Giriş

Sezgisel yeme, bedenin mesajlarına dikkat edilerek, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlara saygı duyularak sağlığın onurlandırıldığı dinamik bir beden akıl bütünleşmesidir. Hiçbir diyet planının size sunamayacağı içsel bir uyumlanma sağlar. Sezgisel yemenin on prensibi vardır. Bunlardan bir kısmı açlık tokluk gibi biyolojik ihtiyaçları duyabilme ve onlara cevap verme becerisi kazandırmayı amaçlar. Bir kısmı ise bu becerinin önündeki engellemeleri yok ederek beden uyumlamasını arttırmayı amaçlamaktadır. Bedenimizdeki fiziksel duyumlarla uyumlanmak, bize asıl ihtiyaçlarımızla ilgili güçlü bilgiler verir. Örneğin aç hissetmenin veya dolu bir mesanenin belirli duyumları vardır. Bu duyumlar sayesinde ihtiyaçlarımızı karşılamak için ne yapacağımıza karar verebiliriz. Bedenimizin bilgeliğine güvenip onunla uyumlanmak içsel farkındalık olarak adlandırılır ve bizimle ilgili değerli verilere sahiptir. Bu özetle birlikte bu verilere kulak vermeyi öğreneceksiniz.

Sezgisel Yemenin Faydaları

Sezgisel yemenin daha düşük yeme bozukluğu riski, kan şekeri ve refah gibi konularda geliştirdiğini gösteren altmıştan fazla çalışma vardır. Ayrıca bu araştırmalarda sezgisel beslenenlerin yemeklerle arasının daha iyi olduğuna ve psikolojik dayanıklılıklarının yükseldiğine dair araştırmalar da mevcuttur. Sezgisel yeme kilo verdirmeyi amaçlamaz. Bahsedeceğimiz on prensibi takip ettiğinizde bedeninizle olan ilişkiyi normalleştirirsiniz. Bunun yanında kilo vermeye odaklanırsanız sezgilerinizi duyumsamakta zorlanacaksınız. Sezgisel yemede odak içsel bilgelikte olmalıdır, görünüşte değil. Bu noktada kilonun bir sağlık davranışı olmadığını

hatırlamak ve sadece kilo verme çabasının sağlıkta sorunlar yaratabileceğini akılda tutmak faydalı olacaktır. Sezgisel yemeyi müzik aleti çalmaya benzetebiliriz. Bazen mantığını anlasanız da gerçekten uygulayabilmek için defalarca tekrar yapmanız gerekebilir. Bedenin ihtiyaçlarıyla uyumlanmak sabır, dikkat ve uygulama gerektirir. Sezgisel yeme uygulamaları ile hayatta ne istediğinizi anlama, bedende rahat hissetme ve kendinizi onurlandırma gibi konularda gelişeceksiniz. Bu süreçte kendinize karşı sabırlı ve kibar olmayı unutmamalısınız.

Birinci Prensip: Diyet Zihniyetini Reddedin

Sizi hızlıca kilo vereceğiniz konusunda sağlıksız bir şekilde telkin eden bütün diyet listelerini çöpe atın! Bir diyet işe yaramayı bıraktığında ve kilolarınızı geri aldığınızda sizi hatalı hissettirip kendinizden uzaklaştıran tüm listelerden özgürleşip sezgisel yemeyi keşfetme zamanıdır. 1940'ların sonlarından beri yapılan çalışmalarda diyet yapmanın kilo alma riskini arttırdığı bulunmuştur. Diyetlerden sonra bedenin telafi edici adaptasyon mekanizmalarının çalışması kilo verişlerin sürdürülebilir olmasını engeller. Bunun yanında işe yaramadığı kanıtlanan diyetler, kilo verme endüstrisi için iyi bir iş olanağı olduğu için insanları aldatmaya devam edecektir. İnsanlar sağlıklarını pantolon ölçüleriyle ölçmeye devam ettikçe de bu endüstri büyüyecektir. Başarısız olunan her diyetle birlikte öğrenilmiş çaresizlik baş gösterir ve kişi sorunun kendisinde olduğunu düşünerek psikolojik sorunlara yatkın hale gelir. Hiçbir diyet programı sizin açlık seviyenizi ve tatmin durumunuzu bilemez. Ayrıca diyetle birlikte belirlenen katı kuralların olması, sınırlarınızın ihlal edildiği hissini yükseltir.

Diyette olmasanız bile yıllardır süregelen diyet zihniyetinizle birlikte yememeniz gerektiğini düşündüğünüz yasaklı yiyecekleriniz olabilir. Bu durum bedeninizin bilgeliğine olan güveninizi azaltır ve bilişsel çatışmaya sebebiyet verir. Sezgisel beslenme yolunda işimize en çok yarayacak şey, özşefkattir. Özşefkat, kendinizi ve davranışlarınızı nötr ama anlayışlı bir şekilde değerlendirmeniz demektir. Özşefkati güçlü bireyler hata yaptıklarında kendilerine ciddi suçlamalarda bulunmak yerine kırılganlıklarını itiraf ederler ve bu durum da değişim ihtimalini arttırır. Sezgisel beslenme

sürecindeki önemli noktalardan biri de onu diyete çevirmeyi engellemektir. Sezgisel yemenin katı kurallara bağlı olmadığını, esnek ve şefkatli prensipler etrafında toplandığını hatırlamalısınız. Kalori saymak, sürekli tartılmak, sosyal ortamlarda yemeden uzak durmak ve diyet diliyle konuşmak yerine şefkat sahibi biri olduğunuzda diyet zihniyetini bırakma yolunda ilk adımlarınızı atmış olacaksınız.

İkinci Prensip: Açlığınızı Onurlandırın

Diyet zihniyetini bırakmanın yollarından biri de açlık sinyallerini dinlemek ve kendi açlığını onurlandırmaktır. Açlık sinyali, beslenme ihtiyacınızın olduğunu hatırlatan biyolojik bir işarettir. Ona kulak vermeyip kendinizi aç bıraktığınızda ilkel bir dürtüyü uyandırarak yemek yediğiniz ilk anda gerektiğinden fazla yemeniz olasıdır. İlkel açlık, açlık sinyallerini görmezden geldiğimizde ortaya çıkar ve uzun süre nefessiz kaldıktan sonra alınan ilk nefese benzer. Biyolojik telafi tepkisidir. Birçok insan açlık sinyallerini başa çıkılması gereken bir düşman gibi görür. Açlığı görmezden gelip çok az enerji vererek hacim sağlayan yiyeceklerle onu bastırmaya çalıştığımızda, beden ve zihin güvenini sarsmış oluruz. Açlığı onurlandırmak çok önemli olsa da uzun süre diyet ve benzeri sebeplerle travma yaşatılan sinyallerin duyumsanması o kadar kolay olmamaktadır. Bunun en verimli yolu hayatın bütününde bedenin fiziksel duyumlarına özen göstermeye başlamaktır. Düzenli olarak o an bedenin ne hissettiğine ve neye ihtiyacı olduğuna dikkat etmek, açlık sinyali farkındalığı için bir çapraz eğitim niteliğindedir. Önemli noktalardan biri de bedeni dinlerken doğru ya da yanlış gibi yargılamalardan uzak kalmaya özen göstermektir. Bunların yanında kronik stres altında olduğumuz durumlarda rasyonel aklın dinamiklerinden yararlanmak iyi olacaktır. Stres, beden sinyallerimizi duymamızı engelleyebilir. Açlığın sinyallerini hissetmediğiniz, rasyonel düşüncenizle aç olabileceğinizi fark ettiğiniz anları dinlemek, açlık sinyallerinin duyumsanamadığı koşullarda dikkate alınması gereken bir özbakım türüdür. Özbakımın hem aklı hem de sezgiyi içeren ve ihtiyaçlarınıza cevap veren hareketler olduğunu unutmayın!

Üçüncü Prensip: Yiyeceklerle Barışın

Bazı yiyecekleri yasaklamak, aşırı yemeyi tetikleyen paradoksal bir tepki yaratır. Açlık ve tokluk sinyallerimizle uyumlanarak istediğimiz yiyeceği yemeyi gerektiren yiyeceklerle barışma süreci, sezgisel yemenin önemli noktalarından biridir. Spesifik bir yiyeceği yemenin değerimizden bir şey eksiltmeyeceğini kendimize sıkça hatırlatmak önemlidir. Yasaklı yiyecekleriniz olmadan beslendiğinizde, yediğiniz besinin bedeninizdeki deneyimini anlamak için kendinize alan yaratmış olursunuz. Yoksunluğa verilen tepkiyi anlamak ve duygusal sağlığımıza değer vermek, yiyeceklerle barışmamıza ve bedensel duyumlarla ilişkimizi arttırmamıza katkı sağlar. Yoksunluk etkisi diyet yapanlarda şiddetlidir. Şartsız yemeye izin vermek, yoksunluğun yapılanması açısından çok önemlidir.

Dikkat çekici bir yeme türü de hak görme şeklindeki yemedir. Bu tarz yemede kişi uyumlanma ve lezzetten uzaktır. Tatmin duygusunu çok yaşayamasa da yoğun ve isyankar bir enerjiyle yemeye devam eder. Sadece istediği için yemek yediği, bağı kopuk ve tepkisel bir yeme türüdür. Sezgisel yeme ile karıştırılmamalıdır. Bazı besinleri alerjiden dolayı yiyemiyorsanız, sezgisel bir yiyici olarak size iyi hissettirenleri seçmeye meyilli olacağınızdan yoksunluk hissini kolay atlatabilmeniz mümkündür. Yine de artan duygusal tepkiniz varsa bu konuda bir uzman yardımı alabilirsiniz. Etik sebeplerle yiyemediğiniz yiyeceklerde ise felsefi inancınızla yoksunluk hissini aşmanız muhtemelen zor olmayacaktır.

Dördüncü Prensip: Yiyecek Polisine Karşı Çıkın

Kimi zaman yemekten alınan zevkin getirdiği suçluluğu yok etmek için aklayıcı bir ritüel gibi diyete başlandığına şahit olmuşsunuzdur. Toplumdan beslenen yiyecek polisi, diyet yapmanın mantıksız kurallarını kontrol eder. Buna karşı çıkmanın en büyük yolu insanın kendisine karşı yargısız bir farkındalık geliştirmesidir. Düşüncelerimiz, hislerimizi büyük oranda etkiler. Çevreden gelen negatif yiyecek polisleri sesleri ile duygularımız arasında tampon görevi görecek özsaygı ve beden farkındalığı, sağlığımızı korumamız açısından önemlidir. Kendimize karşı olumlu konuşmalar yapmak ve şükretmek önemlidir. Bunun yanında kendimize karşı meraklı gözlerle bakabilmek ve mükemmeliyetçi beklentileri daha uyumlu olanlarla değiştirmek de bu süreçte yardımcı olacaktır. Örneğin, her zaman sezgisel beslenme niyeti yerine, çoğu zaman bir sezgisel yiyici olmaya niyet etmek hem çok daha akla yatkındır hem de mükemmeliyetçilik etiketinizi yeniden çerçeveleyerek zihinsel sağlığınıza katkıda bulunur. Ayrıca yiyecek kurallarınızı gözden geçirmek, diğerlerinin yorumlarının sizin üzerinizdeki etkilerini fark etmek, negatif ve eleştirel içsel konuşmanızı değerlendirmek de diyet polislerini susturmak için uygulanacak önemli adımlardır.

Beşinci Prensip: Tokluğunuzu Hissedin

Basitçe oturup yemeğin tadını çıkarmanın zaman kaybı olarak görüldüğü ve suçluluk hissettirdiği bu meşguliyet devrinde, tokluk sinyallerini hissetmek oldukça zordur. Tokluğunuzdan gelen fiziksel sinyalleri dinlemek için yemek yerken bir an durup kendinize yemeğin lezzetinin nasıl olduğunu sormanız ve o anki tokluk seviyenizi fark etmeye çalışmanız iyi bir adım olacaktır. Ayrıca tabağı bitirmeniz gerektiğine olan zihniyetiniz üzerinde çalışmalar yapmak ve henüz aç değilken size yemenizle ilgili baskı yapan kişilere nasıl hayır diyeceğinizi öğrenmek de bu yolda önemlidir. Tokluk sinyallerine karşı azalan dikkatimizi arttırmak için sol elle yeme deneyini uygulayabilirsiniz. Dominant olmayan elinizle yemek yemeyi denerken otomatik alışkanlıklarınızın farkında olursunuz. Bir öğününüzü dominant olmayan elinizle yiyin ve yedikçe ortaya çıkan tokluk durumunu ve yeme hızınızı not alın. Yeme hareketleriniz otomatik bir yerden gelmediğinde ne yediğinizin ve sinyallerinizin daha çok farkında olabildiğinizi göreceksiniz. Tokluk duyumuyla bağ kurmanın önemi anlaşıldıktan sonra sezgisel yeme prensiplerinin merkezinde olan tatmin faktörüne değinmek gereklidir.

Altıncı Prensip: Tatmin Olma Faktörünü Keşfedin

Günümüzde yemekten zevk almak, yanlış bir şey yaptığımızı düşünmemize bile yol açabiliyor. Durum böyleyken varoluşun en temel hediyelerinden biri olan zevk ve tatmin duygusuna gerekli önemi vermemiş oluyoruz. Epikürcü yeme davranışı ile bu hissi tekrar canlandırmak mümkündür. Epikürcü yemede yemeğin estetiğini, sembolik değerini ve yemekten alınan zevki takdir eden bir bakış açısı vardır. Epikürcü yeme davranışındaki gibi size gerçekten zevk ve tatmin veren yiyecekleri yiyerek hem psikolojik hem de bedensel iyiliğinizi arttırabilirsiniz! Tüm sezgisel yeme pratiklerinin temel taşı zevk almaktır. Bedeninize saygı duyup onu dinlediğinizde orta seviyede bir açlığın, yüksek açlık veya yüksek tokluk durumlarından daha çok keyif verdiğini fark edebilirsiniz. Sezgisel yeme pratiklerini uyguladıkça yemekten zevk alma becerinizin geliştiğini de gözlemleyeceksiniz. Yemek yemekten zevk aldıran bir diğer faktör de anda olmaktır. Yavaş ve farkındalıkla yiyerek anda kalarak zevk aldıkça, doyurucu bir yaşamın da kapılarını açmış olacaksınız.

Yedinci Prensip: Duygularınızla Yiyecekleri Kullanmadan Baş Edin

---

Yaşam boyu hepimizin deneyimlediği can sıkıntısı, kaygı ve öfke gibi olumsuz durumlarla baş etmek için yemek yemek dışında başka yollar bulmak, sezgisel yemenin adımlarındandır. Bazıları için yemek yemek, hissizleşerek duygulardan kaçmanın ya da onlarla baş etmenin bir yoludur. Her olumsuz his yaşandığında yemeyi tercih etmek, aşırı yemenin verdiği huzursuzluk hissiyle başa çıkmanızı da gerektirdiği için yorucu olacaktır. Yiyerek baş etmenin altında yatan sebepleri araştırmak için bir uzmandan yardım alabilirsiniz. Bunun yanında duygularla baş etme mekanizmalarınızı güçlendirerek stresli durumlara kendinizi hazırlamak da bu süreçte yardımcı olacaktır. Yeme problemleriyle ilgili kırılganlıklarınızın sebebi duygularınızdan farklı da olabilir. Örneğin uyku, hayat dengesi bozuklukları gibi özbakım azalması sonucu uygunsuz yeme davranışını kullanıyor olabilirsiniz. İçeriden gelen bilgeliğe kulak vererek size bu güdüyü yaratan sesin ne demeye çalıştığını anladığınızda ve onun ihtiyaçlarını fark ettiğinizde yiyeceği uygun yere konumlandırabileceksiniz.

Sekizinci Prensip: Bedeninize Saygı Duyun

İnsan bedenini bir heykel gibi yontup istediği şekle sokamaz. Genetik kimliği kabul etmek, bedene saygı duymak için önemlidir. Ayakkabı numarası 38 olan birinin 36 numaraya girme beklentisi içinde olmasının mantıksızlığı gibi beden şekli hakkında da gerçekçi olmayan beklentilerimiz vardır. Bedenimiz hayatımızı geçireceğimiz yuvamızdır. Ona saygı duyarak kıymet vermek ve özenli davranmak sezgisel yeme prensiplerinden biridir. Şükretmek, kendine bakmak, tartıdan kurtulmak ve kıyaslamayı bırakmak beden saygısı kazanma yolunda atacağımız adımlardan bazılarıdır. Hiçbir diyet, yiyecek ya da egzersiz sizin genetik olarak belirlenmiş beden ölçünüzü kalıcı şekilde değiştiremez. Bunun yanında beden, bizim için birçok görevi üstlenir ve ona hak ettiği değeri vermek gerekir. Bedeninize saygı duyduğunuzda hayat kalitenizin yükseleceğini fark edeceksiniz.

Dokuzuncu Prensip: Değişimi Hissedin

Bedensel değişim denilince akla ilk olarak egzersiz yapmak gelir. Agresif şekilde yapılan kalori yakma egzersizlerini bırakarak ve sadece nasıl hissettiğinize odaklanarak değişimi hissetmeniz mümkün! Egzersiz yapmanın sağlık açısından ve stresi azaltmak açısından faydaları saymakla bitmez. Kiloya odaklanmak yerine enerji artmasına ve sağlığa odaklanarak yapılan egzersiz çok daha bütüncül bir fayda sağlar. Hoşunuza giden hareket çeşitlerini seçerek ve bedenle bağ kurarak yapılan egzersiz, sezgisel yeme yolunda adım atmanızı kolaylaştıracaktır. Sadece oturma saatinizi azaltarak başlayabileceğiniz bu hayat düzeninde bile fiziksel aktivitenin faydalarını hissedeceksiniz. Bunun yanında kendinizi çok fazla egzersiz yaparken buluyorsanız ve bedeninizin sinyallerini takip edemiyorsanız yeme bozukluğuyla çalışan bir uzmandan yardım almak isteyebilirsiniz.

Onuncu Prensip: Sağlığınızı Onurlandırın

Sağlıklı olmak için kusursuz bir beslenme programına ihtiyacınız yoktur. Yetersiz beslenmek ve kilo almak tek bir öğünle oluşmaz. Zaman içinde ne yediğinizin farkında olmanız ve sezgisel yeme konusunda ilerleme sağlamanız durumunda da sağlıklı olabilirsiniz. Önemli olan mükemmelik değil, ilerlemedir. Diyetten sonra kendinize önceden yasaklı bulduğunuz yiyecekleri yemeye izin verdiğinizde yiyecekler artık önemini kaybederler. Böylece bedeniniz ve besinler arasındaki ilişki duygusal olarak tüm yiyeceklerle eşitlenmiş olur. Yani besleyici ve eğlenceli yiyecekler arasında dengeyi sağlamak kolaylaşır. Yiyecekler hakkındaki bilgeliğiniz arttıkça iyilik halinizi destekleyecek şekilde yeme becerisi elde edersiniz. Sahici bir sağlık ancak içsel uyumlanmanın ve dışsal sağlık değerlerinin dengelenmesiyle olur. Açlık, tokluk ve tatmin duygularıyla dengede kalarak sağlığınızı onurlandırdığınızda, otantik sağlığa kavuşma yolunda büyük bir gelişim sağlarsınız. Yiyeceklerde çeşitlilik, ölçülülük ve dengeyi ayarladığınızda sağlıklı bir yeme becerisi elde etmiş olursunuz. Bunları yaparken en önemli nokta mükemmel olmak zorunda olmadığınızı hatırlamak ve kendinize zaman vermektir. Alıştırma yaptıkça sezgisel yeme prensiplerine daha yakın olduğunuzu ve sağlığınızı onurlandırdığınızı fark edeceksiniz. Yaşamınız boyunca yemek konusunda özgür ve keyifli hissedeceğiniz sezgisel yeme pratiklerini hayatınıza katarak içsel bilgeliğinizi onurlandırmanız, kendinize verebileceğiniz en iyi hediye olacaktır.

Son Özet

Bu özetle birlikte sezgisel yemenin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve ne gibi faydaları olduğunu öğrendik. Özette toplamda on prensip üzerinden ilerleyen sezgisel yeme pratiklerinin bir kurallar bütünü olmadığına açıklık getirdikten sonra, bu prensipleri tek tek ele aldık. Diyet zihniyetini terk edip özşefkatimizi geliştirerek ilk adımını attığımız bu prensiplere, açlığımızı onurlandırarak devam ettik. Açlık sinyallerinin farkında olmanın öneminden bahsederken, bu sinyalleri fark edememenin önündeki engellere de değindik. Diyet kültüründe yasakladığımız yiyeceklere izin vererek yoksunluk belirtilerini giderdiğimiz bir diğer prensip olan yiyeceklerle barış prensibini açıkladık. Yiyecek polislerine karşı çıkmanın önemini anlattıktan sonra, tokluğun da onurlandırılması gerektiğini aydınlattık. Tatmin olma faktörlerini keşfedip duygularımızla yiyecekler olmadan baş etmenin yollarını inceleyip, bedene saygı duymanın öneminden bahsettik. Son olarak egzersizin öneminden ve sahici beslenme ile bedeni onurlandırmadan bahsederek özeti sonlandırdık.
