

Люди и Еда:

*типы пищевого
поведения*



Функции еды

- биологическая
потребность
человека
- средство
коммуникации
- традиция



• регулятор эмоционального состояния

Награда

Наказание

Утешение

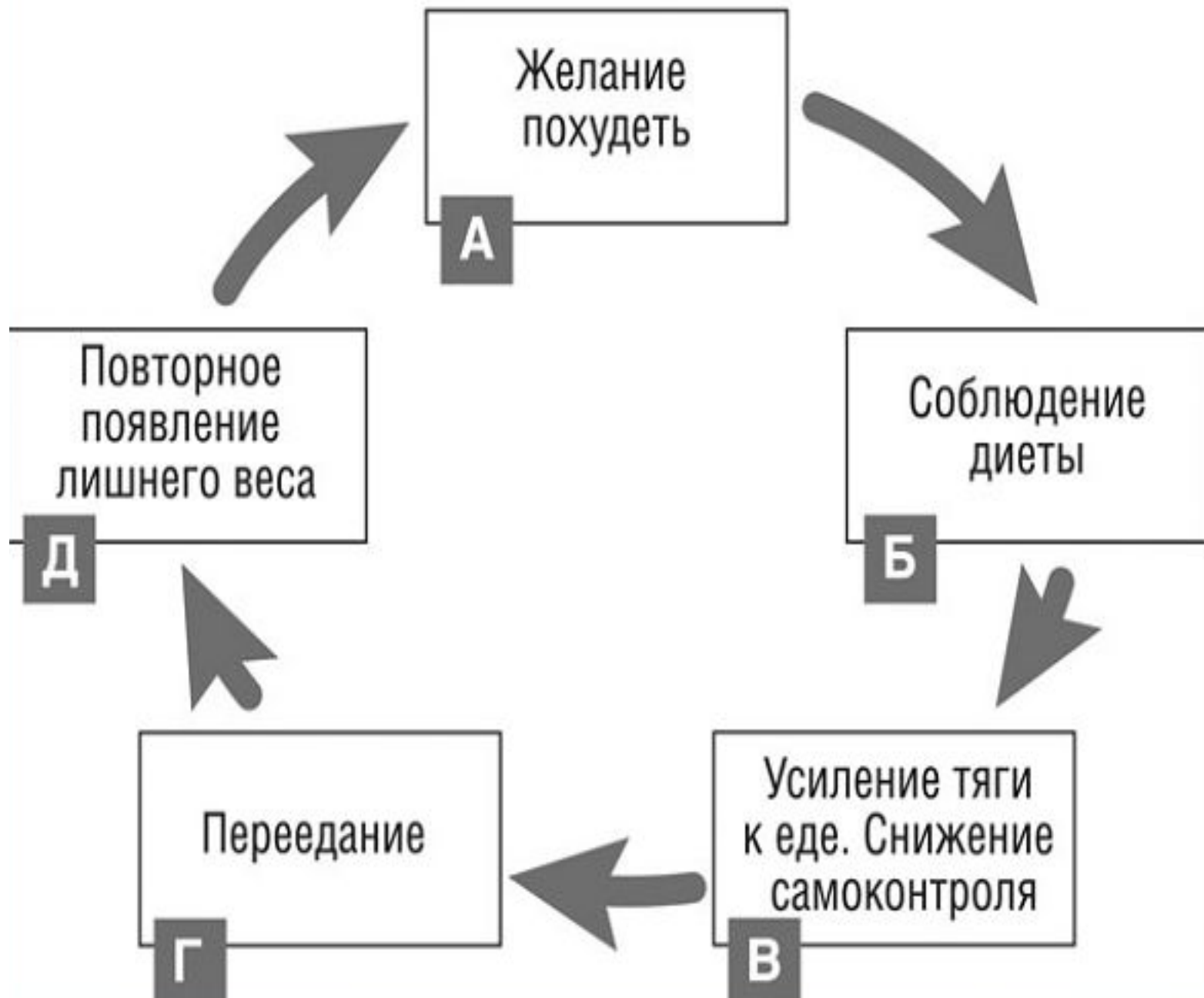
Право на
отдых



К чему приводят диеты

- Потребность в «неправильной» пище.
- Недостаток доверия само себе.
- Расстройства самоотношения.
- «Прощальный ужин».
- Социальная изоляция.
- Заторможенный метаболизм.
- Потребление кофеина и энергетиков.
- РПП.
- Замкнутый круг проблем.





СТИЛИ ПИТАНИЯ

- «ВСЕГДА НАЧЕКУ»
- «ВЕЧНОЕ ПОХУДЕНИЕ»
- НЕОСОЗНАННЫЙ

- неосознанный
хаотичный
- неосознанный нон-
стоп

- неосознанный
экономный
- неосознанный
эмоциональный



С какими чертами личности
связано переедание?

Перфекционизм



Диссоциация



«Плизерство»



Суэта / «достигаторство»



Ты умерла или просто устала?

Иррациональные негативистичные убеждения



Сомнения и страхи, связанные с питанием

Страх: «Если я перестану соблюдать диету, я не смогу контролировать свой аппетит и начну очень много есть».



Страх: «Если
я откажусь от
правил и
норм, то
вообще не
смогу понять,
как мне нужно
питаться».



Страх: «Я все равно не смогу
управлять собой».



Здоровый тип питания – это способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и насыщения и выбирать пищу согласно внутренней потребности, а не соображениям калорийности, «пользы»/«вреда», принадлежности к группе белков или углеводов.

Как мыслят люди, отказавшиеся от диет?

Выбор еды

Заслужила ли я право съесть это?	Голодна ли я?
Я чувствую вину, когда ем калорийную еду.	Хочу ли я это съесть?
Если я съем что-то калорийное, потом нужно будет за это «расплатиться».	Понравится ли мне эта еда, удовлетворит ли она меня?
Еда – это опасный и хитрый враг.	Я имею право есть все, что захочу, и не испытываю вины по этому поводу.
Я делю дни на хорошие и плохие в зависимости от того, удалось мне соблюдать диету или нет.	

Физические нагрузки

Смысл в
количестве
калорий, которые
я могу сжечь.

Смысл в моем
самочувствии и
настроении.

Если я пропускаю
тренировку, я
испытываю
чувство вины.

Я обращаю
внимания на
ощущения в теле
и занимаюсь
согласно им.

Отслеживание изменений

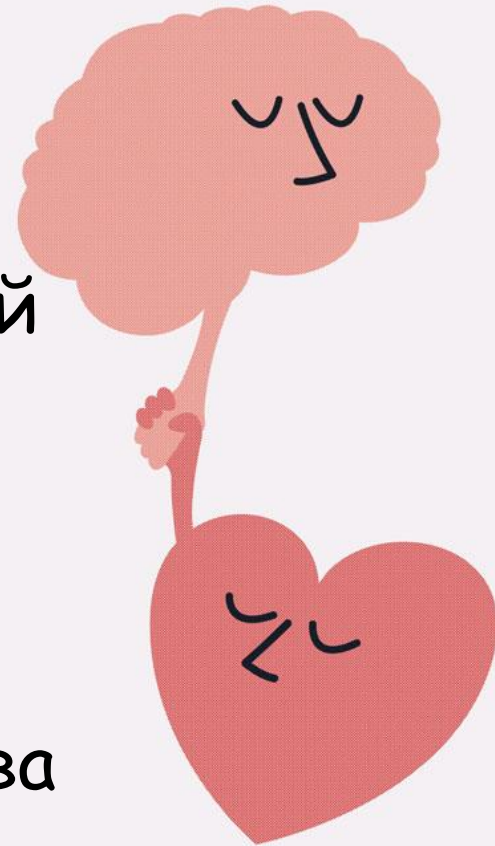
Сколько килограммов я сбросила? Какой у меня размер одежды?	Насколько у меня получается доверять своему телу?
Как я выгляжу?	Как успешно я определяю сигналы голода и насыщения?
Что говорят обо мне другие?	Чем больше я буду доверять сигналам организма, тем лучше будет моя пищевая интуиция. Мой вес нормализуется, когда мое питание станет полностью интуитивным.

Этапы освоения интуитивного питания

- Этап первый: готовность к переменам.
- Этап второй: исследование.
- Этап третий: первые проявления пищевой интуиции.
- Этап четвертый: «пробуждение».
- Этап пятый: заключительный.

Основные принципы уважения к телу

- мое тело заслуживает быть накормленным;
- мое тело заслуживает достойного обращения;
- мое тело заслуживает удобной одежды;
- мое тело заслуживает прикосновений с любовью и уважением;
- мое тело заслуживает удобства передвижений.



Принципы интуитивного питания

- ☐ Принцип первый: отказ от образа мыслей, свойственного поклонникам диет.
- ☐ Принцип второй: относитесь с должным вниманием к такому чувству, как голод.
- ☐ Принцип третий: «подружитесь» с едой.
- ☐ Принцип четвертый: отказ от стереотипов о «правильных» и «неправильных» продуктах.
- ☐ Принцип пятый: всегда обращайте внимание на чувство насыщения.
- ☐ Принцип шестой: ешьте осознанно.
- ☐ Принцип седьмой: научитесь управлять эмоциями без помощи еды.
- ☐ Принцип восьмой: относитесь к своему телу с любовью и уважением.
- ☐ Принцип девятый: интуитивное движение.

Ваше отношение к еде

1. Едите ли вы, если голодны, и способны ли останавливаться, когда сыты?
2. Вы прекращаете есть, потому что решаете, что «хватит» и «пора остановиться» (а не потому, что просто наелись)?
3. Вы выбираете пищу на основании того, что вкусно лично вам?
4. Вы чувствуете себя плохо физически (тошнота, головокружение, слабость), если вы на диете или недостаточно поели?
5. Ощущаете ли вы, что ваше питание представляет собой комбинацию «здоровой» и «вкусной» пищи?
6. Необходимо ли вам есть по определенной схеме – например всегда три раза в день или всегда в определенный момент дня?

7. Верите ли вы в то, что если вы будете есть, когда вы голодны, и останавливаться, когда сыты, то вы не поправитесь?

8. Вы испытываете чувство вины, если вы едите до того момента, когда вы чувствуете переполнение и дискомфорт?

9. Способны ли сбалансировать то время, которое вы отдаете размышлениям о весе, диете, питании, с размышлениями о других аспектах вашей жизни — отношениям, работе, саморазвитию?

10. Вы наблюдаете за тем, что едят другие люди, чтобы решить, что вы будете есть (например, в ресторане)?

11. Способны ли вы оставить несколько печений на тарелке, потому что вы знаете, что сможете доесть их завтра?

12. Вы выбираете еду, исходя из содержания калорий?

1. Сложите все ответы «нет», которые вы дали на вопросы, идущие под нечетными номерами. Запишите.

2. Сложите все ответы «да», которые вы дали на вопросы, идущие под четными номерами. Запишите.

3. Сложите оба полученных числа.



Результаты

