



Hogy élvezd az ételt anélkül, hogy túl sokat ennél belőle

Mit kívánsz?

Először is gondolkozz el azon, hogy mire vágysz igazán, mielőtt kiválasztod, mit eszel. Nem csak az étel típusa, hanem a hőmérséklete, az állaga, az ízek és a fűszerek is fontosak.

Ez segíthet abban, hogy egy egészségesebb opciót válassz, ahelyett, hogy csak úgy megragadnál valamit, ami éppen kézre esik.

Például, ha burgonya chipsre vágysz, akkor tényleg burgonya chipsre vágysz, vagy csak valami sós és ropogósra? Lehet helyette egy marék pörkölt dió, tökmag, házi pattogatott kukorica, sütőben sült házi zöldség készült chips vagy kelkáposzta chips, vagy ropogós csicseriborsó?

Tényleg süteményre vágysz vagy egy krémesen finom smoothie tál, energiafalatok vagy egy darab étcsokoládé is kielégítené a vágyadat?

Valóban kekszre vágysz, vagy egy édes és ropogós alma mandulával is jól hangzik?

Időnként a válasz igen lesz, máskor nem. Nem baj ha éppen nem, tudod 80-20% életmódba kis mennyiségben minden megengedett.



Amikor az egészséges változatot nem kívánod

Néha van, hogy az egészséges változatot nem akarod. Nem gond, a lényeg hogy megtanulj a nem annyira egészséges ételekből kevéssel is beérni és azt a keveset teljes mértékben élvezni. A következő módszerrel tudod ezt megtanulni.

- Kapcsold ki a TV-t vagy más zavaró tényezőt.
- Tegyél egy adagot a kiválasztott ételből egy tálba vagy tányérba (pl. néhány marék chips, egy adag fagylalt, néhány keksz, egy szelet sütemény).
- Állítsd be az órát 15 percre, és próbáld meg annyi ideig enni ezt az egy adagot.
- Odafigyelve, lassan edd a kiválasztott csemegét, minden falatot teljes mértékben élvezve.
- Állj meg a falatok között, és figyelj oda mikor érzed magad elégedettnek.
- Ha szükséged van egy második adagra, várj 10 percet. Ha továbbra is szeretnéd, egyél egy második adagot. Addig ismételd, amíg elégedettnek nem érzed magad.

Az első néhány alkalommal kellemetlen érzés lesz, sőt valószínűleg bosszantó is ez a lassan evés, de ez valóban segít megtanulni, hogy mértékkel fogyassz finom ételeket, ezért érdemes „végigszenvedni” ezt a gyakorlatot.



Élvezeti étel munkalap 1

Ezt a munkalapot olyan gyakran használd, amilyen gyakran csak tudod. Nagyon szöszötölős és időigényes, de az eredménye csodálatos. Ülj le és dokumentáld részletesen az evési folyamatot. Válassz egy élvezeti ételt amit nagyon szeretsz.

Élvezeti étel munkalap / 1. rész	
Az étel neve	
Mennyit akarsz enni belőle?	
Éhség szint (1 (éhen halok) - 10 (szétdurranok) skálán)	
Írd le az ételt részletesen (kinézete, illata, színe, állaga, stb.)	
Mit érzel mielőtt elkezded enni ezt az ételt?	

Élvezeti étel munkalap 2

Élvezeti étel munkalap / 2. rész	
Állj meg minden falat után és írd le milyen volt az a falat	
Milyen volt az 1. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 2. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 3. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 4. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 5. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 6. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 7. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 8. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 9. falat? Írd el részletesen.	
Milyen volt az 10. falat? Írd el részletesen.	
Ugyanolyan ízű és ízletes volt mindegyik falat?	
Egyre finomabb vagy egyre kevésbé finom lett ahogy egyre többet ettél belőle?	
Hogy érzed magad a 10. falat után?	

Élvezeti étel munkalap 3

Élvezeti étel munkalap / 3. rész	
Mennyit akartál enni belőle?	
Mennyit ettél mire elkezdted elégedettnek érezni magad?	
Mikor hagytad abba az evést?	
Éhség szint (1 (éhen halok) - 10 (szétdurranok) skálán)	
Hogy érzed magad evés után?	

Az első néhány alkalommal kellemetlen érzés lesz, sőt valószínűleg bosszantó is ez a lassan evés, de ez valóban segít megtanulni, hogy mértékkel fogyassz finom ételeket, ezért érdemes „végigszenvedni” néhányszor ezt a gyakorlatot.

Ne érezd úgy, hogy „elrontottad”, ha többet eszel, mint szeretted volna. A nap hátralévő részében még mindig tudsz egészséges ételeket enni, nincs minden veszve 😊

Az a fontos, hogy ne büntesd magad azért, mert valami "rossz" ételt eszel, és ne kezdj el minden mást is összeenni, mert „már úgylis el van rontva a nap”. Ez nem igaz!

Bontsd fel a napot – „hibázz” kicsit, ne nagyot

Bontsd fel a napot 4 részre.

Ha az egyik negyedben felhagysz egy egészséges szokásoddal, attól még a másik 3 negyedben ragaszkodhatsz hozzá (pl. délután ettél valami egészségtelen dolgot, attól még a nap többi részében táplálkozhatasz egészségesen).

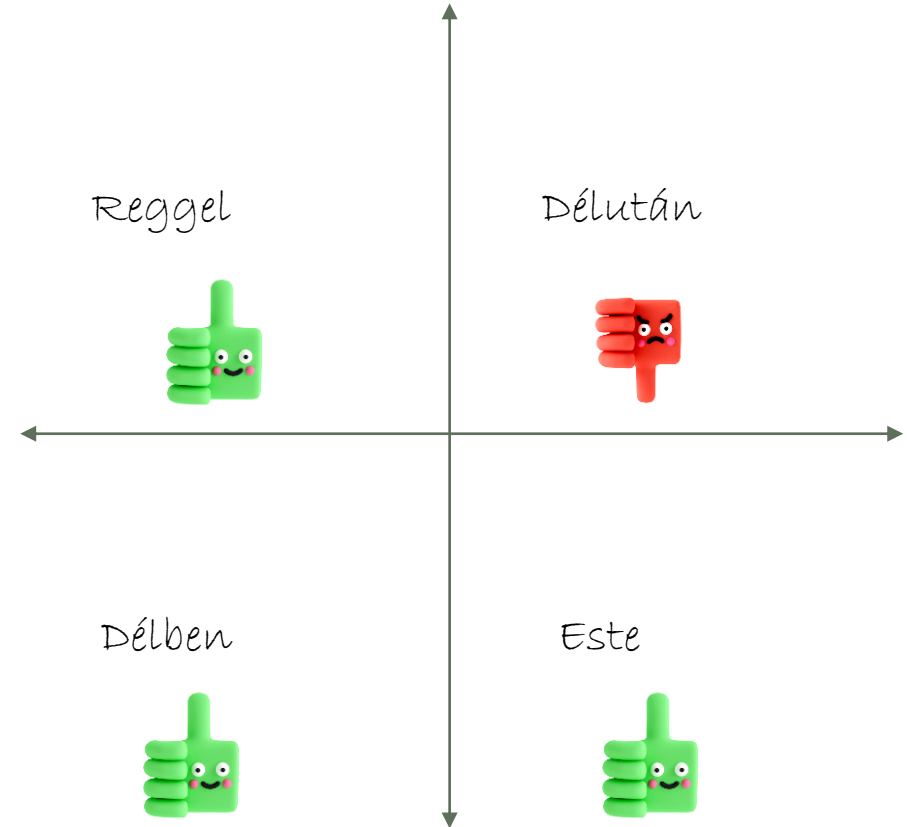
Nem kell „tönkretenned” a nap hátralevő részét is, csak mert „már úgyis mindegy, majd holnap újrakezdem rendesen”.

Ha defektes az autód egyik kereke, nem állsz neki kilyukasztani a többi kerekét is.

Ha valaki ellopná tőled 10000 forintot, nem dobnád ki a maradék pénzedet is.

Akkor miért tennéd ezt az egészséges szokásaiddal?

Kis „hibából”, ne csinálj nagyot 😊



Expozíciós terápia – „tiltott” ételek amikből csak sokat tudsz enni (trigger ételek)

Néha démonizálunk bizonyos ételeket, és hatalmas szörnyeteggé válnak, amiknek szörnyű nagy hatalma van felettünk és nem tudunk belőlük keveset enni. Ha egyszer elkezdjük, nem tudunk megállni az evésével.

Az expozíciós terápiával megtanulhatod, hogy ezek az ételek is csak egyszerűen élelmiszerek, nem kell nagy ügyet csinálni belőlük és beillesztheted őket az étrendbe, ha igazán szereted őket.

Ha tudod, hogy bármikor megeheted ezeket az ételeket, nem fogod úgy érezni, hogy elveszíted az irányítást, amikor elkezded enni.

Válassz ki egy trigger ételt (pl. csokoládét), és minden nap tudatosan egyél belőle egy keveset (a lecke elején tanult módon). Eleinte sokat akarsz majd enni belőle, de később megszokod, hogy bármikor eheted, és lehet, hogy néhány nap múlva már majd nem is kívánod.

A megfosztottság érzése helyett felhatalmazottnak fogod érezni magad.
Kiválaszthatod, hogy meg akarod e enni vagy sem.
Ez belső erő, nem külső kényszer!



Hogyan iktass be alkalmi finomságokat?

- Tedd őket laktatóbbá és kiegyensúlyozottabbá (egyél hozzá gyümölcsöt vagy zöldséget és egy kis fehérjét).
- Étkezz lassan és tudatosan (ahogy a lecke elején megtanultad), hogy ne ess túlzásba (ha néha nem sikerül, az is rendben van).
- Ne pánikolj – semmi gond ha időnként eszel egy kis egészségtelen ételt (10-20%), nem teszed tönkre az egészségedet és diétádat.
- Hogyan iktasd be a napodba? Inkább desszertként fogyaszd az édességeket főétkezés után, kis mennyiségben, ahelyett, hogy étkezések között ennéd, amikor éhes vagy, vagy éjszaka (nagyobb mennyiségben)). A sós rágcsák mellé próbálj meg enni egy kis zöldséget és/vagy fehérjét is, hogy jobban eltelítsen.



Puffer ételek

A puffer ételek olyan élelmiszerek, amelyeket céltudatosan veszel be az étrendedbe, hogy az étkezésed kielégítőbb legyen, és megelőzd a későbbi falásrohamot vagy túlevést.

Vegyünk például, hogy egy salátát eszel egy kis fehérjével vacsorára. Büszke vagy magadra, mert ezt az egészséges opciót választottad. De nem voltál igazán elégedett miután befejezted, így néhány óra múlva megkívánsz valami édeset, és megeszel egy tábla csokoládét.

Tegyük fel, hogy adtál a salátához egy kis édesburgonyát vagy egy kis diót is (vagy zsíros öntetet vagy krutont vagy egy pohár bort, amit szeretsz). Most már teljesen elégedettnek érzed magad evés után, és nem sóvárogsz még valami után késő este.

Kísérletezgesd, és találd meg a puffer ételeidet. Ugyanazok az élelmiszerek egyeseknél puffer élelmiszerek, mások számára viszont trigger ételek lehetnek. Ezért kell kísérletezni.

