



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Tips pentru reușită în program:

1. **Stresul** care ni-l poate transmite mediul în care suntem este de multe ori inevitabil, nu îl putem controla de fiecare dată. Însă ceea ce depinde de noi este dacă noi contribuim personal la acesta, prin critica noastră internă vizavi de corpul nostru.
2. De multe ori ne stresăm pentru că nu scadem în greutate așa cum dorim noi la nivel rațional, și stresul se multiplică mai ales când dorim ca acest proces să ne aducă rezultate rapide pentru că numai "așa ne-am menține motivația". Cum ar fi de data asta să procedezi exact invers.....

Focusează-te pe emoții și starea emoțională și după aceea privește-te în oglindă.

3. **Unul dintre cele mai importante concepte din Psihologia Alimentației și Decodificarea Biologică este următorul:**

☐ Nimeni nu știe cu adevărat cât de mult trebuie să cântărești în fiecare etapă a vieții tale. Și nimeni nu știe cât de mult timp este nevoie să se păstreze acele kilograme în plus. Ele vor exista pentru tine atâta timp cât este nevoie să te învețe ce ai nevoie să înveți (dacă într-adevăr ai de slăbit). Logica biologică a corpului tău o va decide numai subconștientul tău prin experiențele pe care le-ai avut de adaptare la mediul.

☐ Dacă te agăți de scopul de a pierde în greutate, îți spun din experiența ca multe persoane ajung să fie foarte dezamăgite, și de multe ori nu pe situație, ci chiar pe propria persoană.

Ai nevoie să te **RELAXEZI** în ceea ce privește greutatea pe care o ai chiar ACUM și să începi să-ți iubești corpul așa cum este acum...gândește-te ce și-ar dori sufletelul din interiorul tău să audă de la tine :).

Controlul asupra corpului rezumă-l doar în al privi așa cum e

Sfaturi pentru a începe să renunți la nevoia de a pierde în greutate:

- 1. Nu urmări să te cântărești des1 pe luna***
- 2. Nu mai mânca alimente dietetice, începe să mănânci alimente care te hrănesc atât fizic, cât și emoțional.***
- 3. Stai departe de cărți, reviste și bloguri de dietă (detoxifiere dietetică)***
- 4. Stai departe de prietenii care vorbesc mereu despre diete și slăbit (cel puțin pentru o vreme).***
- 5. Încetinește ușor ritmul tău de viață, renunță pe fiecare luna la ceva care nu îți aduce satisfacție.***
- 6. Setează-ți 3 priorități care are legătură cu persoana TA..Înconjoară-te de femei care sunt mândre de corpul lor și au o relație sănătoasă cu mâncarea.***
- 7. Exersează cu exercițiile propuse (meditați, introspecție)***

Rezultatul va fi greutatea ta ideală. Dar greutatea ta ideală poate fi total diferită de așteptările pe care le ai în minte.

Gandește-te dacă greutatea ta ideală ți-ar rezolva toate problemele (de sănătate, imagine, relationare)?

A te agăța de așteptarea a ceea ce CREDEM că ar trebui să măsurăm sau să cântărim provoacă mult stres, suferință și sclavie! Este o formă de abuz de sine.

Una dintre cerințele pentru a pierde în greutate în mod durabil și pentru totdeauna este să începi să-ți accepți greutatea și corpul așa cum este în această etapă a vieții tale!

De ce este o cerință să **ACCEPȚI CORPUL** pentru a pierde în greutate?

- Pentru că atunci când nu îți accepți corpul, intri în această stare de stres cronic, în care corpul tău stochează grăsime și***

nu dezvoltă mușchi, digestia se oprește, hormonii poftei de mâncare sunt dereglați și multe altele.

- *Când TE ACCEPTI, corpul tău automat se relaxează și se activează sistemul nervos parasimpatic și este mult mai ușor să asimilezi nutrienți, să arzi calorii și grăsimi.*

A TE ACCEPTA NU ÎNSEAMNĂ SĂ TE RESEMNEZI.

Acceptarea vine din iubire, dintr-un loc de pace. ESTE O ALEGERE. În timp ce resemnarea vine dintr-un loc de tristețe și depresie. Persoana simte că nu are de ales și că nu se poate schimba.

Protocol cu 4 reguli: „Dieta fără dietă”.

- *Tot ce mănânci, să ai în vedere să mănânci încet, cu atenție și cu prezență. (Acest lucru poate dura mai mult timp de practică, dar este unul dintre cele mai multe puterici pentru pierderea în greutate).*
- *Asigură-te că ceea ce mănânci este hrănitor, dar delicios și plăcut (dacă nu are un gust delicios, oricât de hrănitor ar fi, nu îl vei asimila așa cum ar trebui. Așa că, caută o altă alternativă care să îți placă și să fie hrănitoare).*

*Chiar dacă îți pui 2 chipsuri la salată nu se întâmplă nimic
Utilizează puterea metabolică a creierului și a gândurilor tale:*

- *Repetă următoarea frază pentru tine: „Mâncarea mă hrănește. Corpul meu absoarbe doar ceea ce are nevoie și descompune cu ușurință ceea ce nu are nevoie.”*
- *Urmărește ca toate mesele să aibă un echilibru macronutrițional (unele proteine complete(sursa animală sau vegetală) + câteva grăsimi + câteva fibre). Indiferent ca vorbim despre smoothie, salate, fel principal.*