



BUDOWANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I EMOCJE

Diet&Fit

PROFESJONALNE PORADY
ŻYWIENIOWE

W materiałach tych przedstawię:

- co jest całkowicie naturalne podczas zmian nawyków żywieniowych
- jaki wpływ wywierają nasze myśli
- dlaczego możemy jednocześnie chcieć i nie chcieć zmiany
- dlaczego warto być dla siebie życzliwym
- dlaczego perfekcjonizm przeszkadza w procesie zmiany
- jak sobie radzić w problematycznych sytuacjach

Zmiany - czego możemy się spodziewać

Każda zmiana wymaga od nas wysiłku, co jest całkowicie naturalne.

Trwanie w aktualnych nawykach (nawet jeśli wiemy, że nam nie służą) jest dla nas bardziej "wygodne", ponieważ posiadamy zestaw zautomatyzowanych nawyków. Nie wymagają one od nas użycia energii. Znasz tę sytuację, kiedy zamykasz drzwi od domu na klucz, a potem wracasz, bo nie masz pewności czy to dom jest zamknięty. I okazuje się, że tak, choć tego nie pamiętasz, bo Twoje myśli krążyły gdzieś indziej?

Tak działają właśnie nawyki.

Mogą nam służyć, lub nie.

Sęk w tym, że kiedy jesteśmy bardzo zmęczeni, zestresowani, czyli ogólnie brakuje nam energii, nasz mózg wchodzi w automatyzmy.

Z tego powodu w trakcie zmian nawyków żywieniowych warto pamiętać, że tzw. **"potknięcia" są czymś naturalnym.**

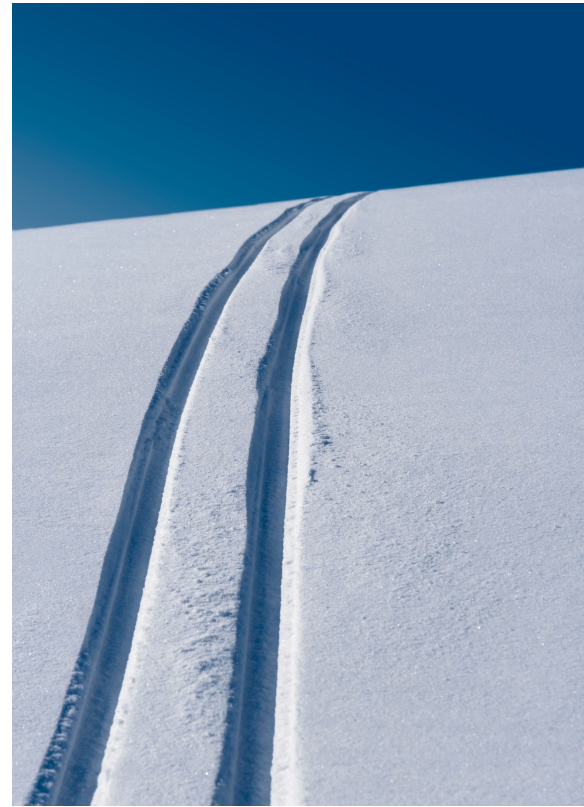
Robienie nowych rzeczy wymaga od nas kontroli i energii.

A stare schematy odtwarzają się same.

Z tego względu, kiedy trafi się trudniejszy czas w życiu samo utrzymanie masy ciała może być wielkim sukcesem.

Metafora narciarza

Wyobraźmy sobie narciarza który regularnie zjeżdża stałą trasą. Ta stała trasa jest dobrze ujeżdżona, zjazd przebiega szybko, sprawnie i przyjemnie.

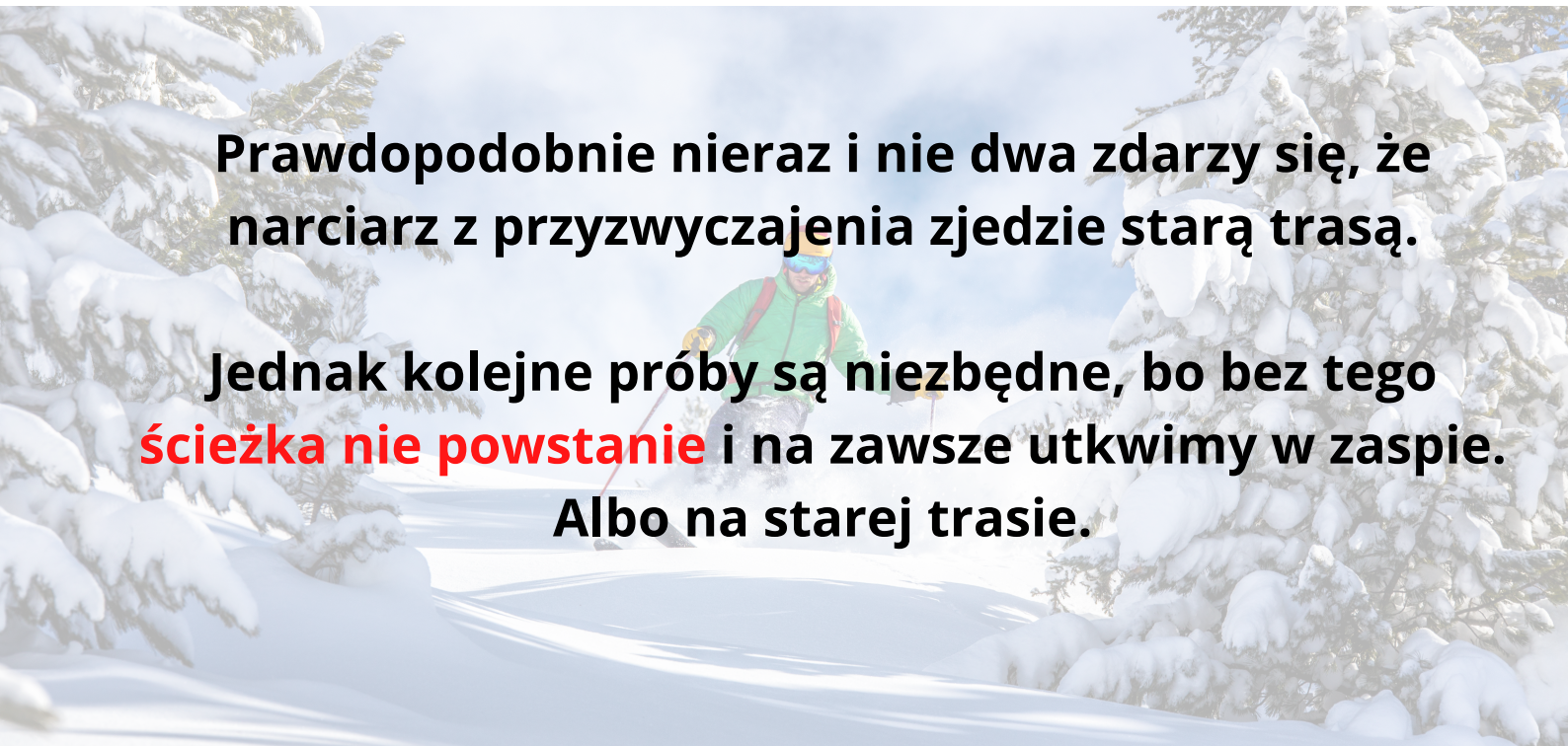


Kiedy narciarz zapragnie utworzyć nową trasę na nie wyjeżdżonym śniegu, początkowo będzie mu trudniej.

Wyjeżdżenie nowej trasy będzie wymagało więcej wysiłku
Będzie się również wiązało z **upadkami** spowodowanymi zmęczeniem.

Prawdopodobnie nieraz i nie dwa zdarzy się, że narciarz z przyzwyczajenia zjedzie starą trasą.

Jednak kolejne próby są niezbędne, bo bez tego ścieżka nie powstanie i na zawsze utkwimy w zaspie. Albo na starej trasie.



Ścieżka to nawyk. Narciarz to TY.

Ta metafora obrazuje, jak powstają nasze nawyki. I dlatego perfekcyjniści często odpuszczają zmianę nawyków. Przy podejściu "wszystko, albo nic" czy też "jak coś mam robić, to idealnie albo wcale".

Kiedy zdarzy się upadek, perfekcjonista uważa, że wszystko stracone.

Tymczasem jest to zupełnie normalny etap procesu.

Tak, jak dziecko, które uczy się chodzić zalicza wiele upadków. I próbuje wiele razy, zanim osiągnie cel i udoskonali tę umiejętność.

To, że podczas stosowania diety czy budowania nowych nawyków żywieniowych zdarzy nam się odstępstwo np. zjedzenie zbyt dużej porcji słodczy czy fast foodów.

Takie odstępstwa nie definiują nas jako osoby beznadziejne, niekompetentne, o słabym charakterze itp.

W jaki sposób zatem dochodzi do odchudzenia/zmiany nawyków, skoro te "wpadki" są akceptowalne?

Może się wydawać że skoro odstępstwa to nie koniec świata i są całkiem normalne, redukcja masy ciała jest bagatelizowana.

Nic bardziej mylnego.

Zmiana zachodzi wtedy, kiedy podnosimy się z upadku i podejmujemy **kolejną próbę wyjeżdżenia nowej ścieżki**. Czyli wracamy do plany działania.

Przykładowo:

Jeśli naszym celem było zjedzenie warzyw i jednego dnia nie udało się zjeść ani jednej porcji, to nie oznacza, że dieta jest **zaprzepaszczona**. **Oznacza to, że po**

prostu w tym dniu nie zjedliśmy warzyw i warto

wyciągnąć wnioski:

dlaczego tak się stało?

- Może forma, którą mam w diecie mi nie odpowiada?
- Może potrzebuje inaczej planować zakupy, mieć awaryjne mrożonki czy dać sobie prawo do większej elastyczności w diecie?
- A może po prostu nieświadomie, czy ze zmęczenia wróciłam/em na łatwiejszą, wyjeżdżoną ścieżkę?

**Dając sobie prawo do błędów tak na prawdę
wspieramy proces zmiany.**



Wyciągając wnioski jesteśmy w stanie ulepszać nasze działania i w sposób dopasowany do **SIEBIE** wprowadzać te zmiany (nie ma w tym nic złego).
Zadając sobie pytanie: dlaczego? jak do tego doszło?
Możemy zmniejszyć prawdopodobieństwo, że coś podobnego powtórzy się w przyszłości.

KRYTYKA NIE POMAGA

W sytuacji, gdy pojawią się wyrzuty sumienia, poczucie winy i spirala negatywnego nastroju odbiera nam chęć do działania, szansa na powodzeniu planu spada.

Zwłaszcza, gdy pojawia się myśl:

- **jestem do niczego**
- **znowu mi się nie udało, nigdy nie schudnę**
- **katastrofa**
- **mam za słaby charakter**
- **cała dieta na marne**

Czy to normalne, że z jednej strony bardzo pragniemy zmiany (i rzecz jasna efektów do których prowadzi) i... jednocześnie chcemy, aby wszystko zostało jak dawniej?

Nasz mózg nie lubi zmian, bo jak wcześniej wspomniałam, oznaczają one wysiłek. A utarte ścieżki zawsze są łatwiejsze.

Może pojawić się naturalny **opór**, np. niechęć do ćwiczeń, chęć sięgnięcia po ciastko/wysokokaloryczny posiłek itp.

Najczęściej towarzyszą temu myśli typu:

"jestem taka zmęczona, daruję sobie ten trening"

"w sumie to nie jest ze mną tak źle, odpuszczam sobie"

"miałam ciężki dzień, zasłużyłam sobie na pizzę/czekoladę/drinka/piwo etc).

Jak sobie z tym poradzić?

Po pierwsze: polecam bilans zysków i strat.

Wystarczy kartka, długopis i notujemy. Co zyskujemy w obecnej sytuacji np. jak jemy słodczy, to przyjemność, ulgę, itp. i co tracimy: możliwość uzyskania szczupłej sylwetki, zdrowie i sprawność (cukrzyca, miażdżyca).

I nowa sytuacja: jakie **zyski przyniosą nowe nawyki** (np. szczupła sylwetkę, więcej energii, nowe ubrania, większą sprawność, lepszą jakość życia itp) i **jakie straty** (ograniczenie słodczy, umiarkowanie podczas spotkań ze znajomymi, wysiłek)

Sprzeczne emocje są całkowicie naturalne podczas odchudzania. Natomiast przeprowadzenie bilansu i strat pozwoli nam podjąć decyzję - **czy wybieramy wysiłek i efekt**, który pojawi się z czasem (bo to wynik sumy naszych działań każdego dnia) czy też akceptujemy konsekwencje, jeśli tej zmiany nie podejmiemy.

To, że pojawi się coś w rodzaju "żałoby" po tym co było jest normalne i mamy do tego prawo. To nie wyklucza działania.

Po prostu aby coś zyskać, liczymy się z tym, że trzeba coś stracić.

Warto wiedzieć, że nasze myśli to jakby **automatyczny**, wyuczony "produkt" naszego umysłu i często pojawiają się niezależnie od nas. Nie zawsze mamy wpływ na to, jakie myśli pojawią się w naszej głowie, ale mamy wpływ na to jak się do nich odniesiemy.

Czy uwierzymy im, czy nie.

Wg psychologów jesteśmy historią, którą układamy sobie w głowie. Osoby sprawcze i skuteczne w działaniach to te, u których dominują **wspierające myśli. I nie chodzi tu o słynne, bezrefleksyjne "jestem zwycięzcą" czy udawny optymizm.**

Co zatem zrobić, kiedy dopada myśl "jestem do niczego" czy "cała dieta na marne"?

Po pierwsze - DYSTANS

Jest różnica pomiędzy "cała dieta na marne" a "zauważyłam/em, że mam taką myśl: cała dieta na marne"

Może to wydawać się naturalne, zwłaszcza na początku. Ale zdystansowanie się pomaga nam zweryfikować tę myśl: czy ona jest prawdziwa?

Przykład: W ciągu dnia przestrzegałam diety niemal idealnie, ale wieczorem coś we mnie pękło i nie mogłam się powstrzymać. **Zjadłam całą paczkę ciastek** i ocknęłam się przy pustym opakowaniu. Cała dieta na marne.

**Zjedzenie ciastek oznacza przyjęcie kilkuset kalorii jednorazowo.
Aby przytyć 1 kg, potrzebujemy średni 7 tysięcy kcal.
Obiektywnie rzecz biorąc, jeden epizod nas nie przekreśla.**

Masa ciała jest efektem ubocznym naszych działań.

Jeśli koncentrujemy się tylko i wyłącznie na cyferkach na wadze i od nich uzależniamy swoją motywację, **poddajemy się wpływowi czegoś, nad czym do końca nie mamy kontroli.**

Fizjologia płata figle i wahania bilansu płynów mogą wpływać na masę ciała. Faza zastoju masy ciała potrafi pojawić się u osoby, która stosuje zalecenia. Jeśli z jakiegoś powodu przestanie, nie przejdzie tej fazy i odbierze sobie szansę na efekt.

Mamy wpływ na nasze działania.

- Na to, czy przygotujemy sobie odżywczy posiłek.
- Czy zadbamy o minimalną dawkę ruchu
- Czy zadbamy o odpoczynek, choćby minimum
- Czy wyciągniemy wnioski z odstępstw, czy pogrążymy się otchłani negatywnych myśli.

To właśnie te działania wpływają na efekt.





Utworzenie nowych nawyków ma ogromną zaletę

Jeśli już powstaną, ogromnie ułatwią Ci życie.

Z czasem będziesz wkładać coraz mniej wysiłku w robienie tych samych rzeczy.

Ścieżka zostanie wyjeżdżona.

Dlaczego warto być dla siebie życzliwym?

Krytyka nie pomaga w motywacji. A tym bardziej w trudnych momentach. Czy kiedykolwiek miałaś/eś ochotę coś zrobić po pełnej krytyki osądzającej reprimendzie? No właśnie.

Sam proces zmiany i ogólnie odchudzanie **nie są łatwe.** Zatem nie warto dodatkowo sobie utrudniać tego procesu.

Dlatego warto chwalić siebie za małe kroki. Masz prawo czuć dumę na każdym etapie procesu, nie tylko wtedy, gdy schudniesz określoną ilość kg

Co zrobić, kiedy coś się nie uda?

Można spróbować obserwować myśli w naszej głowie. Zamiast mówić o sobie "jestem beznadziejna" stwierdzmy, że "mam taką myśl, ż..." to już jest pierwszy mały krok.

Wyciągnąć wnioski, jeśli to możliwe, na świeżo.
Zapisać fakty, bez osądzania: co się stało, w jakiej sytuacji, ile zjedliśmy, jak się czuliśmy przed i jak po. Albo czy w ogóle zwracaliśmy uwagę na samopoczucie w tym czasie.

Warto pamiętać, że:

Stare nawyki utrwały się długo, często latami. Rozprawienie się z nimi w tydzień, czy miesiąc jest praktycznie niemożliwe.

Utworzenie nowego nawyku wymaga: czasu, cierpliwości, wysiłku i potknięć.

Przykłady sukcesu (często niedostrzegalne)

- zjedzenie w święta mniejszej ilości jedzenia, niż zwykle (nawet jeśli jedliśmy słodczyce, ciasta)
- regularne ćwiczenia 5 minut dziennie (wcześniej brak ruchu)
- pójście spać 15 minut wcześniej
- przygotowanie obiadu dzień wcześniej
- zaplanowanie zakupów
- zjedzenie pół tabliczki czekolady, zamiast całej (pierwsze efekty kontroli)
- regularne spożycie warzyw i owoców
- zdobycie wiedzy żywieniowej
- znalezienie i zrozumienie przyczyn problemów z nadwagą
- poszerzenie wiedzy żywieniowej
- nabycie umiejętności czytania etykiet
- spożywanie posiłków z zachowaniem 3-4 godzinnych przerw
- nabycie umiejętności planowania obiadów/posiłków
- zwiększenie umiejętności kulinarnych (zwłaszcza wtedy, gdy wcześniej

Po co to wszystko?

Wspierające myśli nie pożerają naszej cennej energii, która jest potrzebna w procesie zmiany. Poprawiają nasze samopoczucie.

Po prostu ukierunkowujemy działania na rozwiązanie.

Dlatego warto doceniać swoje starania.

Jeszcze jedno zdanie na koniec.

Nad nawykami warto pracować pojedynczo, tj nad jednym nawykiem w danym czasie.

Decyzję o tym, nad którym nawykiem chcesz pracować w **pierwszej kolejności podejmujesz samodzielnie.**

Rolą dietetyka jest wsparcie w ukierunkowaniu i w miarę możliwości zmniejszenie dyskomfortu w procesie zmiany.

Powodzenia!