



Cucereste-ți Poftele de Mâncare

#Curs de 5 zile

Curs de Flavia Lazaroni



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

Înțelege ce înseamnă poftele tale, învață ce ai
NEVOIE față de ceea ce îți DOREȘTI

***POFTELE tale sunt un mesaj de la corpul tău,
care îți cere ceva de care are nevoie.***

Ce este LIBERTATEA ALIMENTARĂ?

Mănâncă ce vrei, când vrei, oricând vrei și nu regreta.
Și, de asemenea, decizi că nu vrei să mănânci
ceva pentru că știi cum te va face să te simți.

Este posibil să fi avut:

ERA

PSIHONUTRIȚIE

1. Emoția regretului – regretul că ai mâncat ceva și îți doreai să nu-l fi mâncat după ce l-ai mâncat.
2. Frica de a pierde - ai folosit voința pentru a nu mânca ceva, și te simți apoi goală și simți că ai ratat, ai pierdut ceva pentru că nu ai mâncat acea mâncare

FOAMEA poate însemna uneori că ai doar poftă de
.....APĂ.

SETEA este ***unul dintre tipurile de foame.***

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

Ce sunt poftele?

Corpul tău are nevoi - fizice și emoționale. Nevoile emoționale sunt acolo, astfel încât nevoile fizice să fie satisfăcute.

Fizice - aer, apă, alimente, lumina soarelui etc..

Cum îți satisface corpul aceste nevoi? Deshidratare - pofta de a bea ceva. sau ceea ce numim sete. Problema este că unele pofte au fost deturnate. Dacă ai poftă de ceva de băut, este întotdeauna de APĂ.

O parte importantă a acestui proces este să intervii și să evaluezi pentru ce anume este POFTA ta, astfel încât să poți SATISFACE nevoia pe care o are corpul tău.

PSIHONUTRIȚIE

O altă influență asupra pofteilor de mâncare o au STĂRILE EMOȚIONALE. La fel ca atunci când suntem stresați și mâncăm alimente mai grase și dulci, care au conținut ridicat de zahăr. Când suntem stresați, producem adrenalină și cortizol dând astfel prioritate zahărului, ardem mai mult zahăr și tânjim mai mult după zahăr, iar stratul emoțional de stres crește dorința de zahăr, prin urmare ne îndreptăm spre mai multe alimente bogate în zahăr.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

PAȘI:

1. Identifică-ți pofta sau dorința.
2. Apoi află de ce îți trebuie cu adevărat că să poți SATISFACE în locul poftii. (adică ai poftă de ciocolată dar ceea ce ai nevoie cu adevărat este o îmbrățișare).
3. Vezi dacă îți poți îndeplini mai întâi NEVOIA (afecțiune, îmbrățișează-te, apoi mergi mai departe și împlinește-ți pofta.)
4. Când încerci să-ți împlinești pofta, se poate întâmpla asta:
 - a. Este posibil să nu mai dorești ciocolata pentru că ai îndeplinit ceea ce îți trebuie cu adevărat.
 - b. Chiar dacă mănânci acea bucată de ciocolată, constăți că nu mai este satisfăcătoare sau plăcută.

PSIHONUTRIȚIE

Rezumat:

Identifică-ți dorința

Traduceți pentru NEVOIE

Pune NEVOIA în fața lui "VREAU"

Și dacă tot mai dorești, mai ai acea POFTĂ, satisfă-o conștient, mănâncă acea mâncare și sărbătorește-o și nu regreta că ai avut-o. Iubește-te pentru că faci asta!

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

Libertatea începe cu TINE având grijă de nevoile corpului tău, abordând poftele tale în mod conștient, iar dacă mai ai o dorință emoțională de a-ți îndeplini pofta, atunci fă-o. Și s-ar putea ca atunci când îți pui NEVOIA în fața DORINȚEI, s-ar putea să nu-ți mai fie poftă.

Note Aditionale:

- **Dacă ți-e poftă de ceva prăjit?** O posibilitate este că s-ar putea să ai poftă de grăsimi de bună calitate sau să ai o legătură emoțională din copilărie cu mâncăruri prăjite și ar putea exista o relație din copilărie cu acestea.
- **De ce ne este poftă doar de mâncăruri nesănătoase?** Corpul nu prea tânjește după nimic nesănătos, poftele noastre de mâncare sunt deturnate de campanii de marketing manipulative și, uneori, din cauza unor lucruri accidentale, de ex., ești trist și cineva te îmbie cu înghețată pentru a-ți ridica moralul, iar acum corpul tău creează o legătură asta și atunci, de fiecare dată când te simți trist, vei dori să te simți bine mâncând înghețată.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

- **Este bine să-ți satisfaci pofta cu o singură bucată de ciocolată, în loc să to mănânci pe toată?** Ți s-a întâmplat vreodată să încerci să-ți satisfaci pofta doar cu o bucată mică, dar să ajungi să o mănânci pe toată? Așacă aceasta este o IDEE REA, mai ales dacă este vorba de ceva dulce. Puțin zahăr va activa producția de insulină, ceea ce te va face să ai o și mai mare poftă. Excepția de la aceasta este că, dacă bucata de ciocolată este 80% cacao, atunci o bucățică te poate satisface, deoarece poate fi destul de amar și nu vei dori mai mult de o bucată mică
- **Care sunt câteva sugestii pentru a dormi mai bine?** Opriți dispozitivele electronice. Răciți camera. Faceți un duș rece, nu o baie fierbinte și eliminați toate sursele de lumină din dormitorul dvs.

ERA
PSIHONUTRIȚIE

Un motiv foarte bun pentru a nu ceda poftelor tale noaptea este că corpul tău produce hormonul uman de creștere pe măsură ce te pregătești să dormi, iar insulina descompune HGH. Deci, dacă mănânci ceva cu zahăr chiar înainte de a fi, îți distrugi HGH-ul. Așa că fă tot posibilul pentru a rezista poftelor tale seara înainte de a merge la culcare.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

- **Ce faci dacă nu poți defini nevoia ta ADEVĂRATĂ din cauza emoțiilor tale?** Când avem emoții puternice, ne vorbește creierul nostru instinctiv iar creierul nostru conștient renunță puțin, pentru moment. Dacă simțiți așa, s-ar putea să existe o voce acolo în spate care spune „Hai acum, știi mai bine, acesta nu este ceea ce trebuie să mânânci acum”. Când auzi asta, oprește-te. Și s-ar putea să fie doar o șoaptă, dar dacă o auzi, dacă îi acorzi atenție și dacă o asculți, s-ar putea să înceapă să-ți vorbească și mai mult. Poate că ceea ce ai nevoie cu adevărat este niște apă, s-ar putea să nu fie ceea ce îți dorești, dar s-ar putea să fie doar ceea ce ai nevoie în acel moment și apoi poți începe să-ți susții cu adevărat nevoile.

ERA

PSIHONUTRIȚIE

Poftele sunt un mesaj învechit trimis de strămoșii tăi la un moment dat cu alimente foarte diferite. Acum satisfacem acele pofte în moduri disfuncționale. Amintiți-vă să vă gestionați și să vă satisfaceți NEVOIILE mai întâi și apoi DORINȚELE .

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua1 - Află-ți NEVOIA

- **Cum să te descurci când ești FLĂMÂND?** (cu alte cuvinte, îți este atât de foame încât te enervezi). Cu cât poftele tale devin mai puternice, cu atât devii mai agresiv ca ființă umană. Când pofta cuiva este scăpată de sub control, corpul primește mesajul că „vor muri”, prin urmare, devin mai agresivi pentru a se asigura că primesc suficientă mâncare. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să fii bine hidratat, bine hrănit, să dormi bine și să ai un metabolism sezonier echilibrat. **ERA**
PSIHONUTRIȚIE
- **Ce să faci atunci când pofta apare și întinzi inconștient mâna după o mâncare?** Avem capacitatea de a mânca automat și inconștient pentru că noi am fost vânătorii și vânați, acesta a fost un mecanism de supraviețuire. Acum, că avem o mulțime de mâncare în jurul nostru, putem continua să ne tot punem lucruri în gură. Data viitoare, în schimb, ascultă-ți vocea interioară de fiecare dată când întinzi mâna spre ceva în mod inconștient, STOP! Și spune " pot avea asta, dar numai după ce îmi voi îndeplini NEVOIA"

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua 2 - NU TE LĂSA PĂCĂLIT

*Cine sunt cei care ne **păcălesc** din industria alimentară?
Coca-Cola, Nutella, Snickers, Pizza Hut, McDonald's, Nestle,
pentru a numi câțiva...*

Aceste alimente vă iau puterea și vă păcălesc poftele și, odată ce sunteți capabil să vedeți acest lucru, nu vă mai puteți preface ca nu îl cunoașteți sau nu îl vedeți. Mâncarea care nu este deloc hrană, îți înrăutățește acea pofta, te face să vrei și mai mult din acea mâncare, îți face și mai puternică foamea și îți amplifică poftele.

Acum gândiți-vă la toate alimentele care vă provoacă foame. Care sunt ele? De ce le mai mânânci? De ce continui? Să știi că poftele tale sunt păcălite, iar emoțiile tale sunt la fel și ele păcălite.

Una dintre cele mai bune modalități de a neutraliza poftele este să NU ai nevoie, în primul rând.

De exemplu, dacă aveți nevoie de magneziu, atunci veți avea poftă în raport cu această nevoie, iar dacă foamea v-a fost păcălită, vă veți satisface foamea cu mâncare nesănătoasă. Dar dacă v-ați satisfăcut NEVOIA, sau dacă sunteți sănătos și satisfăcut emoțional, sunt șanse mari să nu mai apară pofta.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua 2 - NU TE LĂSA PĂCĂLIT

De ce eșuează dietele?

O persoană care ține o dietă poate fi probabil cineva care nu are toți nutrienții necesari. Ea mănâncă alimentele greșite, devenind subnutrită dar și suprastimulată endocrin și emoțional. Când ești subnutrit și suprastimulat, poftele tale se vor amplifica, cu cât îți este mai foame, cu atât devii mai flexibil în fața poftelor, în ceea ce privește consumul anumitor alimente (cum ar fi gogoși și covrigi), deoarece este o tehnică de prevenire a foametei. Apoi începi să mănânci lucruri pe care ai spus probabil că nu le vei mânca. Dietele și reducerea caloriilor nu funcționează!

Dacă NEVOILE tale sunt îndeplinite, este mult mai probabil ca poftele tale să fie sub control.

PSIHONUTRIȚIE

Deci, cu ce NEVOI ar trebui să începi?

AER

Respirați aer de bună calitate. Faceți des exerciții de respirație profundă. Exercițiile de respirație reduc stresul și te mențin calm. Cu cât nivelul de stres este mai scăzut, cu atât este mai puțin probabil să aveți poftă.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua 2 - NU TE LĂSA PĂCĂLIT

APA

Bea suficientă apă în fiecare zi. SETEa este considerată una dintre tipurile de foame pe care le avem, așa că dacă îți este poftă de ceva sărat sau dulce, bea mai întâi un pahar cu apă.

SOMNUL

Dormi suficient. Dacă nu dormi suficient, nu îți vei putea controla poftele. Reduceți timpul de utilizare al dispozitivelor electronice înainte de a merge la culcare. Faceți un duș rece. Racorește-ți camera.

MIȘCAREA

Continuați să vă mișcați corpul. Mișcarea deblochează metabolismul și, atunci când continuați să vă mișcați, corpul dumneavoastră va începe să acorde prioritate arderii grăsimilor.

NUTRIENȚII

Nu trebuie să renunți la toate lucrurile rele, doar asigură-te că ești hrănit sănătos. Dacă îți satisfaci nevoile nutriționale, poftele tale vor scădea. Nu te va împiedica să îți fie foame, dar va reduce foamea emoțională.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

Ziua 2 - NU TE LĂSA PĂCĂLIT

LUMINA SOARELUI

Dacă nu primiți suficientă lumină naturală și nu obțineți suficientă vitamina D, corpul dumneavoastră începe să vă producă o și mai mare senzație de foame, de orice mâncare. Nicio lumină naturală însă nu este egală cu tristețea. Tristețea duce la stres, care duce la poftă. Plimbările în aer liber îmbunătățesc starea de spirit și alungă tristețea.

CONEXIUNEA

Conexiunea fizică - îmbrățișări, masaj, atinge și fi atins. Conexiunea cu familia, prietenii și cei dragi. Legătura cu animalele dvs. de companie. Conexiunea ne face să ne simțim vii. Ne amplifică emoțiile pozitive, ne face să ne simțim bine.

ERA

PSIHONUTRIȚIE

Atunci când vă concentrați pe îndeplinirea acestor nevoi: AER, APA, SOMN, MIȘCARE, HRANĂ, LUMINA SOARELUI și CONECTARE, vă reduceți nivelul de stres, prin urmare vă veți reduce poftele de mâncare.

Tema pentru acasă: Începeți ziua puternic din punct de vedere nutrițional! Începeți-vă ziua cu un mic dejun funcțional, sănătos și responsabil. (fructe, proteine, legume)

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 3 - MÂNCATUL CONȘTIENT

Consecința mâncatului conștient

Poți exersa să mănânci în mod conștient acordând atenție consecințelor a ceea ce mănânci. Când vrem să mâncăm Pizza, Cola, Înghețată începem să ne simțim bine în momentul în care decidem să le mâncăm. Mai întâi nu a fost conștientizare. Apoi a început pofta și dorința, apoi ai învățat că poți avea acea mâncare, apoi te-ai decis să o mănânci și apoi ai declarat că o mănânci. Nu mâncarea te face să te simți mai bine, ci decizia de a o mânca, care ar putea fi o rebeliune sau o recompensă. În momentul în care decideți, corpul dumneavoastră începe să producă substanțe chimice plăcute înainte de a mânca acea mâncare și undeva în minte s-au făcut reguli despre ce înseamnă aceste alimente și aceste mâncăruri.

În momentul în care crezi că vei avea acea mâncare de care îți este poftă, începi să produci serotonină și dopamină și să te "droghezi". O faci să aibă un gust mai bun. Aceasta este marea minciună. În timp ce ești "drogat", o mănânci și are un gust uimitor. Are un gust de 5 ori mai uimitor. Industria alimentară a învățat cum să declanșeze răspunsul nostru, astfel încât să fim păcăliți făcându-ne să credem că mâncarea noastră este mai delicioasă decât este în realitate. Se încurcă și mai mult cu biochimia noastră, aruncând în ea tone de grăsimi de proastă calitate și zahăr care arde rapid și astfel obțineți o a doua doză de substanță chimică bună. Are un gust mai bun decât este cu adevărat și se simte mai bine. Consecința este atât de departe încât nu legați cele 2 lucruri.

Legăm consecințele cu pofta noastră

Mâncăm lucruri și consecința pedepsei apare prea târziu. Ce se întâmplă dacă în momentul în care ai băut sau ai mâncat ceva ai vomita? Recompensa este chiar acum și consecința este dimineța următoare. Când am început să înțelegem că putem începe să aducem consecințele înainte, putem face alegeri mai conștiente. Pune Nevoia pe primul loc pentru a o satisface, dar orice apare, cedează. Observați cum vă simțiți când decideți că nu veți mânca acea mâncare. Apoi, înainte de a o avea, gândiți-vă la 2 tipuri de consecințe.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 3 - MÂNCATUL CONȘTIENT

CRONOLOGIA ALIMENTARĂ

- În momentul în care vine pofta
- Decizia de a satisface pofta
- Anticiparea de a satisface pofta
- Prima mușcătură
- A doua mușcătură
- A treia mușcătură
- Mușcătura ulterioară
- Cum te simți în timpul acelor mușcături
- Cum te simți 30 de minute mai târziu
- Cum te simți 90 de minute mai târziu
- Acea noapte
- Dimineața următoare

Așadar, gândește-te la o mâncare la care poftesci de obicei

Când începeți să vă simțiți bine pe cronologia de mai sus?

De obicei, este ÎNAINTE să începi să mănânci. Acest lucru se datorează faptului că, în momentul în care decizi să satisfaci o anumită poftă, corpul tău va începe să producă substanțe chimice care să te facă să te simți bine, cum ar fi serotonina și dopamina, iar această anticipare face de fapt mâncarea să aibă un gust mai bun. Industria alimentară știe acest lucru și profită de asta!

*Nu mâncarea te face să te simți mai bine, ci **decizia** de a o mânca!*

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 3 - MÂNCATUL CONȘTIENT

Recapitulare

Deficitul nutrițional poate duce la macro-pofte. Când satisfaci NEVOILE organismului tău cu un mic dejun nutritiv și funcțional, nu doar dai un "ton" sănătos zilei, ci contribui la reducerea poftelor.

Micul dejun pe care îl consumați ar trebui să fie în mod ideal sărac în carbohidrați, sărac în zahăr, bogat în proteine și legume.

Deveniți mai conștienți

Poți deveni mai conștient cu privire la alegerile alimentare pe care le faci, acordând atenție „consecințelor” alegerilor alimentare proaste. Când ai niște pizza sau niște înghețată de care ți-a fost poftă, observă că prima mușcătură este de obicei mai plăcută decât ultima. Tot pentru că după ultima mușcătură te simți de obicei vinovat, umflat, greoi și poate chiar somnoros. Știind asta dinainte, ți-ai mai dori? Da, uneori încă o faci, vei face alegeri proaste și vei avea toate acele sentimente rele și vei face asta din nou.

Așadar, de ce încă cedăm în poftele noastre?

Pentru că, consecințele acelor alegeri vin mult mai târziu, nu imediat după ce am mâncat ceva rău de care am avut poftă. Dar dacă ai vomita după ce ai mâncat ceva, probabil că nu ai mai mananca vreodată....

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 3 - MÂNCATUL CONȘTIENT

Întrebări și răspunsuri

- ***Cum treci peste faptul că nu îți plac mâncărurile sănătoase? Este greu să hrănești nevoia când nu-ți plac alimentele sănătoase.***

Papilele tale gustative, ca și pofta, au fost păcălite de industria alimentară. Există cantități excesive de arome și zaharuri care vă deturneză papilele gustative. Deci, broccoli nu va avea un gust foarte bun decât dacă papilele tale gustative au fost resetate. Papilele tale gustative își revin atunci când încetezi să mănânci alimente care te păcălesc. Dintr-o dată vei găsi alimentele mai sănătoase mai gustoase.

- ***Cum să consumi fructe? Le consumăm în fiecare zi?***

Fructele trebuie consumate când sunt în sezon, așa ar fi permis-o Mama Natură. Cu toate acestea, preferabil este să consumați fructe decât să consumați zaharuri procesate sau zaharuri artificiale. Pancreasul tău are nevoie de o pauză din când în când de la zaharuri.

- ***Ce se întâmplă dacă nu pot recunoaște nevoia care creează pofta?***

Partea dificilă este că nu știi. Poți simți foame, dar corpul tău poate avea nevoie doar de mai multă apă. Deci, fii atent. Sau, corpul tău își dorește cu adevărat ceea ce își dorește, cum ar fi sare, carne sau mai multă mâncare.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 3 - MÂNCATUL CONȘTIENT

- **Recomanzi vreodată suplimente?**

Suplimentele nu sunt întotdeauna necesare. Începeți prin a vă satisface nevoile corpului. Suplimentați prin nevoi naturale în primul rând. Dacă aveți nevoie de mai multă vitamina D, petreceți ceva timp la soare înainte de a lua un supliment de vitamina D. Satisfaceți-vă nevoile cât mai bine posibil înainte de a completa cu suplimente alimentare.

TEMA PENTRU ACASĂ

Tema pentru acasă este **să cedezi uneia dintre poftele tale.**

Apoi observați cum vă simțiți când decideți să cedați. Odată ce ai mâncarea în mână, începe să te gândești la consecințe - cum vă veți simți o oră mai târziu și cum vă veți simți pe termen lung după o viață în care ați mâncat asta.

Dacă mai poți mânca asta după ce ai luat în considerare consecințele, continuă. S-ar putea să te oprești și să nu mănânci la fel de mult ca atunci când devii „mai conștient” de consecințele – pe termen scurt și lung – ale consumului din mâncare respectivă.

Amintiți-vă că libertatea alimentară se întâmplă atunci când vă satisfaceți mai întâi NEVOILE în mod proactiv.

Poftele tale vor începe să scadă și chiar să dispară și nu vei mai fi păcălit de ele sau de către industria alimentară.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 4 - RECOMPENSEAZĂ-TE

CUM SA PREIEI CONTROLUL?

Orice COMPORTAMENT care este recompensat este probabil să se repete.

Dacă ,crizele de furie au fost răsplătite în copilărie, acestea continuă și la vârsta adultă.

Cum folosești asta în beneficiul tău?

Este posibil să fi cedat ocazional poftețelor tale în încercarea de a-ți reprimă acele crize de furie.(interioară)

Dacă te răsplătești în mod continuu atunci când te simți deprimat, trist, dezamăgit, *vei continua să-ți răsplătești doar aceste sentimente.* Totuși, poți schimba asta!

Poți să schimbi asta **DECIZÂND** că te vei **RĂSPPLĂTI DOAR** atunci când te vei simți mai bine. Aceasta înseamnă să te întorci pentru a afla mai întâi de ce ai NEVOIE și apoi să te răsplătești.

Acest lucru poate rupe acea veche legătură și poate schimba tiparele de recompensare a emoțiilor negative față de emoțiile pozitive.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 4 - RECOMPENSEAZĂ-TE

SISTEMELE DVS. DE PLACERE devin amorțite

Dacă mănânci zahăr în fiecare zi, ai nevoie de mai mult zahăr pentru a obține aceeași plăcere de la zahăr pe măsură cu fiecare zi care trece. Același lucru este valabil și pentru alcool, veți avea nevoie de mai mult pentru același nivel de plăcere .

Tot ceea ce consumi mai des, *corpul tău va începe să ceară și mai mult pentru a îți oferi același nivel de plăcere.*

Un alt aspect al HEDONISMUL CONȘTIENT este Postul de plăcere sau Postul de plăcere țintit.

Deci, acest desert/poftă special, nu îl vei avea în fiecare zi, pentru că vrei să fie cu adevărat uimitor. Luați în considerare pentru următoarele câteva zile să combinați ambele metode:

- să te recompensezi NUMAI atunci când se întâmplă ceva bun
- să creezi un pic de întârziere prin acest Post de plăcere.

Când faci asta, aceste lucruri vor deveni mai plăcute pentru tine pe termen lung și vor deveni cele mai încântătoare "balsamuri "pentru corpul tău.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 4 - Recompensează-te

Vânătorii din triburile africane iubesc tot ceea ce fac; fac totul cu PASIUNE pentru că au un sistem de plăcere care **se potrivește** mediului lor înconjurător. Sistemul lor de plăcere este dezvoltat pentru mediul lor. Pentru ei, hedonismul este o strategie de supraviețuire. Fiecare lucru pe care ei îl fac pentru a căuta plăcerea, îi face și mai probabili să supraviețuiască și să își propage genele. Cu alte cuvinte, au un sistem de plăcere care îi recompensează pentru că fac lucrurile care le măresc șansele de supraviețuire.

Cum se aplică acest lucru în cazul nostru?

Tu ai același sistem de plăcere, dar trăiești într-un mediu diferit. Sistemul tău de plăcere, în mod obișnuit, te răsplătește pentru că faci lucruri „nepotrivite”.

Gândește-te la sistemul tău de „recompensă”! Te răsplătești pentru că faci lucruri nesănătoase, care nu te susțin, nu sunt sănătoase din punct de vedere emoțional? Toți facem asta! Am avut un sistem de recompense care a fost dezvoltat pentru acel mediu, însă introdus în mediul actual, este exact motivul care ne-a adus în necazuri.

Ce este hedonismul?

Căutarea plăcerii cu prețul oricăror altor lucruri.

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 5 - FĂ SĂ FUNCȚIONEZE!

Hedonismul conștient

Este atunci recunoști că ai un sistem de plăceri și dacă înveți regulile sistemului tău de plăceri, îți poți mări experiențele de plăcere și te poți conduce către obiceiuri comportamentale mai bune.

Acest lucru se referă direct la POFTELE noastre. Cum?

POFTELE sunt o nevoie, iar corpul tău a învățat să te răsplătească pentru satisfacerea nevoilor tale cu plăcere.

Când satisfaci nevoia, organismul îți oferă serotonină și dopamină și te recompensează.

Problema apare atunci când SISTEMELE noastre DE RECOMPENSE au fost păcălite de alții (industria alimentară, rețelele sociale, societatea)...

SCOPUL zilei de astăzi este **să te ajute să preiei controlul asupra sistemului tău de plăceri.**

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 5 - FĂ SĂ FUNCȚIONEZE!

Revoluția alimentară

Deveniți parte din revoluția alimentară. Ceea ce înseamnă că, de fiecare dată când cheltuiți pentru alimente sau mărci din industria alimentară care câștigă bani din îmbolnăvirea dvs., promovați aceste produse cu banii voștri.

Le oferi votul cu banii tăi.

Schimbați asta și începeți să votați pentru opțiuni mai sănătoase. Deveniți schimbarea de pe piață. Cere opțiuni mai sănătoase și încurajează-i pe alții să facă același lucru. Cu cât ceri mai multe opțiuni mai sănătoase și cu cât ceilalți fac acest lucru, votăm pentru noi înșine. Acest lucru va începe să forțeze producătorii și magazinele să păstreze doar opțiunile mai sănătoase.

ERA

PSIHOPEDAGOGIE

Zahăr

Începeți să vă uitați la etichete atunci când cumpărați alimente și observați cât de mult zahăr este în fiecare produs. Cu cât este mai mult zahăr într-un produs, cu atât îți va stimula mai mult foamea și cu atât vei mânca mai mult. Verificați întotdeauna etichetele nutriționale. Chiar și unele opțiuni „sănătoase” ar putea fi încărcate cu zahăr.

Supărați-vă pentru asta și nu le dați banii!

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 5 - FĂ SĂ FUNCȚIONEZE!

Amintiți-vă că aveți întotdeauna puteți ALEGE!

Tu decizi ce mănânci.

Acesta este CORPUL TĂU, VIAȚA TA, Sănătatea TA.

Îți mărești șansele de succes înconjurându-te de oameni care susțin obiceiuri sănătoase. Nu trebuie să vă faceți niciodată griji că sunteți forțat să mâncați alimente nesănătoase pentru că nu vor face asta. Fiți alături de oameni care vă împărtășesc obiectivele de sănătate pentru a vă crește șansele de succes în drumul către un stil de viață mai sănătos.

ERA

PSIHONUTRIȚIE

Cucerește-ți Poftele de Mâncare

ZIUA 5 - FĂ SĂ FUNCȚIONEZE!

Rezumat Curs

1. Deveniți conștienți de NEVOIA voastră înainte de a mânca ceea ce îți dorești.
2. Evitați să fiți păcălit de mărci și etichete alimentare nesănătoase și deveniți mai conștienți de ceea ce mâncați. Îndepliniți nevoile de BAZĂ: aer, apă, somn, mișcare, soare, hrană și conexiune.
3. Amintiți-vă de CRONOLOGIA ALIMENTARĂ. Începem să ne simțim bine atunci când decidem să cedăm poftei noastre. Decide dacă consecințele poftei tale merită.
4. Nu vă RĂSPĂLĂȚI tristețea, depresia, ziua proastă cu mâncare. În schimb, găsește alte modalități de a-ți îmbunătăți starea de spirit și apoi răsplătește-te cu pofta ta. Recompensează că ai o zi bună, nu o zi proastă.
5. Fii parte din revoluția alimentară. Nu mai vota pentru alimente proaste și nesănătoase cu banii tăi.