

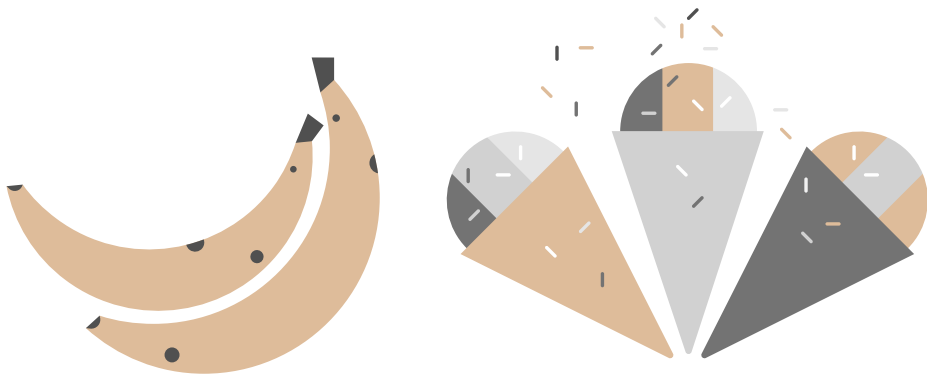


A 4 féle evés

A 4 féle evés

Nézzük meg, milyen étkezési szokásaid vannak, és hogyan találhatod meg az egészséges egyensúlyt.

Először lássuk a 4 tipikus étkezési szokást.



1. Üzemanyag evés

➤ Egészséges, kiegyensúlyozott étrend.

Amikor tápanyagban gazdag, valódi, teljes értékű ételekkel táplálod a tested, csodálatosan fogod érezni magad. Ha a tányérodát fehérjével, egészséges zsírokkal és rostokban gazdag szénhidrátokkal (zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonák) töltöd meg, ez a kombináció nem csak segít a jóllakásban, hanem stabilizálja a vércukorszintedet, és tartós energiát biztosít ahhoz, hogy jól érezd magad.



01

2. Élvezeti evés

02

Ilyenkor egyszerűen az élvezetekért eszel házi tradicionális ételeket, gyors ételeket és desszerteket, édességeket, vagy sós rágcsálnivalókat.

Bár akkor fogod legjobban érezni magad, ha legtöbbször egészséges, tápanyagban gazdag ételeket eszel, az egyensúly fontos, és ehhez hozzátartozik, hogy megengedd magadnak, hogy időnként (10-20%) finomságokat is egyél büntudat nélkül. Az a fontos, hogy egy tudatos döntést hozz az élvezeti evés mellett, és csak annyit egyél, amennyit még igazán élvezel, és büntudat nélkül teljes mértékben élvezd, amit eszel. Lassan, kóstolgatva edd és ha már nem nyújtja azt az élvezetet amit az első falat után ettél, ne egyél belőle többet. Ehetsz majd megint legközelebb, nem kell most mindet megenni. Ha nem érzed jól magad egy bizonyos étel elfogyasztása után, vedd ezt figyelembe, amikor legközelebb eldöntöd, hogy meg akarsz-e enni az adott ételt.



3. Köd evés/nem odafigyelve evés

Mintha ködben lennél amikor eszel, nem látod mennyit ettél mert másra koncentrálsz. Lehet, hogy dolgozol, TV-t nézel, moziban vagy, olvasol, telefonon játszol, vagy vezetsz miközben eszel, vagy társaságban esztek, isztok, beszélgettek.

A cél az, hogy lehetőleg kerüljük a köd evést, és gyakoroljuk a tudatos étkezést. Evés közben figyelünk az ételre, az ízekre, az étel állagára és hőmérsékletére, tudatosan élvezzük az ízeket.



4. Vihar evés

Olyan mintha egy viharban lennél és magával sodor az evés folyamata. A köd evéssel ellentétben teljesen tudatában vagy annak amit csinálsz, de nem tudsz vagy nem is akarsz megállni. Ezt nevezzük még érzelmi evésnek, kényszeres evésnek, falásrohamnak is. Ilyenkor vagy túl sok korlátozás miatt elpattan a húr és mindent megeszel ami a kezéd ügyébe kerül, vagy valamilyen hiányt töltsz be az evéssel vagy pedig egy érzés elől menekülsz, amit nem akarsz érezni és evéssel nyomod el vagy tereled el róla a figyelmedet.



Házi feladat

Figyeld meg az étkezési szokásaidat. Minden étkezés után felírhatod az étkezési naplódba vagy egy füzetbe, hogy milyen étkezésről volt. Fontos az önmegfigyelés és önismeret.

Másik leckében megmutatom, hogyan lehet egyensúlyt teremteni az üzemanyag és a élvezeti ételek között.

Megmutatom azt is egy leckében, hogyan állítsd össze az üzemanyag étkezéseidet, hogy optimális eredményt érj el velük.

Azt is megtanulod, hogy élvezd 100%-ban azt a kis mennyiségű élvezeti evést, hogy az is bőven elég legyen.

Ezt követően megtanulsz tudatosan étkezni és minimalizálni a köd evést.

Külön leckékben mutatom meg, hogyan lehet megállítani a viharevést (falásrohamot/érzelmi/stressz evés).

