



Felmerülő problémák

Hogy ne együnk túl sokat ünnepeken?

Ha a mindent vagy semmit mentalitásod van a születésnap bulik és egyéb ünnepségek, amikor sok étel van körülötted nehézséget okozhatnak.

Lehet, hogy stresszelsz, hogy mit fogsz enni, hogy képes leszel e az éhségjeleidnek megfelelően enni, vagy attól tartasz, hogy teljesen tönkre fogod tenni az eddig elért eredményeidet.

Ez szomorú, mert ahelyett, hogy élveznéd a családtagok és a barátok társaságát, állandóan az evésen jár az eszed és nem élvezed ezeket az ünnepeket.

Ha egyszerűen mértékletességet alkalmazol, élvezhetsz egy szelet tortát vagy bármit amit megkívánsz bűntudat nélkül, vagy ugyanolyan könnyedén tudsz nemet is mondani, ha valami nem tűnik annyira vonzónak. Ha évente pár alkalommal többet is eszel mint amit az éhség jeleid alapján ennél akkor sem dől össze a világ, nem fogsz hirtelen meghízni. Következő nap simán visszatérsz a szokásos étkezésedhez és életmódodhoz és minden rendben lesz. Ne próbálj meg utána kompenzálni, mert az csak további túlevéshez vezet, ahogy ezt már megbeszéltük.

Jelen lehetsz, és élvezheted a szeretteiddel töltött időt ahelyett, hogy az étel lenne a figyelmed középpontjában.

A határokat felállítani és nemet mondani azonban időnként nehéz lehet.



Határok felállítása

Nemet mondani nagyon nehéz lehet, ha a

- egy családtag kitartóan kínálgat,
- nem akarsz megbántani senkit,
- nem akarsz kimaradni semmiből,
- nem akarod, hogy valaki kényelmetlenül érezze magát.



Az ilyen helyzetekben próbálj meg udvariasan, kedvesen és tiszteletteljesen nemet mondani. El is fogadhatod az ételt, ha nagyon erőltetik, lassan eszegetsz néhány falatot, és aztán azt mondhatod, hogy nem bírsz többet enni, jóllaktál (mert tényleg jóllaktál).

Egyszerűen azt mondhatod: „Köszönöm szépen, de nagyon tele vagyok. De nagyon finomnak néz ki.»

Vagy: „Szeretnék még enni, és nagyon nagyra értékelem, hogy ezt készítetted nekem, de nagyon jóllaktam. Megehetem egy kicsit később?» vagy "Hazavihetem és később megehetem?„

Ha valaki továbbra is erőlteti, még akkor is ha szeretetből teszi, emlékezz, az egészséged fontosabb, mint, hogy valakinek a kedvében jársz. Persze, megismétlem, ha évente néhány alkalomról van szó, az más, mint egy rendszeresen előforduló esemény, pl. minden hétfőre.

Mit tegyél ünnepekkor amikor sok étel van körülötted?

Ha tudod, hogy egy rendezvényen sok finom, csábító ételt kínálnak majd, ezek a tippek segíthetnek.

Egy kicsit!!! kevesebbet eszel a nap többi étkezésén, hogy helyet hagyj egy nagyobb étkezésnek az ünnepségen. De ne legyél annyira éhes, hogy megegyél mindent, amit látsz. Ha a kicsit kevesebbet evés negatívan hat rád, kérlek, hagyd ki ezt.

Válassz ki 3 ételt, amelyet a legjobban szeretnél kipróbálni, és kezd ezekkel. Az első falatokat élvezzük a legjobban, és ha nem a kedvenceiddel kezded, lehet, hogy jóllaksz valamivel, amire nem is igazán vágytál.

Ha valami nem tetszik, ne edd meg. Tudom, hogy udvariatlannak tűnhet, de próbálj meg a lehető legudvariasabban eljárni.

Mindig van több. Ha szeretnéd folytatni az evést annak ellenére, hogy jóllaktál, mert az étel olyan jól néz ki és jó illatú, mondd magadnak, hogy ehetsz még belőle a nap folyamán, amikor újra megéhezel vagy holnap vagy a maradékot a hét folyamán. Ha nincs maradék, máskor is el lehet ugyanezt készíteni vagy megvenni, vagy holnap is ehetsz valami hasonlóan finomat. Lazíts, és tudd, hogy mindig van több, nem kell hallgatnod a belső hangodra, ami azt mondja, hogy lemaradsz valamiről ha most nem eszel meg mindent amit látsz.



“Mindig túleszem magam este vagy a hétvégén”

- Eszel eleget a nap/hét folyamán? Túlságosan korlátozod magad a nap/hét folyamán?
- Szereted a nap/hét folyamán elfogyasztott ételeket?
- Este/hétvégén ételben keresel vigaszt? Fáradt, stresszes vagy, és szeretnéd megjutalmazni magad azért, hogy túlélted a napot/hetet?
- Ez egy szokássá vált?

Lehetséges megoldások (a tökéletes megoldást magadnak kell megtalálnod):

- Ügyelj arra, hogy napközben/hétközben eleget egyél, még akkor is, ha nagyon elfoglalt vagy. Rendelj egészséges ételeket, ha hétvégén nincs időd főzni vagy ételt készíteni, hogy legyen ennivalód a héten.
- Egyél a kedvenc ételeidből is napközben/hétközben is, ne csak este/hétvégén.
- Kapcsolódj ki egy kicsit este/hétvégén más módon is, ne csak evéssel. Találj egy olyan hobbit vagy időtöltést, ami elfoglal és örömet okoz.



“Nem érzem magam elégedettnek az étkezések után, miért van ez?!”

- Eleget eszel? Van elég kalória, fehérje/zsír/rost az ételeidben?
- Szereted az ételeket, amiket eszel? Ha olyan ételeket erőltetsz magadra, amelyeket nem igazán élvezel, függetlenül attól, hogy hány kalóriát viszel be, többre (és másra) fogsz vágyni. Nem számít, hogy úgy gondolod, hogy ez az amit enned „kell”, ha a szervezeted valójában nem ezt kéri. Próbálj meg egy kis textúrát adni (például valami ropogósat vagy krémeset) az ételeidhez, hátha az segít elégedettebbnek érezni magad evés után – az ízlelőbimbóink (és az agyunk) szereti a textúrát.
- Túl gyorsan eszel, miközben nem is figyelsz oda? Lassíts és figyelj oda az ételre.
- Az ételben keresel vigaszt? Kiegyensúlyozatlan vagy? Fáradt, stresszes, unott vagy, fázol... ? Hangolódj rá, hogy érzed magad? Mi zavar igazán? Valami nem étellel kapcsolatos probléma lehet. Elfoglalt voltál, és kimaradt néhány étkezés? Aktívabb voltál mostanában? Több stressz volt a munkahelyen vagy otthon? Nem aludtál eleget? Találd ki, mit próbál a szervezeted kompenzálni a megnövekedett étvággal.
- Állandóan a „fejedben vagy”, és figyelmen kívül hagyod a tested jelzéseit? Az is lehet a gond, hogy túlságosan korlátozod magad, nagy akaraterővel próbálsz betartani egy meghatározott étkezési tervet és teljesen az agyadra hallgatsz a tested helyett. Próbálj egy kicsit lazítani a szabályokon. Nem kell mindent tökéletesen csinálni. Lehet, hogy a fejedben lévő gondolatok meggátolnak abban, hogy észrevedd, mit érzel és mit kér a tested.

Mit érdemes rendelni az étteremben?

Továbbra is élvezheted időnként az éttermi és a házhoz rendelt ételeket – csak meg kell tanulni, hogyan navigálj az étlapokon az egészséges táplálkozás szem előtt tartásával. Ügyelj az ételek leírására. Az alábbi szavakat használó ételek gyakran olajban sülték, vagy más módon sok extra kalóriát tartalmaznak:

Rántott

Sült

Ropogós

Házias

Tejszínes

Sajtos

Vajas

Nincs azzal semmi baj, ha időnként megkóstoljuk ezeket a kényeztető ételeket, csak mértékkel, lassan és figyelmesen fogyasszuk, ahogy korábban tanultuk, és figyeljünk a teltség jelzésre. Ízlelgesd ezeket az ételeket, figyelj oda az ízekre, állagára és a hőmérsékletre is.

Azokon a napokon, amikor valami frissebbre és könnyebbre vágysz, válassz valamit, ami:

grillezett,

párolt,

vagy roston sült.

Öntetet vagy szószt külön kérjük a salátához vagy zöldségekhez.

Házi feladat

- ☐ Ha frusztrált vagy egy adott területen vagy egy bizonyos szokásoddal, lépj ki az elme drámájából, és próbálj inkább kíváncsivá válni.
- ☐ Gyűjts adatokat az érzéseidről, érzelmeidről, környezeti kiváltó tényezőkről, ételeidről, alvásodról, stresszről, társaságodról. Ezek mind csak adatok, ne érezd kudarcnak, ha valami éppen nem úgy alakul ahogy szeretnéd.
- ☐ Legyél detektív vagy kutató, legyél kíváncsi, és nyomozd ki a megoldást, végezz „hibaelhárítást”. Ez a te életed, te ismered a legjobban, és te ismered a legjobban az érzéseidet és érzelmeidet is.
- ☐ Te vagy a legalkalmasabb a megoldás megtalálására. Meg tudod csinálni!
- ☐ Ha kérdésed van vagy beszélni szeretnél valakivel, bármikor küldhetsz nekem egy emailt vagy közösségi médián egy üzenetet.