt.
- Egyél ritkábban.
- Írj étkezési naplót, és kövesd nyomon az adagok méretét vagy a kalóriákat.

03



A visszajelzések rosszak és nem fogysz

A fő prioritás az, hogy egyensúlyba hozd a visszajelzéseket (éhség, kíváncsiság, energia, alvás, hangulat, emésztés). Amint ezek kiegyensúlyozottak, újra átértékelheted a helyzetet.

A visszajelzések egyensúlyba hozása érdekében

- Fogyassz több vizet, rostot (vízben gazdag zöldségek és gyümölcsök formájában) és fehérjét.

Ha ez nem elég, válassz egyet az alábbiak közül:

- Minden étkezésnél csökkentsd a keményítőt.
- Vezess be egy-két köztes étkezést.
- Edd egy étkezés során a napi keményítő mennyiség nagy részét.
- Növeld vagy csökkentsd a zsírbevitelt.

04



Légy türelmes

Milyen gyakran változtass?

7-14 napnál gyakrabban ne változtass az étrendeden. A szervezetnek legalább ennyi időre van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon és eredményeket mutasson.

Ne csússz vissza fogyókúra módba, és próbálj meg mindent tökéletesen irányítani.

Legyél rugalmas. Ezek csak iránymutatások. Vannak egyéni igényeid, amelyeket csak akkor fedezhetsz fel, ha nyomozóként vagy laborköpenybe bújva kutatóként gondolkodsz.

A testedtől kapott összes visszajelzés csak adat, amellyel dolgozhatsz. Nem mondanak semmit rólad mint emberről! Ne ragaszkodj érzelmileg ezekhez az adatokhoz. Nem mondják meg, hogy milyen barát, szülő, feleség, barátnő, kolléga, gyerek stb. vagy. Csak adatok a tested működéséről.

05



Légy türelmes

Ha évek óta a „mindent vagy semmit” mentalitást gyakoroltad, időbe telhet, amíg megváltoztatod a szokásaidat. Ez normális!

Kezeld a fogyást egy készségként, amelyet fejlesztesz, nem pedig célként, ahová el kell jutnod.

Nem egy nap alatt tanultál meg járni. Sokszor kudarcot vallottál, de felálltál és újra próbálkoztál. Nem azt mondtad: „Lúzer vagyok, soha nem fogok tudni járni, csak vigyetek el mindenhova, vagy mutassátok meg, hova tegyem a lábam minden lépésnél.”

Ne add fel és gyakorolj. Idővel egyre jobb és könnyebb lesz. Légy türelmes és kedves magaddal a folyamat során.

