Автор: Bloodbourne
20.02.2010 21:13 -

Пять путей чтобы сбросить вес.

С начала это кажется невероятным. Я могу есть что хочу, никогда не придерживаться диеты, никогда не мучиться о том, что я ем, при этом терять килограммы и сохранять здоровье. Повесьте ценник на данную концепцию, и ее создатель станет мультимиллионером за одну ночь. Но это не диетическая новинка. Это древняя концепция, доступная для каждого и абсолютно бесплатная.

Она называется внимательное питание. Внимательность – это значит осознавать настоящий момент. Когда вы практикуете внимательное питание, вы следите за тонкими природными сигналами вашего тела, особенно теми которые говорят «покорми меня» и «все хватит». Эта концепция более привлекательна, так как она предполагает умственную установку, а не план питания. В отличие от различных диет, эта концепция не предполагает самоотречения, подсчитывания калорий измерение пищи.

В последнее время появилось много скучных статей о внимательном питании, которые дают следующие советы к питанию: тщательно изучить качества вашей пищи, медленно поднимать вилку к вашему рту, тщательно пережевывать каждый кусок, мысленно представлять путь пищи в желудок и т.д. Но даже если у вас нет времени (или честно говоря, желания) заниматься всем этим, вы все равно можете достичь успеха в сбросе веса. Я знаю, что это работает, так как я потерял 2 килограмма за 2 недели, просто следя за тем, что когда я был голоден, я сбивал чувство голода парой печений (вместо 10) и никогда не ел после того как я чувствовал насыщение. Как и во всех других делах, успех в применении данной концепции зависит от вашей старательности в применении данной концепции как можно чаще.

Вы готовы попробовать? Вот пятидневный план к внимательному питанию.

День 1. Ешьте до 80% насыщения.

Сегодня вы можете есть нормально, но будьте внимательны к чувству насыщения.

Наслаждайтесь пищей без обязательства опустошить тарелку.

В конце дня вы можете проверить себя, ответив на следующие вопросы:

1. Остановились ли вы до ощущения полного насыщения? Да/Нет

2. Съели ли вы меньше пищи, чем вы обычно едите? Да/Нет

Если вы ответили «Да» на оба вопроса, то вы можете поздравить себя, вы начинаете концентрироваться на том, что вы едите и на уровне удовлетворения пищей. Продолжайте в том же духе и переходите к 2 дню.

Если вы ответили «Нет» на один или два вопроса, то попробуйте еще раз на следующий день, и пробуйте до тех пор, пока не сможете ответить положительно на оба вопроса. Затем переходите к 2 дню.

День 2. Делайте паузы на 30 секунд.

Вдобавок к концентрации на уровне удовлетворения пищей, сегодня вы будете спрашивать себя «Действительно ли я голоден?». Знайте что чувство голода это сигнал, который ваш организм даем вам для того, чтобы вы поели. Но перед тем как бежать к холодильнику остановитесь на 30 секунд. Подумайте, на самом деле вы хотите есть или нет? Если ваше желание является действительно физической потребностью, то вам нужно подумать что вы хотите поесть, например что-нибудь соленое, сладкое или хрустящее. И найдите пищу, которая соответствует вашему желанию, и съешьте столько, пока не почувствуете удовлетворение.

Но если выше чувство голода не является физической потребностью. Подумайте, что это может быть. Вам скучно? У вас дипрессия? Или стресс? Эти состояния являются основными причинами переедания. «Очень часто мы верим, что еда является

ответом на все» говорит Эллис Розен психотерапевт из Бостона. Нам нужно спросить себя, «Что мне нужно?». Если вы едите так сказать за компанию или чтобы почувствовать себя комфортно, посмотрите может быть вы сможете найти другие пути для удовлетворения ваших потребностей, которые не подразумевают под собой прием пищи.

В конце дня ответьте на следующие вопросы:

1. Когда вы почувствовали импульс что-нибудь поесть, вы остановились на 30 секунд чтобы спросить себя «Что мне нужно»? Да/Нет

2. Вы определили, было ли чувство голода действительно физическим? Да/Нет

Если вы ответили на оба вопроса «Да», то вы находитесь на правильном пути к определению реального голода, что является ценной привычкой для вашего психического и физического здоровья.

Если же вы ответили «Нет» на один или оба вопроса, попробуйте еще раз на следующий день (будь добры к себе, это требует некоторой практики). И когда вы сможете ответить «Да» на эти вопросы, переходите к 3 дню.

День 3. Ведите дневник того, что вы едите.

Один из лучших путей чтобы сбросить вес, это вести дневник того, что вы едите. Вдобавок к записям того, что вы едите, отмечайте как вы себя физически и эмоционально чувствовали до и после еды.

Запись того, что вы едите, поможет вам определить эмоции, которые ведут перееданию и кусочничеству. Если вы записали в вашем дневнике, что вы переели, спросите себя почему, но без осуждения. Практиковали ли вы советы 1 и 2 дня? Какие события или

эмоции послужили причиной переедания.

Ваш дневник даст вам понять и определить ваши ошибки. Когда вы узнаете причины вашего переедания, вы сможете в следующий раз противостоять им во всеоружии.

В конце дня ответьте на следующие вопросы:

1. Чувствовали ли вы во время прошедшего дня, что вам очень трудно есть внимательно? Да/Нет

2. Обнаружили ли вы, какие либо новые эмоции или ситуации, которые повлияли на прием пищи. Да/Нет

Если вы ответили «Да» на оба вопроса, то вы находитесь на пути к победе над несознательным питанием. Просто обращение внимания на знаки вашего организма ваша лучшая защита, а запись в дневнике эффективное оружие против переедания.

Если вы ответили «Нет» на один или оба вопроса, то может быть вы были очень заняты сегодня. Попробуйте снова завтра, просто выделяя 15 минут в конце дня, чтобы сделать заметки в дневнике.

День 4. Прием пищи не отвлекаясь.

Сегодня сфокусируйтесь на процессе приема пищи, используя следующую технику. Практикуйте ее регулярно для того, чтобы это стало привычкой.

Уединитесь где-нибудь, где вас не будет ничто отвлекать (выключите телевизор, отложите газету) и полностью сфокусируйтесь на настоящем моменте. Неважно

собрались ли вы съесть яблоко или шоколадку, сконцентрируйтесь на форме, цвете и запахе пищи. Затем съешьте ее медленно, наслаждаясь ее вкусом и запахом. Главное стараться не отвлекаться от процесса приема пищи.

В конце дня ответьте на следующие вопросы:

1. Смогли ли вы сохранить концентрацию на пище во время еды? Да/Нет

2. Смогли ли вы устранить то, что вас отвлекает? Да/Нет

Если вы ответили «Да» на оба вопроса, то вы молодец. Вы учитесь думать о пище в категориях качества, а не количества.

Если вы ответили «Нет» на один или оба вопроса, то не отчаивайтесь, а попробуйте проделать это на следующий день.

День 5. Используйте эти шаги при походе на рынок.

К этому дню вы уже немного осведомлены о том, какое количество пищи будет для вас перееданием, какая пища вас насыщает, по-настоящему ли вы голодны, и ценность записи того, что вы едите и что вы чувствуете.

Следующий секрет внимательно питания – это убедиться, что вы употребляете разнообразную и здоровую пищу. Когда вы идете на рынок или супермаркет за продуктами, убедитесь что вы не голодны (если вы испытываете чувство голода, то съешьте что-нибудь), тогда вы не станете покупать продукты, которые вам не особо нужны. Планируйте покупку продуктов, заранее записывая в список.

Запомните, внимательное питание не сработает, если вы не будете сбалансировано, если вы будете пропускать приемы пищи (потом проголодавшись, будете переедать), или если будете лишать себя пищи. Ешьте ваши любимые фрукты, овощи и т.д. Тратьте деньги на то, что вам нравиться. Купите себе мороженное и наслаждаетесь каждым кусочком, не ощущая чувства вины. Пищей нужно наслаждаться, а не поедать тайно. Уважайте ваше право на голод, на получение удовольствия от пищи и чувство удовлетворения.

В конце дня ответьте на следующие вопросы:

1. Спланировали ли вы ваше меню на неделю? Да/Нет

2. Имеется ли у вас здоровая пища? Да/Нет

3. Позволяете ли вы себе тратить деньги на вкусную пищу и не чувствовать вину? Да/Нет

Если вы ответили «Да» на оба вопроса, то можете себя поздравить. Вы учитесь, как принимать сознательное решение о пище. Продолжайте применять все пять советов, которые представлены в данной статье каждый день. Чем больше вы практикуетесь, тем скорее вы сможете сделать эти советы вашими полезными и здоровыми привычками.

Если вы ответили «Нет» на один или на все вопросы, то не сдавайтесь. Завтра будет новый день, и вы сможете всего достичь. Удачи.